



# PLUS

*Dobre ideje za boljše življenje*

SEPTEMBER 2022 ŠT 04

KRALJICA  
SEZONE  
**HRUŠKA**  
Muhasta, a sočna

SLOVENSKO MESO  
Naravnost od  
pridelovalca

---

DOMAČA  
FERMENTACIJA  
Lotimo se je z  
nasveti mojstrov

---

RECEPTI TREH  
CHEFOV Z  
ZVEZDICO  
Kaj so pripravili iz  
sklede kuhanega  
krompirja



**SKUPAJ**  
NAVIJAMO ZA NAŠE!



Že 21 let smo zvest podpornik slovenske košarke, letos pa kar 24 navijačev peljemo na evropsko prvenstvo v košarki, kjer bomo v živo spremljali napete tekme naših fantov. Več na [www.spar.si](http://www.spar.si).



# Spoštovani bralci,



verjamem, da je marsikdo od vas neprijetno presenečen ob obisku trgovin, ko vidi, kako so se nekateri izdelki podražili. Upam, da po vseh razpravah v medijih razumete, da trgovci nismo tisti, ki dvigujejo inflacijo, ampak jo brzdamo. Za Spar lahko iz prve roke zagotovim, da vlagamo ogromno truda in energije v to, da bi bili dvigi cen za naše kupce čim nižji. Na to se lahko zanesete.

Gledamo pa tudi naprej in si aktivno prizadevamo, da bi imeli v prihodnje dovolj hrane, pridelane v Sloveniji, kar bi nas naredilo močnejše v primeru zunanjih šokov. Eden od projektov, ki bodo k temu pripomogli, je »Naravnost od pridelovalca«, ki ga predstavljamo v tej številki. S številnimi slovenskimi pridelovalci smo začeli sodelovati neposredno, kar njim zagotavlja predvidljivost in najboljši izplen, našim kupcem pa sveže izdelke enake kakovosti, kot če bi šli po nakupih na kmetijo. V ta projekt smo zajeli tudi kar nekaj mladih kmetov, za katere je še posebej pomembno, da vidijo perspektivo v nadaljevanju kmetijske dejavnosti.

Sicer pa je najbolj očitna stvar, ki jo lahko naredimo v času visokih cen hrane, ta, da je čim manj zavržemo. Tako v tej številki predstavljamo načine vkuhanja, zamrzovanja, fermentacije in drugih načinov shranjevanja hrane. V sodelovanju z raznimi kuharji smo pripravili nekaj idej, kako porabiti ostanke hrane, z Ekologi brez meja pa nekaj nasvetov, kako ravnati s hrano in drugimi izdelki, da se ne pokvarijo.

Da pa ne bo vse v znamenju krize, predstavljamo naše sodelovanje s slovensko košarkarsko reprezentanco, ki jo podpiramo že 21 let. Upam, da boste skupaj z nami tudi jeseni navijali za naše – tudi o tem več v tej številki revije.

David Kovačič,  
generalni direktor Spar Slovenija



# Skrb za prebavo je skrb za krepitev imunskega sistema.

Pridružite se programu **Donat Imuno!**  
Podpora za vaš prebavni in imunski sistem na naraven način v 30 dneh.



Poskrbite za svojo prebavo,  
**poskrbite zase.**



# Zdrava prebava je ključ do močnega imunskega sistema.

Ali ste vedeli, da se kar 80 % celic našega imunskega sistema nahaja v prebavi? Zato pravimo, da je zdrav prebavni sistem središče našega imunskega sistema.



Le zdrava prebavni in imunski sistem nas lahko dolgoročno zavarujeta pred vsemi škodljivimi snovmi in povzročitelji bolezni, ki so grožnja za naše zdravje. Zato se naučite zdravih življenjskih navad, saj lahko z odpravo ali omilitvijo nekaterih dejavnikov, kot so slaba prehrana, stres in nezdrav način življenja, izboljšate splošno psihično in telesno zdravje, pa tudi sposobnost organizma, da se lažje spoprijema s številnimi vsakdanjimi izzivi.

## Donat klinično dokazano na naraven način ureja prebavo

Naravna mineralna voda Donat s svojo unikatno sestavo mineralov klinično dokazano deluje na prebavo. S pitjem **pol litra Donata dnevno boste izboljšali prebavo na popolnoma naraven način**, posledično pa boste okrepili tudi delovanje imunskega sistema.

## Okrepite imunski sistem na naraven način

Donat je skupaj s strokovnjaki zasnoval 30-dnevni brezplačni program Donat Imuno. Ta deluje na podlagi spoznanj, da okrepitev prebavnega sistema okrepi tudi splošno delovanje imunskega sistema.

Program vam bo pomagal, da telesu priskrbite pomembne vitamine, minerale in antioksidante s pomočjo skrbno zasnovanega prehranskega načrta, ki vključuje raznolike in uravnotežene obroke. Poleg tega pa vsebuje še nasvete glede zmanjšanja negativnega vpliva stresa na organizem ter izboljšanja spanca, pa tudi glede vrste telesne dejavnosti, ki je primerna za zagotavljanje podpore imunskemu sistemu.

Cilj programa je, da izboljšate svoje prehranske navade, spodbudite normalno delovanje prebavil z rednim pitjem Donata, posledično pa tudi normalno delovanje imunskega sistema in tako izboljšate splošno zdravstveno stanje. S tem boste izboljšali kakovost življenja in poskrbeli tudi za boljše počutje.

V programu **Donat Imuno** prejmete skrbno zasnovan **30-dnevni jedilnik** s sestavinami, ki krepijo odpornost, **nasvete** sedmih strokovnjakov, **predloge telesne vadbe** ter nasvete za upravljanje s stresom. V program Donat Imuno se brezplačno prijavite na spletni strani **donat.si/imuno**.



# PLUS

Dobre ideje za boljše življenje

REVIJA SPAR PLUS 04/2022, N°2, ©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  
Anja Mager  
Goran Žerdin in Sanja Čakarun, Kis in kvas  
Uroš Čelebič  
Uroš Štefelin  
Uroš Fakuč  
Gregor Vračko  
Nina Kastelic - Leaneen  
Edo Murič  
Matej Erjavec  
Dr. Marko Kalan  
Barbara Kirn  
Matej Potokar  
Anka Peljhan  
Andreja Širca Čampa  
Karim Al Saleh  
Tomaž Barada

**Redaktorka:**

Lidija Petek Malus, Futura DDB

**Oblikovna zasnova:**

Futura DDB

**Fotografije:**

Miha Bratina, fotodokumentacija Dela,  
arhiv Futura DDB, Shutterstock, arhiv  
Spara 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 kulinarčnih 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.

Pridrujemo 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](http://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.

- 3 Uvodnik
- 8 Novi trendi
- 9 Demeter
- 10 V središču
- 16 To smo mi



## 20 Kraljica sezone

Hruška –  
muhasta za pridelavo,  
a sočna





**28**

## *Trije jedilniki*

Vse o fermentaciji na domačem pultu, kaj iz sklede krompirja ustvarijo naši šefi Vračko, Štefelin in Fakuč ter Leaneenina klasična jesenska pita in kolač

- 24 Moje mnenje
- 25 Inovativnost
- 26 SPAR PREMIUM
- 40 14 vprašanj
- 42 Utrip
- 48 Eko? Logično!
- 50 Familijarno
- 52 Tako ali drugače
- 66 Križanka



**44**

## POVSOD JE LEPO

Slovenske gorice – potep po vinogradih, ob številnih jezerih ali poteh, z domačo kulinariko in najboljšimi vini



**58**

## DOBRO ZAME

Kako skupaj v boj proti debelosti otrok

# Razvajanje za brbončice

NA SPAROVIH POLICAH VEDNO NAJDETE NOVE IZDELKE, NEKAJ SMO JIH ZA VAS IZBRALI TUDI MI.



## LAHEK IN OKUSEN OBROK

### Poslastica tudi za vegane

Kaj boste danes jedli? Veganski bio sojin drobljenec SPAR Veggie je odlična ideja za lahko kosilo! Namig: skuhajte ga v zelenjavni juhi in dobil bo še bolj poln okus.



## BISKVIT MALO DRUGAČE

### Sladica za vse okuse

Imate raje okus jabolka, maline ali dvojne čokolade? Koščki biskvita na palčki Cake sticks SPAR bodo potešili željo po sladkem in zadovoljili vsak okus. Izdelek poiščite v zamrzovalni skrini.

Izdelek je na voljo v vseh trgovinah Interspar.



## ZA POPOLN ZAČETEK DNEVA

### Bogat zajtrk

Hrustljavi müsli SPAR HIGH PROTEIN ima visoko vsebnost beljakovin in je super vir prehranskih vlaknin. Poskusite vse tri okuse – vsakega posebej ali pa jih mešajte med seboj.



## NAPITEK ZA JESENSKI UŽITEK

### Ste za ledeno kavico s sojinim napitkom?

Potem izberite sojin napitek s kalcijem barista SPAR, ki ne vsebuje dodanega sladkorja.



## MEHAK IN SLASTEN

### Privoščite si odličn kozji sir

Ste že poskusili mehki sir iz pasteriziranega kozjega mleka SPAR, ki ne vsebuje konzervansov in umetnih barvil? Privoščite si ga in preprosto uživajte!



## USTVARJAJTE V KUHINJI

### Vsestranski pripomoček

Palični mešalnik Simplex Professional je nepogrešljiv pri pripravi okusnega pesta, zelenjavnih juh, sadnih kaš, različnih krem in drugih jedi. Navdušil vas bo s svojo močjo (800 W) ter priloženo 700 ml posodo.



## NAPOLNITE SVOJO SHRAMBO

### Domači shranki so najboljši

Spomladi ste pridno sadili in sejali, zdaj pa je čas za ozimnico! Vrečke za gospodinjstvo SPAR so praktične in odlične za shranjevanje zelenjave in sadja.



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



# Sparovi izdelki pridobili certifikat DEMETER



demeter

BESEDILO / BLAŽ KONDŽA  
FOTOGRAFIJA / SHUTTERSTOCK

LETOŠNJEGA MAJA JE DRUŽBA SPAR SLOVENIJA ZA IZBOR BIO SADNIH IN ZELENJAVNIH OTROŠKIH KAŠIČ BLAGOVNE ZNAMKE SPAR NATUR\*PUR PRIDOBILA MEDNARODNI CERTIFIKAT DEMETER, KI OZNAČUJE PRIDELKE IN IZDELKE, PRIDELANE PO NAČELIH BIODINAMIKE.

Mednarodni certifikat Demeter lahko nosijo le živila najvišje kakovosti, ki so pridelana po načelih biodinamike ter po strogih smernicah pri pridelavi in predelavi.

#### Sparova pot do certifikata:

»Spar je pokazal zanimanje za prodajo visokokakovostnih izdelkov za prehrano otrok, ki nosijo certifikat Demeter,« menijo v Združenju Demeter Slovenija. Zato so se prijavili v članstvo Združenja Demeter Slovenija in z njihovimi predstavniki podpisali licenčno pogodbo za pravico uporabe blagovne znamke Demeter.

»Natančno so bile pregledane vse recepture izdelkov in tisti, ki so ustrezali smernicam Demeter, so pridobili pravico do uporabe blagovne znamke,« pojasnijo postopek v Združenju Demeter Slovenija in dodajajo: »Spar Slovenija v izdelke ne posega, zato je osnovno delo pri pridobivanju certifikata Demeter opravila kontrolna in certifikacijska organizacija Demeter Nemčija.«

#### Visoki standardi so prednost za potrošnika

Dejstvo je, da je biodinamično kmetovanje najzahtevnejša metoda ekološke pridelave, katere standardi so predpisani v certifikatu Demeter in so še strožji od predpisov ekološke pridelave. Sonaravna metoda kmetovanja poleg ekoloških metod upošteva tudi zakonitosti letnih časov in naravnega gibanja Zemlje. Zato imajo izdelki, ki nosijo certifikat Demeter, številne prednosti za potrošnika, predvsem spodbujajo njegovo ozaveščenost do narave.

#### CERTIFIKAT DEMETER IN SPAR Natur\*pur

Certifikat Demeter nosijo otroške bio kašice blagovne znamke SPAR Natur\*pur z različnimi sadnimi okusi, brez laktoze, dodanega sladkorja in soli. Med njimi so tudi **BIO sadno-zelenjavne in žitne kašice za dojenčke, z različnimi okusi, SPAR Natur\*pur**. Slatne žitne kašice iz biodinamične pridelave so primerne za dojenčke od 5. meseca starosti naprej.

Surovine za BIO otroške kašice SPAR Natur\*pur, ki nosijo certifikat Demeter, so pridelane po biodinamični metodi kmetovanja, pri kateri za gnojenje uporabljajo kompost ter različne pripravke iz rastlin in zelišč, ki ščitijo in krepijo rastline ter trajno oživljajo tla. S kolobarjenjem, ki je značilno za biodinamično pridelavo, ohranjajo naravno ravnovesje obdelovalnih površin in raznovrstnost rastlin. Hkrati je pri pridelavi sestavin BIO otroških kašic SPAR Natur\*pur s certifikatom Demeter prepovedana uporaba tako gensko spremenjenih organizmov kot fitofarmaceutskih sredstev za zaščito rastlin pred boleznimi in škodljivci. Pri predelavi sestavin v kašice pa je prepovedana uporaba arom, konzervansov in drugih aditivov.



Vsi omenjeni izdelki so na voljo v trgovinah Spar in Interspar.



Uroš Čelebić, vodja programov mesa in mesnin pri podjetju Spar Slovenija

# Lokalno pridelano je prava izbira

BESEDILO / BLAŽ KONDŽA  
FOTOGRAFIJE / MILOŠ HORVAT, URŠA PREMIK, PETER GIORDANI



NAKUP LOKALNO PRIDELANIH ŽIVIL IMA ŠTEVILNE PREDNOSTI, NE LE ZA POTROŠNIKA, AMPAK DRUŽBO KOT CELOTO. TEGA SE ZAVEDAJO TUDI V SPARU SLOVENIJA, KJER STREMIJO K TEMU, DA JE NA NJIHOVIH POLICAH ČIM VEČ DOMAČEGA. ZATO SO NA PODROČJU MESA STOPILI ŠE KORAK NAPREJ.



Razmere na globalnem trgu hrane med epidemijo covida in zadnjega pol leta v luči spopadov v Ukrajini spet opominjajo, da je čim večja samooskrbnost s hrano za državo pomembna. Ko je kriza povsod, je namreč težko računati na veliko solidarnosti. Kako samooskrbna je država s hrano, je odvisno tudi od njenih naravnih danosti. Uradni statistični podatki za leto 2020 pravijo, da je bila takrat Slovenija večinoma, 88-odstotno, samooskrbna z žiti, kar je skoraj enkrat bolj kot pred 20 leti. Povečala se je tudi samooskrba z zelenjavo (z 39 % leta 2001 na 48 % leta 2020), medtem ko sta se stopnji samooskrbe z mesom in s krompirjem nekoliko znižali. Zato moramo hrano in pijačo uvažati – lani smo po podatkih Statističnega urada uvozili za 2,3 milijona ton hrane in pijače; med drugim tudi 77.788 ton mesa, pri čemer je bilo največ svinjine (53,3 %),

nato perutnine (25,3 %) in govejega mesa (11 %). Ker lokalna prireja mesa še zdaleč ne dosega potreb slovenskega trga, so trgovci pogosto pred številnimi izzivi, kako zagotoviti zadostne količine domačega mesa in mesnih izdelkov.

### Slovensko meso je kakovostnejše

Domači kmetje skrbijo za kakovostno ter sledljivo rejo in predelavo, potrošniki pa smo na koncu tisti, ki lahko poskrbimo, da je lokalno meso naša prva izbira. Skrb za kakovost mesa se začne že pri rejcu, ki mora poskrbeti za ustrezno rejo, jim ponuditi kakovostno krmo in prijazno okolje. Nadaljuje se po celotni mesnopredelovalni verigi. Vsi členi te verige si prizadevajo, da potrošnikom na koncu ponudijo najboljši mesni izdelek.

Lokalno meso ne izstopa zgolj po kakovosti, temveč so pomembni tudi vplivi, ki jih ima pridelava na okolje ter na slovensko kmetijstvo in gospodarstvo. Po mnenju rejcev in predelovalcev je pomembno, da potrošniki svoje nakupovalne navade usmerjamo v lokalni trg, se zanimamo za poreklo mesa, hkrati pa te navade prenašamo na mlajše generacije.

### Naravnost od pridelovalca

Kakšno je poreklo mesa na Sparovih policah, smo vprašali **Uroša Čelebića, vodjo programov mesa in mesnin pri podjetju Spar Slovenija**. »Postrežno meso v Sparovih mesnicah je slovenskega porekla, izjema sta svinjsko in telečje meso, ki sta v času prodajnih akcij lahko tudi tujega porekla. Zakaj? Slovenski dobavitelji nam še ne morejo zagotoviti zadostnih količin, zato posegamo po mesu preverjenih tujih dobaviteljev.«

Da bi še bolj okrepili ponudbo lokalnega mesa, so v podjetju Spar Slovenija poleti začeli izvajati projekt **Naravnost od pridelovalca**. »Vedno več kupcev pri nakupu mesa ne razmišlja le o kakovosti in ceni, ampak tudi o drugih lastnostih: Kako in kje so bile rejene živali? Kakšno krmo so uživale? Kako daleč so jih morali prevažati? Kako so za meso skrbeli po zakolu,« razloži Uroš Čelebić glavni motiv, zakaj so se odločili za takšen korak. V sklopu nove ponudbe, v kateri bo le najboljše meso slovenskega porekla, sodelujejo večletni Sparovi dobavitelji: Perutnina Ptuj s piščančjim mesom iz piščancem prijazne reje, Kmetija Cimerman s svinjskim mesom, Koroška zadruga, Kmetijska zadruga Idrija in Mesarstvo Blatnik z govejim mesom ekološke reje.

### Po najboljše v mesnice Interspar

Najboljše meso s Sparovo oznako Naravnost od pridelovalca – 100% slovensko bo na voljo postrežno v mesnicah Interspar, kjer želijo odnos s kupci graditi na vrednotah iskrenosti, poštenja in zaupanja. »Stojimo za kakovostjo mesa, ki ga prodajamo, hkrati pa se trudimo, da v poslovanje vnašamo novosti, ki pripomorejo k boljši nakupni izkušnji,« pravi Čelebić in doda, da so v duhu Sparove trajnostne naravnosti poskrbeli za manjšo uporabo plastične embalaže, možnost nakupa z lastno embalažo in za primerno papirnato embalažo. »Kupec si lahko sam izbere in kupi kos mesa, ki si ga želi, in to v zeleni količini, s čimer prispevamo, da se manj hrane zavrže. Seveda bodo naši mesarji še vedno radi svetovali pri izbiri pravega kosa mesa. Poskrbljeno pa bo tudi za transparentnost, saj bomo lahko vsak kos mesa povezali s kmetijo, kjer je bila žival vzgojena.«



**Sveže kunčje meso iz kmetije Skubin,** vzrejeno v Sloveniji. Z nakupom neposredno prispevamo k rasti in razvoju slovenskih dobaviteljev.

“ Poskrbeli smo za manjšo uporabo plastične embalaže. ”



Uroš Čelebić hvali mirno naravo svojih »škotov«.

## Dopoldne vodja, popoldne kmet in rejec

NA VROČ POLETNI DAN SMO SE ODPRAVILI NA BLOKE, V ZIBELKO SLOVENSKEGA SMUČANJA, NA OBISK SIMPATIČNE EKOLOŠKE KMETIJE, KI JO VODI UROŠ ČELEBIĆ, SICER VODJA PROGRAMOV MESA IN MESNIN V PODJETJU SPAR SLOVENIJA.

Uroš je po poklicu univerzitetni diplomirani inženir agronomije in se je pred 14 leti odločil, da svoje znanje in izkušnje preizkusi še v praksi. Z družino so se preselili na zapuščeno kmetijo ženinih starih staršev in oživili kmetijo ter se odločili za kmetovanje po ekoloških standardih.

### Zakaj ste se odločili, da se preselite na kmetijo in jo oživite?

Kmetovanje je že od nekdaj moja ljubezen, zato odločitev, da se preselimo sem, ni bila težka, a vseeno pomeni tudi veliko odrekovanja. Obenem pa sva z ženo hotela otrokoma pokazati, da sadje ne raste v supermarketu in da nič ne gre od danes na jutri, ampak zahteva svoj čas. Seveda imamo liberalno vzgojo otrok, oba imata tudi pametne telefone, vendar ju ne uporabljata, ampak sta raje zunaj in delata z živalmi.

