



PLUS

Dobre ideje za boljše življenje

DECEMBER 2022 ŠT 05

KRALJ
SEZONE
OREH,
več kot sadež
plodnosti

MLADI SLOVENSKI
KMETJE
Odločajo o
naši prehranski
neodvisnosti

PRAZNIČNI MENI
Božična večerja
treh chefov
z zvezdico

DAVID URANKAR
Zna pripraviti
najboljši koktajl



SPAR

*Praznična
čarovnija
ste vi*

Želimo vam mirno
in prijetno praznovanje
ter lepih trenutkov
polno novo leto.

Spoštovani bralci,



leto se spet bliža koncu, in če se ozremo nazaj, ugotovimo, da je bilo to leto katastrof. Začelo se je z rekordnim vrhom pandemije, potem je sledila vojna v Ukrajini, ta je sprožila visoko inflacijo in energetska krizo, da je bila mera polna, pa smo imeli poleti še hudo sušo.

In kako končati tako leto, da bo na koncu spomin nanj prijeten? Ena izmed boljših možnosti je v krogu bližnjih ob dobri hrani in pijači. Ideje za to, katero izbrati, vam ponujamo tudi v tokratni številki – nove izdelke naših šefov »z zvezdico«, inovativne recepte in ročno izdelane izdelke iz naše lastne slaščičarne.

Druga stvar, ki jo lahko naredimo ob koncu takega leta, pa je, da se zazremo v prihodnost in se vprašamo, kako bomo živeli v tem svetu, ki je trajno na robu takšne ali drugačne katastrofe. Ena od tem, ki vsekakor lahko pomaga, je samooskrba pri pridelavi hrane. Težava pa je, da je med mladimi interesa za kmetijstvo vse manj, povprečna starost glavnega skrbnika na kmetiji pa je 58 let.* Zato pri Sparu sodelujemo z mladimi kmeti, jim poskušamo pomagati pri postavljanju posla in jim dati priložnost na naših policah. Več o tem lahko preberete v osrednji temi te številke.

Želim vam prijetno branje ter praznike s čim manj pretresi in čim več pristnimi trenutki.

*Popis kmetijskih gospodarstev, 2020

Vir: SURS

David Kovačič,
generalni direktor SPAR Slovenija

PLUS

Dobre ideje za boljše življenje

REVIJA SPAR PLUS 05/2022, N°3, ©2022



Izdajatelj:
SPAR Slovenija
Letališka cesta 26
1000 Ljubljana

Uredniški odbor:
Janja Štular, SPAR Slovenija
Pika Breskvar, SPAR Slovenija
Nataša Flerin, 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:
Žan Bric
Tina Podobnik
Boštjan Praznik
Boštjan Kos
Boštjan Gorenc – Pižama
Gregor Vračko
Uroš Štefelin
Uroš Fakuč
Irena Fonda
David Urankar
Melita Kuhar
Jernej in Maja Galuf (Jernej Kitchen)
Blaž Mihev
Petra Lepoša
Andreja Širca Čampa
dr. Tanja Kajtna
Špela Robnik, Delo

Redaktorica:
Lidija Petek Malus, Futura DDB

Oblikovna zasnova:
Futura DDB

Fotografije:
Miha Bratina, Miloš Horvat,
fotodokumentacija Dela, arhiv Future
DDB, Shutterstock, arhiv SPAR
Slovenija

Fotografija na naslovnici:
Miha Bratina

Ilustracije: Maruša Koželj

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

Jezikovni pregled:
Zala Budkovič
Špela Komac



Fotografija
Miha Bratina

Tisk:
Radin Print, d. o. o.
Tiskana naklada: 30.000
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.

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



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

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



Čarobni mehurčki za čarobno noč.

Ekskluzivno v trgovinah SPAR in INTERSPAR.

Minister za zdravje opozarja:
prekomerno pitje alkohola škoduje zdravju!

- 3 Uvodnik
- 8 Novi trendi
- 14 To smo mi
- 18 Moje mnenje
- 28 SPAR PREMIUM



30

TRIJE JEDILNIKI

Naši vrhunski chefi Gregor Vračko, Uroš Štefelin in Uroš Fakuč so za vas pripravili popolno praznično večerjo. Preizkusite njihove recepte!



10

Kralj sezone

Oreh – od nepogrešljive potice do poletne sence



20

V SREDIŠČU

Mladi kmetje o prihodnosti prehranske neodvisnosti v Sloveniji



46

10 VPRAŠANJ

David Urankar nam je zaupal recept za osvežujoč koktajl



42

Tako ali drugače

Klasična ali veganska babka – recepta, ki ju morate preizkusiti v prazničnem času



48

POVSOD JE LEPO

Spoznajmo Bohinj skozi trajnoost in samooskrbnost



62

INOVATIVNOST IN PODJETNIŠKI DUH

Nova sezona Štartaj Slovenija je že v polnem zamahu!
Predstavljamo navdihujoče zgodbe ustvarjalnih podjetnikov

52 Eko? Logično!

54 Familijarno

56 Dobro zame

66 Križanka



Novosti za zimske radosti

HLADNEJŠI MESECI PRINAŠAJO TOPLEJŠE PULOVERJE, VROČE NAPITKE IN PRIJETNE ZIMSKE VEČERE, KI PA JIH LAHKO ŠE POPESTRITE Z ZANIMIVIMI IZDELKI IZ SPARA.



ČAS ZA ČAJ Katerega imate najraje?

Imate raje sadne ali zeliščne čaje? V zimskem času lahko katerega koli pripravite s pomočjo grelnika vode naše znamke SIMPEX, ki bo poskrbel, da bo vaša najljubša pijača vedno ravno pravišnje temperature.



STE ZA MEHURČKE? Bio pijača, ki navdušuje

Obožujete okus kole? Bio cola natural SPAR enjoy je gazirana pijača, ki je pripravljena na osnovi naravnih zeliščnih izvlečkov in je popolnoma brez umetnih arom!

NI PRAZNIKOV BREZ ČOKOLADE ZA KUHANJE

Za še lepše praznike

Raje pečete kolače, piškote ali torte? Vsako praznično kreacijo lahko zagotovo popestrite z bio čokolado za peko in kuhanje iz ekološke pridelave SPAR Natur*pur. Praznično in praviščno!



KOKOSOVA KREMA Za gurmanske trenutke

Kremasta, ravno prav sladka ter kot naravnost za peko in kuhanje! Vse to je bio kokosova krema SPAR Veggie, ki bo zagotovo popestrila praznično ustvarjanje za kuhinjskim pultom.



MALINA ALI KOKOS? Veganski čokoladni užitki

Le kdo ne obožuje čokolade? Še boljša pa je takšna, ki ima dodane okusne sestavine! Bi raje poskusili vegansko čokoladno tablico s kokosovimi kosmiči SPAR Veggie ali čokolado s koščki malin in kvinojinimi krispiji? Le izbira je težka.



ZA POMIRITEV KOŽE Dermatološko preizkušeno

Tudi naša koža potrebuje počitek. Preizkusite pomirjevalno mazilo s pantenolom SPAR MEDIHELP, ki dolgočasno in intenzivno vlaži suho, razpoko in razdraženo kožo.



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



Bio - izdelki



Najboljše se skriva
v naravi.

Oreh – hrana, mogočnost in tradicija

BESEDILO / KARINA CUNDER REŠČIČ ILUSTRACIJE / MARUŠA KOŽELJ

Z NAMI JE VEDNO V DOBRIH TRENUTKIH: OB PRAZNIKIH, KO JEMO POTICO, OB POLETNI VROČINI, KO NAM PONUJA NAJHLADNEJŠO SENCO. IN ŠE CELO TAKRAT, KO SE OB POGLEDU NA STARO OREHOVO OMARO IZ DRUŽINSKE ZAPUŠČINE ZAVEMO, DA SMO S SVOJIM ŽIVLJENJEM DEL TOKA ČASA.

Oreh ima prav posebno karizmo

»Šele ko sva kupila orehov nasad, sva se začela zavedati njegove velikosti – in najine majhnosti,« pripovedujeta Tina Berlec in Mark Kališnik iz Kamnika. In verjetno upata, da ju ne bomo vprašali, kako velik nasad je to: »Poskušala sva voditi evidenco, a je dreves toliko, da se med štetjem prej ali slej ušteješ. Po več poskusih sva obupala. Ko naju kdo povpraša o številu dreves, mu odgovoriva: približno 500,« pripoveduje mladi par, ki orehe dobavlja tudi Sparu, marsikdo pa pozna njune žitne kašice pod imenom Mul'c.

Zgodba je skrajno simpatična: ne le da se v nasad vozita 125 kilometrov daleč – se pravi, da ni dobro doma kaj pozabiti, kar potrebuješ za delo –, ampak sta si ga omislila »gola in bosa«, opremljena samo z nitno kosilnico. Pozneje sta dokupovala: traktor, sušilec, stroj za luščenje ... Je pa njuna zgodba dokaz, kaj vse se da, ko človek ugotovi, da želi delati nekaj v naravi – in dolgoročno. Kaj je bolje kot orehova drevesa, ki rastejo tudi do sto let?

V Sloveniji smo po zadnjih objavljenih podatkih Statističnega urada (SURS)

leta 2021 obrali okoli devetsto ton orehov. Ampak ker imajo neko posebno karizmo, ugled trajnosti, stabilnosti in zanesljivosti, zgodba o orehah ne more biti suhoparna, tehnična zgodba o hektarskih donosih, ampak pripoved o njihovi vraščenosti v življenje ljudi.

Že med prvimi dokumentiranimi zapisi, ki smo jih našli v Kmetijskih in rokodelskih novicah iz leta 1875, naslovni članek pripoveduje prav o tem: Lovro Mencinger Golski se je zaljubil v orehe in jih sklenil saditi,



kot je nekaj let prej bralcem svetoval isti časnik. Pa čeprav je vedel, da pravzaprav sadi za potomce: »Torej sadimo orehe, pa sadimo jih umno, da bodo veje košatih velikanov v zavetje vzele naše gomile, kjer bomo počivali, ko bodo potomci radovali se v orehovi senci in gostili se pri orehovitih kolačih.« Piše tudi o nevarnosti, ki je prežala na to mogočno drevo: »Kot pajki na muhe nanje prežijo mizarji.«



Njegova bojazen, da bi orehovi kolači nekoč izginili s slovenske mize, pa se ni uresničila. Orehova potica, ki je danes

zajamčena tradicionalna posebnost in predvsem tradicija, na katero zlasti ob božiču redkokdaj pozabi, je morda še najlepši dokaz vpletenosti oreha v vsakdanje življenje ljudi, in to v najlepših trenutkih. Potica je ljubko starinska in hkrati vedno moderna, predvsem pa taka, da se duša ob njej zares vzradosti.

Kadar ni sezona potice, se tolažimo z enako kulturnimi in enako slovenskimi ajdovimi štruklji z orehovim nadevom. Orehi so nam tako pri srcu, da smo ustvarili priljubljen piškot po njihovi

podobi: dve skupaj zlepljeni polovički maslenega testa, polnega njegovih jedrc. Pa orehov liker ali črne orehe, gurmansko posebnost, ki je tako nenavadnega okusa, da te bodisi za vedno prevzame bodisi odbije.

Na suhem in hladnem zdržijo vse leto

»Hecno, da ste me prav to vprašali: pred nekaj dnevi sem se odločila, da bom vsak dan pojedla deset jedrc,« pa je vzkliknila zeliščarka Mirjam Grilc. »Omega-3,« je pomenljivo dodala. Kakšen pa je njen odnos do tega drevesa in slastnih jedrc? »Naša hiša je v zavetju dveh orehov. Pomenita mi hrano, senco in tradicijo. Pa še nekaj je pomembno: jaz nimam takšne kleti, v kateri bi lahko hranila krompir, orehi pa zdržijo vse leto, samo da je suho in hladno. Uporabljam pa tudi zelene orehe; namakam jih v olje za nego kože ter v sladkorno raztopino, svojo namembnost ima tudi listje. Azijski zdravilci so oreh priporočali pri težavah s spominom.«

Letos so v naših krajih orehi čudovito obrodili, jesen je bila prav mogočna: sadje, kostanj, gobe ... Ko gledamo silna drevesa orehov, ki niso redkost slovenske pokrajine in večjih domačih vrtov, se znova spomnimo: kaj vse so že doživela, če živijo sto let. Doživela so vzpone in padce, dobro in slabo, človeške stiske in velika veselja. In vendar so še vedno tu. Vse bo v redu.



Orehova potica, SPAR PREMIUM
Kraljica decembrskega časa.



Piškoti z orehi in čokolado domači prijatelj, SPAR Enjoy
Topel čaj, piškoti in dobra družba! Popolno!



Žitni obrok oreh hero, Mulc
1, 2, 3 ... dober tek!





Oreh – sadež plodnosti

Prav zanimivo: nikjer jih ni videti, ampak v Sloveniji je veliko nasadov orehov – in število ves čas raste. Orehi v intenzivnih nasadih so po številu hektarov takoj za jabolano, nekaj več kot 520 hektarov jih je, navaja dr. Anita Solar, ki je v akademskem smislu prvo ime pri nas za te lupinarje. Je pa res tudi to, da na enem hektaru zraste nekaj več kot tona orehov, jabolk pa enajst ton.

Primerna temperatura za shranjevanje jedrc je do 5 stopinj Celzija. V hladilniku jih hranimo v predalu za zelenjavo, in sicer v vrečki, iz katere iztisnemo čim več zraka; če imamo strojček za vakuumiranje, bo še bolje. V takih razmerah bodo jedrca ostala uporabna približno šest mesecev.

Najmogočnejše orehovo drevo raste v Kočevski Reki, ob tamkajšnji cerkvi. Obseg debla v višini prsi je 434 cm, drevo naj bi bilo staro 400 let.

Prehranske vrednosti oreha: na 100 g jedrc imajo približno 720 kalorij. Nič čudnega, sestavljeni so iz več kot 70 odstotkov maščobe – vendar so te dobre in koristne, med drugim tudi omega-3.

Stari Rimljani so mu rekli Jupitrov želod ali sadež plodnosti in med ljudmi je včasih veljalo precej trdno prepričanje, da so leta, ko to drevo še posebej dobro obrodi, povezana tudi z velikim številom rojstev tisto leto. To bi bilo na primer letos.

Zaradi visoke vsebnosti maščobe orehi radi postanejo žarki – na daljši rok je zato jedrca bolje hraniti v zamrzovalniku, najbolje vakuumirane. Če gre za daljše obdobje, jih zamrzujemo – do enega leta smo lahko brez skrbi.





KRUHA NE NAREDI MOKA, AMPAK ROKA

BESEDILO / PETRA KOVIČ
FOTOGRAFIJE / ARHIV SPAR SLOVENIJA

ZNANI REK V NASLOVU VELJA ŠE DANES, SAJ SE NA KRUHU VIDI IN V PRVEM GRIŽLJAJU ČUTI, ALI IMA PEK SPRETNO ROKO, IN PREDVSEM, ALI IMA RAD SVOJE DELO. TO NAM JE POVEDAL BOŠTJAN KOS, DOLGOLETNI VODJA PEKARNE SPAR SLOVENIJA, KI JE PREPOZNAN PO SVOJI PREDANOSTI PEKARNI, ZAPOSLENIM IN KUPCEM.

“Vselej sledimo vodilu, da cena ne sme vplivati na kakovost.”

Njegova prva asociacija ob besedi kruh je: »Srečen sem, ker dajemo kruh ljudem, brez katerega večina ne zna živeti, ter našim 170 zaposlenim in njihovim družinam.« Boštjan Kos ima svoj poklic in kruh rad.

Mnogim se sline pocedijo že med branjem slovenske pravljice Pekarna Mišmaš, prav gotovo pa ni Slovenca, ki se lahko upre vonju po sveže pečenem kruhu. Vas še premami vonj po kruhu?

Vonj po peki me spominja na otroštvo, saj so imeli sosedje pekarno. Vonj, ki se je širil po ulici, je bil vonj domačnosti in topline. Še danes tako čutim. In veste, ko delamo senzorično kruha, je vonj eno ključnih meril dobrega kruha.

Se »čudež« v pekarnah še vedno zgodi ponoči? Nekoč so bile pekarnice edine, kjer je vso noč gorela luč. Je še tako?

Nočnega dela je s sodobno proizvodnjo in uvedbo dopeke manj. Kruh do konca spečemo na prodajnem mestu in s tem dosežemo dvojno dobro, in sicer bolj humane in zdrave delovne razmere za zaposlene ter manj odpada, ker se kruh v trgovini sprti peče glede na povpraševanje oziroma dejanski obisk.

Včasih so naši predniki dejali, da je »vreči kruh v koš pravi greh«. Če vam kruh in pekovski izdelki ostanejo, ali imate v Sparu kakršne koli načine za recikliranje starega kruha, ki ga potrošniki niso kupili?

Vselej se trudimo, da sprti pečemo, prav zato, da nimamo preveč. A res je težko speči ravno pravšnjo količino, zato poskušamo biti pri uporabi presežkov inovativni. Denimo, prav v času letošnjega svetovnega dneva hrane v oktobru se je SPAR Slovenija

izkazal z novo, inovativno pobudo za manj zavržene hrane. V sklopu trajnostne akcije »Hrana ne sodi v smeti« je iz presežkov kruha Pekarne SPAR nastalo edinstveno pivo Golden Bread, ki ga varijo v pivovarni Green Gold Brewing iz Savinjske doline. To se mi zdi res izjemna zgodba, na katero smo ponosni. Ob tem pa naj potrkam na vest tudi bralcem, ki lahko zelo pametno uporabijo presežke tudi doma. Iz starega kruha naredijo prepečenec, drobtine, ocvrte kruhove rezine, kruhove cmoke ipd.

Spar je edina trgovina z lastno pekarno. Kako velika prednost je to za kupca in kaj to pomeni za vas, za organizacijo dela?

Za Spar je to velikanska prednost, saj si sami kreiramo izdelke in cenovno politiko. Poleg tega pa ustvarjamo lastne izdelke, lastne inovacije, ki niso ostale neopažene; še več, bile so nagrajene.

