

PLUS

Dobre ideje za boljše življenje

JUNIJ 2021 ŠT 01

KRALJICA SEZONE

BRESKEV

Sadež, ki je enak
že več kot
dva milijona let



MAGNIFICO

Zlomi se lahko samo
veliko srce

V SREDIŠČU

Poslovimo se
od plastike

TRI ZVEZDICE

Vrhunski chefi,
vrhunske sestavine,
vrhunski okusi

SPAR 



Umetnost okusa



TATARSKI BIFTEK ARVAJ

Tatarski biftek Arvaj je pripravljen po tradicionalni recepturi iz izključno slovenske govedine izbrane kakovosti.

Je blagega, a polnega okusa. Odličen je na hrustljavem opečencu. Poda se k vsaki svečani priložnosti, »piko na i« pa doda tudi vsakdanjim drobnim razvajanjem.



Spoštovani bralci,



pred vami je prva številka naše nove revije, ki smo jo poimenovali Plus. Zakaj Plus? Ker verjamemo, da lahko v življenju delamo stvari na »navaden«, brezoseben način, brez ozira na okolje in družbo, ali pa na poseben način, v katerem šteje kakovost vsakega trenutka in ki upošteva tudi dobrobit okolja in družbe. Mi vam želimo s to revijo dati ideje za življenje na ta, drugi način.

Med temami, ki jih predstavljamo v naši prvi številki, bi izpostavil tri, ki ponazarjajo to usmeritev.

Prva je naše sodelovanje s tremi slovenskimi kuharji, prejemniki Michelinove zvezdice. Z njihovo pomočjo vam bomo pokazali, da lahko z izdelki, kupljenimi pri nas, ustvarjate mojstrovine, s katerimi si boste iz vsakega trenutka lahko naredili posebno doživetje.

Druga takšna tema je projekt Štartaj Slovenija. Z nakupom teh izdelkov podpirate slovenske podjetnike in s tem razvoj gospodarstva, hkrati pa si privoščite nekaj posebnega, butičnega, izdelanega z dušo in poslanstvom.

Tretja tema, ki bi jo izpostavil, je plastika. Vemo, da se mnogi naši kupci vprašujete o vplivu plastike na človeško telo in okolje, zato smo se odločili to temo raziskati in tako prispevati k ozaveščenosti o tej problematiki. Hkrati pa želimo predstaviti možnosti, kako zmanjšati uporabo plastike pri nakupovanju vsakdanjih potrebščin, s čimer boste naredili nekaj dobrega tako zase kot za okolje.

Prijetno branje želim.

David Kovačič,
generalni direktor Spar Slovenija

PLUS

Dobre ideje za boljše življenje

REVIJA SPAR PLUS 01/2021, N°1, ©2021



Izdajatelj:

SPAR Slovenija
Letališka cesta 26
1000 Ljubljana

Uredniški odbor:

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

V tej številki so sodelovali:

Barbara Zorko
Boštjan Gorenc - Pižama
Tamara Simovič
Beba in Hana Splichal
Nina Kastelic - Leaneen
Magnifico
dr. Vesna Tlaker

Redaktorica:

Lidija Petek Malus, Futura DDB

Oblikovna zasnova:

Futura DDB

Fotografije:

Miha Bratina, Miloš Horvat, Peter
Giodani, fotodokumentacija Dela,
arhiv Futura DDB, Shutterstock,
arhiv Spar Slovenija

Produktne fotografije:

Miha Bratina

Ilustraciji:

Maruša Koželj

Tehnična izvedba:

Janez Vizjak, Futura DDB

www.futura.si

Jezikovni pregled:

Zala Budkovič
Špela Komac



fotografija
Miha Bratina

Tisk:

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

Revija ni v prosti prodaji.

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 stotih 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 posamičnih člankov. Vsi izdelki so na voljo v trgovinah Spar ali Interspar.

100% UŽITEK NA RASTLINSKI OSNOVI

NOVO



DOBRO ZATE!

Vir kalcija. Kalcij je potreben za ohranjanje zdravih kosti.

- 3 Uvodnik
- 12 Novi trendi
- 14 V središču
- 28 Moje mnenje



22 *Kraljica sezone*

Breskev: sočna,
sladka, domača



8

To smo mi

Tri zvezdice. Spoznajte vrhunske chefe
z Michelinovo zvezdico: Uroš Fakuč, Gregor Vračko
in Uroš Štefelin bodo pripravljali odlične jedi
tudi za vas.



30 TRIJE JEDILNIKI

Top recepti z Bebo in Hano
Splichal za piknik v naravi
ter sladice za vrtno zabavo
z Leaneen. Plus dobrote,
s katerimi napolnite steklene
kozarčke.



42 12 VPRAŠANJ

Magnifico o tem, da je precej
dolgočasen človek.
Mu verjamete?



44 POVSOD JE LEPO

Načrtujete potep po Vipavskem – poiskali smo 'naj' stvari, ki jih ne smete prezreti.