### Kaj vse pa pridelate na kmetiji?

Pridelamo le toliko, kot potrebujemo sami. Na vrtu pridelujemo različno

zelenjavo, imamo nekaj sadnega drevja. Od živali imamo kokoši in nekaj glav govedi, med katerimi je tudi škotsko višavsko govedo. Naši »škoti« vsekakor ovržejo mit o tem, da je to divja pasma, saj so zelo mirni in pridni. Naša živina tudi doživi veliko let – najstarejša krava ima kar 22 let. Sicer pa naših krav ne privezujemo, tako da so stalno proste na velikih ograjenih pašnikih. Zato imamo z živino tudi malo dela – zadošča, da jim enkrat tedensko napolnimo jaslji – in gremo lahko tudi na dopust. V tem času samo prosim taščo, da pride občasno pogledat živino.

### Kako vam izkušnje s kmetije pomagajo pri službi v Sparu?

Vsekakor mi znanje in izkušnje, ki sem jih na začetku kariere pridobil med upravljanjem kmetije na Postojnskem, pomagajo pri sedanjem delu. Tudi vodenje lastne mesnice, ki sem jo nekoč imel, in ekološke kmetije mi je omogočilo odličen vpogled v to, kako mesna panoga deluje. Zato smo zdaj v Sparu mi tisti, ki dobavitelju povemo, kakšno in katero meso želimo.



“ Naš dolgoročni cilj je, da bi bilo vse meso v Sparu slovenskega porekla.

**Kaj torej čaka kupce v Sparovih mesnicah?**

S projektom **Naravnost od pridelovalca**, ki smo ga pripravljali leto in pol, smo želeli doseči, da imajo vsi dobavitelji živalim prijazno rejo, za kar se tudi pogodbeno obvežejo. Pri Sparu namreč vsako neprimerno ravnanje z živalmi razumemo kot blago z napako in zavrnamo. Glede tega smo zelo strogi in zdaj imamo tudi pravno osnovo, da to lahko naredimo. Vse dobavitelje tudi nadziramo z rednimi in izrednimi pregledi. Naš dolgoročni cilj je, da bi bilo vse meso v Sparu slovenskega porekla, tako kot so to dosegli v Avstriji, in da bi na trgu delovali kot nekakšna zadruga. Želimo si tudi, da kupci meso kupujejo postrežno, saj se tako izognemo plastični embalaži. Jeseni bomo kupcem meso višje kakovosti postregli v papirnati embalaži.



**Kmečki piščanec, kmetija Ažman**  
Njihovi piščanci so slovenskega porekla. V sodobno opremljenih hlevih poskrbijo za živalim prjazno rejo s kakovostno krmo, ki jo dopolnjujejo doma pridelana žita.



**IZBERI  
BIO**

**Bio svinjska mast, Dobrote z vasi d.o.o.**  
Domači bio mesni izdelki družinskega podjetja Dobrote z vasi so narejeni iz eko slovenske svinjine. Živali se vzrejene v prosti in prijazni reji na slovenskih pašnikih.



**Hitra informacija o poreklu mesa**  
Kupci lahko do dodatnih informacij o poreklu in lastnostih mesa dostopajo s QR kodo, ki je nalepljena na vitrino mesnice.

# Mesnina Kmetije Cimerman na Sparovih policah

Kmetija Cimerman je srednje velika družinska kmetija iz spodnjega Podravja, iz kraja Markovci, ki se je v zadnjem desetletju usmerila v rejo prašičev. Cimermanovi so leta 2013 odprli še lastno klavnico in predelovalnico mesa, zato še lažje sledijo načelu od njive do mize. Zanimalo nas je, kje vidijo glavne vzroke, zakaj kupovati lokalno meso. »Razlogov za to je več. Slovensko meso je boljše kakovosti in bolj sveže, saj so dobavne poti kratke. Nakup lokalnega spodbuja slovensko kmetijstvo in lokalno gospodarstvo. Ne nazadnje so standardi priraje živali v Sloveniji tudi strožji,« odgovori Tomaž Cimerman, mag. inženir živilstva.

Kmetija Cimerman zadnjih pet let sodeluje s Sparom kot njegov lokalni dobavitelj za mesne izdelke. »V zadnjem letu pa se je naše sodelovanje zelo okrepilo in seveda smo veseli, da je Spar opazil naš trud,« razlaga Cimerman in nadaljuje: »Zdaj ponujamo širši spekter mesnih izdelkov, sodelujemo pri prazničnih ponudbah – kot je šunka za veliko noč. Ponujamo tudi program mesnin za žar in seveda naš ključni artikel – sveže svinjsko meso lastne vzreje, ki nosi oznaki Brez GSO in Izbrana kakovost.«

Doda še, da je sodelovanje s Sparom pomembno za rast in razvoj njihove kmetije, v zameno pa se trudijo dobaviti največjo kakovost mesa in izdelkov, da se stranke rade vračajo po njihove in posledično tudi po druge izdelke v Sparove trgovine.



Tomaž Cimerman pravi, da je slovensko meso boljše kakovosti in bolj sveže.



### Svinjsko stegno, Kmetija Cimerman

Prašiči so vzrejeni po standardih Izbrane kakovosti in Dobrobit živali. Živalim je omogočen izpust na prosto. Meso dobite na postrežnem oddelku mesnice v trgovinah Interspar.



### Pečena papricirana slanina, Kmetija Cimerman

Najboljše meso slovenskega porekla! Kmetija Cimerman zalaga SPAR s kakovostnimi izdelki že vrsto let.



### Domače hrenovke, Kmetija Cimerman

Pripravljene so iz slovenskega mesa, ki do prodajnih polic pride naravnost od slovenskega proizvajalca. Tako se krajšajo transportne poti.



## Piščancem prijazna reja na Ptuju

»Sistem reje in pridelave belega mesa je v Sloveniji najbolj organizirana vertikalno integrirana veriga z zagotavljanjem sledljivosti od njihove do vilic ter s tem najvišje kakovosti izdelkov in varnosti potrošnikov,« pravi mag. David Visenjak, direktor za trženje v Skupini Perutnina Ptuj, in nadaljuje: »Za dolgoročno ohranjanje samozadostnosti je ključna vloga države in njenih institucij, ki skrbijo za prostorske akte in izdajo dovoljenj za razvoj kmetijske infrastrukture. Pomembno vlogo pri tem imajo tudi trgovci, saj z oblikovanjem ponudbe in umeščanjem izdelkov na prodajne police ustvarjajo izbirni miks, hkrati pa potrošnike tudi ozaveščajo o pomenu lokalno pridelane hrane. Veseli nas, da smo skupaj s Sparom, s katerim dobro sodelujemo že vrsto leto, pred kratkim zagnali tudi nov projekt s ciljem približati kupcu prednosti perutninskega mesa certificirane piščancem prijazne vzreje v Sloveniji.«

»Hrana iz Slovenije je proizvedena z manj agresivno tehnologijo kot uvožena. Obstaja zelo dober razlog, zakaj je slovensko meso dražje – države, iz katerih se največ uvaža, imajo intenzivno rejo, ki je praviloma usmerjena zgolj v zniževanje stroškov, predvsem na račun kakovosti,« razloži mag. Visenjak in doda: »Reja poteka v naravnem okolju Slovenije, hlevi in farme so manjše, transportne poti so kratke. Vse to so ob pridobljenih uglednih nacionalnih in mednarodnih certifikatih kakovosti najvišje garancije kakovosti in varnosti za potrošnika.«



Matjaž Humek kokošim nesnicam omogoča prijazno, prosto rejo.

## Jajca s Kmetije Humek

Družinska Kmetija Humek ob vasi Gornje Laze na meji med Dolenjsko in Belo krajino leži na nadmorski višini 430 metrov in se že več kot 40 let ukvarja z rejo kokoši nesnic. Pred šestimi leti, ko je Matjaž Humek prevzel kmetijo od očeta, so naredili zasak in se odločili za kokošim bistveno bolj prijazno prosto rejo. Tako si na 10 hektarih pašnikov prostor delijo kokoši, drobnica in oslički, ki so se jim pridružili nedavno in branijo kokoši pred divjimi zvermi, ki se občasno pojavijo v bližnjem gozdu.

Kot izvemo od Humekovih, katerih kmetija nosi tudi certifikat Brez GSO, vsak dan poberejo od 8000 do 9000 jajc. »Kokoši znesejo jajčka med 8. in 11. uro in v tem času jih iz gnezd poberejo od dva- do trikrat, da se jajca ne poškodujejo in so čim bolj čista, za vsako pa je potreben tudi sprehod po hlevu, če je kakšno jajce zneseno na tleh. Pri tem opazujemo kokoši in preverimo, ali imajo dovolj hrane in vode in ali se dobro počutijo,« nam opišejo vsakodnevno rutino.

Zbrana jajca nato preberejo na sortirni mizi in jih razvrstijo po velikosti. Nato jih položijo v škatle in te v večje zaboje, ki nato do največ štiri dni počakajo na hladnem. »Dvakrat tedensko jih dostavimo v Ljubljano, kjer jih za Spar sprejme prijazni skladiščnik Sandi,« pravijo Humekovi in dodajo: »Kot manjša kmetija si nikoli nismo upali predstavljati, da bodo naša jajca končala na policah tako velikega trgovca, kot je Spar, s katerim sodelujemo že štiri leta. Sodelovanje seveda pomeni veliko odgovornost, da kupcem ponujamo najboljša jajca, hkrati pa nam partnerstvo s Sparom prinaša stabilnost in omogoča bolj optimističen pogled v negotovo prihodnost.«



**Jajca proste reje,  
Kmetija Humek**  
Družinska kmetija Humek vsak dan pobere od 8000 do 9000 jajc iz proste reje!

“ Hrana iz Slovenije je proizvedena z manj agresivno tehnologijo kot uvožena.





# » POTREBUJEMO DRUG DRUGEGA«

Anja Mager, predsednica Zveze slovenske podeželske mladine

BESEDILO / BLAŽ KONDŽA  
FOTOGRAFIJI / MILOŠ HORVAT

KMETIJSTVO, PREHRANSKA VARNOST, TRAJNOSTNA PRIHODNOST ... O IZZIVIH, S KATERIMI SE SREČUJEJO MLADI NA PODEŽELJU, SMO SPRAŠEVALI ANJO MAGER, PREDSEDNICO ZVEZE SLOVENSKE PODEŽELJSKE MLADINE.

Anja Mager, mlada Korošica z agronomsko izobrazbo, že od malih nog živi na kmetiji in se je v kmetijstvo preprosto zaljubila. Lani je sledila srcu z domače visokogorske kmetije na Dolenjsko, na fantovo kmetijo, kjer se ukvarjajo predvsem s sadjarstvom – pridelavo jabolk. Bodoča magistrica kmetijskega gospodarstva dunajske univerze (trenutno sestavlja magistrsko delo o kakovosti življenja na kmetiji) je

zadnji dve leti na čelu Zveze slovenske podeželske mladine (ZSPM). Kot nam uvodoma razloži, je ZSPM edina prostovoljna, nacionalna, nevladna in nestranska organizacija, ki združuje mlade s podeželja in tudi tiste, ki čutijo pripadnost podeželju.

**Kako mladi kmetovalci ocenjujete stanje v slovenskem, pa tudi evropskem in globalnem kmetijstvu?**

Kmetijstvo je na prelomnici. Veliko je odprtih vprašanj, skrbita nas samooskrba in pridelava hrane. Od kod jo bomo dobili? Pestijo nas podnebne spremembe, ki še dodatno bremenijo kmetijski sektor in otežujejo normalno pridelavo ter predelavo hrane. Pričakovanja od že tako oslabiljenega sektorja so vedno večja, predvsem

z okoljskega vidika. Ta so velikokrat nerealna in neizvedljiva z vidika pridelave hrane. Kmet je globalno gledano še vedno nekdo, ki v očeh mnogih onesnažuje okolje in se vozi z velikimi traktorji. Vendar smo ravno kmetje tisti, ki smo odvisni od okolja. Zato ne razumemo, kako je možno, da Evropa od nas pričakuje, da kmetujemo po najvišjih okoljskih standardih, in s tem močno otežuje normalno pridelavo, medtem ko uvažamo poceni živila, proizvedena po bistveno nižjih okoljskih standardih. Teh dvojnih meril preprosto ne razumemo. Namesto da bi poskrbeli za nas, za našo prehransko varnost, imamo občutek, da sami sebe postavljamo v nekonkurenčen in oslabiljen položaj. K vsemu temu pa lahko dodamo še vse krize, v katerih smo trenutno in ki so še dodatno





zamajale kmetijski trg predvsem z vidika cen. Te smo morali zvišati, zgolj toliko, da smo pokrili stroške, v veliko primerih naše trenutne cene ne pokrijejo niti teh. Zakaj pa so se cene dvignile v tako velikem odstotku za potrošnika zunaj naših kmetij, pa bo treba povprašati koga drugega.

#### Ali so razmere res tako črne?

Trenutno stanje je kritično in razmere se bodo morale spremeniti, drugače se nam res lahko zgodi, da bomo ostali brez hrane. Ne želim biti črnogleda, vendar se bo treba zavedati, da potrebujemo kmetijstvo, kmetovalce – potrebujemo pridelovalce hrane, in temu ustrezno bo treba tudi prilagoditi politiko, da bo to mogoče.

“ Razmere se bodo morale spremeniti, drugače lahko ostanemo brez hrane.

Prepričani smo, da je prehranska varnost prioriteta (oz. vsaj morala bi biti) vsake države, in le skupaj jo lahko zagotovimo. Mladi morajo v kmetijstvu videti priložnost za dostojno življenje, vendar dohodki kmetij danes žal niso takšni, da bi to tudi omogočili. Seveda s svetlimi izjemami! Dejstvo pa je, da smo mladi s kmetij tisti, ki bomo tudi v prihodnje pridelovali hrano, zato je izjemno pomembno, da se razmere v kmetijstvu uredijo. Z vseh strani.

#### Kakšna je tu vloga potrošnika?

Izjemno pomembna. Potrošnik je tisti, ki odloča, kaj bomo v Sloveniji pridelovali in jedli v prihodnosti. S svojimi nakupnimi odločitvami vpliva na to, koliko kmetij bo lahko uspešno kmetovalo in koliko se jih bo zaradi neekonomičnosti zaprlo. Premalo je zavedanja, kakšno moč ima vsak izmed nas – kot potrošnik.

#### Kako mladi kmetovalci vidite vlogo trgovcev v živilski verigi?

Zadnji v verigi in prvi stik s potrošnikom je trgovec. Zavedamo se, koliko truda, dela in stroškov je potrebnih, da izdelek prodaj. Želimo pa si, da se tudi trgovec zaveda, koliko dela in truda je potrebnega, da izdelek sploh pride na police. Zato menimo, da se konkurenčnost izdelkov ne sme

dosegati z zniževanjem odkupnih cen, ampak se morajo postaviti pravične cene vzdolž celotne verige vrednosti in potrošniku predstaviti razlogi za realno ceno izdelkov. Predvsem na ravni kakovosti in kakovosti pridelave, ki se zelo hitro pozabi, ko na policah opazujemo enake izdelke z različnim poreklom. Vse prevečkrat se primerja cena uvoženih živil z domačimi, čeprav se kakovost izdelkov ne more primerjati že zaradi predpisov, ki jih moramo kmetje v Sloveniji upoštevati pri pridelavi živil, uvožena hrana pa ni pridelana po enakih standardih. Popolnoma se zavedamo, da si kupec ne more vedno privoščiti dražje hrane, vendar bi s pravično ureditvijo verige vrednosti preskrbe s hrano postale cene lokalne, bolj kakovostne hrane kupcu dostopne in bi ta tudi večkrat posegal po njej.

Seveda pa je tudi kar nekaj ljudi, ki bi z veseljem posegali po malenkost dražji hrani, če bi vedeli, kaj ta cena odraža. Višjo kakovost in podporo lokalnemu gospodarstvu. Z nakupom lokalnega proizvoda podpiramo slovenskega kmeta, s tem razvoj slovenskega podeželja in zaradi višje kakovosti tudi skrbimo za svoje zdravje!

#### Močna in poštena veriga bi nam zagotavljala trajnostno prihodnost v Sloveniji. Kako priti do tja?

Vsi se zavedamo izzivov, ampak preprosto ne najdemo poti, kako bi jih rešili, kako bi se jih lotili. Lotimo se izziva, vsi skupaj, in ustvarimo pravične, trajnostne verige, v katerih bo kakovostna hrana omogočala kakovostno življenje vsem – tudi prvemu v verigi! V širšem pomenu in z večjim učinkom. Če se še dotaknem deležnikov verige – zadrug, predelovalne industrije in trgovcev –, je priložnosti za povezovanje še ogromno. Da pa bomo lahko izkoristili priložnosti sodelovanja, bo najprej potrebna kritična samoocena. Mladi imajo namreč z omenjenimi deležniki tako dobre kot slabe izkušnje. Se pa zagotovo zavedamo pomena vseh deležnikov verige in smo enotnega mnenja – da jih potrebujemo. Potrebujemo drug drugega.





Natur  
PREMIUM

Kot nekoč,  
iz pravih rok



Perutnina Ptuj



MARTIN in VLADKA GREGOREC  
rejca, Destrnik

# Kakšno perutnino pa vi jeste?

Pri vsakem obisku trgovine vedno znova ugotavljamo, da je izbira ogromna. Police se šibijo od različnih izdelkov, mi pa se sami odločamo, po katerih bomo posegli. Izbira dobrega svežega mesa je med najbolj zahtevnimi, zato si pri odločitvi lahko pomagamo z dodatnimi označitvami. Kaj pomenijo različni znaki, ki so na embalaži in katerim lahko zaupamo?

## Najboljše za živali

To je certificiran način reje piščancev, ki spodbuja njihovo naravno gibanje z nameščenimi pripomočki v samem hlevu in gibanje na svežem zraku na nadkriti terasi s kvalitetnim nastiljem.

Farme imajo več naravne svetlobe, gostota živali je manjša, prehrana živali je najvišje kakovosti. Vse to zagotavlja dobro počutje in zdravje živali, kar se odraža tudi na kvaliteti mesa.

Živalim prijazna reja, za katero skrbijo rejci Perutnine Ptuj v naravnem okolju Slovenije, je vedno bolj priljubljena tudi pri nas, saj se slovenski potrošnik vse bolj zaveda svoje družbeno-odgovorne vloge in nagrajuje dobro prakso ravnanja z vzrejnimi živalmi.





## QR koda – Preveri izvor

Preverite izvor svojega izdelka in se prepričajte, da ni prepotoval na tisoče kilometrov. Z aplikacijo Izvor izveste, iz katere slovenske kmetije katere izhaja piščančje meso linije Natur Premium.



## Znak Slovenski puran – Edino puranje meso s slovenskim poreklom



Perutnina Ptuj je edini proizvajalec puranjega mesa s slovenskim poreklom. Tudi v tem segmentu prav vsi koraki na poti od njive do vilice potekajo na domačih tleh in v sodelovanju s 36 rejci. Farme so razpršene v naravnem okolju Primorske, Gorenjske, Dolenjske in Štajerske.

## Brez E-jev in brez aditivov



Piknik linija **brez E-jev in brez aditivov** preprosto povedano pomeni, da so v izdelkih umetni dodatki zamenjani z naravnimi. Tako je dosežen antioksidativni učinek in učinek konzerviranja po naravni poti. V Perutnini Ptuj začimbne mešanice nastajajo v lastni mešalnici, s čimer se ponša le redkokateri prehranski obrat v Evropi, v Sloveniji pa zgolj Perutnina Ptuj. V skladu s politiko zagotavljanja najvišje kakovosti, varnosti in sledljivosti na vsakem koraku od njive do vilice tako tudi pri ustvarjanju značilnih in nadvse priljubljenih okusov posebno pozornost posvečajo kakovosti in popolni sledljivosti sestavin.

## Znak IK – certifikat Izbrana kakovost Slovenije



Dokazuje sledljivost vseh korakov od njive do končnega izdelka. Od tega, kdo vse je bil v stiku z živalmi, kakovost krmil, na katerih tehnološki liniji je bilo živilo pripravljeno, pa vse do temperaturnega režima vozil, s katerimi je bilo živilo distribuirano.