Letošnje leto je zelo obremenjeno z vojno krizo, hudo sušo zaradi ekstremno vročega poletja, energetske krize. To je občutno dvignilo cene osnovnih živil, tudi kruha. Kako boste regulirali ta trend vse višjih cen?

Še bolj bomo optimizirali procese dela, ostali bomo naklonjeni sodelovanju z lokalnim okoljem in lokalnimi dobavitelji, seveda zaradi trajnosti in ekološko smotnejših, krajših dobavnih poti in cen. Vselej pa sledimo vodilu, da cena ne sme vplivati na kakovost.



Boštjan Kos, vodja Pekarne SPAR



Božični kruh, Pekarna SPAR
Za praznike res ne sme manjkati.



Bageta, SPAR PREMIUM
Tradicionalna francoska bageta, ki jo odlikuje izredno hrustljava skorja. Izdelek je sveže pečen v trgovini.

Smo tik pred vrhuncem prazničnega obdobja, v katerem imajo glavno vlogo slaščice. Se prodaja slaščic v tem času opazno poveča?

December ni tako izstopajoč, saj je prodaja slaščic med letom skoraj enaka, v Pekarni SPAR namreč ne pečemo potic in piškotov. Sam bi za praznike svetoval našo šefovo torto lešnik-cappuccino SPAR Premium, ki smo jo ustvarili z Michelinovim chefom Urošem Fakučem. Prav tako priporočam torto jagoda in limeta SPAR Premium ter borovničevo z granatnim jabolkom SPAR Premium. Slovenci imamo radi čokolado, zato so čokoladne torte, ježki in čokoladne rezine večna klasika.

No, pa tudi kremne rezine imamo radi. Nekoč so imele največji sloves blejske, a prestižno nagrado so dobile tudi Sparove.

Da, zelo smo veseli tega in mislim, da si zlato priznanje pri Gospodarski zbornici Slovenije tudi zasluži. Naša kremna rezina je lahka in preprosto čudovita.

Ker vem, da SPAR Slovenija zelo skrbi za zdravje svojih kupcev, uporablja tudi manj soli in sladkorja. Ali temu vodilu sledijo tudi vaši slaščičarji?

V Sparu smo bili med prvimi, ki smo se zavezali, da bomo v kruh in pekovsko pecivo dodajali manj soli. V preteklosti smo tudi poskusili delati slaščice z manj sladkorja, a se je izkazalo, da slovenski kupci ljubijo konkretne okuse, slano in sladko. Zato smo to sprejeli in si rekli: »Če že grešimo, delajmo to 100-odstotno.« (smeh) Slaščica ima namen posladkati. Ne vzemimo ji tega, saj bomo prikrajšani za užitek.

Pogovor smo začeli z asociacijo na besedo »kruh«, pa ga končajmo z rekom. Kateri rek je vam najljubši?

Če kruhek pade ti na tla, poberi in poljubi ga.



IZ PRESEŽKOV KRUHA PEKARNE SPAR NASTAJA EDINSTVENO PIVO GOLDEN BREAD

SPAR Slovenija se je izkazal z novo, inovativno pobudo za manj zavržene hrane. V sklopu trajnostne akcije »Hrana ne sodi v smeti« iz presežkov kruha Pekarne SPAR nastaja edinstveno pivo Golden Bread, ki ga varijo v pivovarni Green Gold Brewing iz Savinjske doline. »Kdo bi si mislil, da se pivo presežkov kruha ne brani,« šaljivo pripomni vodja Pekarne SPAR Boštjan Kos in doda, da je skupni izdelek dokaz, da lahko z dobrimi idejami zmanjšamo količino zavržene hrane.



Sonček torta, Pekarna SPAR
Na obraz vam nariše nasmeh.



Torta z borovnicami in granatnim jabolkom, SPAR PREMIUM
Slastna sadna torta, ki bo prepričala vse goste.



Šefova torta, SPAR PREMIUM
Praznujte v slogu chefov!

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



Okus kraške burje.

Vpijanje besed

Boštjan Gorenc - Pižama, pisatelj in komik



“Otroški možgani so kot zvedave spužve, ki vpijajo besede.”

KO ZAČNEŠ RAZMIŠLJATI, KAKO SE LJUDJE PRIUČIMO MATERNEGA JEZIKA, HITRO OSTANEŠ BREZ BESED. V NASPROTJU Z OTROKI, KI JIH IZ DNEVA V DAN POZNAJO VSE VEČ.

Nekaj čarobnega je na tem, kako iz zvokov, ki jih obdajajo, počasi začnejo luščiti posamezne besede in pomene, ki jih nosijo. Res je, da jim pri prvi besedi pogledamo skozi prste in jim dovolimo, da zgolj odpirajo in zapirajo usta v najprisrčnejši podvojeni zlog *ma - ma*. Noben jezik ni bil tako nagajiv, da bi za besedo za mater uporabil glasove, ki jih malčki še ne zmorejo tvoriti.

Zdi se, da so otroški možgani kot zvedave spužve, ki vpijajo besede. Sploh tiste, ki kakšnemu odraslemu po nesreči uidejo z jezika ob neprimernem trenutku. In jih potem kot pokvarjena plošča ponavljajo vsakemu obisku, saj jim je smešno, kako se odrasli v zadregi hahljajo.

A otroški besedni zaklad je na srečo širši od teh nezgodic. In odrasli jim ga pomagamo krepiti in širiti tako, da jim ponujamo jezikovno kakovostne vsebine. Da jim beremo knjige, pri katerih so se založbe potrudile in v njih ne mrgoli pravopisnih in slovničnih napak. Da jim v ogled ponudimo risanke in oddaje, ki uporabljajo bogat in pravilen jezik. Tako kot se pri hrani potrudimo, da otrok dobi dovolj raznolikih snovi, ki jih potrebuje njegovo telo, moramo ravnati tudi pri jeziku.

Seveda ni nič hudega, če otroci vsrkavajo vsebine tudi v drugih jezikih, a maternega jezika ne smemo zanemariti. Tu naletimo na težavo pri nekaterih ponudnikih pretočnih vsebin, ki ne ponujajo slovenskih sinhronizacij in podnapisov. Naša generacija se je predvsem angleščine učila s kombinacijo govornega tujega jezika in domačih podnapisov na televiziji. Naši otroci te možnosti nimajo povsod. In čeprav se je fino pohvaliti, koliko angleških besed pozna otrok, moramo prvenstveno poskrbeti za uravnoteženost vsebin. Sicer bomo morali jezikovno šibkost otrok popravljati, ko bodo starejši in ko bo za učenje jezikovnih prvin potrebno več napora kot v rosnih letih.



David Bedrač in Maša Kozjek
Igravčki
Dobre rime za viharjenje možgančkov!
Založba: Mladinska knjiga Založba



Helena Kraljič in Tina Dobraj
Predilnica nitk
Muca Cveta iz mačje predilnice že čaka, da jo spoznate!
Založba: Morfemplus



Nancy Newman
Vzgojanje strastnih bralcev
Da bodo vaši najmlajši postali strastni bralci!
Založba: Hiša knjig

Omenjene knjige so na voljo v trgovinah Interspar.

Boštjan Gorenc - Pižama

SPAR



vital
PURE

Vitamin D3 kapljice

NOVO



Prihodnost prehranske neodvisnosti je v rokah mladih

BESEDILO / BLAŽ KONDŽA
FOTOGRAFIJE / MILOŠ HORVAT, ARHIV SPAR SLOVENIJA, OSEBNI ARHIV

SVET NA MLADIH STOJI, PRAVI PREGOVOR, ČESAR PA SE POGOSTO PREMALO ZAVEDAMO. ČE SE MLADI ZA DOLOČEN POKLIC NE BODO VEČ ODLOČALI, BO SČASOMA IZGINIL. ALI LAHKO TAKŠNO USODO DELI TUDI POKLIC KMETA IN Z NJIM NAŠA PREHRANSKA VARNOST?

Demografski trendi razvitega sveta že vrsto let kažejo na staranje prebivalstva, ko se delež starejših počasi, a vztrajno večja v primerjavi z mladim prebivalstvom. Naša država v tem ni nobena izjema. To se odraža marsikje, tudi na področju kmetijstva, kjer delež starih gospodarjev kmetij raste, mladi pa se redko odločajo za prevzem kmetij od starejših generacij. Po podatkih Eurostata za leto 2016 zgolj 11 odstotkov vseh kmetijskih gospodarstev v Evropski uniji vodijo kmetje, mlajši od 40 let. Prepričati več mladih, da bi se ukvarjali s kmetijsko dejavnostjo, pa je pravi izziv, s katerim se ne ukvarja le Slovenija, ampak celotna Evropa.

Evropska strategija

Na spletnih straneh Evropske komisije lahko preberemo, da si Evropska unija okrepljeno prizadeva, da bi za kmetovanje navdušila tudi mlajše generacije. »Mladi kmetje, ki se

odločijo za opravljanje dejavnosti, so deležni različnih pomoči. Podpiranje naslednje generacije kmetov krepi prihodnjo konkurenčnost kmetijstva EU, obenem pa Evropi zagotavlja preskrbo s hrano tudi v prihodnosti,« med drugim sporočajo iz Evropske komisije. Dodajmo še, da so različne oblike podpore mladim prevzemnikom kmetij načrtovane tudi v novi evropski Skupni kmetijski politiki za prihajajoče obdobje 2023–2027.

Slovenska slika podobna evropski

Kakšne pa so razmere za mlade kmete na Slovenskem? Nekaj o njih smo izvedeli v pogovoru z Anjo Mager, predsednico Zveze slovenske podeželske mladine, ki je dejala, da smo v Sloveniji zaradi neugodnega položaja kmeta v zelo nezavidljivem in negativnem stanju, kar bi nas moralo po njenem mnenju skrbeti. »Kdo nam bo prideloval hrano v prihodnosti,« se sprašuje Anja Mager in dodaja,

da je v Sloveniji mladih gospodarjev, starih do 35 let, le 4,6 odstotka, kar nas uvršča pod povprečje EU-28, ki znaša 6 odstotkov. »Pod evropskim povprečjem smo tudi glede na razmerje kmetov, mlajših od 35 let, v primerjavi s kmeti, stari nad 65 let,« še pove.

Vloga trgovca ni zanemarljiva

Na ohranitev in spodbujanje razvoja slovenskega podeželja lahko s svojimi odločitvami prispevajo tudi trgovska podjetja. V Sparu Slovenija se te svoje vloge zavedajo, zato se po besedah njihovega vodje nabave živil Uroša Lozeja trudijo, da bi v prihodnje na Sparovih policah našli še več živil slovenskega porekla; že danes lahko najdemo več kot **70 odstotkov lokalno* pridelanih** in predelanih živil. Kako pa vidijo v podjetju svojo vlogo pri spodbujanju podeželske



Uroš Lozej, vodja nabave živil v podjetju SPAR Slovenija

“ Mladi kmetje so bolj odprti za sodelovanje in delajo na dolgi rok.

Uroš Lozej, vodja nabave živil v podjetju SPAR Slovenija

mladine, da bi se še pogosteje odločala za prevzeme kmetij iz rok prejšnjih generacij? »V podjetju SPAR Slovenija smo se odločili, da mladim kmetom ponudimo možnost, da se njihovi pridelki in izdelki pojavijo na naših policah, pa čeprav imamo s tem v naših podpornih službah bistveno več dela. Vendar se nam zdi zelo pomembno, da mladim to omogočimo. Dodatna spodbuda so gotovo tudi dolgoročne pogodbe o odkupih, ki smo jih nedavno uvedli v naše poslovanje,« pravi Lozej. Naš sogovornik še pove, da so mlajše generacije kmetov v marsičem precej drugačne od starejših kmetov. »Mlajši so bolj odprti za sodelovanje in razumevaajoči, dovtetni za nove trende, digitalno bolj usposobljeni in bolj izobraženi. Predvsem pa imajo načrt in delajo na dolgi rok, kar nas veseli,« pojasni Lozej in doda, da imajo pa vse generacije slovenskih kmetov eno skupno točko – borijo se za ohranjanje podeželja. »Prav bi bilo, da se za to borimo prav vsi in v naše nakupovalne košarice nalagamo lokalno pridelana živila, saj s tem ustvarjamo standard na podeželju in poskrbimo, da denar ostaja v Sloveniji,« sklene Lozej.

Izzivi mladih prevzemnikov

Zakaj se več mladih ne odloča za prevzem domače kmetije? Mladi prevzemnik kmetije Žan Bric z Vogrskega kot predsednik Društva podeželske mladine Primorske zelo dobro pozna problematiko tamkajšnjih mladih kmetov. Ne nazadnje je tudi sam februarja lani postal mladi prevzemnik – od staršev je prevzel Frlanovo kmetijo, ki se ukvarja s pridelavo vina, namiznega grozdja, rejo manjšega števila prašičev in turizmom.



Žan Bric, predsednik Društva podeželske mladine Primorske

Ob obisku nam je povedal, da staro ime kmetije, ki je bila prvič omenjena sredi 19. stoletja, počasi spreminjajo v blagovno znamko Bric – ta priimek je k hiši prinesel njegov oče leta 1983, še izvemo.

Žan Bric pravi, da je že od malega sodeloval pri delu na družinski kmetiji, ki ima zaradi njegovih staršev zelo dobre temelje za nadaljnji razvoj. Starši so kmetijo razvijali brez pomoči evropskih sredstev, zato Žan pravi, da bi bila škoda, da te možnosti v prihodnosti ne bi uporabili. Tako je že uspešno kandidiral na razpisu za mladega prevzemnika kmetije, nedavno pa so se prijavili na razpis, s pomočjo katerega želijo razširiti turistično ponudbo kmetije s prenočišči. Njegova vizija razvoja kmetije je, da bi še naprej prideloval vino in hrano s poudarkom na namiznem grozdju ter razvijal turizem.

Mnogi strahovi sovrstnikov

Kakšno pa je sicer vzdušje med mladimi Primorci, ki imajo možnost prevzeti kmetijo oz. so jo že? Žan pravi, da se njegovi sovrstniki predvsem bojijo

pridobivanja nepovratnih sredstev, ki je tako časovno kot tudi birokratsko zelo zahtevno. »Dodeljena sredstva običajno pokrijejo le del investicije, v povprečju polovico, preostala sredstva pa mora kmetija zagotoviti iz drugih virov. Ker večina mladih nima lastnih sredstev, si jih sposodijo v banki, kar pa prinaša dodaten strah, saj lahko, če so se narobe odločili, ogrozijo celo obstoj kmetije, za katero so morali njihovi predniki trdo garati,« razloži predsednik Društva podeželske mladine Primorske.



Namizno grozdje, Kmetija Bric
Sočno in polno okusa.



Žan Bric je od staršev prevzel kmetijo, kjer bi rad združil pridelavo vina in hrane s turistično ponudbo.

Učinkovita kmetijska zadruga

Žan Bric meni, da je za mlade kmete zelo pomembno tudi to, da je v lokalnem okolju vzpostavljena učinkovita kmetijska zadruga, ki deluje kot pospeševalec prodaje. »Žal v Vipavski dolini že dolga leta nimamo zadruga, ki bi tako delovala,« pojasni in nadaljuje: »Če želimo, da bo zadruga delovala, mora biti vzpostavljena na pobudo kmetov samih,« še opozori. Pravi še, da bi morda na območjih, kjer zadrug ni oziroma svojih nalog ne opravljajo, kot bi morale, njihovo vlogo prevzel večji trgovec. »Večjo prilagodljivost trgovcev mladi kmetje vsekakor pozdravljamo,« še doda in omeni svojo izkušnjo s Sparom Slovenija, ki jim je letos poleti rešil položaj in odkupil njihovo namizno grozdje, ki je dozorelo prezgodaj in ga zaradi časa dopustov ne bi mogli prodati na kmetiji.



»Brez kmeta ni hrane,« je prepričan mladi primorski kmet Žan Bric.

Kmet mora postati spoštovan poklic

Naš sogovornik še pove, da bi morali kmetijstvu spet dati veljavo in ga predstaviti v dobri luči, takšni, kot si jo zasluži. To bi morali začeti že v vrtcu in nadaljevati na vseh ravneh izobraževanja, kjer bi morali umakniti danes vseprisoten koncept »kaj se mi sploh splača delati«, je prepričan Žan Bric, predsednik Društva podeželske mladine Primorske. »Ne nazadnje bi si morali vsi natočiti čistega vina in si priznati, da brez kmeta ni hrane,« tudi doda Žan, ki je kritičen prav tako do domače kmetijske politike, za katero pravi, da ukrepe prepogosto preprosto povzame iz tujine. »Od tujine bi se morali naučiti ravno to – da ukrepe prilagodimo našim potrebam in razmeram,« sklene Bric.

Mladi kmetovalci na Sparovih policah

Prednosti lokalne pridelave in samooskrbe z živili se v Sparu že dolgo zavedajo, zato veliko truda in energije vlagajo v dobre odnose s slovenskimi pridelovalci hrane.

Ljubezen do domače grude in narave je dragocena dediščina, ki jo nova generacija mlajših slovenskih pridelovalcev z izvrstnim znanjem in naprednimi idejami uresničuje v novih pristopih h kmetovanju in tudi v razvoju lastnih izdelkov. Spoznajte nekatere mlade kmete, ki dokazujejo, da se da.

Ekološka kmetija in sirarna Kukenberger Dolenjska

Na manjši družinski kmetiji Kukenbergerjevih v objemu dolenjskih gričev živijo kar štiri generacije. Ustvarjajo v medsebojni slogi in kmetujejo v sožitju z naravo, ki jih obdaja. Pridelava ekološkega senenega mleka in ekološka sirarna sta vodilni dejavnosti na kmetiji, ki jo od leta 2011 vodi Toni Kukenberger. Domačijo je prevzel od starega očeta ter jo s pomočjo očeta Toneta in mame Tine ter ob podpori žene Nine z mladostno energijo in novimi idejami preobrazil v sodobno kmetijo, s katere prihajajo vrhunski lokalni pridelki in izdelki. Kmetija je že od leta 2015 certificirano ekološka, enako velja tudi za domačo sirarno, v kateri nastajajo izvrstni bio mlečni izdelki.