54

Dobro zame

Novo o izgorelosti: kaj narediti, ko počitek ni dovolj



60 INOVATIVNOST IN PODJETNIŠKI DUH

TV oddaja Štartaj, Slovenija! – štiri sezone, več kot 180 slovenskih izdelkov! Predstavljamo navdihujoče zgodbe ustvarjalnih podjetnikov

- 48 Eko? Logično!
- 50 Familijarno
- 52 Tako ali drugače (z mesom ali brez)
- 64 Spar aktualno
- 66 Križanka

★
UROŠ
FAKUČ

TRI ZVEZDICE ZA VAS

Vrhunski chefi.
Vrhunske sestavine.
Vrhunski okusi.

BESEDILO / BOŠTJAN NAPOTNIK
FOTOGRAFIJE / PETER GIODANI

MICHELINOVA ZVEZDICA JE V SVETU KULINARIKE NAJBOLJ CENJEN ZNAK MOJSTRSTVA IN ODLIČNOSTI, O KATEREM SANJA VSAK RESEN KUCHAR. S SVOJIM USTVARJALNIM DELOM SO SI JIH PRIKUHALI TUDI UROŠ ŠTEFELIN, GREGOR VRAČKO IN UROŠ FAKUČ. ZA VAS PRIPRAVLJAJO ZANIMIVE RECEPTE, MOJSTRSKE NASVETE IN ŠE VELIKO PRESENEČENJ ...

Upam, da Urošu Fakuču ne naredimo krivice, če ga označimo za minimalista, zagotovo pa moramo razložiti, zakaj menimo tako. Če je po eni strani res, da Uroš zagovarja minimalne posege v surovine, ki jih uporablja v restavraciji Dam v Kronberku pri Novi Gorici, pa so ti posegi dobro premišljeni in natančno izvedeni. Še bolj kot to velja, da ogromno časa in energije vlaga v to, da so sestavine popolnoma sveže in sledljive. Vedeti hoče, kje so ribe gojene, kako ribiči ravnaajo z ulovom, kako hitro in na kakšen način je stisnjeno olivno olje, po zelenjavo pa stopi kar na svoj vrt.

Na načelih minimalizma temelji tudi Uroševa ustvarjalnost. Prvovrstne sestavine pogumno nadgrajuje z nenavadnimi, tudi eksotičnimi kombinacijami, a te niso kričavo bahave in glasne, temveč domišljeno in natančno uravnotežene. Drobnosti se morajo na krožniku in v ustih sestaviti v popolno celoto.

Uroševa sredozemska duša bo tudi na mize Sparovih kupcev prinesla toplino morja, pristnost naravnih okusov in številne ideje, kako z nekaj preprostimi potezami tudi vsakdanje jedi dvigniti na višjo raven.

★
GREGOR
VRAČKO

Kdor se malo bolj zanima za visoko kulinariko, bo zagotovo vedel, kaj pomeni podatek, da je krivec za bleščečo kuharsko kariero Gregorja Vračka Marco Pierre White. Neukročeni, divje nekonformistični angleški kuhar je v drugi polovici osemdesetih in v devetdesetih utiral pot novi generaciji rockenrol kuharjev: videti je bil kot rock zvezda, a v kuhinji je bil nepopustljivo zvest svojemu perfekcionizmu – pred njim je kot vajenec trepetal (a se od njega tudi največ naučil) celo širokoustni

Gordon Ramsay. To, da se bistro, ki ga je Gregor lani odprl čez cesto svoje matične restavracije Hiša Denk, imenuje Marco, ni naključje.

Gregorjeva učna pot se je začela v vaški gostilni njegovih staršev, potem pa je v norem tempu oddeloval dolge šihte v vrhunskih restavracijah v Avstriji, Nemčiji, Angliji in v ZDA, kjer je delal – in se mu tu in tam tudi postavil po robu – pod chefovsko komando legendarnega Thomasa

Kellerja. Zato naj vas Gregorjev videz ne zavede: za divjo prezenco se skriva tehnično nemara najbolj podkovan in natreniran slovenski kuhar.

Gregor Vračko si upa več: slediti njegovim receptom je kot vožnja na vlakcu v lunaparku. Pričakujte nepričakovano, pripravite se na dramatične obrate, divje kombinacije ter neverjetne okuse in teksture. Prepustite se in dobro vam bo.