## Nacionalna shema Izbrana kakovost Slovenije med drugim zajema naslednje kriterije:

- Nacionalno poreklo
- Označba Izbrana kakovost potrošniku zagotavlja, da je bila žival rojena, vzrejena in zaklana v Sloveniji
- Živali, katerih meso je namenjeno Izbrani kakovosti, je prepovedano krmiti s proteini, s surovinami z negativne liste, kot je ribja moka, transport od rejca do klavnice in predelave ne sme preseči 200 kilometrov. Dokaz za lokalno vzrejeno meso pa je ime rejca na vsakem predpakiranem mesu.
- Dodatne notranje in zunanje kontrole

## Recept:

### Piščančji fileji s šparglji in panceto

#### Sestavine:

4 piščančji file zrezki Natur Premium,  
16 špargljev, 16 rezin pancete,  
1 bio limona, 1 česen, nekaj vejic timijana, sol, poper, mladi krompir

#### Postopek priprave:

1. Šparglje očistimo in jim kar z roko odломimo spodnji oleseneli del. Iz ostankov lahko pripravimo odlično jušno osnovo.
2. Piščančje zrezke položimo na delovno površino, potolčemo, da se zmeščajo, in popramo.
3. Na delovno površino drugo poleg druge zložimo po štiri rezine pancete. Čez položimo zrezek, na sredino tega pa razporedimo štiri šparglje. Okrog špargljev najprej tesno ovijemo zrezek, nato pa še rezine pancete.
4. V večji naoljeni ponvi na hitro opečemo zvitke, da se panceta hrustljivo zapeče. Hkrati v rahlo vreli vodi približno 10 minut kuhamo mladi krompir, ki smo ga pred tem očistili in razpolovili.
5. V večji pekač damo oljčno olje, nekaj rezin bio limone, prepolovljen česen in vejice timijana, dodamo pokuhan krompir in zvitke s šparglji. Vse skupaj na 180 °C pečemo 15 do 20 minut.
6. Med peko pripravimo še holandsko omako za postrežbo. Holandsko omako pripravimo tako, da nad vodno kopeljo nežno stepamo dva rumenjaka in dve žlici vode. Zmes po približno 3 minutah zbledi in se zgosti. Med nenehnim stepanjem počasi prilijemo 125 g prečiščenega masla, ogretega na sobno temperaturo. Najprej stepamo počasi, nato pa vedno hitreje. Če se začne maščoba v omaki ločevati, dodamo še žlico vode. Gladko in sijočo omako na koncu še precedimo v posodico za postrežbo, solimo, popramo ter dodamo žličko limonovega soka.

Čas priprave: 40 minut      Količina: 4 osebe

Oglejte si več receptov na:





# Hruška – muhasta lepotica

BESEDILO / KARINA CUNDER REŠČIČ ILLUSTRACIJE / MARUŠA KOŽELJ

KO SE POLETNA VROČINA POČASI UMIKA MILEJŠIM DNEM, KI NAPOVEDUJEJO NOV LETNI ČAS, JE NA VRSTI OBIRANJE NAJPOMEMBNEJŠIH SORT HRUŠK.

Morda je to zaradi barve sadeža, ki se – kot narava sama – ob zorenju iz zelene prelije v zlato rumeno ali pšenično, včasih zamolklo rjavo. Morda zaradi znamenitega ježka, ki jih je skupaj z jabolki hitel nabadati za ozimnico in nam jih tako že v otroških letih vtisnil v zavest – ampak hruške so zares neločljiv del naše predstave o jeseni.

Če bi povprečnega sogovornika pri nas vprašali, katere vrste sadja se mu zdijo najpomembnejše, bi verjetno rekel jabolka, nato pa takoj hruške ... In zato smo vsi večinoma tudi prepričani, da

zraste približno enaka količina obojega. Pa sploh ni res! Takole si predstavljajmo statistiko: če bi hodili po intenzivno oskrbovanem sadovnjaku nekje v Sloveniji, bi morali mimo dvanajstih jablan, da bi prišli do hruške; pa še povečuje se to razmerje, in to ne v korist zadnje. Opuščanje in krčenje nasadov je mogoče spremljati že vrsto let, navaja Boštjan Kozole, direktor največjega sadjarja, Evrosada, kjer pa nasade obnavljajo in celo povečujejo, ravno zato, ker hrušk ni veliko in ker iščejo alternativo jabolkom. Ampak še vedno je to pri njih le 40 hektarov, v Sloveniji pa skupno približno 220.



### Od lepoticke do tepke

V naših domačih vrtovih najprej dozori junijska lepoticca, miniaturna, ki je samo namig na užitek, ki šele prihaja. Najbolje jo je jesti z drevesa. Znamenito viljamovko dandanes obirajo sredi avgusta in po njej je v sadjarstvu določeno pričakovano zorenje za vse druge sorte hrušk: junijska lepoticca 50 dni pred njo, zadnja, zimska dekanka, pa zori okrog 60 dni za viljamovko, vmes nekje pa še konferans in fetelova, ki so skupaj z viljamovko tržno najbolj priljubljene sorte v Evropi. Na podeželju so še moštnice in tepke, količina je povezana z velikostjo dreves, a te so za predelavo. Ko se umedijo, iz njih mošta ni mogoče več delati, da pa se jih sušiti. Najbolj znani sta črna in bela tepka.

Prav ta skromna in na videz neveljavna hruška, za katero roka redko poseže, tudi če jo vidi ležati v travi ob poti, je krasno izhodišče za izlet v kuhinjo – iz tepke je odlično zgodbo naredil »naš« Uroš Štefelin, ki je tako dolgo zbiral vse, kar se je o tepki dalo najti, da je na koncu vse vedel in je bil lahko ustvarjaljen. Ob številnih čatnijih, štrukljih, testeninah, potici ... je na koncu nastala celo mesna klobasa z dodatkom hruške. Lahko bi rekli, da si je lep kos imena ustvaril prav s to zgodbo, pa tepke je tudi povzdignil.

### Hruške naj bodo za sproti

V domači kuharji se hruška največkrat uporabi v kolačih in drobljencih, bolj elegantna sladica je poširana, bodisi v vinu s kremnim prelivom bodisi v sladkornem sirupu s čokolado, kar je pač opis edine znamenitosti med recepti, ko gre za to sadje, hruško lepe Helene. Najpogosteje uporabljena ideja za tiste, ki ne marajo preveč sladkega, pa je z gorgonzolo in koščki kruha.

Sicer pa je takole: vsi poznavalci vam bodo svetovali, da ni potrebe, da bi hruške kupovali na zalogo, ampak naj bodo za sproti: strokovnjaki znajo z njimi delati tako, da bodo dostopne pravi trenutek in zato v užitek. To je pomembno: ko jo prinesete domov, naj ne bo v vrečki, ker mora veliko in močno dihati. Kadar pa želite kuhati, se uporabijo trdi sadeži – mehki bodo čežana, že če lonec vidijo od daleč.

Ko smo, očarani od slasti, ki jih pričakujemo od hruške, poklicali strokovnjake in jih vprašali, kako to, da je tehničar tako močno nagnjena na stran jabolka, so nam vsi trije, Kozole, Tomaž Šinigoj iz Dornberka pri Novi Gorici, ki je eden največjih pridelovalcev hrušk, oba pa sta tudi Sparova pomembna dobavitelja, ter prof. dr. Metka Hudina z Biotehniške fakultete Univerze v Ljubljani, ki

“ Ko hruško prinesete domov, naj ne bo v vrečki.

hruško spremlja kot znanstvenica, pa tudi kot sadjarka v domačem nasadu, povedali, da je za pridelavo težavnejša, zahtevnejša, bolj muhasta. Poznati je treba prave lege zanje, kombinacije sort s podlagami in tlemi, pa kako se bodo odzvale na vremenske spremembe, biti pripravljen na reagiranje. Kdor se odloči posaditi hruško, se mora zavedati, da ne bo njen gospodar – ampak ona njegova gospodarica, pravi o zahtevnosti tega sadeža Šinigoj.

Na koncu vsega tega pa je vedno ugriz v zrelo hruško, ki je trenutek čistega uživanja. Sočen grizljaj, v katerem se sladkost prepleta z nežnimi priokusi številnih »toplih« začimb, je čas za spoznanje, kakšno popolnost nam je sposobna od sebe dati narava. Celo v časih sadnega izobilja, ko je povsod vsega dovolj, ima hruška mesto kraljice. Si predstavljate, kako bi bilo dolgočasno, če bi hodili mimo dvanajstih jablan in nas ne bi čakala hruška? Kakšna bi bila sploh jesen brez zlatega listja in teh žarečih debelušk?



V zahodnih predelih Slovenije so navajeni ne drobnejše, okrogle pituralke, še eno na videz skromno hruško, iz katere bi se dalo narediti, kar je chef Uroš Štefelin naredil iz tepke.



**Preliv Vinaigre hruška vanilja Viny&Greta**  
Okus domačih hrušk, obogaten s pravo vaniljo, se poda k vsem vrstam listnatih solat. Da posladkate brbončice, preliv kombinirajte še z oreščki in sirom!



**Suhe hruške, Forest feast**  
Olupljene in sušene viljamovke so polne vlaknin in sladke, a brez dodanega sladkorja.

Ministrstvo za zdravje opozarja: Prekomerno pitje alkohola škoduje zdravju!



**Viljamovka s hruško Prior, Fructal**  
Ste vedeli, da hruške razvijejo najboljši okus, če jih poberejo, preden se umedijo, to pa je pri viljamovki v nekaj dneh.



**Domači skutni štruklji s pehtranom in domačimi suhimi hruškami po receptu Uroša Štefelina, SPAR PREMIUM**  
Skutni štruklji s poletnim pridihom! Pehtran še poudari že tako dekadenten okus suhih hrušk in kremaste skute.

Izdelek je na voljo v vseh Intersparih in izbranih trgovinah SPAR.



**Skutni štruklji z lešniki in suhimi hruškami po receptu Uroša Štefelina, SPAR PREMIUM**  
Mmm, ročno izdelani štruklji z lešnikom in suho hruško. Treba jih je zgolj pogreti!

Izdelek je na voljo v vseh Intersparih in izbranih trgovinah SPAR.





# Nekaj zanimivosti in dejstev o hruški:



Tepke – poletna, stara sorta

## Kako vemo, kdaj bo hruška v najboljšem trenutku svoje zrelosti?

S prstom stisnemo ob peclju: če se meso nekoliko vda, je pripravljena. Če je trda, počakamo ali pa jo uporabimo za kuhanje.

## Zdravemu razumu se to zdi malce čudno, ampak hruške razvijejo najboljši okus, kadar so pobrane –

pozor! –, preden se na drevesu umedijo. Strokovnjaki ta trenutek določijo z uporabo posebnega aparata, ki meri trdoto, z določanjem količine škroba in vsebnosti topne snovi, nam je pojasnil Tomaž Šinigoj. Če so obrane preveč zelene, v hladilnici ne dozori, ampak se spremenijo v žvečilni gumi, slikovito opiše sogovornik. Pri domačih hruškah to določimo tako, da plod, ko se še drži, dvignemo v vodoravni položaj in malce zasukamo. Če se odtrga zlahka, hop s hruško v košaro. Da se umedijo, pa hruške potrebujejo različno dolgo: viljamovka nekaj dni, zimske sorte, kot je dekanka ali krasanka, pa do dva meseca.

**O najbolj znanih sortah:** viljamovka je angleškega izvora, na svetu, kot pravi dr. Hudina, najbolj zastopana sorta in verjetno tudi najbolj priljubljena namizna hruška. Je izredno aromatična in je sodelovala pri vzgoji cele vrste potomcev, med njimi je denimo harrow sweet. Uspešna je na domačem vrtu in v sadovnjaku.

**Konferans.** Je tako rodna sorta, da je že kar težava, saj bi jo bilo treba ročno redčiti, sicer je drobna. Je dišeča in sladka, ampak je bila dolgo ob robu, ker se ni dobro skladiščila – ko se je tehnologija hladilnic in nadzorovane atmosfere dovolj razvila, pa se je zelo izkazala. Osrednje pridelovalno območje sta Belgija in Nizozemska.

**Fetelova.** Tudi abate, abate fetel. Tomaž Šinigoj navaja, da so s 16 hektari vodilni pridelovalci v Sloveniji; gre pa, pravi, za hruško sredozemskega okolja, najbolj znano središče pridelave je italijanska Emilija - Romanja. Ocenjuje, da je Vipavska dolina okvirno še zadnje večje območje, kjer je obsežnejša pridelava mogoča – je pa ta še zahtevnejša kot pri drugih.

**Kombinacije okusov, pri katerih, ko gre za hruško, ni mogoče zgrešiti:** kozji sir in vsi siri z modro plesnijo. Lešniki, orehi in mandlji. Maslo in karamela. Črna čokolada in vanilja. Cimet, nageljnovc žbice in ingver. Kis in vino (skoraj vse možnosti, najbolj pa močno, rdeče).

**Hrušk se je oprijel sloves, da so težke za prebavo** – in vse, kar je s tem povezano. In je tudi res, ampak le, ko jemo premalo zrele, ko se škrob, ki vse to povzroča, še ni imel časa spremeniti v sladkor, preberemo v eni redkih monografij o tem sadežu z naslovom Zrela hruška pade sama, ki jo

je napisal poznavalec historičnih sort Boštjan Godec s Kmetijskega inštituta Slovenije.

## Zakaj jih pridelujejo toliko manj?

Dr. Metka Hudina pravi, da gre za nekoliko večja drevesca, kot so jablane na šibko rastočih podlagah, zato jih gre na enako površino manj, hektarski donos je manjši, razlika v ceni v primerjavi z jabolki pa ni taka, da bi to izravnala. Za hruške pravijo, da so nekoliko bolj muhaste, njihova največja težava pa je v resnici škodljivec, hruševa bolšica, dodaja.

## Kaj so tisti trdi delčki, ki jih včasih dobimo pod zobe?

Njihovo znanstveno ime je sklerenhimske celice, in v sadežu nastajajo že zelo zgodaj, še pred zorenjem in mehčanjem ploda. Bolj, ko razmere za razvoj ploda stresne, več jih je.



**Bio mešanica oreškov, SPAR Natur\*pur**  
Sveže narezana hruška, siri in mešanica oreškov - kombinacija okusov, s katerimi ne morete zgrešiti.

# S knjigo nad strahove

Boštjan Gorenc - Pižama, pisatelj in komik



“Knjige lahko otrokom pomagajo premagati tudi strahove.

V SPLETNIH SKUPINAH, NAMENJENIH OTROŠKIM KNJIGAM, STARŠI REDNO PROSIJO ZA PRIPOROČILA ZGODB.

Ta bi njihovim otrokom pomagala, da se privadijo kahlice, pospravljanja ali besedic prosim in hvala.

Ko otroci v knjigi vidijo zgled, ga lažje posnemajo, kot če jih nagovarjajo zgolj odrasli. Če se ob tem še nasmejijo in uživajo v igrivih ilustracijah, toliko boljše. A knjige jim lahko pomagajo premagati tudi strahove.



Peter Svetina, Damijan Stepančič  
**LUČKA Lučka in SENCA Senčica?**

Založba: Mladinska knjiga  
Slikanica govori o lučki, ki si želi svojo senco, saj jo imajo tudi vse druge lučke. Jo bo našla?



Jan Paul Schutten, Kees de Boer

**Je to vse?**

Založba: Zala  
Kako omiliti strah, tesnobo in nelagodje pred vstopom v šolo? Z obilico humorja, ki ga otrokom ponuja ta slikanica.



Jana Bauer

**Kako objeti ježa?**

Založba: KUD Sodobnost International  
Je vašega otroka strah, da nečesa ne bo zmogetl? Ga skrbi, da bo izpadel nesposoben? Ta slikanica mu bo vlila pogum!

Septembra se odprejo šolska vrata in marsikdo stopi skozi vrata z nelagodjem. Takšnim lahko pokažemo slikanico Jana Paula Schuttne Je to vse?, ki sicer ne govori o sami šoli, ampak o poti do nje. Vili ima tri dedke, ki mu pripovedujejo, kakšne prepreke so morali vsak dan premagati, da so prišli do šole. Vsakdo si poskuša izmisliti hujšo zgodbo, ob kateri se bralci sproščeno hehetajo in krohotajo, strah pred šolo pa se razblini.

Še prisotnejši pa je strah pred tem, da nečesa nismo sposobni. Da svet misli, da nam nekaj ne bo uspelo. Zanj niso imuni niti otroci. Ohrabrimo jih lahko s slikanico Jane Bauer in Petra Škerla Kako objeti ježa? Jež si neznansko želi objeti nekoga, a se vsi bojijo njegovih bodic. Niti slon in medved si ga ne upata stisniti v objem. Mogoče mu bo lahko pomagal lisjak Pipe.

Če otrokom berete knjige pred spanjem v soju lučke, pa o hrepenenju in izpolnjevanju želja govori knjiga Petra Svetine in Damjana Stepančiča Lučka Lučka in senca Senčica. Odprite jo in naj vas obsije svetloba tankočutne pripovedi ter izjemnih ilustracij.

Boštjan Gorenc - Pižama

Omenjene knjige so na voljo v trgovinah Interspar.



# »Ne spite na lovorikah«

Fotografija: Aljoša Rebolj



**MLADA PODJETNIKA MARTINA WANIS IN JAN ŠLAMBERGER STA ZA SEBOJ PUSTILA MESTNO ŽIVLJENJE IN ZAGNALA SVOJO PROIZVODNJO SLADKEGA KROMPIRJA.**

Ko sta ugotovila, da velik del pridelka zaradi svoje oblike in velikosti ni primeren za police trgovin, sta iz njega razvila edinstven trajnostni izdelek – brezglutenske testenine Batasta. Z izdelkom sta neustrašno prodrla na trg in v šesti sezoni Štartaj Slovenija osvojila srca Slovencev ter s seboj odnesla naziv HIT PRODUKT 2021!

Leto pozneje, medtem ko se že šušlja o novi sezoni Štartaj Slovenija, se z Martino in Janom vračamo v preteklost. Govorimo o vihravem letu, ki je za njima, ter primerjamo njune vizije, načrte in možnosti od septembra 2021 do danes.

**Martina in Jan, za vama je leto, polno doživetij. Če bi se lahko vrnila v čas, kaj bi rekla Martini in Janu, ki sta pred letom dni nestrpnost pričakovala začetek 6. sezone Štartaj Slovenija?**

Prpravita se na vse. Če mislita, da sta

pripravljena, bodita pripravljena na še več presenečenj.

**Kakšno izkušnjo v projektu sta pričakovala?**

Stresno. Pripravljena sva bila iti do roba. Tako poslovno kot na osebni ravni oziroma kot par.

**Kako se je sodelovanje v projektu izkazalo na koncu?**

Bilo je izredno naporno, a tudi ob dnevih, ko sva spala samo tri ure, sva se imela odlično. Verjetno sva se v tem obdobju dnevno smejala več kot v običajnem mesecu.

**Kaj je bil največji izziv, s katerim sta se spoprijela?**

Takrat smo v podjetju delali Jan, ki je pripravljaj sveže testenine, Martina, ki je pakirala posušene testenine, in

najin pes Fidel, ki naju je »nadzoroval« (smeh). Po predvajanju Batasta epizode na POP TV se je tedensko povpraševanje povečalo s 300 paketov na teden na 3000 paketov na teden. Ker sva bila sama, sva morala delati vsak dan od šestih zjutraj do enajstih zvečer. Tudi ob koncih tedna.

**Projekt Štartaj Slovenija je bil za vaju odskočna deska v svet podjetništva. Kako bi primerjala vajino podjetje pred začetkom projekta in danes?**

Septembra 2021 sta Martina in Jan lovila podjetniško ravnotežje in preprosto poskušala preživeti. Danes Batasto sestavlja ekipa ljudi, ki zelo dobro ve, kaj počne.

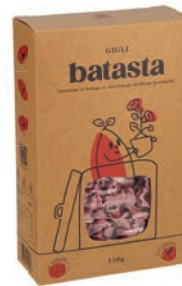


**Testenine iz sladkega krompirja, Batasta**

Batasta so brezglutenske testenine iz sladkega krompirja, pridelanega in ročno pobranega v Sloveniji. Na voljo so v tradicionalni obliki italijanskih testenin casarecce in ...

... v prav posebni rožasti obliki gigli, svojo rožnato barvo pa dobijo z mešanjem belega in vijoličnega sladkega krompirja

Izdelek je na voljo v vseh Intersparih in izbranih trgovinah SPAR.



**3 najpomembnejše lekcije Martine in Jana za naslednje leto:**

- Ostanite pozitivni.
- Bodite prilagodljivi.
- Ne spite na lovorikah.