Za pridelavo mleka so izbrali rjavo pasmo krav, ki je na Slovenskem že stoletja. Mleko teh krav namreč vsebuje več beljakovin, ki so tudi bolj kakovostne, in maščob, kar se odraža v okusih mlečnih izdelkov. Njihovo mleko je certificirano seneno, zato na okoli 25 hektarih obdelovalne zemlje pridelujejo predvsem seno, ki je osnovna krma njihovih krav mlekarič.



Toni Kukenberger

Zapišimo še, da so Kukenbergerjevi lani za starani sir prejeli srebrno priznanje na svetovnem ocenjevanju sirov World Cheese Awards, kar je pred njimi uspelo le še enemu slovenskemu sirarju. Sicer pa verjamejo v povezovanje z drugimi kmetovalci, saj lahko skupaj ustvarijo še več izjemnih zgodb in okusnih izdelkov, kot je bio jogurt domače jabolko, ki nastaja iz izbranih jabolk ekološke kmetije Kastelic.

»Trgovci imajo lahko izredno pomembno pozitivno vlogo za razvoj našega podeželja, če bodo znali

vrhunske kmečke izdelke pravilno pozicionirati v svojih trgovinah in tudi samo prodajo izpeljati na najvišji možni ravni. Čedalje več ljudi se odloča za celotni nakup izdelkov v trgovinah, torej na enem mestu, saj današnji tempo življenja marsikomu ne omogoča, da bi po različne vrste hrane hodil na različne lokacije. Torej je to lahko tako priložnost za domače ponudnike kot tudi za trgovce in kupce, ki jim je tako omogočen lažji dostop do vrhunskih domačih izdelkov, pa naj bodo prehranski ali pa kateri drugi,« pravi o vlogi trgovcev Toni Kukenberger.



Eko jogurt vanilija, Eko jogurt domače jabolko in Eko poltrdi sir Poprovč, Ekološka kmetija in sirarna Kukenberger
Popolna kombinacija domačih sestavin!

Kmetija Zupanec – po domače Pr' Jerin Gorenjska

V vasici Voglje blizu Šenčurja se že tretja generacija Zupančevih ukvarja s pridelavo zelenjave na kmetiji, ki se je še vedno drži starodavno ime Jerin. Dolgoletni tradiciji kmetovanja je leta 2007 Janez Zupanec nadel jasno usmeritev in začel pridelovati zelje in repo, ki sta tako postala najbolj prepoznavna pridelka z domačije. A to je bil šele začetek uspešne zgodbe, saj so Pr' Jerin poskrbeli tudi za lastno kisarno in v naslednjih letih ogromno investirali v opremo, da lahko danes vse doma pridelano zelje in repo predelajo v izvrstno domače kiselje in kiseljo repo.

Okoli 35 hektarov polj je namenjenih gojenju zelja in repe, ki ju začnejo pobirati že poleti in seveda vso jesen. Pri tem si pomagajo s posebnima kombajnoma, da delo lažje in hitreje opravijo. Sveže pobrana zelenjava roma z njiv neposredno v predelavo. Zupančevi so investirali v sodobno tehnologijo, ki omogoča delo kot po tekočem traku. Na zmogljivem stroju lahko v osmih urah tako naribajo kar 50 ton svežega zelja. Sodobno kisarno so leta 2021 še dogradili, obstoječo pakirno linijo pa so zamenjali za novo, saj bodo tako lahko začeli ponujati tudi širši nabor domačih izdelkov. **Kisanje zelenjave tudi v sodobni kisarni poteka po tradicionalni metodi fermentacije**, ki so jo poznale že naše babice, prav tako pa ne uporabljajo konzervansov. Njihova zgodba nastaja z vzajemnim sodelovanjem vseh družinskih članov: Janeza in žene Melite ter njunih nadobudnih hčera – Klare, Nike, Neže in Zale. Pa tudi sorodniki jim ob večjih opravilih z veseljem priskočijo na pomoč.



Klara Zupanec

»Vloga trgovcev je vse bolj pomembna pri razvoju slovenskega podeželja, saj nam omogoča, da lahko ponudimo svoje izdelke več ljudem. S pomočjo trgovcev in njihovega prizadevanja za uspešna sodelovanja lahko svoje izdelke damo na police in predstavimo kupcem. Sodelovanje s Sparom je zelo dobra izkušnja. Vedno so odprti za novosti in izboljšave. Komunikacija z njimi pa je vedno tekoča in brez težav. Njihova podpora mladim s podeželja nam omogoča, da si skupaj z njimi lahko postavimo večje cilje in jih tudi dosežemo,« pravi o vlogi trgovcev pri razvoju podeželja Klara Zupanc.



Kiselje zelje in kiselja repa, Kmetija Pr' Jerin
Že tretja generacija Zupančevih se ukvarja s pridelavo zelenjave!



**Kmetija Rakovec
Gorenjska**

Janez Rakovec je odraščal na popolnoma običajni družinski kmetiji na obrobju Kranja in tradiciji sledil s šolanjem na kmetijski šoli v Strahinju. A radovednost in žilica za inovativnost sta ga že pri zgodnjih dvajsetih vodili v nepričakovano smer. Naključno je med izobraževanjem odkril izjemne koristi modro-zelene alge, spiruline, in se leta 2019 odločil, da na domači kmetiji vzgoji to izjemno superživilo. Tako je testna pridelava v majhnem bazenčku v domači kurilnici leta 2021 prerasla v nadzorovano in strokovno podprto ekološko pridelavo kakovostne modro-zelene alge, ki raste v čistih bazenih v velikih rastlinjakih. Ker Janez skoraj ves svoj čas namenja spirulini, mu ob vsem drugem delu na kmetiji priskočijo na pomoč tudi oče Simon, mama Helena, brat Jakob ter sestri Karolina in Anamari. Razvoj in raziskovanje pa Janezu ne dajeta spati, zato načrtuje nove recepture in izdelke, ki jih bodo uporabniki prepoznali zaradi dobrih lastnosti, lokalnega porekla in ekološke pridelave.



Janez Rakovec



Poskenirajte QR kodo in si poglejte video, kjer boste še bolje spoznali slovenske mlade kmete, ki sodelujejo s podjetjem SPAR Slovenija.



Eko slovenska spirulina, hrustljava, in Eko slovenska spirulina v prahu, Kmetija Rakovec

Že poznate superhrano z najvišjo koncentracijo funkcionalnih hranil?



Ekološko meso s koroške kmetije Poldeta Mraka najdete tudi na policah v Sparu.

Kmetijske zadruge pomemben člen verige

MLADI KMETJE POGOSTO POUČARJAJO POMEMBNO VLOGO KMETIJSKIH ZADRUG, KI UČINKOVITO ZASTOPAJO INTERESE SVOJIH ČLANOV – KMETOV. NE NAZADNJE ORGANIZIRANO ZADRUŽNIŠTVO NA NAŠIH TLEH OBSTAJA ŽE 150 LET. O TEM, KAKO VIDIJO SVOJO VLOGO, SMO SE POGOVARJALI S PREDSTAVNIKOMA IDRIJSKE IN KOROŠKE ZADRUGE.

Zadružištvo je sistem najkrajših možnih organiziranih dobavnih verig, ki člane in partnerske kmetije povezuje v pridelavi, pripravi za trg, predelavi, veleprodaji in prek zadružnih trgovin tudi prodaji končnemu porabniku, bi bil kratek opis zadružištva, ki pri nas deluje že 150 let. V krovno organizacijo, Zadružno zvezo Slovenije, je danes vključenih 60 kmetijsko-gozdarskih zadrug, ki povezujejo več kot 13.500 družinskih kmetij. O vlogi zadrug smo se pogovarjali s Tino Podobnik, direktorico kmetijsko-gozdarske zadruga Idrija, in Boštjanom Praznikom, direktorjem Koroške kmetijsko-gozdarske zadruga, in smo jima zastavili enaka vprašanja ter dobili zanimive odgovore.

Kakšna je po vašem mnenju vloga kmetijskih zadrug tako v živilski verigi kot pri dvigu samooskrbe?

Tina Podobnik (TP): Vloga kmetijskih zadrug je tako v odnosu do slovenskih živilskih verig kot tudi za samooskrbo izrednega pomena. V svojem lokalnem območju imamo zadruga stalen stik s pridelovalci. Poznamo njihovo proizvodnjo, izzive, dileme, možnosti ... Smo tesen partner, ki odkupuje njihove pridelke in jih posreduje naprej v večje trgovske sisteme. Kmetom zagotavljamo stabilno prodajo ne glede na tržna nihanja.

Boštjan Praznik (BP): Zadruga kot organizatorji odkupa in glavni kanal za oskrbo kmetijskih gospodarstev z repromateriali zasedajo pomembno

Če poskenirate kodo, boste v video posnetku izvedeli, kako deluje Koroška kmetijsko-gozdarska zadruga, ki svoje izdelke prodaja tudi v trgovinah SPAR Slovenija.



Tina Podobnik,
direktorica KGZ Idrija



Boštjan Praznik,
direktor Koroške KGZ

“ Mladi bodo obdelovali kmetije, če bodo od svojega dela lahko preživeli družino.

Tina Podobnik,
direktorica KGZ Idrija

mesto. Z organizacijo odkupa kmetijskih pridelkov se pomembno znižajo stroški zbiranja blaga po terenu in tudi trženja. Zadruga z odkupom pridelkov kupcem zagotovimo večje količine blaga na enem mestu in tako lahko iztržimo boljše ceno od posameznikov. Boljša prodajna cena blaga pomeni višjo odkupno ceno kmetijskih proizvodov in tako se krog sklene.

Naloga zadruga bi morala biti tudi svetovalna, tako da bi morala glede na prepoznane trende na trgu svoje člane usmerjati v pridelavo hrane in izdelkov, po katerih je največje povpraševanje. Zadruga bi tudi sama morala narekovati nove trende in razvijati nove izdelke, da bi za kupljeno blago iztržila še več. Tako bi se povečali prihodki kmetijskih gospodarstev in panoga bi postala zanimiva tudi med mladimi.

Kako bi po vašem spodbudili mlade, da bi se pogosteje odločali za prevzeme kmetij?

TP: Starejše generacije gospodarjev kmetij so na svojo zemljo zelo čustveno navezane, zato se ne sprašujejo, ali se jim delo splača,

ampak jo, iz spoštovanja do zemlje, ki so jo podedovali, obdelujejo z vsem spoštovanjem in vnemo. Pri mladih je drugače, saj je njihov glavni cilj, da z delom na kmetiji preživijo svojo družino. Menim, da lahko vsi skupaj kot potrošniki spodbudimo mlade v prevzeme kmetij tako, da kupujemo njihove pridelke in izdelke po pravični ceni. Zato imamo tudi v vseh zadružnih trgovinah na široko odprta vrata za lokalne pridelovalce in predelovalce.

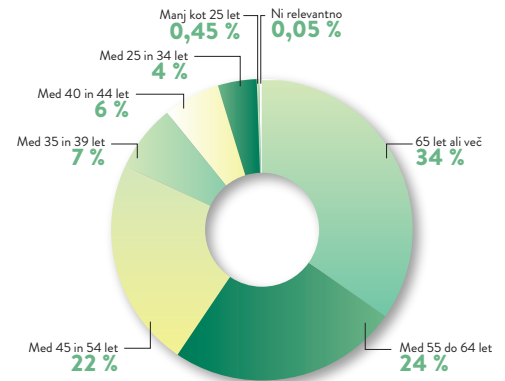
BP: Mislim, da je kmetijski poklic še vedno premalo cenjen in slabo plačan, kar marsikoga odvrne od kmetovanja. Na kmetiji delovnik ni 8-urni, ampak se dela od zore do mraka, prostega časa skorajda ni, kar gotovo odvrne mlade. Vseeno pa menim, da je še vedno precej mladih, ki bi se odločili za kmetovanje, če bi jim ta dejavnost zagotavljala dostojno življenje. Zadruga lahko tukaj odigramo pomembno vlogo, tako da še tesneje sodelujemo s svojimi člani, skrbimo za prenos znanj in dobrih praks, narekujemo nove trende ter se nenehno borimo za optimalne odkupne cene pridelkov in konkurenčne cene repromaterialov.

Kakšno vlogo v živilski verigi pa imajo po vašem mnenju trgovci?

TP: Vloga trgovcev v verigi je pomembna, saj večina končnih kupcev kupuje pri njih, zato je konkurenčni boj med njimi oster. Žal potrošniki zaradi vseprisotne draginje vse bolj iščejo poceni blago, pri čemer pa pozabljajo na to, da je poceni hrana slaba hrana. Potrošniki bomo morali spoznati, da je za nas in našo denarnico bolje, da kupimo manj, a to kakovostno in

Starostni razredi vodij kmetij, EU-28, 2016

Vir: Eurostat



lokalno pridelano, kot pa da kupimo več poceni hrane iz tujine, ki se hitreje pokvari in zato konča v smeteh. Trgovci bodo temu sledili in ponudili še več lokalno pridelanega.

BP: Trgovci so v tej verigi eden močnejših členov. Ne nazadnje je proces prodaje eden bolj pomembnih v celotni verigi. Ključno je, da tudi trgovec prepozna prednosti lokalno pridelane hrane in da zna to na atraktiven način predstaviti kupcu. Zato smo zelo veseli, da nam je uspelo navezati tako tesen stik s Sparom Slovenija. Ideja projekta je bila, da vsi deležniki v verigi predstavimo svoje zahteve. Na mizo smo dali stroške posameznega člana živilske verige in prišli do kompromisne rešitve, ki vsem v verigi omogoča pošten zaslužek. Tako smo lahko ekološko meso na Sparovih policah ponudili po zelo konkurenčnih cenah. Posel poteka zelo odprto, komunikacija je vsakodnevna. Upam in verjamem, da bomo v prihodnje razvili še kakšen inovativni projekt in z njim domače kmetijstvo približali potrošniku. Željo Spara Slovenija, da bi domačega proizvajalca hrane še tesneje povezal s potrošnikom, lahko samo pohvalim.

Ekološka kmetija Mrak s Koroške



“ Če želimo jesti kakovostno hrano, je kakovost treba tudi plačati.

Boštjan Praznik,
direktor Koroške KGZ

Praznične novosti, polne vrhunskih okusov

GOSTJE, KI SEDEJO ZA PRAZNIČNO MIZO, PRIČAKUJEJO, DA BODO DOBROTE NA MIZI ŠE POUĐARILE PRAZNIČNO VZDUŠJE IN DA LE PRAZNOVANJU DODATNO DIMENZIJO. UROŠ FAKUČ, UROŠ ŠTEFELIN IN GREGOR VRAČKO, NAŠI TRIJE CHEFI Z MICHELINOVO ZVEZDICO, SO Z NOVIMI IZDELKI SPAR PREMIUM POSKRBELE, DA IMATE VI ENO SKRIB MANJ: MED LETOŠNJIMI PRAZNIKI BOSTE LAHKO RES DOBRO JEDLI.



Postrv, dim in olive

Za začetek odrežite kos dobrega kruha ali pripravite hrustljave krekerje, nato pa nanje namažite novo mojstrovino chefa Uroša Fakuča. Iz slovenskih sestavin – dimljene postrvi, svežega pustega sira in smetane – je pripravil kremast namaz, ki mu teksturo in značaj dajejo dimljena postrv in črne olive. Odličen začetek praznične pojedine ali pa za samostojno razvajanje.



Ravioli: šparglji ali lisičke?

Pirine raviole s tolmincem in tartufi chefa Fakuča že dobro poznate, za novo kolekcijo SPAR PREMIUM pa je pripravil dve različici raviolov iz nežnega, svilnatega testa – eni so napolnjeni z aromatičnimi šparglji in albuminsko skuto, drugi pa z dišečimi lisičkami. Tako eni kot drugi so kuhani v le treh minutah, tako da bodo puhaste blazinice hitro na praznični mizi.



Krvavice z značajem

Zima ni prava, če je tu in tam tradicionalno ne zašpičimo z dobro krvavico. Čeprav so si v osnovi podobne, pa so podrobnosti tiste, ki izjemno krvavico ločijo od dobre. In chef Gregor Vračko se je res potrudil za pravo mešanico dišavnih in začimb, poleg slovenske ajdove kaše pa njegovim krvavicam samosvoj značaj dajejo še koščki prekajenega mesa. Poiščite jih pri mesarju v vašem Sparu!





Sočna in mehka krača

Kaj je ključno pri pripravi sočne, mehke in okusne svinjske krače? Stari kuharski mački vam bodo odgovorili, da je to dolga in počasna peka. Chef Uroš Štefelin je vse to že naredil – marinirano svinjsko kračo brez kože je počasi kuhal v vakuumu (sous vide), tako da vam preostane le še zaključna polurna peka v pečici. In seveda užitek v mehkem in sočnem, mojstrsko začinjenem slovenskem mesu.



Polnjeni piščanec pomeni polno veselja

Nič tako očitno in jasno ne naznanja posebnih priložnosti kot zlatorjavo zapečen piščanec s hrustljivo kožo in sočnim mesom. Če k temu dodate še izjemno praznično polnilo s kostanjem, brusnicami in dimljeno panceto, ki ga je pripravil chef Gregor Vračko, je praznovanje popolno. Polnjenega chefovega piščanca z oznako Izbrana kakovost - Slovenija dobite skupaj z aluminijastim pekačem in vrečko za peko.



Skenirajte QR kodo in preverite, katere izdelke so za vas še pripravili trije chefi z Michelinovo zvezdico.

Na naslednjih straneh boste našli recepte vseh treh šefov za praznično večerjo. Brez težav jih boste lahko posneli in si ob druženju pričarali nepozabno gurmansko doživetje.

Praznična večerja naših treh chefov

RECEPTI / UROŠ ŠTEFELIN (HIŠA LINHART),
GREGOR VRAČKO (HIŠA DENK),
UROŠ FAKUČ (DAM)
FOTOGRAFIJE IN POSTAVITEV / MIHA BRATINA

GREGOR VRAČKO SE JE LOTIL ZNAMENITE WELLINGTONSKE PEČENKE. TOLE, KAR PONUJA, JE RES SIMPATIČNO!

UROŠ ŠTEFELIN S POSREČENO PREDJEDJO NAPOVE, DA BO OBED IMENITEN IN ZAOKROŽEN, UROŠ FAKUČ PA NA KONCU NAGRADI S SODOBNIMI ČOKOLADNIMI KOLAČKI Z ELEMENTI SUFLEJA IN LAVA TORTICE HKRATI.