★
UROŠ
ŠTEFELIN

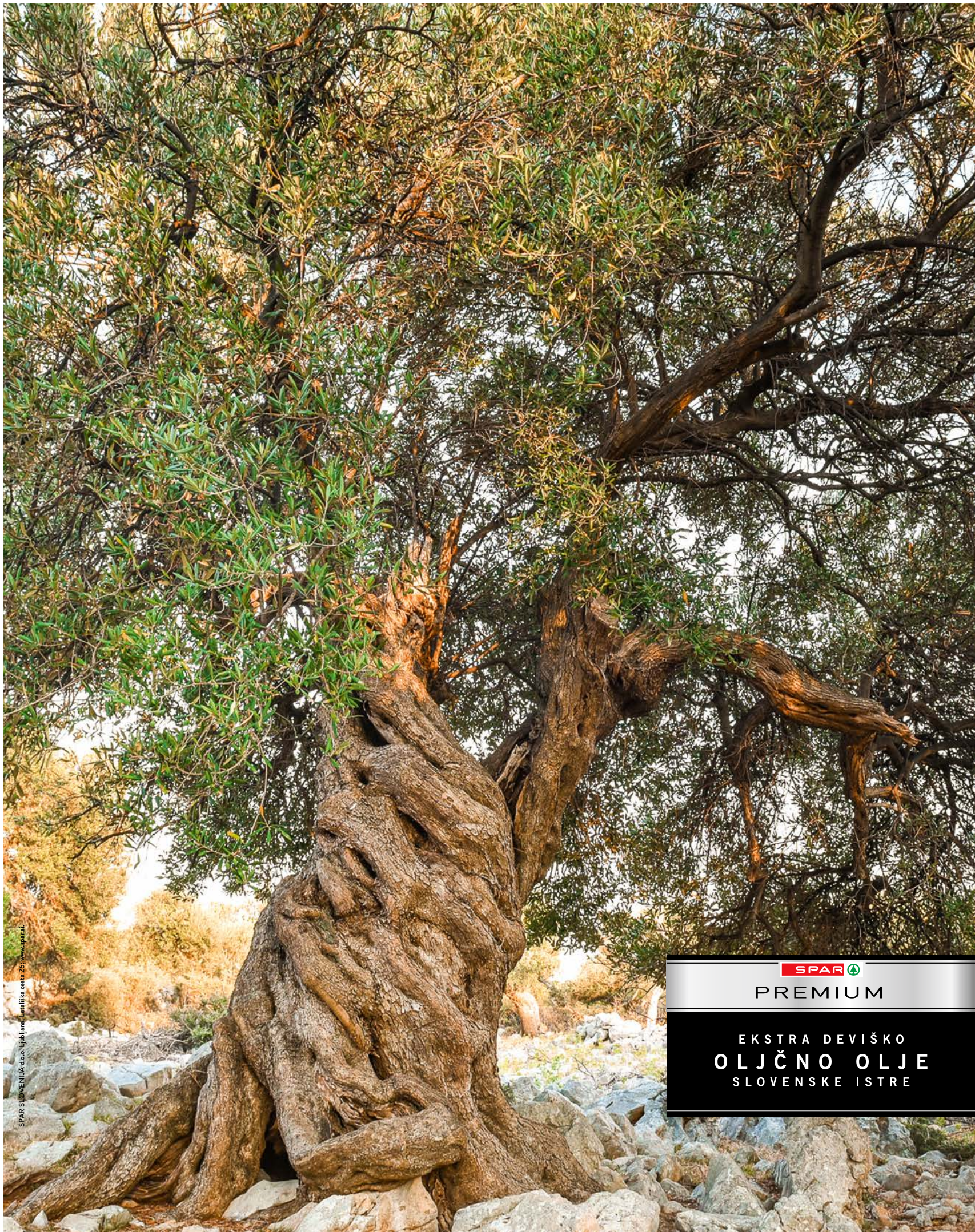
Če bi izbirali pesem, ki bi bila Uroševa himna, bi to bila Siva pot, ki ga vodi, kamor hoče srce: na Gorenjsko. Kjer pa niso samo gore, pod njimi uspevajo številne sestavine, ki jih Uroš s svojo ustvarjalnostjo dviguje na višjo raven, nekatere med njimi je v sodelovanju z lokalnimi pridelovalci celo iztrgal pozabi. Za rdečo koruzo trdinko je pred leti komajda še kdo vedel, tepke pa so, dokler svojih chefovskih rokavov ni zavihal Uroš, predelovali skorajda izključno v žganje.

Zavezo lokalnemu Uroš razume zelo na široko – njegov razmislek se ne konča pri uporabi lokalnih sestavin in posodabljanju tradicionalnih jedi v svoji restavraciji Vila Podvin, ampak se nadaljuje pri umetniških mojstrih lokalne keramike in glasbenikih, poleg tega pa je Uroš gonilna sila projekta Okusi Radol'ce, h kateremu je pritegnil številne gostince in pridelovalce z radovljiskega območja.

Ker je njegova gorenjska duša oplemenitena s klasično kuharsko izobrazbo in je njegov kuharski zgled Alain Ducasse, je Uroš med Sparovimi tremi zvezdičarji tisti, ki bo skrbel za ravnovesje med pristnostjo tradicionalne in eleganco visoke kuhinje.

IMATE RADI PRESENEČENJA?

Spremljajte Sparove tiskane in digitalne kanale, kjer vas bodo sproti obveščali, kaj bodo ustvarili 3 vrhunski chefi. Pustite se presenetiti.



SPAR SLOVENIJA d.o.o. Ljubljana, Lendavska cesta 26 www.spar.si

SPAR



PREMIUM

EKSTRA DEVIŠKO
OLJČNO OLJE
SLOVENSKE ISTRE

Za vse okuse in lepši dan



APARAT, KI DELA ČUDEŽE Mehurčkasta pijača po vašem okusu

Lahko bi rekli, da ima aparat Sodastream pravo supermoč, saj vodo spremeni v mehurčkasto pijačo. Dodajte še sirup po želji in uživajte v svoji najljubši pijači.