# Svetovni okusi

USTVARJALNOST NAJBOLJŠIH KUHARSKIH MOJSTROV NE POZNA NE POČITKA NE MEJA. TAKO JE TUDI Z UROŠEM FAKUČEM, GREGORJEM VRAČKOM IN UROŠEM ŠTEFELINOM, TREMI MICHELINOVIMI CHEFI, KI POD ZNAMKO SPAR PREMIUM ZA VAS PRIPRAVLJAJO ODLIČNE IN ZANIMIVE JEDI. KAM JIH JE POT V SLEDENJU SEZONAM IN ISKANJU NAJBOLJŠEGA ODPELJALA TOKRAT?



## BBQ dobrote z žara

Poleg klasičnega žara so zadnja leta priljubljene tudi dobrote, pripravljene po ameriško – barbecue ali skrajšano BBQ. Za vas so jih pripravili naši chefi, vi jih samo še pogrejte in postrezite: sočna potrebušina in marinirana svinjska rebra bodo še boljši, če jih postrežete z našo BBQ omako v blagi ali pikantni različici.

## Male pite z veliko okusa

Quiche je doma v Franciji, gre pa za pite iz krhkega testa, polnjene z različnimi, navadno slanimi sestavinami. In tu pride do izraza ustvarjalnost, zato bo v našem naboru pit vsak našel svojo najljubšo. Izbirate lahko med pito z zelenjavo in šampinjoni, pito z dimljeno postrvjo in špinačo ter pito s koščki piščanca in papriko.





GREGOR VRAČKO



UROŠ ŠTEFELIN



UROŠ FAKUČ



## Kvartet zanimivih klobasic

Klasične klobasice so sočne, dišeče in okusne, a če se jih loti vrhunski chef, so lahko še kako drugačne, posebne in zanimive. Veliko dela je bilo potrebnega, da so vrhunski chefi ustvarili klobasice, polnjene s sredozemskimi zelišči in pinjolami, z omako za žar in s sirom čedarjem, za nameček pa so pripravili še pikantno klobasico iz mesa divjega prašiča.



## Kaj naredi najboljšo pasto

Odgovor je preprost – omaka, a te ni vedno preprosto in pravilno pripraviti. Dobro testeninsko omako odlikujeta pravo razmerje odličnih sestavin ter potrpežljiva in natančna priprava. Za vaše popolne in hitre testeninske obroke je Uroš Fakuč zavihal rokave in pripravil močno klasično, rahlo pikantno omako all' amatriciana s panceto in paradižniki, lahko zelenjavno omako z bučkami, jajčevci in papriko, dišeč pesto z baziliko in sirom Tolmincem, za bonus pa je tu še odlična Vračkova paradižnikova omaka za pico.



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



## Dva osvežilna ledena čaja

Uroš Fakuč je pripravil tris iz bezga, robidnice in jagod ter zamešal sveže kuhan ledeni čaj, s katerim se lahko ohladite kadar koli, ne glede na letni čas. Poskusite še drug aromatičen okus po ingverju in limonski travi, ki pa je tako osvežil, da ne boste potrebovali ledu!

**Na straneh od 34 do 37  
boste našli ideje vseh treh  
chefov, kako domiselno  
pripraviti jedi iz krompirja.**



**GORAN ŽERDIN IN SANJA ČAKARUN**  
Mojstra fermentiranih shrankov,  
ki delujeta pod imenom Kis in kvas

# Začetniki, vabljeni!

## FERMENTACIJA NA KUHINJSKEM PULTU

RECEPTI IN PRIPRAVA / KIS IN KVAS  
FOTOGRAFIJE / MIHA BRATINA

KISANJA ZELJA NA VELIKO SE DOMA NE LOTI RAVNO VSAK. POZNAMO PA ŠTEVILNE NAČINE FERMENTIRANJA ZELENJAVE, ZA KATERE JE KUHINJSKI PULT ČISTO DOVOLJ VELIK IN PRIPRAVEN.

Kdor se je pripravljen prepustiti navodilom Gorana Žerdina in Sanje Čakarun, mojstrov fermentiranih shrankov, ki delujeta pod imenom Kis in kvas, izgubi morebitno zadržanost in strah, da je domača fermentacija preveč učena in tehnološko nedostopna.

Nas sta navdušila s svojimi predlogi za kislo zelje na malce bolj pisan in zanimiv način, gurmansko paradižnikovo salso, pa tradicionalno slovansko pijačo, ki so jo ljudje stoletja cenili kot koristno za zdravje – in seveda kisle kumarice z nekaj več globine. Kdor bo osvojil te štiri recepte, bo naredil prvi korak k spoznavanju razlogov, zakaj se fermentiranja sploh lotimo: prvi je, da porabimo in ohranimo presežke živil, drugi je zdravje, tretji pa zabavni novi okusi, ki jih ustvarimo tako rekoč iz nič.

## TEMELJI USPEŠNE FERMENTACIJE

### MLEČNOKISLINSKA FERMENTACIJA

Kisanje je naravni proces, pri katerem naravno prisotne bakterije v živilih poskrbijo za predelavo sladkorja v kislino. Na ta način se v živilu ohranijo vsi vitamini in encimi. Pri tem se razmnožijo mlečnokislinske bakterije, ki se z zaužitjem živila naselijo v naše črevo in podpirajo črevesno mikrofloro ter s tem skrbijo za dobro prebavo.

### SOL

Brez soli ne gre. Utrdi celične stene, kar ohrani zelenjavo hrustljivo, iz nje izvleče sok s hranili za bakterije in naredi okolje primerno za mlečnokislinske bakterije. Pri fermentaciji vedno izberemo nejodirano sol, kajti jod, na temelju izkustev, pravijo mojstri, lahko deluje zaviralno na potek fermentacije in jo preobrne v neželene smeri.

### POD GLADINO

Med kisanjem mora biti zelenjava pod gladino vode oz. tekočine, kar najlažje zagotovimo z mrežico za vlaganje ali obteženim notranjim pokrovom.

### PRAVA POSODA

Pri izbiranju posode za kisanje je najboljšo izbrati nereaktivne materiale, kot so steklo, lončevina, nerjavno jeklo in za kisanje primerna plastika.

### VRELNA VEHA

Med kisanjem zelenjave bodo bakterije proizvajale ogljikov dioksid, ki se bo nabiral kot pritisk v zaprtih kozarcih. To rešuje t. i. vrelna voha, posebna vrsta pokrovčka, ki spušča plin ven, ne pa zraka nazaj v kozarec. Tako lahko na kozarec med fermentacijo povsem pozabimo, v nasprotnem primeru pa moramo vsak dan narahlo odvit pokrov.

### TEMPERATURA

Zelenjavo je najboljšo kisati pri temperaturah okrog 18 °C. V toplejšem okolju fermentacija poteka hitreje, zaradi česar se izgubi kompleksnost okusov in poveča možnost kvarjenja. Jesen je torej odličen čas za fermentiranje!

### HLADILNIK ALI PASTERIZACIJA?

Naravno kisano zelenjavo hranimo v hladilniku, saj tako upočasnimo fermentacijo in podaljšamo rok trajanja brez pasterizacije.



## KAKŠNA JE RAZLIKA MED FERMENTIRANO IN V KIS VLOŽENO ZELENJAVO?

Pri vlaganju v kis je glavni cilj predvsem ta, da zelenjavo ohranimo dlje časa užitno. To sicer pri večini receptov dosežemo tudi s fermentacijo, a je pri zadnjem prvi cilj pogosto sprememba,

nadgradnja okusa. Okus takih vložnin je veliko bolj kompleksen, »priloženi« pa so tudi zdravju koristni mikroorganizmi, ki se spontano razvijajo med fermentacijo. Da se ob njih ne pojavijo tudi škodljivi, poskrbita zadostna količina soli in ustrezno anaerobno okolje, pri vlaganju pa ta učinek dosežemo s pasterizacijo, ki poskrbi, da

v kozarcu na koncu ni več mikroskopsko majhnega življenja, ne slabega ne dobrega. Pri fermentih takega tipa, kot jih predlagamo, ta postopek torej nima preveč smisla. Zaradi bogastva, ki ga s seboj nosijo koristni mikroorganizmi in ki se z znanstvenimi raziskavami šele počasi odkriva, jih hočemo ohranjati ves tok njihovega naravnega cikla.

{ Rdeči  
kvas }  
str. 30

{ Kumare }  
str. 30

{ Pikantna  
osvežujoča  
salsa }  
str. 33

{ Curtido }  
str. 33


Kozarce različnih velikosti in oblik  
najdete v trgovinah Interspar in izbranih Sparih.



## Naravno kisane kumare

... z nekaj več globine in pookusa, za gurmanski sendvič

### Za velik, dvolitrski kozarec

ČAS FERMENTACIJE	ROK UPORABE
 1-2 tedna	2 meseca

10–15 manjših ali srednjih kumar • 8 strokov česna • 1 žlička gorčičnih semen • 1 žlička koriandrovih semen • 1 žlička popra • 1 žlička semen kopra • 3 listi lovora • nejodirana sol

Izberemo manjše do srednje velike kumare, idealne so sorte, ki so namenjene vlaganju. Skrtačimo jih v vodi in odrežemo pol cm na delu, kjer je bil cvet, saj ta del vsebuje encime pektinaze, ki zmehčajo kumaro.

Stroke česna narahlo stremo in jih skupaj z začimbami zavežemo v majhno culico iz gaze ter jo postavimo na dno kozarca za vlaganje. Culica bo zadržala začimbe na dnu, da ne priplavajo na površje, kjer lahko splesnijo.

Kozarec do vrha napolnimo s kumarami in prelijemo z vodo, tako da ta sega čez vse kumare. Stehramo celotno težo vsebine kozarca, vodo prelijemo v drug kozarec in vanjo vmešamo sol, ki naj je bo 3,5 odstotka skupne teže vsebine kozarca. Slano vodo nato vlijemo nazaj v kozarec s kumarami.

Kozarec zapremo in pustimo fermentirati teden do dva, nato ga prestavimo v hladilnik.

#### Kozarci Cristal d'arques

Domači kvas lahko s kocko ledu postrežete v teh čudovitih kozarcih.



Kozarci so na voljo v trgovinah Interspar.

## Rdeči kvas

Tradicionalni napitek, ki so ga ljudje uživali kot podporo dobremu zdravju. Bolj znan je kruhov, različica z rdečo peso pa je popolnoma preprosta za pripravo.

### Za kozarec velikosti približno 2 l

ČAS FERMENTACIJE	ROK UPORABE
 3-4 tedne	2 meseca

200 g rdeče pese • 50 g rdečega zelja • 5 strokov česna • žlička gorčičnih semen • 1 liter vode • nejodirana sol • začimbe po izbiri

Rdečo peso olupimo (če ni ekološka) ali umijemo (če je domača/ekološke pridelave). Narežemo na kocke velikosti 1 cm. Zelje narežemo na debele rezance in jih rahlo potolčemo, da lažje izpustijo sok.

Oboje damo v kozarec za vlaganje in prelijemo z vodo. Vsebino kozarca (zelje, peso in vodo) stehramo, vodo prelijemo v drug kozarec in vanjo vmešamo sol, ki naj je bo 1,5 odstotka skupne teže vsebine kozarca. Slano vodo nato vlijemo nazaj v kozarec s peso in zeljem. Mešanici lahko dodamo začimbe po okusu: ingver, nageljnovc žbice, cimet, čebulo, koper, kurkumo ... Poskusimo različne kombinacije, včasih zna kakšna prav prijetno presenetiti!

Kozarec zapremo in damo v temen prostor, kjer je temperatura 12–20 °C. Vsak dan odvijemo pokrovček, da spustimo ogljikov dioksid, ki nastaja pri fermentaciji. Po desetih dneh lahko tekočino precedimo v steklenico ali pustimo fermentirati še dodatna dva tedna. Dlje bo napitek fermentiral, močnejši bo okus po rdeči pesi in bolj bo kisel.

- Rdeči kvas – da, tako se zares imenuje! – je različica stare slovanske fermentirane nizkoalkoholne pijače kvas, ki se naredi iz žit ali kruha in vode. Zelo verjetno je, da so si Slovani tako nekoč pomagali do neoporečnega vira pitne vode, saj so se s fermentacijo znebili škodljivih mikroorganizmov v njej.
- Rdeči kvas lahko prijetno ohlajen uživamo kot osvežilen napitek ali pa ga uporabimo pri začinjanju solat. Je tudi ena od sestavin za tradicionalno pripravo boršča in njemu podobnih slovanskih juh iz rdeče pese.
- Po prvi fermentaciji v kvasu lahko rdečo peso uporabimo še enkrat (tokrat dodamo le polovično količino 1,5-odstotne slanice, saj je veliko hranil v pesi že porabljenih in fermentiramo krajši čas) ali pa jo porabimo v kuhinji – odlična je v solati!











**Rastlinski burger,**  
okus govedina, **SPAR BBQ**  
Okusen veganski burger je 100 %  
brez govedine. Pripravljen je  
iz kuhanih grahovich in sojinih  
beljakovin.



**Goveji burger,**  
**SPAR PREMIUM**  
Burger je pripravljen iz skrbno  
zorjenega mesa. Proces zorenja  
izboljša okus in ohranja meso  
nežno in voljno.



**Marinirana svinjska rebra v BBQ omaki po receptu**  
**Gregorja Vračka, SPAR PREMIUM,**  
so pripravljena po metodi sous vide, ki jo uporabljajo  
najbolj prefinjene in cenjene restavracije in so odlična  
jed, ob curtidu ali salsi.



## KAJ JE CURTIDO

- Ta preprosta fermentirana zeljna mešanica, ki izvira iz Salvadorja, je zanimiva zelenjavna priloga nedeljskemu kosilu, odličen dodatek jedem z žara in pravzaprav vsestranski in veliko bolj zdrav nadomestek mešani zeljni solati, ki jo poznamo pod imenom coleslaw in se zanaša predvsem na majonezo in jogurt.
- Curtido je zaradi večje vsebnosti sladkorja namenjen hitri porabi, najbolje v nekaj dneh, saj postopoma postaja vse bolj kisel.

## Curtido

Če pa to ni odlično: kislo zelje in solata v enem – ampak bolj zanimivo.

### Za pribl. 3 velike klasične kozarce

ČAS FERMENTACIJE	ROK UPORABE
 3–5 dni	5 dni

1 manjša glava zelja (okrog 800 g) • 200 g korenja • 1 velika rdeča paprika • 150 g sladkega sezonskega sadja (marelice/breskve/hruške) • polovica rdeče čebule • 3 stroki česna • pol žličke janeževih semen • 1 žlička origana • 3 lovorjevi listi • nejodirana sol

Zelju odstranimo zunanje poškodovane liste, ga razrežemo na četrtine in izrežemo stržen. Nato ga naribamo na tanke rezance.

Korenje narežemo na palčke. Papriki odstranimo sredico in v pečici pečemo pri 160 stopinjah 15 minut, da postane mehka in sladka. Ko se ohladi, jo narežemo na majhne kocke, prav tako vse sadje. Čebulo in česen narežemo na tanke lističe.

Vso zelenjavo in sadje damo v skledo, stehamo, dodamo dva odstotka soli na težo zelenjave ter dobro premešamo in pustimo pol ure stati, da zelenjava izpusti nekaj tekočine. Medtem popražimo janež, tako sprostimo eterična olja. Ko se ohladi, ga skupaj s preostalimi začimbami umešamo v zelenjavo.

Mešanico preložimo v kozarce in pustimo stati tri do pet dni, da fermentira. Na ta način dosežemo idealno razmerje med sladkostjo sadja in rahlo kislostjo fermentirane zelenjave. Ko je curtido pripravljen, ga prestavimo v hladilnik.

## Pikantna osvežujoča salsa

### Za 2 velika kozarca za vlaganje

ČAS FERMENTACIJE	ROK UPORABE
 7–10 dni	2 meseca

1 kilogram zrelih paradižnikov • 2 veliki rdeči papriki • 3 čiliji jalapeno • 2 veliki beli čebuli • 10 strokov česna • pol čajne žličke mletega orientalskega kumina • šopek svežega koriandra • nejodirana sol

Paradižnikom odstranimo otrdeli del in jih narežemo na majhne kocke. Pazimo, da ohranimo vso tekočino, ki jo spustijo, saj bomo le tako zagotovili, da je bo pri fermentaciji v zelenjavi dovolj.

Na primerljive kocke narežemo tudi čebulo, česen, papriko in čilije, ki jim pred tem odstranimo semena, za bolj intenzivno pekoče okuse pa lahko nekaj semen čilija tudi pustimo.

Koriander sesekljamo in ga skupaj s kuminom dodamo zelenjavni mešanici. Vse skupaj stehamo in dodamo sol – mora je biti dva odstotka teže zelenjave. Dobro premešamo in počakamo nekaj minut, da zelenjava izpusti nekaj tekočine.

Mešanico damo v kozarce in pustimo fermentirati od 7 do 10 dni, nato pa jo prestavimo v hladilnik in porabimo v dveh mesecih. Če želimo finejšo teksturo, lahko narejeno salso tudi spasiramo.



**Bombeta s sezamom za burger, Pekarna SPAR**

Slastna bombetka iz pšenične moke, posuta s sezamom, je ravno pravšnja za domače burgerje.

# Trije chefi

## IN SKLEDA KUHANEGA KROMPIRJA

RECEPTI / UROŠ ŠTEFELIN, GREGA VRAČKO, UROŠ FAKUČ  
FOTOGRAFIJE IN POSTAVITEV / MIHA BRATINA

TA NA VIDEZ NEUGLEDNI GOMOLJ NAS PRAVZAPRAV VEDNO SKRAJNO ZANIMA. STO KROMPIRJEVIH RECEPTOV LAHKO PREBEREMO, PA BOMO ŠE STOPRVEGA – V UPANJU, DA SE V NJEM SKRIVA KLJUČ DO POPOLNOSTI, USTVARJENE IZ POCENI SESTAVINE. VSAKDANJA IN HKRATI GOSPOSKA JED.

Trije recepti naši chefov, Štefelina, Fakuča in Vračka, ki smo jim v roke dali skledo kuhanega krompirja, so prav to. Nov namig o večnem vprašanju o maslu v pireju: odgovor ni v količini, ampak v vrsti. Recept za krasno krompirjevo juho, ki lahko postane tudi krema. In na koncu: ste vedeli, da lahko iz krompirjevega testa pripravimo fenomenalne testenine? Bili smo prepričani, da je težko: ne nazadnje ga povezujemo samo z – ne prav filigranskimi – cmoki in njoki. Preizkusili smo tako s starim kot z mladim krompirjem – in bili obakrat navdušeni!



### Namaz iz bučne prge po receptu Gregorja Vračka, SPAR PREMIUM

Namaz na osnovi skute z dodano aromatično bučno prgo iz Oljarne Kocbek in bučnim oljem iz Oljarne Petovar je edinstvenega okusa. Odlična osnova za popnilo vaših raviolov!



### Glazura z balzamičnim kisom, DESPAR PREMIUM

Glazuro dodajte kot piko na i vrhunskim okusom ali kot slastno in aromatično dekoracijo izvirno pripravljene jedi.



GREGOR VRAČKO

## Ravioli iz krompirjevega testa

To je recept, ki nas je presenetil in zares očaral! Za 4 do 6 jedcev.

ČAS PRIPRAVE

ZAHTEVNOST

70 minut

★★★★☆

350 g krompirja • 500 g mehke moke • 0,5 dl vode • 1 namaz iz bučne prge SPAR PREMIUM • pol majhnega pora in malo maščobe • 100 g drobno rezanih orehov

### Dodatno:

manjši šop peteršilja, parmezan DESPAR, glazura balzamičnega kisa DESPAR PREMIUM

### Po želji:

popečena slanina





Krompir v oblicah, torej v lupinah, skuhamo do mehkega; ko se dovolj ohladi, da lahko z njim delamo, ga olupimo in pretlačimo ter ohladimo. Dobiti bi ga morali vsaj 250 g, pravi chef Vračko.

Zares drobno rezane orehe popečemo v srednje vroči suhi ponvi – kakih pet minut, z mešanjem. Damo na stran.

Pretlačenemu in ohlajenemu krompirju dodamo moko in vodo – količine so okvirne, glede na sorto krompirja bodo morda nekoliko odstopale – in ugnemo testo, ki naj bo hkrati nežno, a se lahko oblikuje in se drži skupaj.

**Pripravimo nadev:** Por prerežemo, narežemo na kolobarčke in na malo maščobe posteklenimo. Dodamo namaz iz bučne prge SPAR PREMIUM, vmešamo še malček soli in sladkorja.