UROŠ ŠTEFELIN

To sploh ni kakšna majhna predjed, ki bi jo spravili na eno žlico. Štirje se bodo kar dobro najedli in gostitelju dali čas, da v miru pripravi nadaljevanje. Tole je lahko dober uvod v najdaljšo noč v letu.

ČAS PRIPRAVE



30 minut

ZAHTEVNOST



200 g riža carnaroli ali arborio •
0,7 l zelenjavne jušne osnove •
100 g suhih tepk ali hrušk • 70 g sveže naribanega hrena • 50 g šalotke •
30 g staranega sira

100 g masla • sol, beli poper •
300 g filejev dimljene postrvi

Jušno osnovo pristavimo, naj zavre.

Šalotko enakomerno nasekljamo in v široki nizki kozici svetlo popražimo na približno tretjini masla.

Dodamo drobno rezane tepke brez muh in pecljev – če so zelo suhe, jih prej nekoliko namočimo in potem dobro odcedimo. Pomešamo, nato dodamo riž in znova pomešamo, da vsa zrna posteklenijo in se obdajo s tankim filmom maščobe.

Po zajemalkah dodajamo vročo zelenjavno osnovo in čim več mešamo. Ko se vpije ena zajemalka, dodamo novo, med mešanjem tudi solimo in popramo, a zadržano, končni okus bo jasen šele, ko dodamo vse sestavine.

Riž skuhamo al dente, vodilo naj bo čas, naveden na embalaži. Tik pred koncem kuhanja vmešamo preostalo maslo in nariban sir, po potrebi še začini.

Rižoto takoj razporedimo na krožnike in vsakega zaključimo s filejem dimljene postrvi.

Rižota

s tepkami, hrenom
in dimljeno postrvjo

Prava rižota je neke vrste gosta juha. Ko jo damo na krožnik, naj se razleze.



Beli dolgozrnati riž arborio, DESPAR
Dobra rižota? Vse se začne z dobro izbiro riža.



Trdi sir Parmigiano Reggiano, SPAR PREMIUM
Je parmezana kdaj sploh preveč?



Vino sivi pinot, DVERI PAX
Ste za kozarček?



GREGOR VRAČKO

Znameniti recept, prirejen na način, ki deluje zelo simpatično in lažje obvladljivo. Pa nekaj novega bo! Pretežni del priprave naredimo vnaprej. Palačinke bodo zaustavile del sokov, ki bi sicer namočili testo.



Priprava: 30 minut

Ohlajanje: od 30 min. do 24 ur

ZAHTEVNOST



600 g pljučnega govejega fileja (rezano na 4 enake medaljone) • 2 zavitka maslenega listnatega testa SPAR PREMIUM (hranimo v hladilniku) • 2 rumenjaka in malo mleka

Nadev:

250 g šampinjonov • 100 g čebule • sol, poper

Palačinke: 1 jajce • 150 ml mleka • 120 g moke • malo soli, lahko malo drobnjaka

Pire:

250 g očiščene in narezane gomoljne zelene • 250 ml mleka • 250 ml sladke smetane • 50 g masla • sol, poper

Dodatno: rumenjaki, žlica mleka

Pripravimo palačinke: Pomešamo sestavine, da moka ni več v grudicah, počakamo približno 15 minut, da se masa poveže, in jih nato v ponvi, v kateri se hrana ne prijema, spečemo tako, da bodo enakomerne in tanke. Ne zapečemo preveč, samo toliko, da se strdijo. Izrežemo štiri krogce podobnega premera, kot so medaljoni. Damo na stran, pokrite s krožnikom.

Zatem podušimo gobice: Čebulo in očiščene šampinjone drobno

sesekljamo in v dobri ponvi z oblogo proti prijemanju dušimo brez tekočine. Začinimo s soljo in poprom, dušimo tako dolgo, da sokovi izparijo in koncentriramo okus. Damo na stran.

Fileje začinimo in jih na kratko – po pol minute na vsaki strani in minuto po celotnem obodu – na nekaj malega maščobe opečemo, lahko kar v isti ponvi z vseh strani, toliko da zapremo pore in bo čim manj iztekanja sokov. Pečene preložimo na namenske papirnate kuhinjske brisače.

Ko se meso ohladi, se lotimo oblikovanja:

Iz hladilnika vzamemo prvo listnato testo in ga razvijemo. Štiri krogce iz palačinke razporedimo na testo. S tem ustvarimo membrano, ki bo ščitila testo pred sokovi iz mesa in gobic.

Na vsak krogec naložimo približno osmino dušenih gobic, na gobice položimo opečeni file, na meso pa spet gobice. Ponovimo še trikrat, meso vmes po želji dodatno začinimo z gorčico in črnim poprom.

Okrog vsake pečenke posebej namažemo krog iz rumenjaka, pomešanega z malo mleka.

Dokončamo: Pokrijemo z drugim kosom ohlajenega testa, vsak paketek skrbno zatesnimo s prsti in nato izrežemo – najlažje bo s koleščkom za testo ali pico. Nastal bo velik raviol. Na vrhu naredimo luknjico, da bo lahko izhajala para.

Tako pripravljene pečenke damo v hladilnik, kjer lahko čakajo več ur; tudi če ne bomo pripravljali več ur vnaprej, pa je treba meso pred peko ohladiti, vsaj pol ure naj bo v hladilniku.

Peka: Približno tri četrt ure, preden želimo wellingtonke postreči, pečico priključimo in segrejemo na 220 stopinj Celzija.

Pripravljene paketke premažemo z rumenjacom, pomešanim z mlekom, in jih damo na pekač, obložen s papirjem za peko.



Male wellingtonске pečenke

Listnato testo bo ostalo. Tega najbolje porabimo tako, da ga narežemo na koščke in na papirju za peko spečemo v pečici pred ali po tem, ko smo spekli pečenke. Lahko potresemo tudi z naribanim sirom in soljo. Ponudimo z raznimi pomakami. Ostal ne bo niti košček.

TRIJE JEDILNIKI PLUS

Pečemo na srednjem vodilu pečice 15–17 minut. Če imamo pri roki kuhinjski termometer, počakamo na notranjo temperaturo mesa 55–58 °C.

V času, ko se pečica segreva in pečenke pečejo, lahko pripravimo še pire: olupljeno in na majhne kocke narezano zeleno damo v lonec ter kuhamo z mlekom in smetano približno pol ure. Preden pretlačimo, dodamo maslo, beli poper in solimo.

Preden postrežemo, naj pečenke približno deset minut počakajo, da se sokovi v njih umirijo.



Masleno listnato testo, SPAR PREMIUM

Vsebuje veliko masla, zato bo praznična pojedina še bolj sočna in hrustljava.



Rdeče vino merlot Bagueri, Goriška brda

Temna in zametna rubinasta barva ter aroma po črnem ribezu.



Čokoladni kolački z angleško kremo



Bio ekstrakt iz
bourbonske vanilje,
SPAR Natur*pur
Omamna aroma, ki
poskrbi za piko na i.



Temna čokolada 74 %
Ekvador, DESPAR
PREMIUM
Kakovostna ekvadorska
zrna so ustvarila
čokoladno poezijo.



SIMPEX keramični pekač
za sufleje
(premer 9,5 cm), dobite v
trgovinah Interspar.



UROŠ FAKUČ

Ta krema je zares slašičarska klasika, uporabimo jo lahko tudi za najpreprostejši posladek: z njo prelijemo na koščke narezano sadje.

Sodoben recept. Uporabimo lahko posodice za peko suflejev ali aluminijaste modelčke premera okrog 7 cm. Oboje pa močno namažemo z maslom in posujemo s sladkorjem.

ČAS PRIPRAVE



35 minut

ZAHTEVNOST



190 ml mleka • 35 g moke (najbolje tip 400 ali posebne bele moke) • 35 g masla • ½ čajne žličke soli • 100 g sladkorja • 4 jajca • 150 g 70-% temne čokolade

Za angleško kremo:

250 ml mleka • vaniljev strok (ali nekaj kapljic esence) • 3 rumenjaki • 50 g sladkorja

Dodatno:

maslo in sladkor za modele

Pečico priključimo na 190 stopinj Celzija.

Kolački: Maslo zmeščamo in ga zmešamo z moko in soljo.

Jajca ločimo, rumenjake postavimo v hladilnik.

V kozici segrejemo mleko s sladkorjem.

Ko se ves sladkor raztopi, mleku dodamo še pregneteno maslo in pustimo, da se stopi.

Ko se vse maslo stopi, dodamo čokolado, narezano na majhne koščke, in jo med stalnim mešanjem na zmernem ognju dobro stopimo, da dobimo homogeno zmes.

Vmešamo rumenjake, dobro razmešamo in pustimo na ognju minuto, nato ugasnemo in pustimo, da se zmes ohladi.

Prihranjene beljake stepemo v trd sneg in jih z lopatko umešamo v ohlajeno čokoladno kremo – mešamo od spodaj navzgor.

Vlijemo v modelčke, ki jih prej namažemo z maslom in potresemo s sladkorjem.

Pečemo 17 minut.

Angleška krema: Mleko v ponvi zavremo s strokom vanilje, ki smo ga odprli in postrgali semena. Pozor, da se mleko ne prismoči!

Medtem stepemo rumenjake s sladkorjem, da postanejo puhasti in svetli. V tankem curku jim prilivamo vrelo mleko, z metlico ves čas mešamo, da ne nastanejo grudice.

Zmes nato predenemo nazaj v ponev in kuhamo na blagem ognju, ves čas mešamo z metlico, ponev občasno odstavimo z ognja, da malo znižamo temperaturo. Ne sme zavreti. Končna konsistenca mora biti kot gosta omaka.

Čokoladne kolačke vzamemo iz pečice in postrežemo z vročo kremo.

Bi dobro ribo?

VREDNO BRANJA: DOBILI SMO RECEPT ZA BRANCINA, KOT GA IMAJO RADI V DRUŽINI FONDA, BOŠTJAN NAPOTNIK PA IZDA, KATERA NA VIDEZ SKROMNA RIBICA NJEMU PREDSTAVLJA PRAZNIK!

RECEPT / IRENA FONDA (RIBOGOJNICA FONDA)
FOTOGRAFIJE IN POSTAVITEV / MIHA BRATINA

Decembrski prazniki niso samo za pečenke. V marsikateri družini so ribe v tem času obvezne, ponekod celo na božič.

Družina Fonda je s svojim delovanjem prispevala k temu, da smo brancine iz Piranskega zaliva pogledali z novimi očmi in se tudi veliko naučili o njihovi pripravi. Smo pa precej prepričani, da vam bo recept, ki so nam ga dali in na katerega prisegajo, prišel prav. Je čudovito preprost, a po vtisu, ki ga naredi, na naslednji stopnji. Je popolnoma zanesljiva osnova, ki jo lahko nadgradimo s svojimi dodatki. Da o praktičnosti niti ne govorimo: s tega pekača bo prišla tudi priloga. Za dan, ki je namenjen užitku, ne garanju v kuhinji.

ČAS PRIPRAVE ZAHTEVNOST
 50-60 minut ★★☆☆☆

2 sveža od 300- do 450-gramska oluskana in očiščena brancina Fonda • 6 srednje velikih krompirjev • SPAR PREMIUM oljčno olje iz slovenske Istre • 1 dl suhega belega vina (malvazija) • česen, čebula • sol iz Piranskih solin • sveže mlet poper • timijan

Po želji: steblo pora, bučka, tenko rezana slanina, vejica rožmarina (najbolje sveža) ...

Pečico priključimo na 220 stopinj Celzija.

Krompir olupimo in narežemo na tanjše rezine (kolobarje), ga po okusu posolimo, popopravimo in potresemo s timijanom, dodamo oljčno olje in na drobno narezano čebulo ter na lističe narezan česen. Pomešamo, da se vsi dodatki razporedijo, pretresemo v pekač in pečemo 10–20 minut.

Medtem oluskana in očiščena brancina osušimo s papirnato brisačo. Na eni strani ribi do petkrat zarezemo (do 5 mm globoko) v kožo, ju posolimo in popopravimo. Po želji damo lahko v trebušno votlino vejico rožmarina, najbolje svežo.

Po približno 15 minutah peke ribi položimo na krompir in pečemo nadaljnjih 20 minut. V pekač nato nalijemo vino in pečemo še 5 minut.

Kako serviramo: Z nožem zarezemo ribi na hrbtu ob hrbtnih plavutih od glave do repa, na bočni strani pa vzdolžno, kot približno teče hrbtnica ribe. Meso zgornje strani ribe serviramo. Nato odstranimo kosti in glavo (poleg hrbtnice so kosti predvsem v steni trebušne votline, ob trebušnih, prsnih in hrbtnih plavutih) in očistimo meso še z druge strani ribe. Če je ravno prav pečena, se meso ne prijema kosti in kože ter pri hrbtnici ni rdečih žilic.

Možnar s pestilom,
STANLEY ROGERS
Začetek gurmanskih
užitkov.

To je osnova; peka ribe se ne more ponesrečiti in pri zares kakovostni ribi je tudi popolnoma dovolj za vrhunsko zadovoljstvo jedca. Lahko pa se kuharsko poigramo z dodatki: mi smo eno ribo zavili v blanširane liste pora, lahko bi ga narezali na kolutke in jih na ribo položili kot luske. Podobno lahko uporabimo zeleno bučko, rezano na mandolino za tanke rezine ali na okrogle luske. Tudi tanko rezana slanina, pršut, lardo (debela bela hrbtna slanina) ... so lahko dodatki. Če ribo izdatno oblagamo z zelenjavo, na koncu vse premažemo še z oljčnim oljem in pečemo približno 5 minut dlje.



Brancin Fonda s krompirjem v pečici

NEPRESLIŠANO



Da je ribe
zdravo jesti, ni floskula.
Vsaj enkrat na teden naj
bodo na jedilniku.



Brancin Fonda

Gojen v ribogojnici Fonda, kjer ribe krmijo ročno in samo z najkakovostnejšo hrano.



**Ekstra deviško oljčno olje,
SPAR PREMIUM**
Za okus in aromo po
Slovenski Istri.



**Bio (demeter) belo
vino malvazija,
Korenika&Moškon**
Zlato-rumeno vino
z značajem.

RECEPT / BOŠTJAN NAPOTNIK,
AVTOR BLOGA KRUIHINVINO.COM
FOTOGRAFIJE IN POSTAVITEV / MIHA BRATINA

Kakovost ima mnogo različnih obrazov in tale nam je še posebej pri srcu: po svoji prehranski vrednosti so sardelice v resnici nekaj najboljšega, kar se dobi v ribarnici, pa čeprav morda na pogled skromne.

Boštjan Napotnik je ob omembi teh modrih ribic takoj začel sanjariti o krasnem namazu, ki ga je jedel že pred leti – in se na koncu tudi spomnil recepta. To je namaz, ki lahko stopi na isto mesto, kot ga ima na vaši mizi bakalar.

ČAS PRIPRAVE



20 minut

ZAHTEVNOST



500 g svežih očiščenih sardel •
30 g slanega masla SPAR PREMIUM •
2 stroka česna • žlica kisle smetane •
žlička dijonske gorčice SPAR • sol,
poper, timijan

V ponvi na srednje močnem ognju stalimo maslo, dodamo na tanke rezine narezan česen, in ko zadiši, še umite in osušene sardele. Pečemo tri minute, nato jih obrnemo, jim damo še nadaljnje tri minute na ognju, nato ponev odstavimo.

Po nekaj minutah, ko se sardele malo pohladijo, jih razkoščičimo – previdno odstranimo hrbtno kost.

Sardele prelijemo z maščobo in s česnom iz ponve, le rahlo dosolimo po okusu (maslo je že slano!) in izdatno popoprano, dodamo kisko smetano, gorčico in timijan ter z vilicami pretlačimo v namaz.

Rustika namaz iz sardel





luni

Postrežemo na opečenem rustikalnem kruhu, s kozarcem dobro ohlajenega polsuhega ciderja Malner.

Sardele ali sardine? Sardine običajno imenujemo tiste, ki so krajše od 15 cm in gredo lahko po velikosti v konzervo, sardele pa so večje in teh se lotimo drugače.

Da, ime so dobile po **Sardiniji**, v vodah okrog tega otoka jih je bilo nekdanj v izobilju.

So majhne, a kar tolste, dober vir cenjenih **omega-3-maščobnih kislin**.

Latinsko ime je **Sardinus pilchardus**, v angleščini sardelam zato rečejo pilchard.

Sardelice **se lovijo vse leto**, jadranske so izredno cenjene. V ribarnici jih ne boste našli le, če je nekaj dni pihala močna burja ali jugo, pa ob polni luni. Po okusu pa naj bi bile najboljše maja.



Maslo z grobo morsko soljo, SPAR PREMIUM
Nežno maslo s pridihom morja. To je to!



Gorčica dijon, SPAR
Žlička ali dve!



Jabolčni cider Bora,
(5,8 % alkohola)
Malner cider
Pristno, sadno in z močnim značajem.

7 korakov do res šik sirne plošče

PRAZNIKI SO KOT NALAŠČ, DA GOSTE PRESENETIMO IN RAZVAJAMO Z RAZLIČNIMI OKUSI VEČ VRST SIROV.

BESEDILO / KARINA CUNDER REŠČIČ,
BOŠTJAN NAPOTNIK
FOTOGRAFIJE IN POSTAVITEV / MIHA BRATINA

Kdaj bo plošča na mizi?

Francoska *etiquette* je stroga: nikoli drugače kot pred sladico. Ampak postavimo na prvo mesto sproščenost; sirna plošča lahko na mizo pride pred ali na koncu večerje ali pa je celo edino, kar postrežemo ob sproščnem popoldanskem druženju s prijatelji. Sir vedno postrežemo »ogret« na sobno temperaturo, zato ga pravočasno vzamemo iz hladilnika.

Koliko vrst sirov izberemo?

Običajno se odločimo za neparno število, najmanj pa tri. Preprosto povedano: enega mehkega, enega trdega in enega s plemenito plesnijo. Če več, potem še enega, o katerem je mogoče povedati zgodbo, in enega, ki ga bo tudi gostitelj poskusil prvič.