VRHUNSKA BIVOLJA MOCARELA Italija pri vas doma

Z mozarelo Despar PREMIUM si doma pričarajte popoln italijanski okus, ki vas bo ponesel vse do Rima. Pripravite prave italijanske bruskete, parmezan, solato ...



ZELENJAVA, KI ZAHRUSTA Korenje, pastinak, pesa

Na svetu sta dve vrsti ljudi: tisti, ki obožujejo zelenjavo, in tisti, ki je ne marajo preveč. Verjamemo, da bodo te zelenjavne palčke navdušile tudi drugo skupino.



STE ZA VEGANSKI BURGER? Gurmansko doživetje

Burgermanija je »zadela« tudi ljubitelje rastlinske prehrane! Poskusite rastlinske burgerje različnih okusov in odkrijte nove dimenzije žara.



EKSPRESNI SLADKI KROMPIRČEK Popolna žar priloga

Kaj je še boljše od običajnega sladkega krompirčka? Takšnega, ki ga pripravite v nekaj minutah: položite ga v pečico ali cvrtnik, malce počakajte in uživajte.



PROTEINSKA BOMBA Brownie ali kokos?

Ko vam pade energija ... vas reši proteinska ploščica! Vsebuje 8000 miligramov kolagena, navduši pa z okusom brownieja ali kokosa.



MARKANTNA KOMBINACIJA Iz ekološke pridelave

Že skuta ima zapomnljiv kiselkast okus, ko pa zgodbi dodamo še čemaž, dobimo okusni dvojček z ravno pravo svežino in nekoliko ostrine.



HITRO IN OKUSNO!

NOODLES



KNORR
instant testenine
PARADIŽNIK, 65 g

KNORR
instant testenine
SIR, 61 g

KNORR
instant testenine
KOKOŠJEGA OKUSA, 61 g

www.knorr.si

KMALU
NA NAŠIH POLICAH!

POSKUSITE NOVE KREMASTE OMAKE!



HELLMANN'S
Gorčična omaka,
200 g

HELLMANN'S
Pikantna Paradižnikova
omaka s česnom,
250 g

HELLMANN'S
Omaka s česnom,
200 g

Atlantic trade d.o.o., Kolinska 1, Ljubljana

ProActiv[®] Immune

Podprite naravni obrambni mehanizem telesa!



NOVO

ProActiv Immune
je bil posebej ustvarjen
z vitamini B₆, B₁₂, D,
folno kislino in cinkom,

ki so pomembni za imunski sistem,
saj prispevajo k njegovemu normalnemu delovanju.

✓ 100% rastlinsko

✓ Z vitamini B₆, B₁₂, D, folno kislino in cinkom

* ne znižuje holesterola

<https://upfield.com/>

Vsako minuto za tovornjak plastike konča v oceanu

BESEDILO / PETRA KOVIČ

VELIK DEL PLANETA SE UTAPLJA V ZAVRŽENI PLASTIKI, KI ŠKODUJE ZDRAVJU ŽIVALI IN TUDI LJUDI. ALI JE PLANET ŠE MOGOČE OČISTITI?

Plastika je povsod; je v skoraj vsakem izdelku, ki ga uporabimo. Je tudi eden od največjih onesnaževalcev morij. Zaplata smeti v severnem Tihem oceanu, ki ga pogosto imenujemo kar otok odpadkov ali plastična juha, pokriva 1,6 milijona kvadratnih kilometrov površine, kar je za 80 Slovenij. V Velika jezera vsako leto vstopi približno 10.000 ton plastičnih odpadkov. Plastika ni prizanesla niti severnemu tečaju. Nemški raziskovalci so ugotovili, da je z mikroplastiko onesnažen tudi led na Arktiki. Tudi Jadransko morje je močno onesnaženo s plastiko. Pred tremi leti pa je med prvomajskimi prazniki večjo količino smeti naplavilo tudi na slovensko obalo. Prav skrb za okolje je prioriteta naloga podjetja SPAR Slovenija. Sledijo svoji ekološki zavezi, s katero zmanjšujejo količino plastične embalaže, uporabljajo biorazgradljive materiale, spodbujajo k ločevanju odpadkov in večkratni uporabi embalaže. Njihova zaveza Skupaj za manj plastike je dolgoročna in usmerjena k vsakemu potrošniku, saj se poraba začne pri posamezniku.