Delovno površino rahlo pomokamo in testo tenko razvaljamo – ciljamo

na 1 mm. Izberemo kozarec, s katerim bomo oblikovali testenine, okrog 9 cm premera se najbolj obnese. Z njim izrežemo razvaljano testo, dodamo nadev in oblikujemo svoje testenine: najlažje bodo lunice, testo pa omogoča pravzaprav kar koli.

Sveže raviole kuhamo v slanem kropu, vzelo nam bo le nekaj minut; kuhani so, ko splavajo na gladino.

Nadevane testenine poberemo iz kroga, dobro odcedimo in preložimo k popraženim orehom, nežno pomešamo, da se orehi primejo, pustimo v ponvi dve, tri minute na visokem ognju.

**Postrežemo:** Ravirole položimo v globok krožnik, pokapljamo z rjavim maslom ali olivnim oljem, po želji popečeno slanino, dodamo parmezan DESPAR, nasekljamo peteršilj in pokapamo z glazuro iz balzamičnega kisa DESPAR PREMIUM.

**Namig:** Kot prilogo lahko jedi dodamo svežo jesensko solato iz motovilca, paradižnika, popečenih oreščkov in pršuta.

#### **Kakšen krompir izbrati?**

Načeloma je vsak dober, vendar se za jedi, kot so pire, pa tudi krompirjevo testo, navadno najbolj obnese krompir, označen kot tip C, obnovi naše znanje Vračko. Gre za precej moknat krompir. Primeren je tudi za pomfrit.

**Tip A** je sicer najboljši za solate, ker se ne razkuha, jedilni **tip B** so delno moknati zelo čvrsti gomolji, ki se ne razkuhajo in so uporabni za cvrenje, kuhanje, pečenje in praženje.

**Tipa AB in BC** imata lastnosti osnovnih tipov A in B; gre za mlajše in srednje mlade sorte, primerne za peko.

**Nič jajc?** Chef Vračko pravi, da ne – to testo ima dovolj veziva, da jih ne potrebuje, pa tudi postane primerno za vegane. Jajca oziroma rumenjake dodajamo, kadar potrebujemo vezivo in predvsem barvo.







UROŠ ŠTEFELIN

## Pire z rjavim maslom

Za prvo jesensko krepko nedeljsko kosilo, pravi Uroš Štefelin. Za 4 osebe.

ČAS PRIPRAVE



50 minut

ZAHTEVNOST



2 škatli svinjske potrebušine,  
marinirane z medom SPAR PREMIUM

### Pire:

800 g krompirja • 4 ščepi soli • ščep  
popra • 200 g masla • 1,5 dl mleka

### Dodatno:

2 šopa mladih belih čebulic

### Najprej pripravimo rjavo maslo:

Navadno maslo damo v kozico s svetlim dnom in segrevamo, dokler se ne neha peniti in opazimo rjave pikice na dnu posode, maslo pa spremeni barvo v zlato rjavo in kuhinja zadiši po oreških. Začnemo pri srednji temperaturi, ko se pene umaknejo, znižamo. Svetla kozica je pripravna zato, da spremljamo barvo; čas priprave se namreč razlikuje od kozice, količine masla, pa tudi tega, kako intenzivno barvo želimo.

Ko je maslo primerne barve in prijetnega okusa, ga vlijemo v drugo posodo, po želji tudi precedimo in ohladimo.

Pečico začnemo segrevati na 220 stopinj Celzija.

Čebulice prerežemo, skrajšamo zeleni del in jih na hitro opečemo v suhi ponvi ter damo na stran, na toplo.

Krompir olupimo, narežemo na kocke in kuhamo v slani vodi.

V segreto pečico denemo svinjsko potrebušino SPAR PREMIUM in



Če poskenirate QR kodo, najdete številne recepte s krompirjem v glavni vlogi tudi na kulinarinem portalu jedel bi.

nastavimo časovnik na 20 minut. Po tem času preverimo pečenost – če ustreza, jo vzamemo iz pečice in pokrijemo s folijo, da se sokovi umirijo.

Vrnemo se h krompirju: če je medtem kuhan do mehkega, ga odcedimo, pustimo, da izpari čim več vode, in temeljito pretlačimo, kar na roke. Počasi dodajamo ohlajeno rjavo maslo in dobro premešamo. Začinimo s soljo in ščepom popra in še enkrat premešamo.

Vroče mleko dodajamo, dokler ne dobimo zelene teksture pireja – količina je odvisna od tega, kakšno sorto krompirja smo uporabili.

Serviramo s popečenimi čebulicami in dišečo potrebušino.



### Telečji fond po receptu Uroša Štefelina, SPAR PREMIUM

Osnova mnogih omak, ki jih dodajamo k mesu, perutnini, divjačini, zelenjavi ali testeninam



### Marinirana svinjska potrebušina po receptu Uroša Štefelina, SPAR PREMIUM,

je pripravljena po postopku sous vide in marinirana s cvetličnim medom.







UROŠ FAKUČ

## Krompirjeva juha

Seveda ima tudi nekaj tako preprostega, kot je krompirjeva juha, pri chejih, kot je Uroš Fakuč, skrivno sestavino, ki jed povzdigne.

ČAS PRIPRAVE

ZAHTEVNOST



800 g krompirja • 1 srednja čebula • 50 g masla • 3 kozarčki piščančje jušne osnove SPAR PREMIUM • sol po potrebi • 100 g sladke smetane • sveže mlet poper • manjši kozarček tartufate

Krompir olupimo in narežemo na majhne kocke ter splaknemo. Čebulo nasekljamo.

V loncu segrejemo maslo in svetlo prepražimo čebulo. Ko se začneja barvati, dodamo kocke krompirja in pražimo skupaj s čebulo na nekoliko močnejšem ognju: naš cilj je, da se krompir v svetli skorjici malo prime na dno posode. Krepko mešamo.

Ko je tudi krompir rahlo prepražen in nastaja skorjica, dolijemo vročo jušno osnovo in vse skupaj deglaziramo; to pomeni, da odtopimo skorjico, ki je pravzaprav koncentrat okusa.

Ko je krompir kuhan, juho spasiramo s paličnim mešalnikom, nato dolijemo smetano in po potrebi še jušno osnovo, če je treba zaradi sorte krompirja, vendar naj bo juha gostljata. Solimo in popramo po potrebi.

Razdelimo v ogrete krožnike, vrh vsake porcije damo žličko tartufate.



Istrska tartufata, SPAR PREMIUM

Pesto iz šampinjonov, tartufov in oliv v oljčnem olju v sebi skriva vse čare in okuse istrskih tartufov, ki uspevajo v pristnem naravnem okolju.



Piščančji fond po receptu Gregorja Vračka, SPAR PREMIUM

Piščančja osnova bo vaši juhi dodala aromatično globino.

Če se odločimo za gostejšo juho, jo napovemo kot kremo in za vsakega jedca dodamo po en poširan jajček, ki ga naredimo tako, da zavremo vodo z malo kisa, zmanjšamo ogenj, naredimo vrtinec in vanj spustimo jajček, ga poberemo s penovko takoj, ko beljak zakrknje, rumenjaki bo ostal lepo tekoč.







Nina  
Kastelic - Leaneen

# Brez te klasičke ni jeseni



RECEPTI / NINA KASTELIC - LEANEEN  
FOTOGRAFIJE / MIHA BRATINA

KADAR JE JESEN RADODARNA, SE TO POZNA TUDI V NAŠIH KUHINJAH; RECEPTOV IN IDEJ NE ZMANJKA VEČ MESECEV, AROME SLADKEGA KARMELA, KI GA IZ SADJA IZVABI PEČICA, POČASI, TJA DO VISOKE ZIME, PRIJATELJUJEJO S CIMETOM IN DRUGIMI TOPLIMI ZAČIMBAMI.

Ampak Nina Kastelic, Leaneen, je spet pravilno ugotovila: najbolj pa po dolgem vročem poletju pogrešamo klasike, kot sta pita in kolač! In večina ljubiteljev peke novo sezono začne prav z nečim takim ...



## Ameriški pekan orehi, SPAR

Izvirajo iz južnih predelov ZDA in Mehike ter na videz spominjajo na naše orehe, po okusu pa so slajši.



## Cimet, mleti, SPAR

Cimet pridobivamo iz cimetovega drevesa. Nabiralci postrgajo notranjo plast skorje drevesa, ki dobi podobo tipičnih zvitih cimetovih paličic.

## Preprost jabolčni kolač z orehi

Za pekač velikosti 24 x 24 cm

ČAS PRIPRAVE



1 ura

ZAHTEVNOST



### Biskvit:

150 g rjavega sladkorja (light muscovado) • 30 g vaniljevega sladkorja • 180 g masla • 4 jajca (velikost M) • 180 g gladke bele moke • 9 g pecilnega praška • 120 g mletih pekan orehov • 1 žlička cimeta • 4 večja kiselkasta jabolka

### Posip:

40 g masla • 1 žlica rjavega sladkorja (light muscovado) • 1 žlička vaniljevega sladkorja • 1 žlička cimeta • 40 g sesekljanih pekan orehov

### Dodatno:

moka in maslo za pekač

1. Zmehčano maslo stepemo z obema sladkorjema.
2. Postopoma dodajamo še jajca in stepamo, dokler ne dobimo enotne mase.



3. Moko pomešamo s pecilnim praškom, mletimi orehi in cimetom. Te suhe sestavine dodamo k mokrim in znova mešamo do enotne mase.

4. Dno pekača obložimo s papirjem za peko, robove pa malce premažemo z maslom.

5. Biskvitno maso nadevamo v pekač in jo poravnamo.

6. Jabolka olupimo in odstranimo peščiča. Prerežemo jih na pol, nato pa še na tanke rezine. Razporedimo jih po vrhu biskvitne mase.

7. Za posip hladno maslo narežemo na lističe in ga zmešamo s sladkorjem, cimetom in sesekljanimi orehi. Pripravljeni posip potresemo po vrhu jabolk.

8. Kolač pečemo v pečici, ogreti na 180 °C, približno 30 do 40 minut, odvisno od pečice. Ohlajenega razrežemo na kocke in potresemo s sladkorjem v prahu.





## Skutna pita s hruškami

Za okrogel pekač s premerom 20 cm

ČAS PRIPRAVE

ZAHTEVNOST



2 uri



### Testo:

250 g gladke bele moke • 8 g pecilnega praška • 60 g sladkorja v prahu • 3 manjši rumenjaki • 120 g masla

### Nadev:

500 g nepretlačene skute • 80 g sladkorja v prahu • 20 g vaniljevega sladkorja • 2 beljaka • 2 rumenjaka • 2-3 sladke in sočne hruške, narezane na koščke ali rezine

### Dodatno:

moka in maslo za pekač



**Jajca izpod Kamniških planin, SPAR PREMIUM**  
Proizvodnja jajc poteka v geografskem območju, ki se razprostira okrog Kamniško-Savinjskih Alp. Krma teh kamniških kokoši je obogatena z lanenimi semeni. Jajca najboljše kategorije!

1. Moko pomešamo s pecilnim praškom in sladkorjem v prahu, nato dodamo rumenjake in na kocke narezano maslo sobne temperature ter zgnemo v gladko testo. Če je treba, dodamo še malo moke.

2. Testo razdelimo na dva dela: eden naj bo malo večji, približno 3/5 testa. Zavijemo ju v prozorno živilsko folijo. Večji del damo v hladilnik, manjši pa v skrinjo za približno 45 minut.

3. Pripravimo nadev: skuto pomešamo s polovico sladkorja v prahu, vaniljevim sladkorjem in rumenjaki.

4. Beljake s preostalim sladkorjem v prahu stepemo v čvrst sneg, ki ga z lopatko na rahlo umešamo v nadev.

5. Na dno pekača damo papir za peko, obod pa premažemo z maslom in posipamo z moko. Odvečno moko stresemo iz pekača.

6. Testo, ki je bilo v hladilniku, razvaljamo tako, da je premer za 4 do 5 cm večji od premera pekača, in previdno prenesemo v pekač ter nežno potapkamo ob dno in obod.

7. Na testo nadevamo skutno kremo, jo poravnamo in vanjo potisnemo koščke hrušk.

8. Manjši del testa vzamemo iz skrinje in ga naribamo po vrhu.

9. Pito pečemo v pečici, ogreti na 180 °C, približno 45–55 minut, odvisno od peči.



Bio hruške,  
SPAR Natur\*pur

Sveže, sladke, sočne in polne vitaminov! Odlične za sadno malico ali kot sestavina prvovrstnih sladic.

### ALI STE ZA OSVEŽILNO SLADICO?



Leaneen je z nami delila recept za osvežilno limonino strnjenko z borovnicami. Najhitrejša pot do tja vodi prek QR kode – samo skenirajte jo in sledite povezavi.



# Pripravlja vrhunske zajtrke

BESEDILO / LIDIJA PETEK MALUS  
FOTOGRAFIJI / MILOŠ HORVAT

EDO MURIĆ, EDEN KLJUČNIH IGRALCEV NAŠE KOŠARKARSKRE REPREZENTANCE. UMIRJEN, A HKRATI VEDNO PRIPRAVLJEN NA SMEH, ODKRIVA, ZAKAJ SE IMAJO V REPREZENTANCI ODLIČNO, POJASNI PA TUDI, DA NE KUHA, A PRIPRAVLJA NORO DOBRE ZAJTRKE.

## Kakšen tip nakupovalca ste?

Po navadi mi žena napiše seznam, nato pa se odpravim v trgovino. Trenutno nama je najbolj všeč spletna trgovina SPAR Online, saj sem velikokrat zdoma, žena Nina pa je noseča, tako da je ta možnost za naju zelo priročna.

## Brez česa ne morete v svojem hladilniku?

Vedno poskrbim, da imamo vse za zares dober zajtrk. Ne smeta manjkati dober pršut in namaz iz humusa, za zvečer pa se mora najti prostor za hladno pivo. Zajtrk je zame najpomembnejši obrok dneva, zvečer pa si po uspešnem dnevu, ko je zunaj zelo vroče, privoščim malo hladno pivo. Sladic ne obožujem, raje imam kakšen košček dobre čokolade.

## Vaša mama je bila šolska kuharica – vas je naučila kuhati?

Poskušala je, a z dve leti starejšim bratom Dinom sva bila tipična blokovska otroka, za kosilo sva si vzela deset minut, potem pa sva se spet pridružila drugim otrokom na igrišču. Mama še danes pripravlja noro dobre polnjene paprike in pite. Tu je res izjemna, brez težav bi izpolnila vse kriterije za Sparovo poslovno priložnost (smeh). Jaz ne kuham, rad in z veseljem pa pripravljam zajtrke.

## Kakšen je vaš popoln zajtrk?

Najprej pojem nekaj sadja, ki ga menjam, najraje jagode, borovnice, maline, mango, jabolko, hruško ... Popečem si tri rezine toasta, jih namažem s sirnim namazom ali humusom, na to dam pršut, nanj pa poširano jajce ali jajce na oko. To je zame popoln zajtrk. Nato si naredim še kavo in pojem košček čokolade. Kosilo in večerjo pripravi žena, ki zelo zdravo kuha, in tu imam res srečo. Prav njej se moram zahvaliti, da me je seznanila z zdravo prehrano, kar mi je pomagalo tudi pri profesionalnem športu.

## Kaj sicer najraje jeste?

Najraje imam 'steak' s sladkim krompirjem ali navadnim krompirčkom in dobrim rdečim vinom.



# “V reprezentanci smo dali ego na stran.

**Ali je kakšna jed, ki vam je ostala v spominu, ko ste igrali za tuje klube?**

Najbolj sem glede hrane užival v Srbiji, kjer pripravljajo meso na žaru na poseben način, tudi njihovi 'steaki' so odlični. Prav tako je bila nekaj posebnega turška hrana, z Gašperjem Vidmarjem, ki je dolgo igral v Turčiji, sem raziskoval njihove restavracije, tudi ulične. Nekatere jedi sem oboževal, drugih spet ne, a njihove začimbe so mi ostale v spominu.

**Kako stroge so športne diete v vašem športu, imate kaj predpisano, da morate ali ne smete jesti?**

Ovisno je, v kateri fazi je košarkar. Če so tu priprave, je dobro, da paziš, kaj ješ, ko pa so na vrsti tekme, porabiš veliko energije, tako da si lahko privoščiš več hrane. Edino, kar moramo paziti, je, da se izogibamo hitri prehrani. Če jem burger, poskrbim, da jem dobrega, ravno tako je s pico. Hrana je zelo pomemben del športa, in prav je, da poskrbimo, da jemo kakovostno hrano.

**Kdo od klubskih ali reprezentančnih kolegov najboljše kuha oziroma ve, kje boste dobro jedli?**

Gašper Vidmar je rad delal jote, obvladal je to kuhinjo, tudi v Turčijo so mu na skrivaj prinašali slovenske klobase ... Ko gremo v restavracijo, pa ne vem.

**Ali ste vi tisti, ki predlaga, kam greste jesti?**

Da (smeh), čeprav zdaj s fanti največkrat jemo v hotelih. A za naše druženje v reprezentanci nista potrebni vrhunska hrana in pijača, mi uživamo v druženju, tudi če tega ni. Prvi pogoj je, da se imamo dobro, če pa sta zraven še dobra hrana in pijača, toliko bolje. V zdajšnji reprezentanci smo dali ego na stran, ni neiskrenosti,

vsi smo se prilagodili reprezentanci. Ni pomembno, koliko minut igraš, pomembno je, da kot ekipa igramo dobro.

**Ste tudi oče, kako je sin Kan spremenil vašo dnevno rutino?**

Moje rutine ni preveč spremenil, bolj ženino. Ona je prevzela levji delež pri tem, jaz se stoodstotno vključim, ko imam proste dni, saj je zame družina na prvem mestu. Moji starši in prijatelji morajo včasih zaradi tega malce potrpeti.

**Kaj je za vaju z ženo Nino popoln zmenek?**

Zagotovo druženje ob dobri hrani kje na morski obali. Oba imava zelo rada morje, za popoln zmenek pa Nina ne bi smela dojeti, ne bi smela biti noseča, kot je zdaj, saj ima zelo rada surovo ribo. Tako zdaj na najinem jedilniku ni sušija. Če bi izbirala zmenek, ki ni ob vodi, pa bi oba izbrala Beograd.

**Kakšen je bil vaš letošnji oddih?**

Letos sem imel poleti dvajset prostih dni in vmes nisem naredil niti enega košarkarskega treninga. Bil sem z družino, potreboval sem premor, saj sem v dveh letih odigral dve klubski sezoni, dve reprezentančni akciji, v tem času pa sem bil prost le sedem dni. Preprosto sem potreboval čas, da sem se odklopil, da sem si napolnil baterije. Vem, da tudi če bi treniral, ne bi napredoval, ne bi se spočil. Vmes sem sicer trikrat igral tenis in tako bil vsaj malo aktiven, ampak vse druge

treninge sem izpustil. Malo slabe vesti je bilo, a vedel sem, da nas čakajo dolge priprave. Ne zgodi se vsako leto, da bi imel na voljo dvajset dni za družino, tako da sva se z ženo uskladila z njenim dopustom in skupaj s Kanom smo imeli super oddih na morju v hrvaški Savudriji, nato pa sem se spet posvetil košarki.

**Ali ste že poskusili kakšen izdelek chefov, ki so za Spar ustvarili nekaj zanimivih in ekskluzivnih izdelkov?**

Uporabljamo njihovo piščančjo jušno osnovo, kar nekaj izdelkov SPAR PREMIUM s tortelini na čelu, od izdelkov Štartaj Slovenija pa obvezno lešnikov namaz 20 chocolate, lučke La Popsi in sufleje Souflé.

**Ali imate kakšen zanimiv hobi ali razvado?**

Če nisem z družino, sem najraje v družbi prijateljev, ki me spravljajo v smeh, tu in tam pa sem rad tudi sam. Rad si vzamem čas zase, še posebej če smo s klubom ali reprezentanco na potovanjih, takrat razmislim o vsem in se umirim.



**Lešnikov namaz 20 chocolate, Štartaj Slovenija**

Vsebuje 60 % delež lešnikov, pridelanih v Sloveniji, redke sorte kakovih zrn in minimalne količine kokosovega sladkorja.