Naj sire narežemo ali pustimo, da si jih gostje režejo sami?

Francozi menijo, da morajo biti v kosu, na plošči, ki gre od človeka do človeka, in si vsak sam reže, vsak sir po svojem pravilu in s svojim nožkom. V izogib masakriranju kosov vsaj trše sire raje narežite, mehkejšje pa lahko pustite v večjih kosih.



Camembert

Kaj piti zraven?

Možnih smeri je več: dobro ohlajeno, zelo suho peneče vino je najbolj varna in univerzalna izbira; sire z modro plesnijo pospremite s portovcem, k mastnim poltrdim sirom pa lahko – kot je navada v Belgiji – natočite tudi kozarec močnega piva alea.

Roquefort

Kruh ali krekerji?

Klasična krušna izbira je bageta, narezana na velike rezine, ki si jih vsak jedec dodatno natrga sam; sir se vedno poskuša v velikosti zalogajčkov, zato lahko uporabite tudi krekerje, najbolje brez kakšnih zelo aromatičnih dodatkov.

Kaj postrežemo za zraven?

Z oreški, predvsem orehi, ne morete zgrešiti, sirom se poda tudi sadje, predvsem hruške, fige in grozdje. Poskusiti velja tudi z medom, čatniji, džemi in mostardami. V marmelado iz mandarin SPAR PREMIUM vmešajte malo polnozrnatih gorčice, ne bo vam žal.

Kateri slovenski siri imajo zaščiteno označbo porekla?

To so tolminc, bovški in nanoški sir ter mohant. Priporočljivo je, da se držite francoske sirne olike, ki narekuje, da se vzdržimo opazk, kot so, kaj tako smrdi ...

Kozji s plesnijo

Pivo Blonde Leffe
(6,6 % alkohola)
in temno pivo
Brune Leffe
(6,5 % alkohola)
Svetlo ali temno?
Hmm, težka
odločitev!



Pivo Black Aurora,
Pelicon
(6,2 % alkohola)
Črnina s čokoladno-
kavnimi toni za
ljubitelje temnega piva.



Laški rizling,
kolednik, jagodni
izbor, sladko vino,
KZ Metlika
Prestizno,
predikatno vino.



Zlata radgonska
penina, Radgonske
gorice
Zlati mehurčki
za slovesno
praznovanje.



Izbor vin, ki se bodo lepo
podala k vaši sirni plošči,
najdete, če poskenirate
to QR kodo.

Praznična babka



Maja in Jernej,
ustvarjalca
kuharskega bloga
jernejkitchen.com

RECEPT / JERNEJ IN MAJA ZVER
FOTOGRAFIJE / MIHA BRATINA

Nekdaj je bilo tako, da je na praznični mizi morala biti potica, ponos dobre gospodinje. Naslov te rubrike pa nas zavezuje, da razmišljamo tudi drugače: kaj, ko bi letos poskusili tudi znamenito prepletenko babko. Klasično je pripravil Jernej Zver, vrhunski mojster domače kuhe, še posebej pa fantastičen pek. Recepti, pod katere se podpisujeta s soprogo Majo, so znani po tem, da vedno »stojijo«: narediš, kot piše, nastane, kot je obljubljeno. Preverite njune recepte na Jedel bi in se boste sami prepričali.

Začnete pa lahko s tem: babka je vse bolj priljubljen sladki kruhek s koreninami v judovski kulinariki in eden tistih receptov, ki jih vedno preberemo – tudi če mislimo, da že vse vemo in znamo.



Priprava: 30 minut Vzhajanje: 2,5 ure
Peka: 50 minut

ZAHTEVNOST



Testo:

500 g bele moke, tip 500 • 1 paketek (7 g) suhega kvasa • 60 g sladkorja • 240 ml mleka • 1 jajce • 1 rumenjaka • 1 čajna žlička soli • 80 g masla

Nadev:

120 g masla, zmehčanega pri sobni temperaturi • 140 g mletih orehov • 80 g čokolade v prahu • 80 g rjavega sladkorja demerara • 1 žlica medu • 1 ½ žličke cimeta v prahu • po ½ žličke pimenta in klinčkov v prahu • ¼ žličke ingverja v prahu

Testo: V večjo skledo stresemo moko, kvas in sladkor. Dodamo mleko in zgnetemo homogeno testo.

V naslednjem koraku dodamo mokre sestavine: jajce, dodatni rumenjaka, sol in mehko maslo. Zgnetemo v prožno, gladko testo, na roke približno 10 minut, 5 minut pa v kuhinjskem robotu. Testo pustimo v skledi, pokrijemo z živilsko folijo in pustimo vzhajati pri sobni temperaturi uro do uro in pol oziroma tako dolgo, da se volumen podvoji.

Medtem pripravimo nadev: Zmehčano maslo, orehe, čokolado v prahu, sladkor, med in začimbe vmešavamo s kuhinjsko lopatko tako dolgo, da dobimo gladko pasto. Damo na stran, čaka naj na sobni temperaturi.

Oblikovanje: Vzhajano testo položimo na dobro pomokano delovno površino in ga razvaljamo v pravokotnik velikosti 30 cm x 45 cm in debeline približno 0,5 cm.

Nadev enakomerno razporedimo po testu, ga zvijemo v valj in – to je glavni kavelj – po dolžini prerežemo na pol. Polovici nekoliko preložimo, da sta prerezana dela na vrhu in se vidijo plasti testa in nadeva, nato ju z občutkom zvijemo v pletenico, ki jo na obeh koncih zlepimo skupaj.

Pekač velikosti 35 cm x 10 cm obložimo s papirjem za peko in pletenico prestavimo vanj. Pokrijemo in znova pustimo vzhajati uro do uro in pol pri sobni temperaturi oziroma dokler babka ne zraste na dvojno velikost.

Peka: Babko damo v predhodno segreti pečico in pečemo 45–50 minut pri 190 °C. Po 15 minutah temperaturo znižamo na 175 °C in pečemo še 30–35 minut ter po potrebi pokrijemo s papirjem za peko, da se po vrhu ne zažge.

Pečeno babko ohladimo na sobno temperaturo in postrežemo.



Klasična babka s čokoladno-orehovim nadevom



Mleti orehi, SPAR

Je sploh kaj bolj prazničnega od orehovega nadeva?



Čokolada v prahu, SPAR

Je praznična peka brez čokolade sploh mogoča?



**Bio kakav, SPAR
Natur*pur**

Naravno, slastno in naravnost za v sladice!



Blaž Mihev
je osebni trener, nutricionist
in razvijalec receptov

RECEPT / BLAŽ MIHEV FOTOGRAFIJE / MIHA BRATINA

Babka Blaža Miheva temelji na živilih rastlinskega izvora, namesto masla je kakovostna margarina, pri sojinem mleku pa pravi, da različne vrste ne bodo pomembno spremenile okusa. Še vedno je namreč na prvem mestu cimet, ta omamna dišava konca leta.



Priprava: 20 minut **Vzhajanje:** 2,5 ure
Peka: 40–50 minut

ZAHTEVNOST



Testo:

300 g bele moke • 40 g sladkorja • 7 g suhega kvasa • ½ žličke soli • 180 ml sojinega mleka • 80 g margarine

Nadev:

200 g rozin (uro prej namočenih v mlačni vodi) • 130 g rjavega sladkorja • 9 g ali 2 žlici mletega cimeta

Testo: V večjo posodo ali posodo kuhinjskega robota s kljuko za testo damo najprej vse suhe sestavine: sladkor, kvas, moko in sol. Pomešamo.

Dodamo mlačno mleko in na nizkih obratih gnetemo, da se vse sestavine premešajo in dobimo gladko testo,

Testo bo mehko in rahlo lepljivo in mnoge zamika, da bi dodali moko. Raje ne, če ne gre drugače, pa minimalno, le toliko, da je obvladljivo. Preveč moke in babka bo zbita.

nato dodamo zmehčano margarino. Nadaljujemo gnetenje, da se margarina popolnoma umeša v testo, ki bo postalo gladko in elastično. Vmes je faza, ko je videti mastno in gosto, ampak margarina se vpije.

Ko začne testo odstopati od posode, ga na pultu oblikujemo v kroglo in preložimo v novo rahlo naoljeno posodo (lahko pustimo v isti, le nekoliko namastimo dno), pokrijemo in pustimo vzhajati, da naraste na dvojni volumen. Približno uro v toplem prostoru.

Ko je testo primerno vzhajano, ga potlačimo in prenesemo na pomokano površino, kjer ga razvaljamo v kvadrat velikosti približno 35 x 40 cm.

Posujemo s sladkorjem, poprašimo s cimetom (ne pretiravamo) in po celotni površini potresemo rozine, pustimo le 1 cm širok rob na daljši stranici. Testo previdno trdno zvijamo proti robu brez nadeva. Z ostrim tankim nožem zvitek nato razpolovimo in dve polovici prepletemo v kito.

Naoljimo podolgovati pekač za štručke, ga obložimo s papirjem za peko, vanj previdno položimo babko.

Pokrijemo s krpo in znova pustimo na sobni temperaturi do dve uri, da spet vzhaja; preverjamo, kdaj je pripravljena: s prstom pritisnemo v testo, če se vrne v prejšnji položaj, lahko spečemo.

Babko pečemo na 180 stopinjah od 40 do 50 minut, do zlato rjave barve. Ko je pečena, jo pustimo v pekaču počivati 20 minut, potem jo damo na desko, razrežemo in še toplo postrežemo.



Veganska babka s cimetom in rozinami



Če vam bo všeč, lahko še druge Blaževе recepte najdete na našem portalu Jedel bi.



Bio rozine, SPAR Natur*pur
Nekateri jih obožujejo, nekateri manj. A za praznike ne smejo manjkati!



Sojin napitek s kalcijem barista, SPAR
Da se bo zares spenilo!



Črni čaj z začimbami, DESPAR PREMIUM
Čas je za čajanko!



David Urankar

Mojster ledenih kock

BESEDILO / LIDIJA PETEK MALUS
FOTOGRAFIJI / MILOŠ HORVAT

DAVIDA URANKARJA MORDA POZNATE S TELEVIZIJE, POSLUŠATE NJEGOVA PODKASTA ALI GA OBČUDUJETE V VLOGI MANEKENA, TOKRAT PA SE NAM JE PREDSTAVIL TUDI S SVOJIMI KONJIČKI, SAM JIH IMENUJE ŽIVLJENJSKI SLADKORČKI.

V mesecu in pol je David naredil izpit za motor, da je lahko nastopil v pomembni reklami. Na golfu uživa, ker lahko vmes še kramlja. Tu so še košarka in koktajli. In če vas bo povabil domov na enega, vsekakor sprejmite!

Kakšen tip nakupovalca ste?

V trgovino grem najraje po končani jutranji oddaji Dobro jutro, to je postal moj tedenski ritual. Po oddaji gremo z ekipo še na kavico, potem pa se odpravim v trgovino, saj ni gneče in v miru nakupujem. Pred nakupom si vzamem pet minut, da premislim, kaj vse potrebujemo, da ne hodim v trgovino samo po eno stvar. Žena ne mara hoditi v trgovino, prisega na spletne nakupe, tako da sva si tu precej različna. Jaz sem klasičen nakupovalec, rad se sprehodim po trgovini.



Skenirajte QR kodo in si oglejte vloge "KDO SMO MI", v katerih vam David Urankar predstavi zgodbe naših lokalnih dobaviteljev!

Katera hrana ne sme manjkati pri vas doma?

V zamrzovalniku ne sme manjkati sladoled. Pri nas se je čez celo leto, tudi pozimi, trenutno aktualen je sladoled SPAR PREMIUM s čokolado in karamelo. V predalu mora biti vedno zaloga oreščkov, saj jih obožujem, od arašidov, indijskih oreščkov do pistacije.

Kaj najraje jeste oziroma kuhate?

Nisem preveč izbirčen, vseč so mi tudi preproste jedi, a se rad potrudim, da recimo omake za testenine naredimo sami s pridelki z



Sladoled čokolada in karamela truffle, SPAR PREMIUM
Popestrite praznične sladice ali si sladoled privoščite kar tako!

“Dovolj je, če znaš reči: hvala, prosim in oprosti.

našega vrta. Zelo rad pripravljam jedi z žara, imam ga na domači terasi, od jajčevcev, sardelic do 'steakov'. Žar je kot obred, tudi sinova rada pomagata pri pripravi. Tu je še očetova kuhinja, z družino gremo radi k njemu na kosilo, saj je res nadgradil svojo kuharico in prevzel pobudo v kuhinji. Rojstnega dne pa si ne predstavljam brez maminega tiramisuja.

Ali je kakšna jed, ki vam je ostala v spominu iz otroštva?

Jed je povezana z dedkom in babico, ki sta živela na kmetiji. Babica je za zajtrk velikokrat postregla z domačo polento, nanjo je dala jajca na oko, odvisno, koliko si bil star, toliko jajč si dobil, seveda z ocvirki (smeh). Poleg smo dobili skodelico bele kave iz cikoriije – še danes, če zaprem oči, se spomnim in zavonjam to hrano. Tudi svojima otrokoma včasih pripravim to jed, priporočam jo za hitro kosilo.

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

Najprej smo poskusili Štefelinove štruklje s slivami in pehtranom. Prepričan sem bil, da otroka ne bosta jedla pehtrana, zato sem zanju vzela štruklje s suhimi slivami, a na koncu sta pojedla tako ene kot druge. Všeč mi je, da lahko kupiš vrhunske izdelke, ker če bi se te priprave jedi lotil sam, bi potreboval pol dneva, tako pa hrano samo vzameš iz skrinje ali hladilnika in hitro pripraviš odličen obrok. Poskusili smo tudi res dobre male pite od Gregorja Vračka. Vse tri Sparove chefe poznam osebno in res sem navdušen, da so ob uspehih ostali prizemljeni in so krasne osebe.

Nekoč ste bili reprezentant v atletiki in bobu, zdaj vas navdušujeta hiter avtomobil in vožnja z motorjem, radi pa tudi igrate golf – smo pozabili še kakšno vašo dejavnost, brez katere ne morete?

Košarka, to je moja prva športna ljubezen in bo tudi ostala. S prijatelji jo igramo enkrat do dvakrat na teden, včasih se lotimo tudi kakšne amaterske lige. Všeč mi je kolektivna igra, kjer se moški pod koši malce prerivamo in zbadamo, a po končani igri si sežemo v roke in gremo skupaj na pijačo. Moški potrebujemo nekaj zdrave tekmovalnosti, pozabili smo, kako bolje delujemo, če imamo nekoga, ki nas malo žene.

Vemo, da imate radi koktajle. Nad katerim ste najbolj navdušeni? Prosim, zaupajte nam recept.

Sem velik oboževalec negronijevega koktajla, saj gre za zanimivo kombinacijo okusov. Vsebuje tri merice – camparija, vermuta in gina. Koktajl pomešaš z žličko, natočiš v velik kozarec za viski, dodaš led in eno rezino pomarančne lupine. Pri koktajlih sta pomembni velikost in bistrost kocke ledu. Ne, to ni kaprica (smeh), a ko si človek najde hobi, v katerem uživa, potem se v to stvar poglobi. Tako sem se letos poleti ukvarjal s tem, kako dobiti največjo in najboljšo kocko ledu. Na spletu sem kupoval modelčke za pripravo kock. Našel sem model kocke v velikosti 5 x 5 centimetrov. Pravilo je, da ko pogledaš skozi kocko, mora biti tako, kot bi gledal skozi steklo, da led nima razpoke oziroma nepravilnosti. Ker te kocke delam v domačem zamrzovalniku, so v njih tudi zračne pikice. In ko takšno daš v kozarec,

ostane zelo malo prostora za pijačo, ki tako pride vse do vrha kozarca. In če jo piješ dlje časa sredi vročega poletja, se ta led počasi tali, negroni pa zato ni razredčen z vodo. Pravi koktajl bari imajo prav posebne naprave za delanje velikih kock ledu iz Japonske, in ena stane tudi evro in pol.

Kaj predstavlja za vaju z ženo Ajdo popoln zmenek?

Da si urediva varstvo za otroka, po navadi so to njeni ali moji starši, in si privoščiva masažo, največkrat tajsko, in nato greva na res dober suši.

Naštejte tri svoje najbolj džentelmenške poteze.

Mislím, da je v današnjem svetu dovolj, če znaš reči: hvala, prosim in oprosti, saj včasih pozabimo že na osnove. Cenim iskrenost in tudi, da izkažeš spoštovanje do sočloveka, to sicer ni džentelmenstvo, ampak neki minimum, ki ga moramo imeti v odnosu do drugih ljudi. Če komu še odpreš vrata in mu jih ne zaloputneš pred nosom, si pa že zvezda.

Prihaja čas praznikov, jih radi praznujete?

To je čas, ko smo res skupaj z družino, preživimo ga skupaj ob igrinah, čaju, domačih piškotih, obiščemo dedke in babice, komaj čakamo sneg in smučarijo ... Čeprav ljudje pravijo, da so lučke in božične pesmi prekmalu, sam ne čutim tako. Ko se sprehodim po okrašeni in razsvetljeni Ljubljani in padem v krasno vzdušje, mi je preprosto lepo.

Domači skutni štruklji s suhimi slivami po receptu Uroša Štefelina, SPAR PREMIUM

Bogat nadev, aromatičen vonj in nepozaben okus.



Jabolčna pita z orehi po receptu Gregorja Vračka, SPAR PREMIUM
Popolna sladica za zaključek praznične pojedine!

Bohinjci imajo trajnost zapisano v genih

Bohinjsko jezero lahko obhodimo tudi pozimi, za kar potrebujemo dobri dve uri in pol; najboljšo izhodišče je Ribčev Laz.

BOHINJSKO JEZERO NI LE NAŠE NAJVEČJE STALNO IN NARAVNO JEZERO, AMPAK TUDI DESTINACIJA, KI IMA SKUPAJ Z OKOLIŠKIMI KRAJI VELIKO POKAZATI NE GLEDE NA LETNI ČAS. ŠE POSEBEJ SONČNI DNEVI NA BOHINJSKEM SO NARAVNOST IDILIČNI IN PONUJAJO RAZLIČNA DOŽIVETJA.