Plastika tudi 6000 metrov globoko

Plastika iz fosilnih goriv je stara nekaj več kot stoletje, njeni proizvodnja in poraba pa se povečujeta od začetka obsežne proizvodnje dobrin v 50. letih prejšnjega stoletja. Skoraj ni izdelka, v katerem ni plastike – tudi v držalnih zobnih ščetkih je, pa v avtomobilih, vanjo zavijamo hrano, iz plastenk pijemo vodo ... Brez nje bi bilo sodobno življenje skorajda neprepoznavno. Plastika je revolucionirala medicino, omogočila je potovanja v vesolje, rešila življenja s čeladami, inkubatorji. Udobnosti in prednosti izdelkov, v katerih je, so privedle do potrošniške kulture, ki nam po razmahu plastičnih izdelkov razkriva temno plat tega materiala: danes je 40 odstotkov plastike, proizvedene vsako leto, za enkratno uporabo. Številni od teh izdelkov, kot so plastične vrečke in zavitki za hrano, imajo življenjsko dobo od nekaj minut do nekaj ur, vendar lahko v okolju vztrajajo tudi več sto let. Težava je znana že dolgo; študija, objavljena v znanstveni reviji Royal Society Open Science, pa opozarja, da embalaža (pa tudi nerazgradljive snovi v naših oblekah) zaide z rekami v morje, kjer razpada na vse manjše delce in hkrati tone proti dnu. Posledice so katastrofalne: zaradi plastike vsako leto pogine ogromno morskih ptic, morskih sesalcev in drugih morskih organizmov, zaradi nje je ogroženih več kot 700 vrst živih bitij. Znanstveniki so našli mikroplastiko tudi v prebavilih organizmov v Marianskem jarku in petih drugih morskih jarkih na globini več kot 6000 metrov.

Količine plastike v oceanih se bodo še povečevale

Znanstveniki menijo, da bi lahko brez izboljšav pri ravnanju z odpadki do leta 2030 v okolju končalo 99 milijonov ton plastičnih odpadkov, je pisal National Geographic. Te ocene so rezultat raziskav mednarodne skupine znanstvenikov, katerih študija *Predvidena rast plastičnih odpadkov presega prizadevanja za ublažitev onesnaževanja s plastiko* je bila lani septembra objavljena v reviji Science. Jenna Jambeck, profesorica inženirstva z Univerze v Georgii, ki je izračunala to količino, je dejala, da je enaka, kot če bi vsako minuto dneva, vse leto, odvrgli tovornjak plastike v ocean.

“Zaplata smeti v Tihem oceanu je zdaj večja od Francije, Nemčije in Španije skupaj.

Spomladansko čiščenje reke Ljubljanice podpira tudi podjetje Spar Slovenija.



Recikliranje plastičnih folij v podjetju Omaplast, ki proizvaja granulat za izdelavo novih izdelkov.



Zmleta plastika v procesu recikliranja.



O nujnih spremembah ...

Najnovejša analiza tako dodatno podkrepljuje zahtevo za temeljito spremembo v razmišljanju o tem, kako se plastika izdeluje, uporablja in zavrže. Temu pritrujejo tudi ugotovitve poročila, ki sta ga pripravila Pew Charitable Trusts in SYSTEMIQ, londonsko svetovalno in investicijsko podjetje, in je bilo prav tako objavljeno v reviji Science. Ugotovili so, da je mogoče količine plastičnih odpadkov precej zmanjšati, ne odstraniti, z uporabo obstoječih tehnologij. To vključuje izboljšanje zbiranja in recikliranja odpadkov, preoblikovanje izdelkov in odpravo embalaže iz plastike, ki se ne da reciklirati. V nekaterih primerih pa bi plastiko lahko nadomestili drugi materiali. Toda rešitve, kot je recikliranje, ki se zdaj globalno giblje na okoli 12 odstotkih, bi zahtevale tudi obsežno gradnjo številnih dodatnih obratov za recikliranje.

To je hitro prišlo na ušesa industriji plastike. Todd Spitler, predstavnik Exxona, je po poročanju National Geographica dejal, da se bo podjetje osredotočilo na povečanje možnosti recikliranja plastike, izboljšave pri predelavah plastičnih odpadkov in zmanjševanju izgube plastičnih pelet iz njihovega poslovanja. Vendar, kot opozarjajo v društvu Ekologi brez meja, moramo predvsem zmanjšati količino proizvedene plastike, saj se reciklira le majhen delež, pa še pri tem gre za manjvrednostno recikliranje – plastike ne moremo reciklirati v nedogled.

Avstralska vlada nad biorazgradljivo plastiko

Onesnaženje s plastiko je postalo eno od najbolj žgočih okoljskih vprašanj. Kljub zakonodaji, ki obstaja že od 70. let in med drugim prepoveduje odlaganje odpadkov v morje z ladij, in zakonodaji, ki ponekod že prepoveduje uporabo plastičnih vrečk in nekaterih plastičnih izdelkov za enkratno uporabo, se položaj ne izboljšuje. Za reševanje plastične krize se je pojavilo tudi več mednarodnih platform, med drugim Naš ocean in G7 Ocean Plastic Charter. Evropska direktiva o zmanjšanju vpliva nekaterih plastičnih izdelkov za enkratno uporabo na okolje prepoveduje najpogostejše najdene plastične izdelke za enkratno uporabo, kot so posode za živila, izdelane iz ekspandiranega polistirena, plastični jedilni pribor (vilice, noži, žlice in palčke), plastični krožniki ... Ker globalne zaveze ne zaobjemajo celotnega obsega težave, mnogi opozarjajo, da moramo vnovič razmisliti o svoji strategiji. Barbara Zorko iz društva Ekologi brez meja meni, da bi lahko najbolj učinkovito reševali težavo plastičnega onesnaževanja, če bi se je vsi zavedali in če bi imeli poleg zakonodajnih prepovedi in omejitev ustrezno urejeno razširjeno odgovornost proizvajalcev in depozitne sisteme. Mnoge države, mesta in regije zato stvari jemljejo v svoje roke. Avstralska zvezna vlada je objavila nacionalni načrt, ki se ukvarja z onesnaževanjem s plastiko na različnih področjih. Po navedbah vlade bo načrt usmerjen v prepoved plastike za enkratno uporabo na plažah, odpravili bodo embalažo iz ekspandiranega polistirena in uvedli