Edo Murić, eden ključnih igralcev naše košarkarske reprezentance



# Življenje bolj neverjetno od fikcije

BESEDILO / PETRA KOVIČ

FOTOGRAFIJE / ROK DEŽELAK, ARHIV KZS/ALESFEVZER.COM, ARHIV KZS IN ARHIV SPAR SLOVENIJA



Samo pomislite, le kdo ni v minulih letih čutil evforije zaradi virtuoznega preigravanja Dončiča ali Dragiča, le koga ni adrenalin pognal v zrak ob najbolj napetih in odločilnih trenutkih, v katerih naši fantje niso klecnili, le komu je bilo žal nekaj ur vročega poletnega dne na dopustu, da si ne bi vzel časa in ujel signala za prenos košarkarske tekme?

## Slovenija diha za košarko

Slovenci smo začeli igrati košarko v letih 1938 in 1939. Pionirji slovenske košarke so to moštveno športno igro prinesli iz Beograda, čeprav začetki segajo v Združene države Amerike, natančneje v Springfield, kjer si jo je izmislil učitelj športne vzgoje James Naismith davnega leta 1891.

Najuspešnejše obdobje slovenske košarke je bilo v času nekdanje Jugoslavije med letoma 1957 in 1970, a glede na sijajne rezultate, ki jih nizajo slovenski košarkarji v zadnjih letih, se bo prav gotovo tudi to obdobje vpisalo v zgodovino z zlatimi črkami.

»Košarka je poleg smučanja prav gotovo slovenski nacionalni šport,« je ponosno ocenil status te športne igre v Sloveniji Matej Erjavec, predsednik Košarkarske zveze Slovenije.

Nova zlata doba slovenske košarke se je začela leta 2017, ko smo osvojili evropsko prvenstvo, a se zdaj nadaljuje z Lukom Dončičem, svetovno zvezdo, ki jo spoštujejo od Japonske do ZDA, in Goranom Dragičem. Oba čudežna dečka sta ustvarila košarkarsko pravljico, ki je posrkala celotno ekipo in celotno Slovenijo.



## Sparova peterka za košarkarske navdušence

Spar je poskrbel za okusne navijaške prigrizke. Na Sparovih policah vas čaka **Sparova peterka** iz linije izdelkov **Spar To Go**. V **ponudbi 5** izdelkov z visoko vsebnostjo beljakovin boste našli **Pick&Roll wrap** s prekajenim lososom, **sendvič Čista trojka**, **MVP skodelico** s piščancem, **All-star peresnike** s pršutom in **Time out skodelico** - z nizko vsebnostjo nasičenih maščob in soli. Izdelek je veganski. Recepte zanje je pripravil certificiran osebni trener Blaž Mihev.

SPAR   
...to **Go**



# Spar namenil 10.000 evrov tudi za mlade košarkarje



David Kovačič, generalni direktor Spara Slovenija, predaja ček Mateju Erjavcu, predsedniku KZS.

Spar Slovenija je kot dolgoletni pokrovitelj Košarkarske zveze Slovenije letos poleti namenil dodatnih 10.000 evrov sponzorskih sredstev za razvoj mladih slovenskih košarkarjev. Z donacijo je omogočil nakup nove športne opreme, 250 mladih košarkarjev pa popeljal na nepozabno športno doživetje z ekskluzivnim ogledom tekme med reprezentancama Slovenije in Hrvaške v ljubljanskih Stožicah.



V podjetju Spar Slovenija so združili slovenske košarkarske navijače s prav posebnimi majicami »Ne se šparat«.

## »Sem hvaležen in ponosen.«



Matej Erjavec,  
predsednik Košarkarske  
zveze Slovenije

MATEJ ERJAVEC, PREDSEDNIK KOŠARKARSKE ZVEZE SLOVENIJE, O TEM, KAKO JE KOŠARKA MALA ŠOLA ZA ŽIVLJENJE, IN O 21-LETNEM NEPREKINJENEM SODELOVANJU S PODJETJEM SPAR SLOVENIJA.

### Kaj vam pomeni, da ste prav v novi zlati dobi košarke na vrhu Košarkarske zveze Slovenije?

Ponosen sem. Današnji rezultati kažejo, da smo ves čas, skozi vzpone in padce, nekaj pravilno delali. A hkrati občutim izjemno veliko odgovornost. Vsak dan je več obveznosti, ni časa za počitek in navsezadnje, tudi košarka je bila zaradi pandemije pred velikanskimi izzivi, a smo jih uspešno prebrodili.

### Ker ste zelo visoki, si predstavljamo, da ste se tudi vi kdaj posvetili treniranju košarke. Drži?

Košarka je moj šport. Treniral sem ga v mladih letih, igral do tridesetega leta, v drugi ligi sem končal svojo košarkarsko kariero. Košarko igram še danes. To je zame najboljša oblika rekreacije in sprostitve.

### Slovenski košarkarski klubi zaznavajo rekorden vpis otrok, prav tako košarkarski tabori, a zanima nas, kaj lahko košarka kot šport nauči o življenju?

Košarka je mala šola za življenje. Gre za delovanje v ekipi, kjer se vsakdo nauči podrejanja, prirejanja, sodelovanja, medosebnih odnosov. Predstavljajte si, da se otrok nauči delovati med drugimi enajstimi igralci, poslušati štiri trenerje in se na vsaki tekmi bojevati proti dvanajstim nasprotnikom. To je dinamičen šport. Večina predanih in zavzetih nekdanjih rekreativnih košarkarjev je danes uspešnih v poslu in življenju.

### In ko omenjate sodelovanje, imate izjemno vez med Sparom Slovenija in Košarkarsko zvezo Slovenije. Spar je vaš pokrovitelj že 21 let, kar pomeni, da gre za najdaljše neprekinjeno sponzorstvo v Sloveniji. Vez med pokrovitelji in športom je ključen pogoj uspeha, saj se vse v življenju in tudi na športnem poligonu začne in konča pri denarju. Ste hvaležni za to?

Da, prav beseda hvaležnost je tista, ki je ob tem vprašanju najpomembnejša. Zelo sem hvaležen Sparu Slovenija. In druga beseda, ki bi opredelila moje občutke ob tem sodelovanju, je ponos. Sodelovanje je za nas vitalnega pomena, saj je Spar ne le naš dolgoletni pokrovitelj, ampak tudi eden največjih pokroviteljev, ki se nam ne izneveri niti v času padcev in porazov ali slabše sezone. Lojalnost ali zvestoba Spara nam daje možnost za preživetje.



# Pravljичni griči Slovenskih goric



Slovenske gorice so znane po številnih vinogradih, ki prekrivajo tamkajšnje griče.

RAZGIBANI SVET SLOVENSКИH GORIC JE ODLIČNA DESTINACIJA ZA ZANIMIV DRUŽINSKI IZLET NE GLEDE NA LETNI ČAS. NA SVOJ RAČUN PRIDEJO TUDI LJUBITELJI PRISTNE DOMAČE KULINARIKE IN ŽLAHTNE KAPLJICE, KI LEPO ZAOKROŽATA TURISTIČNO PONUDBO.

BESEDILO / BLAŽ KONDŽA  
FOTOGRAFIJE / MILOŠ HORVAT

Preden se lotimo potepanja po Slovenskih goricah, naj podamo krajšo razlago o tem, katero območje sploh obsegajo. Strogo geografsko gledano se raztezajo od avstrijske meje na severu do meje s Hrvaško na jugu, njihova vzhodna meja je reka Mura, na zahodu pa jih omejuje Drava. Območje lahko grobo razdelimo na Zahodne ali Osrednje Slovenske gorice in na Ljutomersko-Ormoške gorice ali Prlekijo. Zato ni nič čudnega, da je pojem Slovenske gorice skozi oči uradnega turizma dosti ožji od geografskega, saj je Prlekija v tem primeru svoja zgodba, Osrednje Slovenske gorice z Lenartom pa svoja. Seveda pa so razdalje med kraji razmeroma majhne, zato lahko

daljše počitnice v Slovenskih goricah izkoristimo tudi za skok v sosednje destinacije: Prlekijo, Prekmurje, Štajersko ...

## Splet kulturne in naravne dediščine

Za promocijo turizma v Slovenskih goricah skrbi Razvojna agencija Slovenske gorice, zato je njihova spletna stran [www.rasg.si](http://www.rasg.si) uporabno izhodišče za načrtovanje potepa po pokrajini, ki je prežeta s prostranimi in urejenimi vinogradi. Tu so še številne stare domačije z obokanimi kletmi, med katerimi so nekatere pravi biseri nekdanjega stavbarstva. Podobno kot vinogradi so za Slovenske gorice značilne tudi številne cerkve na vrhu





Lenart je upravno središče Slovenskih goric.



Ob vstopu v Lenart se nahaja obnovljena in s slamo krita preša za grozdje, tipična za Slovenske gorice.



Trojiško jezero, ki se nahaja pod Sv. Trojico, ponuja obiskovalcem različne aktivnosti, tudi ribolov.

gričev, okoli katerih so zrastle trška jedra, ki se v strnjeni koloni nadaljujejo v vasi in zaselke. Kar nekaj cerkva je bilo zgrajenih že v poznogotskem obdobju, zaradi uničenj v poznejših vojnah in vpadih pa imajo tudi renesančne in baročne značilnosti.

Primerki bogate arhitekturne dediščine sovpadajo z neokrnjeno naravo. »Narava je vedno tisti mistični

kraj, ki obiskovalca zapelje v svoj mir, ki ga v Slovenskih goricah lahko najde na sprehodu ob številnih jezerih ali na pohodniških poteh,« pravijo tamkajšnji turistični delavci in dodajo, da bi bila vsa doživetja in aktivnosti precej okrnjena, če regija ne bi bila znana tudi po domači kulinariki. »Slovenskogoriška gibanica je kraljica mize, prava pojedina pa se začne z domačim narezkom, pri katerem ne

manjkata meso iz tunjke in zaseka. Gastronomska pika na i pa je tudi raznovrstna ponudba predvsem belih vin sort laški rizling, renski rizling, rumeni muškat, sauvignon in rizvanec, prenekateri ponudniki pa posebne goste počastijo tudi z domačim rdečim vinom iz trt samorodnic,« nam še povedo.



**Radgonska ranina, Radgonske gorice**

Avtohtona sorta vina sijoče rumene barve z zlatim odtenkom. V vonju lahko zaznate bogastvo aromatik tropskega sadja, okus pa je nežen in rahlo kiselkast.



**Pullus traminec G, Ptuj**

Okus vina spominja na vaniljo in karamelo, kislina pa je harmonična, zato nam vino v ustih pusti lep kremast pookus.



**Renski rizling, Joannes**

Prepoznamo ga po nežni limonasto rumeni barvi in kiselkastem okusu. Najbolj se poda k jedem z azijskim pridihom.

Ministrstvo za zdravje opozarja: Prekomerno pitje alkohola škoduje zdravju!





Vinska klet Radgonske gorice

# Po poteh vinarjev

## 170 let tradicije peničarstva

Vinska klet Radgonske gorice, kjer so prvo penino po francoski klasični šampanjski metodi pridelali že davnega leta 1852, je gotovo najbolj znana po svojih dveh peninah – zlati in srebrni radgonski penini. Seveda pa penine niso edini izdelek kleti, ki ima svoje prostore ob vznožju Radgonskega gradu, saj pridelujejo tudi vina – najbolj znana sta gotovo janževac in traminec.

Martina Ficko, vodja turizma, nam ob obisku kleti pove, da zadnje desetletje razvijajo tudi svojo turistično zgodbo. Tako so ob svoji 160-letnici obnovili prostore in odprli Dom penin. V njegovem sklopu deluje prodajalna, katere del je tudi Klet pod oboki, v kateri se čas ustavi ob kramljanju in kozarcu vrhunskega vina, ki ga seveda lahko kupite v prodajalni. Nad njo sta degustacijska dvorana in klubska soba. Prave skrivnosti pa skrivajo velika vrata na drugi strani atrija. Leva vodijo v Klet pod rimskim kolesom, kjer hranijo

dragocene letnike, desna pa v Klet pod slapom, kjer so že mnogi pari dahnili svoj da.

Ne spreglejte tudi edinstvenega doživetja in v popolni temi okusite edinstveno penino Untouched by Light, ki je kot prvo peneče se vino na svetu pridelano v popolni temi.

“

**Verjamemo  
v odličnost naših  
vinorodnih leg**

### Sodobna klet najstarejšega mesta

Najstarejšega slovenskega mesta Ptuj na prvi pogled ne moremo povezovati s Slovenskimi goricami, a če upoštevamo Dravo kot zahodno mejo, lahko njegovo mestno jedro tehnično uvrstimo v območje Slovenskih goric. Tam v strogem središču je tudi Ptujška klet, sodobna klet z bogato tradicijo. V njej med drugim najdemo tudi skrbno varovan vinski zaklad, najstarejše slovensko vino Zlata trta 1917.

Maks Kadivec, glavni enolog Ptujške kleti





# Plusov izbor

## Top 5 doživetij Slovenskih goric



Boštjan Protner je predstavnik pete generacije vinarjev v Hiši vin Joannes Protner.

### Hiša vin Joannes Protner

Vodole nad Malečnikom so dom vinogradniške družine Protner, ki se zadnjih 30 let intenzivno ukvarja z vinogradništvom. Njihove vinogradniške korenine segajo v davno leto 1812, današnji gospodar Boštjan Protner pa je že peta generacija, in kot pravi, vse kaže, da bodo vinsko tradicijo nadaljevali tudi njegovi trije otroci. Tako sin Martin študira vinogradništvo v tujini, hči Ana pa je aktualna vinska kraljica Slovenije.

»Verjamo v odličnost naših vinorodnih leg, v predanost naših odličnih vinogradnikov in izjemnost naših kletarjev. Naše prepričanje temelji na dvatisočletni strasti in ljubezni do vina, kar je zaznamovalo razvoj naše krajine. Verjamo v naša vina. Vemo, zakaj,« sklene njihov glavni enolog Maks Kadivec.

Izvedemo še, da je Ptujška klet največkrat odlikovana slovenska vinska klet v 21. stoletju. Svoja vina danes kupcem po svetu ponuja pod blagovnimi znamkami Pullus, Haložan in Pinky Chick. Poleg vina v Ptujški kleti po tradicionalnih postopkih proizvajajo različne žgane pijače pod skupno znamko Petovia.

Njihova vina – najbolj so znani po renških rizlingih – nosijo blagovno znamko Hiša Joannes Protner. Poleg renških rizlingov njihova klet ponuja barvito paleto belih, rdečih vin, penin in rozejev. Prav tako so leta 2019 pridobili ekološki certifikat za del vinogradov. Nadaljnjih šest hektarov je zdaj v ekološki pridelavi, s čimer poskušajo stremeti k novemu začetku obstoječe zgodbe, želijo jo nadgraditi. »Vračamo se k naravi, ki bo trti vrnila le najboljše. Verjamo vanjo. Z mislimi smo pri izkušnjah in delu pradedov, saj verjamo v tradicijo, ki se je prenašala iz roda v rod, in to uspešno,« pravijo Protnerji.



**Vino Traminac, Radgonske gorice**  
Navdušilo vas bo s svojo zlato rumeno barvo in značilno aromo divje vrtnice. Pravo razkošje okusov!



**Vino rose Pinky chick, Ptujška klet**  
Nežna barva lososa ter saden in nekoliko slajši okus ... Privlačen na pogled, vabljen za okus.

**1 Vožnja z brodom čez Muro**  
Brod na Muri v Sladkem Vrhu je eden izmed štirih, ki še vozijo po reki. Če se boste med 15. marcem in 15. oktobrom, takrat namreč vozi, želeli popeljati čez Muro, vas bo upravljevalec broda z veseljem popeljal čez reko in nazaj, s seboj morate imeti le osebni dokument.

**2 Wake park Dooplek**  
Wake park Dooplek je športnorekreacijski center, namenjen deskanju in smučanju na vodi. Na območju parka si lahko privoščite tudi druge športne dejavnosti, kot so motorični park, aqua park in supanje.

**3 Panoramski polet**  
V občini Cerkvenjak je letališče in v tamkajšnjem Aeroklubu Sršen Cerkvenjak se lahko dogovorite za panoramski polet.

**4 Pot med obnovljenimi starimi domačijami**  
Svojevrstno doživetje je pot med obnovljenimi starimi domačijami – Hrgovo, Kaplovo in Grafonževo, ki so tudi točke Interregovega projekta Escape – Pobeg in nas vabijo, da pobegnemo v preteklost po poti strpnosti ([www.project-escape.eu](http://www.project-escape.eu)).

**5 Ogled zeliščnega vrta in degustacija čajev**  
V Sv. Ani sta Danica in Jože Kolarič zasadila velik zeliščni vrt, pod njim pa nas pričaka presenečenje – hišica zemljanka, ki ji pravita kar čajnica. Program vsebuje ogled vrta z zdravilnimi rastlinami, čajnice in čebelnjaka, strokovno vodenje in pokušino čaja (več na [cajnica.si](http://cajnica.si)).

# Izziv trajnosti izdelkov

BESEDILO / BLAŽ KONDŽA

VSAK IZDELEK IMA SVOJO ŽIVLJENJSKO DOBO, KI PA JO LAHKO Z NEKAJ TRUDA TUDI PODALJŠAMO IN TAKO POSKRIBIMO ZA MANJ ODPADKOV.



Barbara Kirn, društvo Ekologi brez meja

»Stvari ne delajo več tako, kot so jih nekoč,« je misel, ki se večini utrne v hipu, ko se nam katera od naprav pokvari. Nehote nas ob tem prešine še ideja, da je vse skupaj gotovo velika zarota pohlepnih proizvajalcev, ki stvari izdelajo tako, da se po določenem času pokvarijo, in nas tako »prisilijo«, da kupimo nove. In nekoliko imamo prav, saj ekonomska teorija pozna pojem načrtovane zastarelosti, ki je z nami že slabo stoletje. Prvi takšen dogovor, ki je umetno omejil življenjsko dobo izdelka, je bil v 20. letih prejšnjega stoletja v industriji žarnic in je v literaturi znan tudi kot kartel Phoebus. V njem se je peščica velikih proizvajalcev žarnic skrivoma dogovorila, da omeji življenjsko dobo žarnic na 1000 ur. Omenjeni kartelni dogovor so šele desetletja pozneje razkrili raziskovalni novinarji in vladni preiskovalci.

## Ko se pokvari stroj

Seveda smo za načrtovano zastarelost delno krivi tudi potrošniki sami. Verjetno ste se že zalotili ob misli, da bi bili prav veseli, če bi se obleka, ki ste se je naveličali, strgala in bi imeli izgovor za nakup nove. Ali pa da bi se zastarela naprava končno pokvarila, da bi si lahko kupili sodobnejšo in zmogljivejšo. Ta želja po novem je gotovo bolj izražena pri izdelkih zabavne elektronike kot pa recimo pri beli tehniki, kjer ne bi imeli nič proti, če bi hladilnik deloval več kot deset let in bi ga lahko preprosto in poceni popravili, če bi se pokvaril.

Nekoč so bila takšna popravila ugodna, saj so se stroji dali razstaviti v prafaktorje in smo preprosto zamenjali izrabljene dele. Danes je stanje drugačno. Po besedah **predstavnice Ekologov brez meja Barbare Kirn** je bilo dolga leta zelo težko prepričati potrošnike, naj namesto nakupa novih najprej popravijo svoje stare naprave, saj je bilo zelo težko dobiti nadomestne dele ali pa so bila popravila tako draga, da se preprosto niso splačala.

## Pravica do popravila

»A obetajo se nam spremembe na bolje,« je optimistična Kirnova in nadaljuje: »Evropska komisija si prizadeva za pravico do popravila, s čimer se strinja tudi Evropski parlament, zato je v prihodnosti pričakovati ureditev področja.

“Slovenci smo leta 2020 zavrgli 14.409 ton elektronske in električne opreme.

(Vir: ARSO)

Evropske poslanke in poslanci so aprila glasovali, da bi bili izdelki zasnovani tako, da bi bilo obdobje njihove uporabe čim daljše, da bi jih bilo mogoče varno popraviti in da bi bilo lahko odstraniti njihove posamezne dele.«

Konkretno na področju baterij telefonov je po njenih besedah Evropski parlament letos glasoval za to, da bi postale bolj trajnostne, da bi jih lahko odstranili in zamenjali. Ekologi brez meja so med drugim člani gibanja Right to Repair, ki ves čas budno bdi nad področjem in aktivno predlaga zakonodajne izboljšave za boljšo popravljivost izdelkov.