Jezero, slap Savica, cerkva sv. Janeza Krstnika in vzpon na Vogel z nihalko so gotovo prve asociacije, na katere pomislimo ob omembi Bohinja. A Bohinj nam lahko ponudi marsikaj več, če si le vzamemo čas. Kot pravijo tamkajšnji turistični delavci, je Bohinj najlepši zunaj glavne poletne turistične sezone, brez množic in gneče. »Takrat se pokaže narava v vsej svoji razkošni krhkosti miru, ob oddaljenih zvokih kmečkih opravil in ob škripanju tekaških smuči pod sveže zapadlim snegom in snežinkami,« pravi Marko Viduka, predstavnik Turizma Bohinj.

Zimska idila v beli ali zeleni barvi

»Zimski Bohinj zna ponuditi idilične prizore uspavane narave, ki jo tako markantno zaznamuje prav Bohinjsko jezero s svojimi tisočeri podobami.



Arhitektura TIC Stara Fužina spominja na bohinjski stan.

Naj je zimska pokrajina odeta v belo ali ne, ni le jezerska voda tista, ki daje trajni pečat bohinjski krajini,« opiše zimsko sliko naš sogovornik, s katerim smo se srečali v novih prostorih TIC

BESEDILO / BLAŽ KONDŽA
FOTOGRAFIJE / MILOŠ HORVAT

Stara Fužina, ki so zasnovani kot tipični bohinjski stan. Mimogrede, korenine te idilične alpske vasice, kjer med drugim najdemo v Planšarski muzej preurejeno nekdanjo vaško sirarno, stari mlin, v katerem je še delujoča žaga za razrez hlodovine na vodni pogon, segajo v predrimске čase. Gotovo pa se tu z glavnega vaškega trga, kjer stoji replika Aljaževega stolpa, odpre prelep pogled na našega očaka, na katerega so se davnega leta 1778 kot prvi povzpeli štirje srčni možje iz Bohinja.

Trajnostni turizem

Sogovornika smo vprašali, kakšen je bohinjski pogled na turizem in njegov prihodnji razvoj. »Bohinj je v Sloveniji in svetu prepoznan kot zgled trajnostnega upravljanja okolja. Partnerstvo vseh deležnikov, Triglavskega narodnega parka, predvsem pa lokalne skupnosti je temelj razvojne trajnostne doktrine Bohinja,« pravi naš sogovornik in nadaljuje: »Seveda sta Bohinjcem trajnost in samooskrbnost vgrajena v gene s stoletnim načinom življenja v sobivanju z naravnim okoljem. Kot nekoč še danes spoštujemo naravne danosti, neprimerno manjša izoliranost pa nas postavlja pred izzive, ki jih prinaša vse večji pritisk turizma.«

Filmsko prizorišče

Ko govorimo o Bohinju, ne moremo mimo knjižne uspešnice Jezero Tadeja Goloba, po kateri je Igrani program TV Slovenije posnel šestdelno nadaljevanko o višjem policijskem

inšpektorju Tarasu Birsu iz Ljubljane, ki se dogaja prav v Bohinju in njegovi okolici. Zgodba se začne, ko se Birs – v nadaljevanki ga igra Sebastian Cavazza – na poti z novoletne zabave na Voglu proti domu zaplete v preiskavo umora. Naleti namreč na truplo brez glave, ki ga je naplavilo iz Bohinjskega jezera. Seveda vam razpleta zgodbe ne bomo razkrili, vsekakor pa povejmo, da je Bohinj nekoč obiskala Agatha Christie. Slavno avtorico kriminalk so takrat vprašali, ali bo napisala kriminalni roman o Bohinju, pa je odvrnila: »Umora v tako lepem kraju si ne morem predstavljati.«

Kjer je doma bohinjska zaseka

Mnoge suhomesnate dobrote, ki jih že več kot pol stoletja po tradicionalnih receptih pripravljajo v obratu Mesnine Bohinja v Bohinjski Bistrici, nosijo certifikat Bohinjsko/From Bohinj, ki zagotavlja izvirnost z geografskim poreklom. Ker nas je zanimalo, kako pripravljajo vse te okusne mesne dobrote, smo se dogovorili za obisk obrata v Bohinjski Bistrici. Kako nastajata njihova paradna konja, bohinjska zaseka in suha domača klobasa, nam je pokazala Mira Vonča, vodja maloprodaje v Loških mesninah,

ki so od leta 2012 lastniki Mesnin Bohinj.

»Tradicionalna prekajevalnica na bukova drva je naša posebnost,« nam pojasni gostiteljica, ko nam odpre zadimljen prostor, v katerem dejansko gorijo bukova drva. Razloži nam, da imajo organizirana dežurstva, saj ogenj med prekajevanjem ne sme ugasniti. »Suha domača klobasa je v dimni komori približno en dan, nato pa jo preselimo v zorilnico, kjer ostane tri tedne. Vse izdelke naredimo ročno; meso še vedno nasoljujemo po klasični metodi, v posodah. Ravno klasični postopki so tisti, zaradi katerih so naši mesni izdelki drugačnega, bolj pristnega domačega okusa,« sklene Vonča in doda, da v bohinjskem obratu izdelajo od 13 do 18 ton izdelkov mesečno. Dodajmo še, da so Loške mesnine, v sklop katerih od leta 2016 spada tudi blagovna znamka Arvaj, del Loške zadruga iz Škofje Loke.

Sirarska tradicija

Bohinjski sir ima že dolgo zgodovino, a malokdo ve, da se je njegova zgodba začela pred več kot 140 leti, ko je tedanji bohinjski župnik Janez Mesar v Bohinj povabil Thomasa Hitza iz švicarskega Emmentala.



Bohinj je prizorišče kriminalke Jezero, v kateri igra glavno vlogo Sebastian Cavazza.



V muzeju vam pokažejo, kako so nekoč izdelovali bohinjski sir.



V Oplenovi hiši v Studorju lahko bolj podrobno spoznamo življenje Bohinjcev skozi stoletja.

BOHINJSKO JEZERO V ŠTEVILKAH

- nadmorska višina gladine: 526 m
- dolžina jezera: 4100 m
- največja širina: do 1200 m
- količina vode: 92,5 milijona kubičnih metrov
- največja globina: 45 m
- površina jezera: 318 ha
- dolžina jezerske obale: 11,35 km

Pod Švicarjevim vodstvom so na vseh bohinjskih planinah in v obeh dolinah začeli izdelovati sir. Danes bohinjski sir na planinah izdelujejo le redki posamezniki, v obeh bohinjskih dolinah pa je ohranila proizvodnjo bohinjskega sira le Bohinjska sirarna v Srednji vasi, katere izdelke lahko kupimo tako rekoč povsod po Sloveniji – najdemo jih tudi na Sparovih policah.

Bohinjska sirarna, katere večinski lastniki so domačini, odkupuje mleko lokalnih kmetov izključno z območja Bohinja. Ker so količine mleka s tega območja omejene, je omejena tudi količina izdelanega bohinjskega sira. Bohinjski sir izdelujejo sirarski mojstri s tradicionalnim znanjem, ki se prenaša iz generacije v generacijo. Kot lahko preberemo na spletni strani sirarne, je njihov vodilni sirar Milan Taler doma iz sirarske družine pod Studorom. Tradicionalne izdelave sira se je priučil od svojega očeta, ki je siril na planini Dedno polje, ter v sirarni v Stari Fužini. Omenimo, da se današnji bohinjski sir od klasičnega ementalerja razlikuje po zlatorumeni barvi skorje, sliki na prerezu, dimenzijah, času zorenja in po specifičnem okusu, ki je rahlo pikanten in spominja na orehova jedrca.

Pijača z značajem

Trije mladi Bohinjci, prijatelji iz otroštva, so se najprej poigrali z idejo, da bi odprli craft pivovarno, a ker so recepture za pivo razvijali v času, ko so pivovarne rasle kot gobe po dežju, je bila logična odločitev, da se usmerijo v drugo pijačo. In tako so od leta 2016 do 2018 pilili recepturo svojega gina, dokler niso bili z njo zadovoljni – nastal je gin Karakter. Kot pravi Urban Bajrič, ki je pristojen za destilarno, je gin narejen tako, da nevtralni žitni destilat, torej alkohol, aromatiziraš z naravnimi aromati. »Glavna sestavina gina so brinove jagode, semena koriandra, korenina angelike in limonova lupina. Tako dobiš klasičen gin. Na to lahko po tem dodajaš, kar ti srce poželi,« pravi Urban.

Ker so hoteli, da bi bil njihov gin zelo svež in saden, so v recepturo dodali jagodičevje – rdeči in črni ribez ter brusnice. »Od 8,5 kg začimb, ki se uporabijo na serijo, je 6 kg svežega

sadja, ki sicer ne izpusti veliko eteričnih olj, ampak da takšno lepo sadno podlago,« pojasni Urban in doda, da imajo v receptu tudi številne cvetlice, ki rastejo v njihovih krajih, tako da recept njihovega gina vsebuje 25 različnih stvari. »Naša posebnost je še, da gin destiliramo dvakrat v našem 100-litrskem kolonjskem kotlu,« še pove Urban in poudari, da je zanje ključna kakovost izdelka. Dodajmo, da imajo trenutno v ponudbi dva gina, klasičnega london dry in drugega, ki je infuziran s hibiskusom in divjo češnjo. V poletnem času si lahko gin s tonikom, kot ga priporočajo destilarji, privoščite v Karakter Baru ob Bohinjskem jezeru.

Izdelke Mesnine Bohinja izdelujejo ročno po klasičnih metodah in za prekajevanje uporabljajo prekajevalnico na bukova drva.



Plusov izbor

Top 5 bohinjskih doživetij

1 Juliana trail

Juliana Trail je razmeroma nova pridobitev, ki pa nas vodi po Julijskih Alpah, kot so jih poznali nekoč in kakor živijo še danes – korak stran od vsakdana. V dolžino meri 270 km in ima 16 etap, od katerih tri potekajo po Bohinju. Pot ima tudi svojo kolesarko različico – Juliana Bike – in zimsko Juliana Skitour za (izkušene) turne smučarje.

2 Bohinjski zajtrk

Kadar boste prenočevali v kateri od zasebnih namestitev na Bohinjskem, si naročite bohinjski zajtrk – za dve osebi stane 25 evrov –, ki vam ga brezplačno dostavijo na območju Bohinja. Na voljo so trije zajtrki: mesni Čatežev, vegetarijanski zajtrk Belih žena in ribji Jezernikov zajtrk. Vsi so sestavljeni iz lokalnih živil.

3 Muzej Oplenova hiša

Oplenova hiša v Studorju je popolnoma ohranjen vpogled v tamkajšnjo bivanjsko kulturo s konca 19. stoletja.

4 Snežni rafting

Rafting je izredno priljubljen poletni adrenalinski šport, ki ga lahko v Bohinju doživite tudi v zimski različici – na snegu. Podjetje PAC Sports snežni rafting organizira na različnih lokacijah – v Bohinjski dolini pred Bohinjsko Bistrico, na Voglu ... »Z avantura rafti (raft za 2–3 osebe) se spustimo po hribu navzdol in se na dolgem izteku zaustavimo,« opišejo doživetje v podjetju, ki snežni rafting izvaja tudi v večernih urah ob soju bakel.

5 Mohant

Bolj bohinskega sira, kot je mohant, verjetno ni. Mehki sir belkasto rumene, bež ali svetlo maslene barve je izdelan iz surovega kravjega mleka. Zanj sta značilna močno izražen vonj in pikanten okus, ki včasih lahko tudi nekoliko greni.



Domača suha klobasa, Mesnine Bohinja
Z bohinjsko suho klobaso ne moremo zgrešiti!



Bohinjsko kislomleko in jogurt, Bohinjska sirarna
Pristen okus kot nekoč.



Ribani sir, Bohinjska sirarna
Dobrota iz bohinskega mleka, ki se v ustih kar stopi.



Sveže domače bohinsko maslo, Bohinjska sirarna
Proizvedeno iz bohinske sladke smetane.

S trajnostnim darilom ohranjamo planet



BESEDILO / PETRA KOVIČ
FOTOGRAFIJE / SHUTTERSTOCK

PRIHAJA ČAS VESELJA, POTICE, VROČE ČOKOLADE IN PENIC, KUHANEGA VINA IN DARIL. A KOT KAŽE, TUDI POTROŠNIŠKIH ODPADKOV, KI LAHKO ZELO OBREMENJUJEJO NAŠ PLANET. PA NI NUJNO, DA JE TAKO.

Razmislite o svoji strategiji obdarovanja

Leto je naokrog in spet smo pred vprašanjem, kako obdariti svoje najdražje. Za nekatere je obdarovanje prava mora, večini pa pomeni gesto hvaležnosti, spoštovanja in ljubezni ter ritual, ki se prenaša že od pradavnine iz roda v rod.

Danes, ko smo priča pretresljivim podnebnim spremembam in energetski krizi, bi morali ob vprašanju, kaj kupiti, poleg tradicionalnega vodila, kot je ljubezen do bližnjega, upoštevati tudi ekološko in trajnostno vodilo.

Darila kot dokaz naše ozaveščenosti in trajnostne naravnosti

Med vsemi skrb vzbujajočimi podatki smo za ta članek izbrali dva: 1. ogljični odtis Slovencev je kar petkrat večji, kot bi moral biti, če bi želeli doseči podnebno ravnovesje, in 2. na ameriških tleh se je samo v lanskem prazničnem decembru zaradi pentelj, ovojnih papirjev, vrečk in drugih prazničnih materialov količina odpadkov povečala za milijon ton. Če bi k temu prišteli tudi vse uničujoče emisije ogljika zaradi pošiljanja, plastične embalaže daril ali številna nezaželena darila, ki jih zaradi njihove neuporabnosti vržemo takoj v smeti,

“Podarimo nekaj, kar bo obdarovanec uporabljal.

SPAR PLUS
KLUB



Klub, kateremu se preprosto morate pridružiti! S SPAR plus kartico do cenejšega novoletnega izleta ter veliko ugodnosti!

je drvenje v ekološki pekel edina logična posledica. A poglejmo, kaj lahko vsak od nas stori, da ta trend obrnemo na bolje.

Toda kako?

V organizacijah, kot sta Zveza potrošnikov Slovenije in Umanotera, pravijo, da veliko naredimo že, če sledimo načelu »manj je več«, kar pomeni, da kupimo bodisi t. i. trajnostna bodisi t. i. dematerializirana darila. Ta sledijo britanski ideji iz leta 2003, ko je dobrodelnica Hilary Blume začela akcijo Dobrih daril (Good gifts), podobno poznejši slovenski različici Krilca. Pri trajnostnih darilih pa obdarovalec stremi k nakupu darila, ki s svojo vsebino ali embalažo ne uničuje planeta.



Papirnata vrečka, SPAR ONLINE



Še ena simpatična ideja za trajnostni način zavijanja daril: poglejte si video, v katerem Božiček uporabi vrečke SPAR Online in vanje zavije svoja novoletna darila.



Dobre ideje za super trajnostna darila:

1. Svoje najdražje lahko namesto s kupljenimi darili obdarite s storitvami in doživetji, doma narejenimi darili ali darili, ki niso embalarana v nerazgradljive materiale in ne potrebujejo baterij ipd.
2. Darila so lahko tudi rastline, ki razveseljujejo daljše obdobje.
3. Domače dobrote, namazi, marmelade ipd. po receptih, ki so po okusu vaših najbližjih.
4. Doživetja, kuharski tečaji, delavnice pletenja, risanja ali oblikovanja z glino, degustacije, večerje, članarine v rekreacijskih centrih ali abonmaji v kulturnih ustanovah, naročnine za časopis, revije ali podkaste, družabne igre ali knjige ...
5. Oblačila iz »trgovin iz druge roke«.

Neprimerna darila

Če boste pred dilemo, ali kupiti trajnostno ali netrajnostno darilo, se vprašajte, ali to obdarovanec potrebuje. Pogosto namreč neuporabna darila zelo hitro pristanejo v smeteh. Torej to prav gotovo niso najboljša izbira in tudi trajnostna darila ne.

TRAJNOSTNI NAČINI ZAVIJANJA DARIL:

- s trendovsko metodo furošiki,
- s starimi škatlami od čevljev ali igrač, s časopisnim papirjem, starimi koledarji ali zemljevidi,
- z rabljenimi pentljami,
- z uporabo okrasja iz smrekovih vejic, posušenega cvetja, svile.



FUROŠIKI – KAJ JE TO?

To je okolju prijazen način zavijanja daril, ki prihaja iz dežele vzhajajočega sonca. Imenuje se furošiki, kar v prevodu pomeni kopalni plašč ali brisača. Gre pa za tradicionalno japonsko metodo zavijanja daril v svilene ali platnene tkanine, ki je osvojila svet. Stara oblačila lahko spremenite v kose blaga za ovijanje ali pa iz njih preprosto naredite trakce in okraske za darila.

Želimo vam lepo praznovanje in veliko lepih daril. In kakor koli se boste odločili, ne pozabite, da pomen in vrednost še dolgo živita kot spomin na lepo gesto bližnjega. A še dlje živi ekološki odtis. Zato naj bo vaše darilo izbrano tudi kot darilo naravi in našim potomcem, da bodo še dolgo lahko uživali lepote našega planeta.

Naj nas družinska tradicija spet bolj poveže



VSAK IMA SVOJ NAJLJUBŠI SPOMIN NA PRAZNIKE IZ OTROŠTVA. VONJ PO POTICI IN SVEŽE PEČENIH PIŠKOTIH. ZVEN BOŽIČNIH PESMI. VZNEMIRJENJE OB ODVIJANJU DARIL. ZBRANA DRUŽINA OB OKRAŠENEM DREVESCU. DRUŽABNE IGRE. TO SO BILI RITUALI, KI SMO JIH TEŽKO PRIČAKOVALI VSAKO LETO. BODO TE SPOMINE »PODEDOVALI« TUDI NAŠI OTROCI?