mikroplastične filtre za pralne stroje. Prepovedala bo tudi biorazgradljivo plastiko. Večina držav, ki ima načrte za zmanjšanje onesnaževanja s plastiko, je po navadi prizanesljiva do biološko razgradljivih izdelkov iz plastike. »Za nekatere izdelke je biorazgradljiva plastika sicer dobra izbira (predvsem za izdelke, povezane s hrano), a na splošno je z njo povezano veliko dvomov in ne bo rešila težave plastičnega onesnaževanja,« komentirajo Ekologi brez meja.

Danci omejili uporabo embaliranih materialov

Danci pa so pri plastiki še posebej rigorozni in prisegajo na steklo. Pred več kot 30 leti so namreč sprejeli zakon, s katerim so omejili uporabo nekaterih embaliranih materialov za pivo in brezalkoholne pijače. Pločevinke in plastiko so prepovedali. Prepovedali so jih tudi zato, ker v 80. letih recikliranje plastike in aluminija še ni bilo ekonomično. Tako je steklenica postala normativ. Tudi pri podjetju SPAR so od ideje prešli k dejanju, saj zdaj lahko kupite njihovo sveže SPAR PREMIUM mleko izpod Triglava v steklenici, potem ko je bilo prej pakirano v plastični embalaži. Izračunali so, da lahko s to potezo skupaj poskrbimo za kar štiri tone manj plastike v enem letu. Steklenico lahko doma spet uporabimo ali jo odložimo med steklene odpadke, ki jih je mogoče v celoti reciklirati. V Sparu lahko v večini trgovin po vsej Sloveniji v avtomate za povratno embalažo Tomra vrnete prazne steklenice (za pivo, mineralno vodo) in tako poskrbite za njihovo vnovično uporabo.

“ Pomemben je boj proti zavrženi hrani, saj polovico hrane zavržemo v gospodinjstvih. Spar ozavešča potrošnike o tej problematiki tudi s projektom Hrana ne sodi v smeti.



Barbara Zorko,
društvo Ekologi
brez meja

Poročilo ameriške mreže za recikliranje Grassroots Recycling Network (GRRN) je pokazalo, da s steklenicami za ponovno uporabo precej prihranimo. Čeprav je embalaža za enkratno uporabo cenejša (0,069 evra) v primerjavi s tisto, ki jo je mogoče spet napolniti (0,133 evra), že po enem polnjenju prihranimo. Steklenica, ki jo lahko spet uporabimo, ima za 85 % manj emisij v primerjavi s steklom za enkratno uporabo, dodajajo v društvu Ekologi brez meja.

Tedensko zaužijemo za velikost kreditne kartice mikroplastike

Da smo pri recikliranju precej slabi, je pred kratkim v svoji izjemno priljubljeni oddaji Prejšnji teden: Nocoj z Johnom Oliverjem razkril priljubljeni voditelj. Čeprav je na plastične izdelke obvezno treba umestiti simbol, ki označuje, za katero vrsto plastike gre, se večina plastike ne reciklira. Namesto tega se kopiči na odlagališčih, v oceanih, kar prežema naš vnos hrane – neka raziskava je ugotovila, da ljudje vsak teden zaužijejo za velikost kreditne

kartice mikroplastike. »To razlaga nov slogan Capitol One: kaj imaš v želodcu?« se je pošalil Oliver (Capitol One je finančna korporacija, specializirana za kreditne kartice, ki je imela odmeven slogan Kaj je v vaši denarnici, op. a.). Poglobil se je tudi v zgodovino proizvodnje plastike in kako so proizvajalci pod krinko varovanja okolja trdili, da je »na vas, potrošniku, da ustavite onesnaževanje. To je bilo glavno vodilo v reciklažnem gibanju, ki so ga pogosto financirala podjetja, ki so želela priklicati sporočilo, da je tvoja odgovornost, da se spopadeš z vplivi njihovih izdelkov na okolje.«

To sporočilo je globalni mit o učinkovitosti recikliranja; čeprav je industrija vedela, da večine plastike – več kot 90 % – ni mogoče reciklirati, je lobirala pri ameriških državnih zakonodajalcih, naj zahtevajo, da je simbol, ki označuje vrsto plastike, nameščen na vseh njihovih izdelkih, in spodbudila lokalne vlade, naj

vzpostavijo programe za recikliranje. Resnica je, je dejal Oliver, da je bila večina ameriških plastičnih odpadkov prodana Kitajski, dokler ta leta 2018 ni prepovedala uvoza plastike; zdaj se plastika »tali« na domačih odlagališčih ali v državah, kot je Mjanmar, pa tudi v oceanu. Skrb vzbujajoče je, pravi Oliver, da bo do leta 2050 v oceanu več plastike kot rib (za kar je kriv tudi prekomerni ribolov, op. a.); groba ocena je, da je velikanska zaplata smeti v Tihem oceanu zdaj večja od Francije, Nemčije in Španije skupaj!