Matej Potokar,  
direktor podjetja EMMA

## V spomin z mislijo na naravo

Slovenci smo veliki porabniki nagrobnih sveč, ki pa praviloma hitro dogorijo in nato končajo med odpadki. Gorenjsko podjetje EMMA, ki ima v svojem proizvodnem programu naravi prijaznejše nagrobne sveče znamke Vestina, je tudi dolgoletni dobavitelj Spara Slovenije. O njihovi solarni sveči, ki gori 1000 dni, smo se pogovarjali z direktorjem podjetja Matejem Potokarjem.

### Kako ste pristopili k izdelavi naravi bolj prijaznih sveč in kateri so bili glavni izzivi pri razvoju?

Raziskovali smo možnosti najbolj inovativne in naravne energije ter tako pomislili na sončno energijo. Razvili smo lasten sistem delovanja in napajanja sveče s sončno energijo. Glavni izziv pri razvoju je bil, kako zasnovati napredno tehnološko rešitev – svečo prihodnosti, ki bi bila kakovostna in trajnostna, hkrati pa preprosta za uporabo.

### Verjetno je bil velik izziv tudi spremeniti navade kupcev sveč, da goreči plamen ni edini vir »spomina«?

Ljudje so našo solarno svečo zelo dobro in hitro sprejeli. Tudi njen način gorenja posnema gorenje prave sveče. Veliko bolj je pomembno, da solarna sveča Vestina zagotavlja konstantno gorenje, podnevi in ponoči, in je tako sveča, ki spomin na drage preminule zanesljivo ohranja najdlje, ravno zaradi tega, ker njen plamen ne more kar tako ugasniti. Navade kupcev so se lažje spremenile ravno zaradi številnih prednosti, ki jih ima solarna sveča Vestina, med drugim tudi zato, ker gori kar 1000 dni.

### Katere materiale uporabljate pri izdelavi sveč Vestina?

Izbiramo materiale z visoko stopnjo recikliranja, kot je steklo, ki se po uporabi reciklira in nameni za izdelavo novih steklenih izdelkov. Pri izbiri materialov so v ospredju predvsem njihova vzdržljivost, odpornost in dolga življenjska doba. Z visokokakovostnimi materiali svečam Vestina omogočimo kar najdaljšo dobo delovanja in jih tako naredimo bolj varčne in trajne. Svečo je mogoče preprosto razstaviti, vsak material pa ima predpisan tudi proces reciklaže in razgradnje.



### Solarna sveča Vestina

je sveča prihodnosti. Ker gori zelo dolgo in deluje na sončno energijo, nadomesti kar 143 običajnih voščenskih sveč.



Marko Pavčnik, ambasador projekta  
Hrana ne sodi v smeti

## HRANA NE SODI V SMETI

### Pobude Spara Slovenija

V trgovskem podjetju Spar Slovenija se problematike zavržene hrane še kako zavedajo, zato presežke hrane donirajo humanitarnim organizacijam. Leta 2021 so v dobrodelne namene prispevali hrano v skupni vrednosti več kot milijon evrov.

Namen Spara je jasen: skupaj s slovensko javnostjo želijo zmanjšati količino - 68 kg - zavržene hrane na prebivalca. »Le skupaj nam bo uspelo,« sporočajo.



Obiščite podstran projekta Hrana ne sodi v smeti in preglejte številne recepte in nasvete, kako hrano porabiti do konca.

# Šola je resna, a prijetna stvar



BLIŽA SE NOVO ŠOLSKO LETO. DANES, PO IZKUŠNJI Z ZAPRTJEM ŠOL, SE VELIKO BOLJ ZAVEDAMO, DA ŠOLA NI LE KRAJ USVAJANJA ZNANJA IN VEŠČIN, AMPAK JE VAROVALO DUŠEVNEGA ZDRAVJA. VEČINA OTROK SE PREHODA IZ VRTCA V ŠOLO ALI PO POČITNICAH V VIŠJI RAZRED VESELI, NEKATERIM PA SPREMEMBA VZBUJA OBČUTKE TESNOBE IN NELAGODJA.

BESEDILO / PETRA KOVIČ

Dr. Marko Kalan,  
Svetovalni center za  
otroke, mladostnike in  
starše Ljubljana



## Iz znanega v neznano

Ob vsakem prehodu otrok zapusti znano okolje, kjer so mu znane osebe, okolje, navade, ima že vzpostavljen občutek lastne identitete in pripadnosti, in preide v novo okolje, ki ga ne pozna in ne obvladuje. To postavlja v otrokovem življenju vprašanje kontinuitete in diskontinuitete, zato je nujno, da prehodi potekajo premišljeno in na občutljiv, odziven in nemoteč način ter da otrok ne spravlja v stres.

Še posebej velik mejnik v življenju za otroke in njihove družine je prehod iz vrtca v šolo. Je popolnoma nova izkušnja, saj se iz sveta igre otrok prestavi v svet sedenja, poslušanja, odzivanja, pomnjenja, ki lahko povzroči tako navdušenje kot nelagodje ali negotovost.

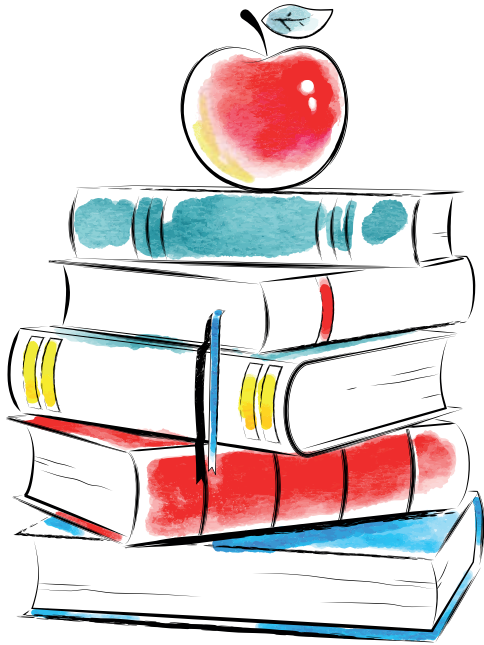
Na srečo je občutek nelagodja kratkotrajen, saj je le odraz nepoznavanja situacije. Otroci imajo namreč bujno domišljijo in ta lahko v otrokovi glavi slika čudovite ali strašljive predstave o šoli.

A običajno se vsi strahovi razblinijo že ob vstopu v šolo ter ob prvem prijaznem in spoštljivem pozdravu tako sošolcev kot učiteljev.

## Ključno vlogo pri premagovanju strahu imamo starši

Otroci so ogledalo svojih staršev. Tako kot se počutijo oziroma dojemajo starši, tako bo to občutil tudi otrok. Kot je za Spar Slovenija povedal specialni pedagog dr. Marko Kalan iz Svetovalnega centra za otroke, mladostnike in starše Ljubljana, ki deluje na področju duševnega zdravja otrok in mladostnikov, je odgovornost dobrega prehajanja iz enega obdobja v





“Novo šolsko leto mora prinesiti veselje in tudi željo po novem znanju.”

drugo in »znanega v neznano« na plečih odraslih, tako staršev kot učiteljev. Napake, ki jih odrasli naredimo ob prelomnicah v otrokovem življenju, se lahko usidrajo v otrokovo zavest za vse življenje. Naša devetletna šola, žal, v prvem razredu ni podaljšek vrtca, kjer je veliko igrice. Zahtevata se disciplina in odgovornost.

»Napaka je, če otroka obremenimo s svojimi spomini na šolo, sploh če so ti slabi in neugodni. Otrok namreč zaupa staršem in bo lahko razumel šolo in vse, kar spada k njej, kot nekaj težkega in neprijetnega. Enako škodo lahko storijo tudi tisti starši, ki slikajo šolo in šolsko življenje svojemu otroku kot nekaj pravljničnega. Bolje je, če otroka opremimo z optimizmom in željo po znanju, ki si ga bo lahko pridobil. Šola je resna stvar, ki pa je lahko prijetna,« je po besedah Kalana ključno sporočilo, ki bi ga morali odrasli dati otrokom.

**Materialne dobrine niso ključne**

Dobrega odnosa otroka do šole in ugodnih občutkov nikakor ne gradijo najdražje šolske potrebščine, ampak spoštovanje, ljubljenost in sprejetost otroka takšnega, kot je. »Učitelje bi morala različnost otrok veseliti in bi morali otroke obravnavati različno glede na njihove potenciale, potrebe in talente,« pravi dr. Kalan.

**Po prvem šolskem letu se začne zares**

Vsak od staršev mora razumeti, da so otroci ljubitelji rutine in stabilnosti. Radi imajo predvidljivost, tako doma kot v šoli. Kaosa in nereda ne marajo,

saj jih zbega. Zato je koristno, da odrasli dajejo podporo pri usvajanju organizacije dneva, uresničevanju obveznosti in sledenju urnikom, tako za šolske obveznosti kot zunajšolske dejavnosti.

»Cilj je z otroki ustvariti zaveznitvo, kar pomeni vzajemno spoštovanje in upoštevanje potreb otroka. Učitelj naj bo avtoriteta, za kar mora poskrbeti najprej sam, te avtoritete pa mu starši ne smejo rušiti,« opozarja naš sogovornik.

**Domača naloga takoj po šoli ali zvečer?**

Na vprašanje, kdaj naj otrok opravi domače naloge in se pripravi na naslednji dan, je po sogovornikovih besedah odločitev vsakega posameznika, a vseeno je najboljšje, da po šoli opravi vse, zato da je preostanek dneva res namenjen počitku in razvedrilu, in sicer po principu pravila osmih ur, pri čemer je osem ur namenjenih obveznostim, osem ur prostemu času in osem ur nočnemu počitku. To bi bil idealen dan.

**Več hobijev, manj dobrih ocen**

Kot je dejal dr. Kalan, ni nič narobe, če otrok nima nobene dejavnosti, če se le zna zaposliti sam. Če pa ima hobije, naj si jih izbere sam. Starši otroka ne smejo siliti, kajti v tem primeru bi se učinki prostočasnih dejavnosti, ki sicer otroka učijo tudi socialnih stikov, organizacije časa, premagovanja izzivov, kot so porazi ali zmage, precej razvodeneli.

»Otrok naj ima toliko in tiste hobije, ki mu dvigajo raven samozavesti, dobre volje in elana. Nikakor ni dobro, da zaradi obveznosti čez teden celotna družina v petek zvečer na smrt utrujena samo še pade v posteljo, pa tudi ne, da si otrok izbere konjičke, zaradi katerih postane njihov suženj oziroma njegovi starši taksisti. Hobiji morajo urediti samostojnost, predanost, zavzetost, sposobnost za prepoznavanje uravnoteženosti življenja.«



**Obojestranski flomastri**  
10 flomastrov in kar 20 barv!



**Zvezki Spar Office**  
Na voljo v različnih formatih in črtovjih – mali karo, črte ali brez črt

Izdelki so na voljo v vseh Intersparih in izbranih trgovinah SPAR.

# Ragu

RECEPT IN PRIPRAVA / BOŠTJAN NAPOTNIK, AVTOR  
BLOGA KRUHINVINO.COM  
FOTOGRAFIJI / MIHA BRATINA

KO GRE ZA TO ZNANO OMAKO, SE LJUBITELJSKI KUHARJI RADI HEROJSKO POSTAVLJAMO DRUG PRED DRUGIM: KOLIKO UR NAM JE BRBOTALA NA ŠTEDILNIKU, PA KAKO DROBNO SMO NAREZALI ZELENJAVO ZA ZNAMENITI SOFRITO ... MI PA SMO TOKRAT PRISTOPILI DRUGAČE: Z RAZLIČICO, KI JE DOVOLJ POENOSTAVLJENA, DA JE ZARES VSAKDANJE UPORABNA. IN ŠE VEČ: NAŠLI SMO DOBRO NADOMESTILO ZA MESO! IZ ZNANIH IN DOSTOPNIH SESTAVIN JE, REZULTAT PA BO, OBLJUBIMO, POBOŽAL BRBONČICE TUDI TRDOVRATNEGA MESOJEDCA.

## Mesni ragu

Tako omako v resnici mora znati pripraviti vsak. Za 4 osebe.

ČAS PRIPRAVE	ZAHTEVNOST
 90 minut	★☆☆☆☆

30 g masla • 1 večje korenje • 1 steblo stebelne zelene • 1 čebula • 250 g mešanega mletega mesa • 1 dl rdečega vina • 2 dl paradižnikovega pireja (pasata) • sol, poper • timijan, lovorov list

1 V široki ponvi razpustimo maslo in na njem nežno pražimo drobno sesekljano čebulo ter drobno narezano korenje in zeleno.

2 Po približno desetih minutah praženja malo povečamo ogenj, dodamo meso in ga med mešanjem pražimo naprej ter pri tem drobimo sprijete kose.

3 Po približno petnajstih minutah prilijemo vino in počakamo nekaj minut, da alkohol povre.

4 Nato v ponev prilijemo še paradižnikov pire, solimo in popramo, dodamo še timijan in lovorov list, dobro premešamo in na nizkem ognju kuhljamo še približno pol ure.



**Bio pasiran paradižnik, DESPAR Bio, Logico**  
Iz ekološke pridelave, narejen iz sočnih, dozorelih italijanskih paradižnikov.



**Široki rezanci, SPAR PREMIUM**  
Skrbno pripravljene, iz kakovostnih sestavin ter sušene na zraku, so osnova za božanske jedi.

**Namig:** Ragujev je več vrst, najbolj znan je bolonjski. Ta ima edini uradni recept, ki so ga kompilirali dolgo in nato končno inačico shranili pri mestni gospodarski zbornici kot resen in uraden dokument. Je dokaj podoben temu našemu mesnemu predlogu, le da bi ga dušili okrog tri ure, vino bi bilo belo, dodali bi tudi nekaj mleka.

Pri raguju je ozko grlo stebelna zelena, nimamo je ravno ves čas pri roki. Pametno jo je enkrat kupiti več in zamrzniti. Prav pride pri številnih receptih.

**Nimate potrpljenja za dolgotrajno pripravo?** V pečico z ragujem, v nekaj urah bo zvesta prijateljica vse uredila namesto vas.



**Vino modri pinot, Tilia**

Modri pinot je odlično rdeče vino, ki lepo dopolni okus ragu omake, prija pa tudi ob jedi.









# Veganski ragu

UPORABIMO KAR ENAK RECEPT KOT ZA KLASIČNEGA, NAMESTO MLETEGA MESA PA UPORABIMO MEŠANICO TREH VSAKDANJIH ŽIVIL. IZ NAVEDENIH SESTAVIN JE BO RAVNO TOLIKO, DA BO NADOMESTILA MESO V NAŠEM KLASIČNEM RECEPTU. PAZLJIVO LE S TEKOČINO: KER NE VSEBUJE NOBENIH SOKOV, BO TREBA DODATI NEKAJ VEČ VINA ALI ZELENJAVNE JUŠNE OSNOVE.

ČAS PRIPRAVE IN  
DEHIDRACIJE



190 minut

ZAHTEVNOST



400 g cvetače • 200 g šampinjonov •  
120 g orehovitih jedrc

**Namig:** Mešanico lahko pripravimo krepko na zalogo. V tesno zaprtem kozarcu lahko v hladilniku počaka do dva tedna. Komur okus ustreza, naj tudi glede na zmogljivosti svoje pečice najde način, da naenkrat posuši več zelenjave.

1 Cvetači odstranimo liste in stržen, posamezne cvetove pa narežemo na približno polcentimetrski rezine. Na enako debele rezine narežemo tudi šampinjone.

2 Pekač obložimo s papirjem za peko in nanj v eni plasti zložimo cvetačo in šampinjone; vse skupaj denemo v pečico, ogreto na 70 stopinj Celzija – če ima ventilator, naj bo vklopljen.

3 Vsake pol ure odpremo pečico, obrišemo kondenz, zelenjavo pa po uri in pol tudi obrnemo; proces dehidriranja traja približno tri ure.

4 Cvetačo in šampinjone nato stresemo v sekljalnik in z nekaj pulznimi pritiski drobno sesekljamo – a ne preveč, da ne bo nastala pasta!

5 Posebej sesekljamo še orehe. Vse skupaj dobro premešamo in spravimo v steklen kozarec.



**Bio tortilja iz pšenično-kamutove moke, DESPAR Bio, Logico**

Popolna ideja za hitro in preprosto kosilo! Tortilje iz pšenično-kamutove moke vas bodo navdušile z bogatejšim okusom!

Izdelek je na voljo v vseh Intersparih in izbranih trgovinah SPAR.



**Pivo Golden Bread, Green Gold**

To unikatno pivo je varjeno iz sladu in kruha, ki ostane v Pekarni SPAR. Na ta način v Sparu pomagamo zmanjševati količino zavržene hrane. Na zdravje!



# OKUS, KI ZBUDI MOJSTRA V VAS







AVE.SI





# Skupaj s Sparom proti prekomerni teži

BESEDILO / PETRA KOVIČ  
ILUSTRACIJE / MARUŠA KOŽELJ



SREDI PANDEMIJE ZARADI COVIDA-19 SE JE VZPOREDNO ZAČELA ŠE ENA PANDEMIJA – DEBELOST –, KI JE PRIZADELA TAKO ODRASLE KOT NEKATERE OTROKE IN MLADOSTNIKE. V SPARU SE ZAVEDAJO PROBLEMA, ZATO SPODBUJAJO ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG IN URAVNOTEŽENO PREHRANO.

Pri Sparu v skladu s svojo vizijo skrbijo, da med drugim najdete tudi izdelke z manjšo vsebnostjo sladkorja. V sodelovanju s priznanimi zdravstvenimi in prehranskimi strokovnjaki so namreč pripravili košarico bio izdelkov, prilagojeno prehranskim potrebam otrok in mladostnikov, ki jih najdete pod oznako Izbrano za otroke. Izbirate lahko med kar 84 kakovostnimi bio izdelki, ki izpolnjujejo stroge kriterije.

Glede na oceno prehranjevalnih vzorcev Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) smo Slovenci med pandemijo utrdili trend prehranjevanja v dveh polih. Manjši pol ljudi je skrbno načrtoval prehrano, večji pol pa se je prehranjeval pretežno s hrano, ki pospešuje kopičenje maščevja.

Tako se je sredi pandemije zaradi covid-19 začela še ena pandemija, in to je debelost, ki jo je že pred 25 leti Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) uvrstila med kronične presnovne bolezni in iz katere po besedah predstavnikov Društva za zdravje srca in ožilja niso izvzeti niti najmlajši. Trenutno je na svetu okoli 780 milijonov ljudi s čezmerno težo, od tega 124 milijonov otrok.

## Glavna vzroka za prekomerno težo otrok

Škoda, ki se je zgodila v pandemiji otrokom, je (skoraj) nepopravljiva. Vodja SLOfita Gregor Starc je za časnik Delo dejal, da so bili ukrepi med pandemijo največji eksperiment, ki bi ga lahko primerjali z igro na srečo, saj se otroci nikoli ne bodo vrnili v stanje pred dvema letoma.



Glavna vzroka za razmah debelosti pri otrocih in mladostnikih sta dva: uživanje energijsko goste hrane v kombinaciji z manj dnevnimi obroki in premalo športno-gibalne dejavnosti.

Glede na zadnje objavljeno poročilo SLOFita za šolsko leto 2019/20 je pri nas 20 odstotkov več debelih otrok in 30 odstotkov več otrok s slabšimi gibalnimi sposobnostmi kot pred dvema letoma. To nas je vrnilo v preteklost, ko smo še bili prav v vrhu držav z najbolj debelimi otroki in Evropski uniji.

### Problem je kultura prehranjevanja in odnos do hrane

Za boj proti debelosti se mora odločiti celotna družina in celo družba. A to ni lahko opravilo, saj so slabe prehranjevalne navade, ki povzročajo debelost, v večini odraz hitrega stresnega življenja. Namreč hitra prehrana ljudem, ki so v stresu, »pomaga«, da opravijo vse, kar morajo. Mnogo lažje in hitreje je na krožnik stresti omako iz pločevinke in testenine ter se ob tem izogniti slabi volji ob jedilni družinski mizi kot pa skuhati kosilo iz domače lokalne tradicionalne hrane. To navsezadnje zahteva čas, znanje, obujanje starih receptov, malce ustvarjalnosti in motiviranje otrok.

A to vodi v napačno smer, kjer bomo ceno zelo drago plačevali prav vsi. **Naša sogovornica Anka Peljhan iz projekta Kuhnapato je za Sparovo revijo PLUS dejala, da so visoke cene zdrave hrane in časovna stiska samo**

“ Danes je treba starše prek otrok naučiti, da je zdrava, slovenska lokalna hrana »kul«.



izgovor, ki kaže na neozaveščenost, brezbržnost ali lenobo.