BESEDILO / ŠPELA ROBNIK
FOTOGRAFIJE / SHUTTERSTOCK, OSEBNI ARHIV

Melita Kuhar,
 socialna pedagoginja
 in družinska
 terapevtka



Pogosto se namreč zdi, da v blesku tisočerih lučk ter izza gore daril in opravkov vse težje najdemo prostor in čas za preproste obrede, s katerimi bi lahko ustvarjali prijetne spomine čarobnosti praznika in ljubezni, ki jo čutimo drug do drugega.

Številne družine že vrsto let poskušajo ohranjati svoje praznične rituale, ki pa se s prihodom vsake naslednje generacije vendarle nekoliko spreminjajo in prilagajajo novodobnemu načinu življenja. A nič za to. Glavno je, da družinske obrede ohranimo, saj so pomembni tako za otroke kot za odrasle, meni socialna pedagoginja in družinska terapevtka Melita Kuhar: »Prazniki in praznovanja so toliko bolj čarobni v očeh otrok, saj še vedno živijo v svojem popolnem domišljjskem svetu, ki smo ga odrasli žal že pozabili. Otroci potrebujejo rituale. Ne zgolj ob praznovanjih, tisti vsakodnevni jim dajo občutek varnosti in pripadnosti. Družinski rituali praznovanj pa v njih prižgejo posebne iskrice, veselijo se daril, igre, posebnih prazničnih jedi in tudi vseh družinskih članov doma.«

Kako naj se družina bolj poveže

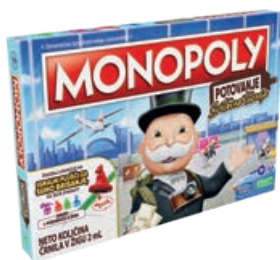
V natrpanem ritmu vsakdana in kroničnem pomanjkanju časa za vse ljudi in stvari praznični čas sicer mnogokrat bolj odstre vrzeli, ki so morda nastale med nami. A je hkrati tudi najboljša priložnost, da drug z drugim spet stkemo tesnejše vezi – tako z otroki, starši, partnerji kot tudi drugimi družinskimi člani. Vsak naj si brez slabe vesti vzame čas za predah od službe in drugih skrbi ter se posveti



“ Vsak naj si brez slabe vesti vzame čas za predah od skrbi.



Igra otroci proti staršem
Hmm, kdo bo slavil zmago?



Igra Monopoly potovanje
Odpravite se na nepozabno pustolovščino!



Igra Scrabble
Koliko besed lahko sestavite?



Igra Activity
Risanje, razlaga in pantomima ... Vse morate obvladati!

ustvarjanju toplega prazničnega doma, predlaga Kuharjeva.

Kako naj se družina bolj poveže? Na primer s sodelovanjem in skupnim izbiranjem prazničnih jedi, dogovarjanjem, kako bo potekal ritual obdarovanj, koga obiskati med prazniki in podobno. Lahko gre za iskanje kompromisov: eden lahko izbere hrano, drugi družabno igro, tretji določi načrte v prazničnih dneh. Najbolj učinkovito pa se bo družina spet povezala, če bodo ugasnjene vse elektronske naprave in bodo vsi osredotočeni le drug na drugega in na sproščeno vzdušje, poudarja svetovalka.

Izklopite naprave!

Lažje reči kot storiti. Pa niso le najstniki tisti, ki so »problematični«, temveč vse bolj tudi odrasli. »Ko tehnologija preplavi celotno družinsko dinamiko, ko zmanjka komunikacije med člani družine in vsak od njih bulji v svoj zaslon, lahko vemo, da smo postali odtujeni. Ne znamo se več pogovarjati tako, da zremo drug drugemu v oči, težko tvorimo celotne stavke, pišemo si le kratka digitalna sporočila. Izgublja se intimna in ljubeča bližina, ki se po mojem mnenju ustvarja le skozi druženje posameznikov znotraj družinske celice. Ko se smejemo, se gledamo, naše oči si izkazujejo ljubečo pripadnost, klepetamo in kujemo načrte, sproti gladimo komunikacijske nesporazume in iščemo sodelujoče kompromisne rešitve. Imate vse to?«

Vodja Svetovalnice priporoča tudi, da se družina dogovori, kdaj in za koliko časa bodo izklopili vse naprave, in jih pospravi iz vidnega polja. Morda komunikacija in sproščen pogovor ne bosta stekla takoj. »Osredotočite se na povezovanje, sodelovanje, humorno in sproščeno klepetanje in kmalu boste ugotovili, kako vam je socialna interakcija z drugimi člani družine v resnici zelo manjkala. Ljudje smo socialna bitja. Pogovarjajte se, objemajte se, poljubljajte se, smejte se, življenje res prehitro mine!«

Skupaj krasimo trajnostno



Praznična drevesca naj bi družina tradicionalno skupaj krasila na božični večer. Pri tem naj ima vsak svojo nalogo. Eden naj poskrbi za drevo – če se le da, kupite naravno smrečico, po možnosti iz trajnostnega nasada, lahko tudi tisto v loncu. Drugi naj poskrbi za lučke, tretji za okraske. Ni najbolj nujno, da je dekoracija vsako leto v skladu z aktualnimi barvnimi smernicami. Naj izdelovanje okraskov postane družinski obred in skupna zabava, ki je za nameček še trajnostne narave. Idej in predlogov za doma izdelane in naravne okraske lahko najdete ogromno.

Na primer:

- narežite pomaranče na kolobarje in jih posušite, nanje privežite še rezino cimeta (tako bo drevesce tudi zelo dišeče)
- specite božične piškote (z luknjico za obešanje na vrhu) ali pa s kalupi za piškote ustvarjajte iz gline
- poiščite drevesne storže (najbolje borove) in jih okrasite, pobarvajte
- izrežite like iz kartona in jih okrasite tako, da nanje lepите semena ali posušene koščke sadja

Ustvarite svoj družinski ritual

Da se družina med seboj še bolj poveže, naj vzpostavi popolnoma svojo tradicijo praznovanja. Morda prav poseben način obdarovanja, izdelovanje adventnega koledarja, polnočni pohod, božični izlet, skratka nekaj, v čemer bodo uživali vsi člani družine. In naj družinski obredi ne bodo vezani le na praznike, omislite si jih skozi vse leto: dopust za rojstni dan in aktivnost po izbiri slavljenca, filmski večeri ob petkih, palačinke za nedeljski zajtrk itd.

Bližina sočloveka je zdravilna

STE VEDELI, DA JE NAŠ PRIMARNI ODZIV, KO SMO V STISKI, ISKANJE SOČLOVEKA? LE OPAZUJTE OTROKE IN VIDELI BOSTE DOKAZ, DA ČLOVEK BREZ SOČLOVEKA IN OKOLJA NE OBSTAJA OZIROMA ZBOLI ALI CELO UMRE.

BESEDILO / PETRA KOVIČ
ILUSTRACIJE / MARUŠA KOŽELJ



Petra Lepoša,
psihoterapevtka
in psihologinja

Ljudje smo socialna bitja. Na vsakem koraku smo vpeti v različne odnose. Zaradi druženja in povezovanja smo si skozi evolucijo omogočili preživetje, saj smo zaradi neprijetnosti občutka osamljenosti vselej ostajali v varnem zavetju naše socialne mreže. To nas je okrepilo, da smo lahko premagali prežee nevarnosti v slogi, s skupnimi očmi. Tudi danes je tako, saj če nimamo socialnega kroga, kot so družina, prijatelji, sodelavci, sosedje, smo v stiski.

Med pandemijo, ko smo morali zaradi želje po zajeitvi širjenja virusov ohraniti fizično distanco in biti socialno izolirani, so na spletnih straneh World Economic Forum (WEF) zapisali, da je »zaprtje med pandemijo največji psihološki eksperiment na svetu«. Izkazalo se je, da je pokazal plejado škodljivih dolgoročnih posledic, saj ko človeku kot socialnemu bitju odvzamemo fizično bližino drugih ljudi, je skoraj tako, kot da bi mu vzeli zrak.



Pomembna je bližina sočloveka

Izolacija in oddaljenost od ljudi zanesljivo vodita v občutke osamljenosti, praznine, žalosti, samote in druge za psihofizično zdravje obremenilne občutke. Še več: kot so zapisali v spletni reviji za znanstvenike in nevroznanstvene navdušence Sinapsa, osamljenost spreminja delovanje nadledvične žleze, ki je ključna za upravljanje stresnega odziva, vključno z uravnavanjem kortizola. In če je kortizola preveč, se slabša imunski sistem in tako človek postane »plen« za viruse in bakterije. Občutno pa se poslabša ne le fizično, temveč tudi duševno zdravje.

Spletna revija za znanstvenike, strokovnjake in nevroznanstvene navdušence

Dr. Julianne Holt-Lunstad, raziskovalna psihologinja z Univerze Brigham Young, je na spletni strani www.science.org zapisala, da »lahko v daljšem časovnem obdobju socialna izolacija poveča tveganje za različne zdravstvene težave, vključno s srčnimi boleznimi, depresijo, demenco in celo smrtjo, saj kronična socialna izolacija poveča tveganje umrljivosti za 29 odstotkov.« Vpetost

posameznika v socialne odnose se je izkazala za pomemben napovednik umrljivosti, po magnitudi primerljiv s fizično (ne)aktivnostjo, kajenjem in preveliko telesno težo,« je zapisala dr. psihologije Nastja Tomat na spletnih straneh Slovenskega društva za nevroznanost.

Prijatelj ali koncert kot zdravilo

Laboratorijske študije na omenjeni univerzi so dokazale, da se lahko boleznim v velikem loku izognemo s stiki v okolici. V študiji so dokazali, da je že samo védenje, da imate nekoga, na kogar se lahko zanesete, če je treba, dovolj, da ublažite učinke škodljivega stresa; prava fizična prisotnost prijatelja pa zmanjša srčno-žilni odziv na vsesplošni stres.

Dojenčki in otroci v najbolj zgodnjem obdobju svojega življenja, ki se na dogodke odzivajo naravno in brez kulturnih vzorcev, se v stiski najprej obrnejo na sočloveka. »Ko govorimo o stresu, pogosto omenjamo odzive 'boj, beg in zamrznitev', pozabljamo pa, da je človekov primarni odziv v stiski iskanje pomoči. Otroci bodo zato najprej poskušali poiskati pomoč, zavetje ali varnost pri sočloveku, običajno starših oz. odraslih, ki so jim blizu. To dokazuje moč in

pomembnost socialnih stikov ter povezanosti nas kot socialnih bitij. Odzivi 'boj, beg in zamrznitev' pridejo na vrsto šele potem, ko ne najdejo ustrezne opore in podpore pri drugih,« nam je pojasnila mag. Petra Lepoša, psihoterapevtka in psihologinja.

Zanimivo pri tem je, da mnogo zamujamo tudi, če ne moremo obiskovati stvari, kot so koncerti in športne prireditve. Že pred sto leti je francoski sociolog Émile Durkheim uporabil besedno zvezo kolektivno razburjenje, da bi opisal skupno čustveno vznemirjenje, ki ga ljudje doživljajo med verskimi obredi. Enak koncept velja za športne dogodke, na katerih gledalci med igro hkrati doživljajo porast in upad čustev, so razložili profesorji s Harvarda, pri čemer so poudarili velikansko povečanje občutkov, ki krepijo idejo, da ste nekaj večjega od sebe in da ima vaše bivanje smisel, poslanstvo ali »svoj zakaj«.

Z objemom se zgodi mali čudež

Mali čudeži, ki blagodejno vplivajo na naše počutje, se zgodijo ob stiku, še posebej ob dotiku. Raziskovalci so ugotovili, da ima objem, trajajoč vsaj 20 sekund, terapevtski učinek na telo in um, saj se ob dotikanju dveh teles izloča oksitocin, imenovan tudi hormon ljubezni, ki ima številne koristi za naše psihično in fizično zdravje. Z objemom, ki simbolizira zavetje, varnost, sprejetost in ljubezen, se misli in telo sprostitjo. Zato je objem ne le razbremenilen, ampak tudi močno sproščujoč in zdravilen.



Mandljevi piškoti, DESPAR PREMIUM
Ravno pravšnji za pomakanje v vaš najljubši napitek.

Ali lahko pametni telefon nadomesti družbo



UŽIVANJE OBROKA NI LE OSNOVNI TELESNI POGOJ, TEMVEČ TUDI OSREDNJI DRUŽBENI ELEMENT.

BESEDILO / ANDREJA ŠIRCA ČAMPA
ILUSTRACIJA/ MARUŠA KOŽELJ



Andreja Širca Čampa,
nutricionistka

Obrok, ki ga zaužijemo sami, v številnih kulturah ne velja za pravi obrok (npr. v sredozemskih deželah, kjer poznajo odmor za kosilo – »siesto«). Prebavila in možgani začnejo med seboj sodelovati že zelo zgodaj v življenju. Skupaj namreč tvorijo velik del našega najzgodnejšega čustvenega sveta (Enders 2016). V kakšni kondiciji so naša prebavila, je odvisno od našega počutja in obratno – v kakšnem stanju je naše počutje, čutijo prebavila.

Ljudje, ki jedo sami, postanejo žalostni

Študija iz Anglije kaže, da vsak tretji obrok ljudje zaužijemo sami. Te obroke pogosto kupimo v trgovinah ali restavracijah, zahtevajo malo ali nič priprav, pojedemo pa jih zelo hitro. Prehranjevanje v kavarnah in restavracijah je v zadnjih letih sprejeto kot nov standard. Ljudi, ki jedo sami,

ne povezujemo več s tem, da nimajo družine in prijateljev.

Ljudje običajno večino obrokov jedo sami, še posebej če so denimo ovdoveli starostniki ali izmenski delavci. Pri teh je manj verjetno, da bodo jedli raznoliko hrano in da bodo imeli redne vzorce prehranjevanja z ustrezno količino in energetskim vnosom hrane. Med tremi glavnimi dnevnimi obroki je zajtrk najpogostejši obrok, ki ga ljudje običajno vsak dan jedo sami, sledita mu kosilo in večerja.

Digitalna družba je slabša od človeške

V zadnjem času je vedno več raziskav, ki proučujejo razloge za uporabo elektronskih naprav (pametni telefon, tablica ...) kot del vsakodnevne prehranjevalne izkušnje.

“Ljudje, ki pogosto jedo sami, hitreje zaužijejo več hrane.

Prve te študije so bile osredotočene na mladostnike. Pokazale so, da naprave, ki se uporabljajo med čakanjem na hrano ali med prehranjevanjem, zmanjšujejo dolgčas in ubijajo čas, saj se uporabljajo za zabavo in sprostitev.

Zdi se, da je uporaba mobilnih telefonov v restavraciji bolj sprejemljiva med mlajšimi kot med starejšimi. Prav tako je bolj verjetno, da bo tolerirana v javnem kontekstu, kot je restavracija, kot v zasebnem okolju pri družinskih večerjeh, ko nismo sami. Članki navajajo, da je

porast samostojnega prehranjevanja v restavracijah in s tem povezan upad stigmatizacije tega povezan tudi z večjo uporabo pametnih telefonov. Uporaba pametnih telefonov med prehranjevanjem v javnem prostoru lahko zagotavlja občutek pripadnosti in dobrodošlo razvedrilo.

Pa res lahko pametni telefon ob kosilu nadomesti družbo družinskega člana, prijatelja, sodelavca? Zagotovo ne. Sredozemski način prehranjevanja je še vedno najboljša izbira, tudi zato, ker si Italijani, Španci, Grki in drugi vzamejo čas za kosilo in večerjo v čim številnejši družbi.



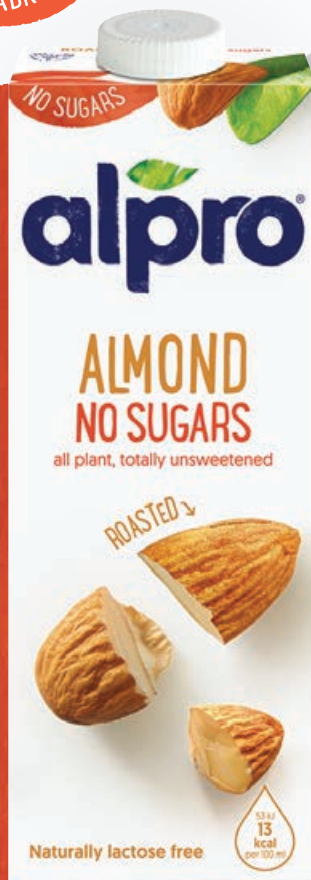
Pražena mleta kava Flores del café, SPAR PREMIUM
Za popoln začetek dneva. Kava iz pridelave po sistemu pravične trgovine.



- BREZ -
SLADKORJA

ALPRO MANDLJEV NAPITEK, NESLADKAN

alpro
www.alpro.com



JAGODIČASTI BOŽIČNI KLAFUTI

Tradicionalna sladica s prazničnim pridihom, ustvarjena s pomočjo Alpro mandljevega napitka.

SESTAVINE

- 300 ml akvafabe (tekočina iz pločevinke s čičeriko)
- 100 g sladkorja kokosovih cvetov
- 160 g samovzhajajoče moke
- 4 žlice mletih mandljev
- 1 žlička [brezglutenskega] pecilnega praška
- ščepec soli
- **100 ml Alpro mandljevega napitka**
- 25 g jagodičevja (borovnic, brusnic)
- 3 žlice mandljevih lističev



PRIPRAVA

1. Stepamo akvafabo s sladkorjem kokosovega cveta približno 6 minut.
2. Dodamo ostale sestavine in zmešamo do gladke zmesi.
3. Maso vlijemo v pekač in okrasimo z jagodičevjem ter mandljevimi lističi.

Pechemo 35 do 40 min na 180 C.



VIR KALCIJA



BREZ BARVIL IN
KONZERVANSOV



BREZ SLADKORJEV
IN SLADIL

Napitek je vir kalcija. Kalcij je potreben za hranjenje zdravih kosti. Pomembno se je držati smernic zdravega načina življenja in raznolike prehrane.

ODLIČNO PRIPRAVLJENO!

WWW.ALPRO.COM

Vadba v skupini nam bogati življenje

BESEDILO / PETRA KOVIČ
ILUSTRACIJA / MARUŠA KOŽELJ



izr. prof. dr. Tanja Kajtna,
Fakulteta za šport Univerze
v Ljubljani

VADBA V SKUPINI ALI V SAMOTI? ČE STE V DILEMI, JO HITRO REŠITE Z ODGOVOROM NA VPRAŠANJE, ZAKAJ VADIM, IN MORDA TUDI Z BRANJEM TEGA ČLANKA.