Ekologi brez meja na ogledu reciklaže plastike.



V Intersparu v Cityparku v Ljubljani lahko nakupujete brez embalaže. Ne samo oreščke, ampak tudi stročnice, testenine, riž ...

“Plastične vrečke in zavitki za hrano lahko v okolju vztrajajo tudi več sto let.

Lahko nakupujemo z manj plastike tudi v klasičnih trgovskih verigah?

»Petrošniki imajo na voljo veliko iniciativ in možnosti, kako zmanjšati porabo plastike doma, čeprav se je plastiki v celoti seveda zelo težko izogniti,« pravi Barbara Zorko. Pri tem jim lahko pomagajo tudi trgovci: »Lahko jih ozaveščajo in vplivajo na potrošnje določenih izdelkov. Lahko pomagajo s spremembo zasnove izdelkov, ekodizajna proizvodov, spremembo embalaže, vplivajo na dobavitelje, poslovne partnerje, spremenijo poslovne procese. V trgovinah SPAR imajo nabor izdelkov, ki jih je mogoče kupiti tudi brez embalaže. Predvsem stročnice, oreščke.« V njihovih prodajalnah je mogoče brez embalaže kupovati na vseh postrežnih oddelkih; v ribarnici, mesnici, delikatesi, pekarni. »Še vedno je najboljša možnost, da se embalaži izognemo, kjer je to mogoče, in da nakupujemo v povratni embalaži, s čimer zmanjšamo količino plastike,« o tem, kaj lahko naredimo potrošniki, pravi Zorkova.



“Vedno več je trgovin, ki ponujajo izdelke tudi brez embalaže, in kupcev, ki to zahtevajo.

Društvo Ekologi brez meja s podjetjem SPAR sodeluje pri ozaveščanju potrošnikov, kako zmanjšati porabo plastike. Količine odpadne embalaže se namreč povečujejo, delež kakovostne plastike se zmanjšuje, redno nastajajo težave pri prevzemanju, stopnja recikliranja je nizka, ponovna raba še redkejša, snovi redko zakrožijo večkrat, opozarjajo v društvu Ekologi brez meja. Po drugi strani je vedno več trgovin, ki ponujajo izdelke tudi brez embalaže, in kupcev, ki to zahtevajo. Društvo je v okviru projekta Plastika naša vsakdanja že ozaveščalo o problematiki. Ker je v Sloveniji 60 javnih služb za zbiranje odpadkov, sistem zbiranja pa ni enoten – ne le po barvi in vrsti zabojnikov, tudi po načinu zbiranja –, so za pomoč pri ločevanju pripravili spletno aplikacijo, ki se imenuje Ločevalnik. Uporabnikom omogoča, da za poljubno občino ugotovijo, kakšen je pričakovan način oddaje več kot 150 odpadkov.

Barbara Zorko ob tem dodaja, da je pomemben tudi boj proti zavrženi hrani: »Polovico hrane zavržemo v gospodinjstvih in SPAR ozavešča potrošnike o tej problematiki tudi s projektom Hrana ne sodi v smeti.« SPAR sodeluje tudi pri projektih čiščenja rek in jezer. In čeprav se onesnaževanja s plastiko ne bomo nikoli popolnoma otresli in imamo danes v Sloveniji tudi po zaslugi društva Ekologi brez meja manj divjih odlagališč, se vprašanje plastike poslabšuje, je prepričana Barbara Zorko iz društva Ekologi brez meja, ki je tudi organizator akcije Očistimo Slovenijo. »Plastično onesnaževanje je težava, ki zahteva nujno in takojšnje ukrepanje vseh nas. Ogromno rešitev že obstaja, uporabimo jih in s skupnimi močmi lahko naredimo spremembo na bolje,« poziva Zorkova.



V trgovinah SPAR in INTERSPAR najdete avtomate za povratno embalažo Tomra za prazne steklenice in zaboje s praznimi steklenicami piva in mineralne vode.



Nakupujte z lastno embalažo.

“Danes je 40 odstotkov plastike, proizvedene vsako leto, za enkratno uporabo.

Ali ste vedeli...



... da vas v Sparovih trgovinah čaka veliko trajnostnih izdelkov, med katerimi izstopajo SPAR Natur*pur bio siri in bio jogurti ter testenine in sladoledi v okolju prijaznejši embalaži, SPAR Super pralni praški v embalaži iz recikliranega kartona in SPAR Super mehčalci iz 100-odstotno recikliranega materiala?



... da v Sparu ponujajo možnost nakupovanja z lastno embalažo na vseh postrežnih oddelkih, že v štirih trgovinah INTERSPAR pa lahko prazno embalažo čistil in pralnih praškov napolnite s pomočjo avtomatov za vnovično polnjenje Odori?



... da je v trgovinah SPAR in INTERSPAR več kot 70 % vsega sadja in zelenjave na voljo v rinfuzi, torej brez embalaže? Za nakup lahko uporabite trajnostne mrežaste vrečke za sadje in zelenjavo ter se tako izognete plastičnim vrečkam.