### Otroci, ambasadorji zdrave hrane

Danes je treba starše prek otrok naučiti, da je zdrava, slovenska tradicionalna lokalna in sezonska hrana »kul«. Projekt naše sogovornice Kuhnapato je svoje poslanstvo usmeril prav v najmlajše, saj je Anka Peljhan hitro spoznala, da so najšibkejši člen družbe in žal tudi glavni krivci za debelost ravno starši.

Tako je **projekt Kuhnapato** prenesla v slovenske šole in vrtce ter z ustvarjalnimi pristopi kuharskega učenja, tekmovanja in drugih dejavnosti učila otroke zdravega prehranjevalnega sloga, ki ni v nasprotju s priporočili in vsebuje manj maščob, sladkorjev in soli ter več mineralov, rudnin, vitaminov in drugih snovi, pomembnih za zdravje.

Mnogi otroci so tako postali ambasadorji zdrave prehrane in znajo najbolje prepričati svoje starše in tudi vrstnike. **Še več: otroci znajo pokazati čustva, brez omejitev, tako lahko tudi odraslim obudijo ponovno ljubezen do hrane, do kuhanja.**

»Seznanjanje otrok v vrtcih in šolah je nujno za preprečevanje problematike debelosti otrok,« je dejala Peljhanova in spomnila na hude posledice debelosti, ki niso le zmanjšana občutljivost na inzulin, ki je zgodnja faza sladkorne bolezni, zamaščenost jeter, povišan holesterol v krvi, povišan krvni tlak in aterosklerotične spremembe na žilju, ampak tudi manjše gibalne sposobnosti, slabša samozavest, nižja samopodoba in precej manjša možnost, da doživijo visoko starost.

### Težavi v Sloveniji sta kultura in odnos ljudi

Debeli otroci so v resnici podhranjeni otroci, je brezkompromisno dejala Anka Peljhan, ki je projekt Kuhnapato začela pred več kot 13 leti iz ljubezni do hrane in do slovenske tradicije, ki bi jo morali po njenih besedah bolj ceniti in uživati sami ter jo tudi s ponosom predstavljati tujim turistom.



**Kozica s pokrovom 24 cm, Simpex Professional**  
Primeren je za indukcijo. Zaradi posebnega premaza ILAG se hrana ne bo sprijemala, vi pa boste pri kuhanju in pečenju lahko uporabljali manj maščobe.

Izdelek je na voljo v vseh Intersparih.

»Tradicija veleva vzeti sezonsko hrano, ki jo v tvojem okolju ponuja narava ali vrt, in jo znati pripraviti na način tudi pozabljenih receptih naših prednikov,« je povedala Anka Peljhan.

Pri tem najbolj preseneča to, da je razmah picerij, špageterij, kebabov ipd. ravno v ruralnih okoljih, kjer so tudi najbolj priznani slovenski turistični biseri in kjer naša sogovornica opaža tudi razmah najslabših prehranjevalnih vedenj.

V ruralnih okoljih se namreč vse bolj odmikajo od tradicionalne zdrave domače prehrane in se vse bolj zatekajo k hitrim prigrizkom, zamrznjeni in predpripravljeni ter predelani hitri prehrani, sladicam, pločevinkam, vrečkam čipsov ipd., torej k vsemu, česar v preteklosti niso poznali.

Druga težava so resničnostni šovi in posamezniki, ki imajo veliko denarja ter se po medijih in družabnih omrežjih hvalijo s fotografijami, imenovanimi »foodiji«, na katerih je hrana, za katero nimajo pojma, kakšna je, od kod je in zakaj jo sploh jedo. Vplivneži, ki so neozaveščeni, so velik del težave, saj pogosto ti krožniki, ki jim lahko rečemo kar kreacije, instalacije, nimajo zveze s tradicijo ali zdravo prehrano.

»Ljudje bi se morali zavedati, da je človek veliko bolj zdrav, zadovoljen in poln energije, če poje krožnik ajdove kaše s sezonsko zelenjavo z domačega vrta ali bližnje tržnice in morda palačinke s sezonskim sadjem kot pa zrezek, pomfri in torto,« je spomnila Anka Peljhan, ki zdrav slog prehranjevanja s projektom Kuhnnapato promovira po Sloveniji in svetu. Del tega projekta je tudi Spar Slovenija, saj z njim uspešno sodeluje že šest let.

## Od besed k dejanjem

1 Ozaveščenost ljudi je velika, a spremeniti življenjski slog je težko.

2 Debelost skrajšuje življenjsko dobo. Če je indeks telesne mase med 30 in 35, se življenjska doba skrajšuje za vsaj štiri leta; če je od 40 do 50, pa je ta krajša za pet do deset let.

3 Primer: krožnik testenin z omako iz pločevinke stane enako kot obrok ajdove kaše z zelenjavo.

4 Ura gibanja na dan ohranja telesno težo in že zanemarljiv presežek 11 kalorij na dan (to je ena suha figa ali ena suha sliva) prinese kar pol kilograma na leto.



Preverite, kaj vse, poleg odličnih receptov, nastaja v sklopu projekta Kuhnnapato.



Anka Peljhan z učenci na OŠ Dornberk

## Sparova košarica bio izdelkov, izbranih za otroke

Pod oznako Izbrano za otroke najdete kar 84 kakovostnih bio izdelkov, ki ne presegajo določenih mejnih vrednosti lastnih sladkorjev, maščob in soli. Vrednosti so določene na osnovi strokovnih raziskav o energijskih vnosih s prehrano pri otrocih in so skladne s priporočili Svetovne zdravstvene organizacije. Kakovost živil so na podlagi strogih prehranskih kriterijev preverili priznana slovenska nutricionistka Andreja Širca Čampa ter strokovnjaki z inštituta **SIPCAN (Special Institute for Preventive Cardiology and Nutrition), Inštitut za preventivno kardiologijo in nutricionistiko iz Avstrije**. V njem sodelujejo priznani medicinski in prehranski strokovnjaki, ki na osnovi znanstvenih metod in raziskav promovirajo zdravje. Varnost in kakovost vseh izdelkov znamke Spar pa sicer redno preverjajo tudi na Biotehniški fakulteti v Ljubljani, Nacionalnem laboratoriju za zdravje, okolje in hrano, Bureau Veritas, Inštitutu za nutricionistiko in drugih uglednih inštitucijah.

### Bio izdelki SPAR

#### Izbrano za otroke

Hranljiv in uravnotežen zajtrk brez dodanega sladkorja in umetnih sladil vas bo oskrbel s potrebno energijo za ves dan.





# Zajtrk za fit življenje

BESEDILO / ANDREJA ŠIRCA ČAMPA, NUTRICIONISTKA  
ILUSTRACIJA / MARUŠA KOŽELJ



Andreja Širca Čampa,  
nutricionistka



PRI ZASLEDOVANJU ZDRAVE TELESNE TEŽE VZORCI, KI JIH OTROCI PRIDOBIMO V ZGODNJEM OTROŠTVU, VPLIVAJO NA IZBIRO ŽIVIL IN PREHRANJEVALNE NAVADE POZNEJE V ŽIVLJENJU.

Dokazano je, da neprimerni prehranski vzorci, pomanjkanje gibanja in spanja v otroštvu spadajo med ključne vzroke za čezmerno telesno težo in debelost v otroštvu in kronične nenalezljive bolezni pozneje v življenju: bolezni srca in ožilja, sladkorno bolezen, nekatere vrste raka, nekatera kronična pljučna obolenja ter druge bolezni mišično-kostnega sistema.

## **Več otrok s prekomerno težo kaže na ameriški trend**

Čezmeren vnos ogljikovih hidratov, predvsem prečiščenih škrobnih živil, sladkorja in sladkih pijač je eden glavnih krivcev za naraščanje prekomerne telesne teže in debelosti v svetu. Ali smo na poti proti »debeli Ameriki«, si lahko odgovorimo sami. Vedno bolj izbiramo industrijsko pripravljeno hrano, »enostavna mašila« za malico, hrano naročamo na dom, namesto da bi jo pripravili sami. Po podatkih raziskave pa naši mladostniki zaužijejo kar 42 kg dodanega sladkorja na leto.

## **Zjutraj jej kot kralj, zvečer kot siromak**

Pregovor, da se po jutru dan pozna, poznamo vsi. Lahko bi nadaljevali, da se jutro pozna po zajtrku. Z zajtrkom pokrijemo četrtno ali tretjino dnevnih energijskih potreb. Namenjen je polnjenju izpraznjenih glikogenskih rezerv v jetrih in s tem prekinitvi stradanja. Če otrok ne zajtrkuje, podaljšuje stradanje v dopoldanski čas in prisili organizem, da zmanjšuje porabo energije za bazalne funkcije organizma, pri naslednjih obrokih pa čim več zaužitih kalorij poskuša uskladiščiti v obliki maščobnih zalog. Poleg tega izpuščanje zajtrka spodbuja večji tek pri naslednjih obrokih.

## **Debeli otroci uživajo preveč praznih kalorij**

Otrok s preveliko telesno težo je takšen, ker je njegov dnevni energijski vnos prevelik. Otroka in njegovo družino moramo opogumiti, da iz vsakodnevne prehrane izloči energijsko gosta in hranilno revna živila – živila

z visoko vsebnostjo sladkorja in/ali maščob, in jih nadomesti z energijsko revnejšimi živilni, kot sta zelenjava in sadje. Pomembno je, da poučimo otroka in starše o velikosti porcije, primerne za otrokovo starost.

V zdravi prehrani se v resnici ni treba odreči nobenemu živilu, potrebna je le zmernost in manjša pogostost uživanja tistih živil, ki so bolj bogata z energijo, torej maščobami in/ali sladkorjem. Konec koncev je to edini način prehranjevanja, ki ga lahko dolgotrajno ohranjamo tudi za vzdrževanje optimalne telesne teže.



Skenirajte QR kodo in si na Sparovem portalu Dobro zame preberite še več o pestri in uravnoteženi prehrani.

# Otroci so ogledalo staršev

BESEDILO / PETRA KOVIČ  
ILUSTRACIJA / MARUŠA KOŽELJ

OTROCI SO POSLEDICA (ZRCALO) NAS STARŠEV.  
VSA NERAVNOVESJA PRI NJIH SO POSLEDICA  
NERAVNOVESIJ PRI NAS STARŠIH.



Karim Al Saleh,  
učitelj organskega gibanja,  
AEQ dihanja 2, izvajalec  
manualno-kinetične terapije

Tako tudi drži, da debelost pri otrocih izhaja iz čustvene nezrelosti in neučinkovitosti staršev. Starši bi morali z zglodom kazati primeren odnos najprej do sebe, tako da se uravnoteženo prehranjujejo, dovolj gibljejo, kakovostno spijo, imajo dober in zdrav medsebojni odnos, zdrav odnos do službe itd.

Karim Al Saleh, mednarodno priznani učitelj organskega gibanja, AEQ dihanja 2, izvajalec manualno-kinetične terapije, je za SPAR PLUS dejal, da bodo »starši, ki so dovolj uravnoteženi, kar pomeni dovolj čustveno zreli in učinkoviti, ustvarili dovolj globok in primeren odnos do svojih teles, drug do drugega in do svojega otroka«.

Starši v otroku vzbujajo pozornost na teh področjih in z lastnimi dejanji ustvarjajo zdrave navade, ki lahko preprečijo težave pri otrocih (recimo takšne, kot je čezmerna teža), saj se otroci skozi zrcaljenje (angl. mirroring) učijo primernega vedenja.

Pri tem Karim Al Saleh opozarja, da so pri gibanju otrok ključni motivi, torej zakaj se otrok vključuje v klube ali interesne dejavnosti. »Zelo pomembno je, da otrok v gibanje ne silimo in jih prezgodaj ne usmerjamo v tekmovalnost in specializacijo v določen šport,« poudarja Karim in razloži, da bi bil to lahko napačen motiv za gibanje in bi lahko takšen odnos skozi odraščanje vodil v drugačne kronične težave, kot je debelost (primer kronične bolečine, psihična in čustvena neravnovesja, finančne težave ...).



## Proteinski ploščici, SPAR HIGH PROTEIN

Ploščici z okusom banane s temno čokolado in okusom čokolade s kokosom sta odlična prigrizka med obroki ali po telesni aktivnosti, saj imata dodane vitamine in visoko vsebnost beljakovin.



## Ovsena ploščica s čokolado in banano, SPAR Vital

Za trenutke, ko ste na poti in postanete lačni, je ovsena ploščica vaša rešitev! Idealna in priročna izbira, ki vas lahko spremlja kadar koli in kjer koli!



## Ovsena ploščica s čokolado in kokosom, SPAR Vital

Ovsena brezglutenska ploščica z okusom čokolade in kokosa bo poskrbela, da ne boste več lačni!



# Namesto pred zaslon raje na igrišče

BESEDILO / BLAŽ KONDŽA

Tomaž Barada,  
večkratni evropski in  
svetovni prvak v borilnih  
veščinah



“ Šport je dobra popotnica za uspešno življenje

Da se otroci manj gibljejo, kot so se nekoč, ugotavlja tudi **večkratni evropski in svetovni prvak v borilnih veščinah Tomaž Barada**. »Največjo škodo je po mojem mnenju naredila epidemija covid-19, ki je otroke poslala pred zaslone namesto na igrišča. Končni rezultat je še slabša gibalna sposobnost otrok in še več težav s prekomerno težo pri otrocih, kar potrjujejo tudi rezultati nedavnih študij (SLOfit),« pravi Barada, ki se s športom resno ukvarja že od svojega 5. leta. Najprej je bil zapisan gimnastiki, po koncu osnovne šole pa so ga navdušile borilne veščine – tae kwon-do in kikkoks.

»Glavno vlogo pri spodbujanju otrok k telovadbi imajo brez dvoma starši. Zato je pomembno, da so oni tisti, ki z dobrim zgledom vlečejo in motivirajo,« svetuje Barada, ki je po koncu tekmovalne kariere nadaljeval svojo poklicno pot kot športni trener. Poudari še, da ukvarjanje s športom prinaša mladim številne koristi, saj jih med drugim nauči delovnih navad, vztrajnosti in drugih vrednot, ki jim bodo gotovo prišle prav skozi življenje – tako zasebno kot poklicno.

Kako bi se kot družba lotili težav slabše gibalne sposobnosti otrok in težav s čezmerno telesno težo? »Na prvem mestu so gotovo starši, ki bi morali z dobrim zgledom spodbujati otroke. Dober način bi bila tudi nekakšna vseslovenska kampanja za več gibanja, v kateri bi nastopali naši vrhunski športniki, ki jih nimamo malo. Otroci se namreč radi zgledujejo po svojih idolih in prepričan sem, da imajo naši športniki številne oboževalce tudi med otroki,« pravi Tomaž Barada.

Fotografija / Fotodokumentacija Dela (Uože Suhadolnik)



## Natur PREMIUM

**PPR**  
Piščancem  
prijazna reja



**SUZANA LIPOVŠEK**  
rejka, Dramlje

Perutnina Ptuj





**HELLMANN'S  
IN ŽAR STA  
NAJBOLJŠI PAR!**

**PRIMERNO TUDI ZA PRIPRAVO  
SENDVIČEV IN TORTILJ**





SINCE 1838  
**Knorr**

Unilever



# BREZ SOLI BOGAT OKUS

NAREJENO Z  
*zelišči & začimbami*



Knorr zelenjavna kocka brez soli je polnega okusa zaradi kombinacije številnih zelišč in začimb ter trajnostno pridelane zelenjave.

Ker Knorr zelenjavna kocka ne vsebuje soli, se lahko sami odločite, ali želite jed soliti in kakšno količino soli ji želite dodati.



Z izdelkom Knorr po receptu naših babic lahko hitro in enostavno skuhate krepko grahovo enolončnico s slanino ali krompirjevo enolončnico ter pripravite izvrstno grahovo enolončnico kot v starih časih.



Kot prava italijanska rižota!



Hitro in okusen obrok v službi ali prigrizek med obroki, pripravljen v samo 12 minutah!



# Nagradna križanka

							Z VINOGRADI PREŽETO GRICEVJE	CVETNI PRAH	INDONEZJSKI OTOK (ANAGRAM ORAL)	GRELNIK CENTRAL. KURJAVE	ANJA BUKOVEC	PRIPRAVA ZA DOZIRANJE	MAKEDON. LJUDSKI PLES	KOVINSKA VPONKA	STREŽAJ NA LETALU			
							PROTI-SLOVNA TRDITEV											
							STROKOVNO DOKUMENTIRAN SPIS											
							MESTO V IZRAELU GR. BOG. ZEMLJE				SL. PEVKA (MARTA) ZDRUŽENJE OBRATNIKOV							
							▷						ALEŠ VALIČ PIONIR SL. FILMA (RUDI)					
PEČKATI SAD STOŽČASTE OBLIKE	GOREČA ČUSTVENOST	PRIJETA ŽENSKA	VARUH REDA	NOSILEC GENET. INFORMACIJE	TELOVAD. PRVINA HLAPLJIV NARKOTIK	▽			VRSTA BAKTERIJ MUSLI-MAN. BOG									
MAJHNA SREDOZEMSKA RIBA								MESTO V BELGIJI ZIMSKI ŠPORTNIK				ČAS BREZ VOJNI GRADBENI MATERIAL						
MESTO V SEVERNI ITALIJI							SLOVENIJA NA AVTIH				AGENT 007 (JAMES) JAP. VRH. OBLAČILO							
KULTURNA RASTLINA							SAMOPOSTREŽBA BARVA IGR. KART							SAMO-VEZNICA	SEZNAM NASLOVOV, IMENIK			
OČE				LAPUHU PODOBNA RASTLINA HR. OTOK					ODISEJEVA DOMOVINA PREBIVALCI ILIRIJE									
NAŠA PEVKA (LEA)					POPOLNA PRAZNINA ŽILA OD-VODNICA			DRŽAVA V NIGERIJ (TIMO brez T)					RD(EČKE) ODPADEK PRI ČELJENJU LESA					
TANJA RIBIČ			PRASKA REKA V POSARJU, NEMCIJA					IZDEL. GLIN. POSODE MESTO V FRANCIJI										
NAPAD, ATAKA							ALKIMIST (JANEZ) ANG. SLIK. (PAUL)					EVA V FRANCIJI GOSJI SAMEC						
OSEBNI ZAIMEK ŽENSKEGA SPOLA				EVROPSKI VELETOK VERA ČA-SLAVSKA			RAZGLAS NAŠA SEVERNA POKRAJINA											
GOZDOVNIK						URADNI SPISI					POGORJE V GRČIJI AFR. GOZD. ŽIRAF							
CILJ PRI STRELJANJU						SLAVKO OSTERC		POJAV PRI VALOVANJU	AM. FILM. NAGRADA OKRAS. ŠIV (LJUDSKO)									
							▷						ODPRTINA V STENI	SL. JEZIKO-SLOVEC (BOŽIDAR)	PONOS, SLAVA			
							GLASBILO NA OSEM STRUN											
							PLOVILO BREZ LASTNEGA POGONA					OTOČJE V MOLUKIH TINA TURNER						
							RASTLINA Z RJAVO RDEČIMI CVETOV											
							ALPSKA SMUČARKA BUČIK					PADAVINE V OBLIKI LEDENIH ZRN						

Fotografiji: Miloš Horvat, Shutterstock

Med tistimi, ki bodo poslali pravilno rešitev, bomo izžrebali petkrat po 40 EUR in jih 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) in pripisati svojo 8-mestno številko kartice SPAR plus. V nagradni igri lahko sodelujejo le imetniki kartice SPAR plus. Nagrajenci bodo o nagradi obveščeni po e-pošti na naslov, s katerega so poslali rešitev. Pri žrebanju bomo upoštevali rešitve, ki bodo prispele do 12. 10. 2022. Pravila nagradne igre so objavljena na [www.spar.si](http://www.spar.si).





# ŠTARTAJ SLOVENIJA

PRIHAJA 7. SEZONA

PRIHODNOST SLOVENSKEGA  
PODJETNIŠTVA JE V ROKAH MLADIH



— PRIMERNO ZA 100 % RECIKLIRANJE —

# NOV NAČIN

PAKIRANJA, KI PRISPEVA  
K ZMANJŠANJU KOLIČINE  
ODPADNE PLASTIKE.

100 %  
PAPIRNATA  
NOSILKA



**ZMANJŠUJEMO**  
**16\* TON**  
**PLASTIKE**  
**LETNO**