Naša sogovornica dr. Tanja Kajtna je namreč poudarila, da »vadba v skupini prinaša v naša življenja največje bogastvo. To so prijatelji.«

Zima je. Čas, ko narava počiva. Pa bi moral z njo tudi človek? Da in ne.

Vsekakor je zimski čas namenjen, da se malce umirimo in odstranimo vse dejavnosti, ki nam jemljejo energijo.

Vsi zelo dobro vemo, da nam dobra fizična kondicija omogoči boljši imunski sistem, večjo odpornost proti virusom, boleznim in stresu. Tako lahko rečemo, da je rekreacija v tem času leta ključnega pomena.

Rekreiramo se lahko na različne načine, a strokovnjaki so v času pandemije in socialne distance ljudi ugotovili, da sta pomembnejša vidika rekreacije, ki izjemno ugodno vplivata na zdravje, tudi socialni stik in fizična bližina.

“**Skupinska vadba, ki je vodena in ne vodi v pretiravanje, je odlična izbira**”

Za SPAR Slovenija je izr. prof. dr. Tanja Kajtna s Fakultete za šport Univerze v Ljubljani dejala, da je »druženje ena ključnih komponent športa, saj se ljudje zelo dobro počutimo v skupinah, in ne glede na to, ali nam je bližje individualni šport, kot je plavanje ali tek, ali skupinski šport, kot je košarka ali odbojka.« Kot je dejala Kajtna, ljudje lažje premagujemo izzive športnega udejstvovanja, saj pri skupinski vadbi naredimo več in se medsebojno spodbujamo, smo bolj motivirani, bolj vztrajni in konsistentni. To pa ne prinese le boljših rezultatov, ampak

tudi večje zadovoljstvo. »Skupinska vadba, ki je vodena, smiselna in ne vodi v pretiravanje, je odlična izbira,« dodaja Kajtna.

Skupinska vadba utrjuje socialne vezi

Ko govorimo o pomembnosti fizične bližine med izbrano vadbo, je treba razumeti različne namene in cilje. Kot je dejala Kajtna, sta pri treningu teka, če imamo cilj preteči maraton, v ospredju rezultat in dobro opravljen trening, ki nas bo privedel do zelenega rezultata. Če se pridružimo tekaški skupini zaradi želje po sprostitvi, boljši fizični odpornosti in pripravljenosti, odklopu od vsakdana, pa sta trener in tamkajšnja družba zelo pomembna.

Ljudje potrebujemo družbo, saj smo socialna bitja in nas odnosi izjemno bogatijo. Prav skupinske vadbe so priložnosti, ko lahko sklepamo prijateljstva in krepimo socialne spretnosti ter se učimo dobre komunikacije. To se še posebej pokaže v na videz brezizhodnih ali težkih situacijah, ko nam stik z ljudmi pravzaprav pokaže, da vendarle ni vse tako »črno«, in ko medosebna komunikacija pred vadbo ali po njej razkrije, da je bil še nekdo v podobni situaciji in da se je vse lepo rešilo in uredilo. Še posebej ta del, poleg tistega, povezanega s smehom in zabavo, je ključnega pomena za našo psihološko in fizično odpornost ter dobro voljo.

Vadba v skupini nam podarja prijatelje

Ljudje, s katerimi se redno srečujemo na rekreativnih vadbah, lahko postanejo naši prijatelji. To je dragocenost, ki smo se je začeli še bolj zavedati po izkušnji s pandemijo. In prijatelji bogatijo življenje tako introvertiranim kot ekstrovertiranim ljudem. Razlika med enimi in drugimi ni v tem, da eni potrebujejo družbo, drugi pa ne, ampak da ekstrovertirani hitreje vzpostavijo stik z drugimi ljudmi, introvertirani ljudje pa družbe morda potrebujejo malo manj, a jo vseeno potrebujejo. Ekstrovertirani ljudje niso tako intenzivni samo v iskanju družbe, tudi sicer pogosteje iščejo intenzivna doživetja, raje se izpostavljajo in

pogosteje se lotevajo adrenalinskih in tudi tveganih športov.

Vadba po spletu je plan B

Vadba prek zaslonov težko v celoti nadomesti skupinsko vadbo v živo, a to je včasih dober plan B. »Ni optimalna oblika vadbe v skupini in ne zadovolji potrebe po fizični bližini, a nam daje vsaj približek, ki nas medsebojno povezuje. Po npr. zoomu vidimo in slišimo človeka, nista pa to edina dva čuta, ki ju imamo. Izredno pomembna je telesna bližina, ki je dragocen kanal nebesedne komunikacije. Četudi vidimo človeka po zoomu, je doživetje v živo edino celostno. Ko sem z nekom celo uro, sem res z njim, po spletu pa se lahko marsikdo umakne. Po spletu so možni le določeni vidiki komunikacije,« je dejala izr. prof. dr. Tanja Kajtna s Fakultete za šport Univerze v Ljubljani.



Jogurtni napitki, mešano sadje, mango ali jagoda SPAR VITAL
Kateri okus bi izbrali?

Bio napitek ajda, SPAR Natur*pur
Ga boste dodali kavi, kosmičem ali smutiju?



Negaziran napitek z okusom limone in pasijonke Vitamin Drink, SPAR
Limona in pasijonka za dan, poln energije!

Štartaj Slovenija že sedmič!

FOTOGRAFIJE / ROK MLINAR, ANŽE MULEC, ANA GREGORIČ



ŠTARTAJ SLOVENIJA

PROJEKT ŠTARTAJ SLOVENIJA ŽE SEDEM LET
PONUJA POSLOVNO PRILOŽNOST MLADIM
SLOVENSКИM PODJETNIKOM IN DOKAZUJE,
DA SO LOKALNO USTVARJENI IZDELKI LAHKO
KONKURENČNI TUDI V SVETOVNEM MERILU.

Projekt, ki je zaznamoval slovenski podjetniški prostor, je nastal pod okriljem treh partnerjev – trgovskega podjetja SPAR Slovenija, medijske hiše PRO PLUS in oglaševalske agencije Formitas, znotraj katerih več kot 100 posameznikov skrbi za njegovo ubrano in uspešno delovanje. Danes je na policah trgovin SPAR več kot 200 izdelkov 52 slovenskih podjetniških ekip, ki dajejo zgled prihajajočim generacijam mladih podjetnikov.

Rdeča nit izdelkov sedme sezone Štartaj Slovenija sta zagotovo izbrana kakovost in neustrahna inovativnost. Od zamrznjene neapeljske pice z drožmi Pausa Pizza, nefiltriranega jabolčnega soka z zelišči Heijus, prvih zamrznjenih cimetovih rolic z drožmi Love2Bake do prehranskega dopolnila za krepitev imunskega sistema Nutralux. Inovativno nego za sijoče lase brez izpiranja ponuja Silki, prvo brezvodno linijo za čiščenje obraza, telesa in umivanje las prinaša Clariteca, z izzivi občutljive kože se spopada Chicatella, za prvi korak do gospodinjstva brez odpadkov pa poskrbi ekološka gobica za pomivanje posode Dantesmile.

Projekt, ki te požene iz cone udobja

Od trenutka, ko so podjetniki izvedeli, da bodo svoje izdelke lahko ponudili kupcem trgovin INTERSPAR po vsej Sloveniji, so se začeli meseci priprav in odrekaj. »Začeli so se dolgi dnevi in neprespane noči, ki se v resnici še niso končale. Zadnja dva meseca dobesedno živim v proizvodnji. Na stranski tir sem dal prijatelje, družino in hobije, da je Pausa Pizza lahko v tako kratkem času zaživela,« pravi Dan Strajnar, ki je v 7. sezono Štartaj Slovenija vstopil z zamrznjenimi

neapeljskimi picami z drožmi Pausa Pizza, in dodaja: »Nagrada, da sem pri 24 letih s svojim izdelkom v trgovinah INTERSPAR, je neprecenljiva.«

Poleg znanja, ki ga prinašajo mentorstvo, svetovanje in izobraževanja partnerjev projekta, so za podjetnike dragocene tudi pridobljene izkušnje. Od dela z velikim trgovcem, direktne prodaje v trgovinah INTERSPAR, spoprijemanja z večjimi nabavnimi količinami, pridobivanja surovin in dela s podizvajalci, organizacijo proizvodnje in dostave do nastopanja pred kamerami, intervjujev v medijih in javnega nastopanja. Projekt Štartaj Slovenija prinaša neprecenljive življenjske izkušnje, ki bodo podjetnikom na karierni poti vedno v oporo. »S projektom Štartaj Slovenija sem stopil iz cone udobja, se izpostavil praktično vsej Sloveniji in s tem naredil velik osebni preskok. Zato se lahko zahvalim celotni ekipi Štartaj Slovenija in podjetnikom, ki so mi pokazali, da sem lahko to, kar sem,« dodaja Luka Trekman, ki je v projekt vstopil s prehranskim dopolnilom za krepitev imunskega sistema Nutralux.

Odgovornost, vizija in zagon

S pridružitvijo projektu so podjetniki 7. sezone postali tudi del podjetniške družine Štartaj Slovenija. Pogovor in povezovanje tako med seboj kot tudi s podjetniki prejšnjih sezon omogoča dodatno znanje, podporo in občutek, da na tej ovinkasti podjetniški poti niso popolnoma sami. »V tem obdobju sva se naučila ogromno. Tudi drug od drugega. Naenkrat se srečaš z drugačno ravno odgovornosti, ki pa presenetljivo prinaša zdravo samozavest,« svojo izkušnjo opisujeta Flavijan Tekavec in Viktorija Hafner iz podjetja Silki.

Chicatella

Z izzivi občutljive kože se spopada Chicatella.



Clariteca

Prvo brezvodno linijo za čiščenje obraza, telesa in umivanje las prinaša Clariteca.



Dantesmile

Za prvi korak do gospodinjstva brez odpadkov poskrbi ekološka gobica za pomivanje posode.



Podjetnike Štartaj Slovenija resnično zaznamujeta inovativnost in zagnanost za spreminjanje trga. »Moja misija je, da začnem revolucijo na področju čistilnih izdelkov za nego. Želim ustvariti znamko kozmetičnih izdelkov, ki trendom ne sledi, ampak jih ustvarja,« je Petja Škufca, podjetnica za znamko Clariteca, opisala svojo vizijo. Ker je v trgovinah INTERSPAR več kot 35.000 različnih izdelkov, strokovnjaki iz podjetja SPAR pri dodajanju novih izdelkov v ponudbo izbirajo predvsem takšne, ki odsevajo dodano vrednost. »Kot atopik sem želel rešiti svojo kožno težavo,

Heijus

Nefiltriran jabolčni sok z zelišči.



a na trgu nisem našel izdelka, ki bi rešil moj izziv. Skupaj s skupino strokovnjakov sem ustvaril Chicatello in Sloveniji ponudil izdelek, ki bo pomagal blažiti njihove simptome,« je svoj namen za razvoj izdelkov Chicatella opisal Jure Čuk. Nedvomno Štartaj Slovenija v trgovine INTERSPAR prinaša pester nabor izdelkov z zgodbo in hkrati spodbuja razvoj slovenskega gospodarstva. »Pri delu naju najbolj osrečuje to, da proizvajava kakovostne slovenske izdelke z dodano vrednostjo, nad katerimi je navdušenih veliko ljudi,« sta ponosna Andrej Pelko in Valentina Bitenc iz podjetja Heijus.

Love2Bake

Prve zamrznjene cimetovalice z drožmi.



Nutralux

Prehransko dopolnilo za krepitev imunskega sistema.



Trajnostna naravnost za prihodnost

Projekt od nekdaj zaznamuje tudi močna trajnostna naravnost. Ne samo zaradi dvigovanja zavesti o pomenu lokalnega podjetništva, temveč tudi zato, ker spodbuja razvoj izdelkov, ustvarjenih z mislijo na okolje. »V prihodnosti si želiva predvsem, da bi skupaj naredili čim več dobrega za naš planet. Zato je tudi nastala najina linija za dom brez odpadkov,« poudarjata Jasmina Avbar in Jasmina Jeršin iz podjetja Dantesmile ter dodajata: »Želiva se še bolj povezati z lokalnim okoljem, poiskati slovenske poslovne partnerje in s tem prispevati k lokalni samooskrbi.«

Štartaj Slovenija od začetka želi prebuditi slovensko podjetništvo in podjetnike opremiti z znanjem, ki jim omogoča uspeh na trgu tudi potem, ko ugasnejo kamere največje komercialne televizije v državi. »Sodelovanje z velikim trgovcem nama je prineslo ogromno znanja, izkušenj in dovolj sredstev za nakup novih strojev. Celoten projekt naju je spravil iz cone udobja in resnično čutiva, da sva zrasla kot podjetnika in kot človeka,« sta svoje občutke delila Špela Pibernik in Klemen Habat iz podjetja Love2Bake.

Silki

Inovativna nega za sijoče lase brez izpiranja.



Pausa Pizza

Zamrznjene neapeljske pice z drožmi.






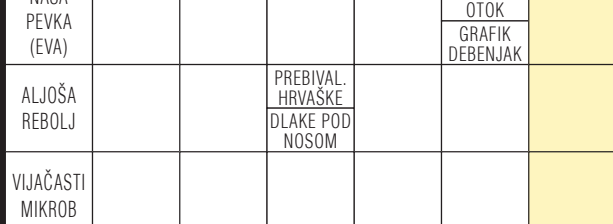
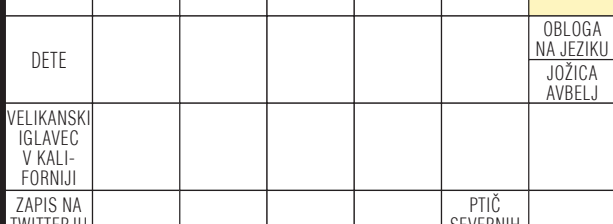





IDEJE ZA ČUDOVITO DARILO

Poiščite ga med letošnjimi izdelki projekta Štartaj Slovenija, kjer ne manjka odličnih idej za obdarovanje. Poiščite izdelke Štartaj Slovenija v najbližji trgovini INTERSPAR ali v spletni trgovini SPAR Online in podprite mlade slovenske podjetnike!

ŽELIMO VAM DOŽIVETE PRAZNIKE IN SREČNO 2023!



Nagradna križanka

							NOVO-LETNO VOŠČILO	TROS	VAS PRCERKNEM	PRIPADNIK SEVERNO-AM. INDIJ. PLEMENA	JURE ROBEŽNIK	BOMBAŽU PODOBNO VLAKNO	AMERIŠKA IGRALKA GARDNER	PREBI-VALEC LETONIJE	SKELET
							ORODJE ZA SPAJKANJE								
							POPRAVA BESEDILA, KOREKCIJA								
							STARI OČE, DED GL. ŠTEVNIK, 100				BRAZIL. NO-GOMETAS JUNAK IND. EPA				
							▷						SREDIŠČE VRTENJA DOLGORE-PA PAPIGA		
NAŠA TRADICIONALNA SLADICA	OMAH-LJIVOST	IZREK OPOZORILA	KAR JE V RELACIJI S ČIM	RIMSKA BOGINJA JEZE	IGRALKA ... RINA ATLANTSKI MENEK	▽			PRIPRAVA ZA MLETJE ŽITA	SREDOZEM. RASTLINA PERNATA ŽIVAL					
IME VEČ NAŠIH KRAJEV								LJ. GLEDALIŠČE KRISTUSOV UČENEC				KOROŠKI PLES NAJEMNI AVTO			
ČLAN ACADEMIE OPEROSORUM								VZDEVEK GLASBENIKA ALESA KERSNIKA				ŽIVAL-SKE NOGE UDAREC Z BIČEM			
PRIPADNIK NEKDANJE KRŠČAN. LOČINE								ŠKOLJKA ZA MOŠKE PISATELJICA PEROCI					VOJAŠKA ENOTA PRI STARIH RIMLJANIH	ZAŠČITENA GORSKA CVETLICA	
KIRURŠKA IGLA				TEBANSKI KRALJ KULTURNA RASTLINA						OKUSEN MOR. RAK TRIK, ZVIJAČA					
NAŠA PEVKA (EVA)					DANSKI OTOK GRAFIK DEBENJAK			SLANO JEZERO V MONGOLIJI (iz črk VUS)					ALUMINIJ KRTAČKA		
ALJOŠA REBOLJ			PREBIVAL HRVAŠKE DLAKE POD NOSOM					HINDUIS-TIČNI BOG MERA ZA SVILO							
VIAČASTI MIKROB								HR. SKLAD. (KRSTO) HITER KONJ. TEK					VOJAŠKA STOPNJA REKA V S. ITALIJI		
DETE							OBLOGA NA JEZIKU JOŽICA AVBELJ						JOŽE SNOJ: GOSPOD ... SODNI POSTOPEK		
VELIKANSKI IGLAVEC V KALIFORNIJI								TEKOČINA ZA PITJE TROPSKA RASTLINA							
ZAPIS NA TWITTERJU (NAŠA OBLIKA)					PTIČ SEVERNIH MORI, NJORKA				NRAVO-SLOVJE	PREKLA, FIŽOLOVKA PRITAJEN SMEH					
							▷							NAŠ EKONOMIST (ALEKSANDER)	PESNIK
							▷							BORIS PAHOR SPOD. DEL POSODE	
							GRŠKA BOGINJA SREČE IN NAKLJUČJA							POČELO DAOIZMA ALENKA GODEC	
							DODAJA-NJE KISA								
							AMERIŠKI PEVEC KING COLE							ČEŠKI PEVEC (KAREL)	

Fotografiji: 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 zrebanju bomo upoštevali rešitve, ki bodo prispele do **23. 12. 2022**. **Pravila nagradne igre so objavljena na www.spar.si**.

št. **1**

mesna
in ribja
pašteta v
Evropi*

Dobra stran kruha.

• Hvala, Slovenci!
Brez vas Argeta ne bi postala mesna
in ribja pašteta številka 1 v Evropi.*



*več na argeta.com



Za pocukrane
praznične trenutke.