... da se trudijo razvijati okolju prijaznejše izdelke in embalažo, ki je hkrati enostavna za uporabo? Po nakup svojih najljubših izdelkov se odpravite s 100-odstotno biorazgradljivo nakupovalno torbo. Material je netkan, iz obnovljivih in gensko nespremenjenih virov (sladkorni trs), 100-odstotno primeren za kompostiranje. Nakupujmo v eko slogu!



Več informacij in praktičnih nasvetov:

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

... da v Sparu nenehno iščejo načine, kako zmanjševati uporabo plastike pri pakiranju izdelkov za vsakdanjo uporabo? Spar Premium mleko izpod Triglava je tako po novem na voljo v simpatično oblikovani litrski steklenici, pri liniji rezanih bio sirov SPAR Natur*pur so del plastične embalaže zamenjali s papirnato, enako velja tudi za bio jogurte SPAR Natur*pur.



Nik Škrlec,
Igralec in voditelj



Skeniraj in preveri
www.youtube.com/SlovenijaSpar



... da vam trajnostne vidike nakupovanja v Sparu predstavljajo s kratkimi informativnimi videoposnetki, ki so jih pripravili v sodelovanju s simpatičnim igralcem, voditeljem in vlogerjem Nikom Škrlecem? Najkrajša pot do teh vsebin vas vodi preko priložene QR kode. Poskenirajte jo z mobilnim telefonom in začnite svojo trajnostno nakupovalno izkušnjo.

JOGURT ZA TVOJ IMUNSKI SISTEM*





Breskev

BESEDILO / KARINA CUNDER REŠČIČ ILUSTRACIJA / MARUŠA KOŽELJ

HECNO, KAKŠNA ZANIMIVA NASPROTJA V SEBI ZDRUŽUJE BRESKEV. SADJAR BI JO OPISAL KOT DREVO KRATKEGA VEKA – IN VENDAR JE STAREJŠA OD ČLOVEŠTVA.

Zrela prinaša okus popolnega poletnega dne. Je kot »ugriz« v sonce zgodnjega večera, ki se že barva rdeče, polno in sočno, a ne več utrudljivo. In vendar so recepti, v katerih ta sadež igra ključno vlogo in ki so si hkrati zagotovili mesto v kulinarčni zgodovini, zares maloštevilni. To je pravzaprav kompliment.





Latinsko ime
Prunus persica je
zavajajoče: izvirajo
iz Kitajske.

Pozeba odnesla letino

Letos bomo cenili vsak grižljaj. »Pridelek breskev bo boren, zelo zelo majhen. V nižjih, ravninskih delih Vipavske doline je pozebel v celoti. V Sadjarskem centru Bilje prvič že okrog 20. marca, kar je ostalo po vrhovih dreves, je vzel mraz aprila. Zelo podobno velja za celotno dolino,« pravi Davor Mrzlič, vodja omenjenega centra, kjer imajo strokoven in podroben pregled nad dogajanjem v tem delu Slovenije.

Čeprav obseg nasadov upada, ti kraji še vedno veljajo za območje, kjer je ta sadež najbolj zakoreninjen: v zlatih časih, sredi devetdesetih, je tu zraslo okrog 80 odstotkov vseh breskev pri nas.

Letos s številkami ne bo lahko: statistika bo odklonska, kolikor breskev bo ostalo, bodo dozorele na posameznih mikrolokacijah, iz tu in tam kakega poznega cveta. Načeloma bi morale veljati, da bi bile v višjih legah bolj zaščitene, ker se nizke temperature držijo ob tleh. Letos pa se je kot nezanesljivo pokazalo tudi to: »Vsaka pozeba ima svojo specifiko,« pravi Mrzlič.

Zakaj potem breskev vseeno ne sadimo višje, se pozanimamo pri upokojenem uglednem strokovnjaku za sadjarstvo Ivanu Kodriču, ki je imel tudi sam nekoč nasad in je velik poznavalec z zgodovinskim vpogledom. »V nižine smo prisiljeni saditi zaradi vode: breskev je, zlasti tik pred zorenjem, hvaležna za namakanje. V višje ležečih legah bi bile lahko celo bolj sladke, samo pridelek bi bil majhen,« pojasni.

Najstarejši javno dostopen zapisani vir, ki osvetljuje zgodbo o pridelovanju tega sadja v naši deželi, je zapis v Kmetijskih in rokodelskih novicah iz leta 1901, v katerem se avtor razburja prav nad tem: da kmetje pri nas breskve sadijo v višje, suhe vinogradniške lege, razmnožujejo jih s koščicami ali pa uporabljajo neprave podlage za cepljenje, zaradi česar drevo že po desetih letih praviloma bolno usahne. Opazi tudi, da dobre namizne breskve dosega izjemno ceno, in predlaga francoski vzor: k vsakemu drevesu so vkopali preluknjane lončene posode, natlačene z mahom in žimo ter napolnjene z vodo, ki se je počasi izcejala h koreninam. V nižinah okrog Nove Gorice je to težavo pozneje, konec osemdesetih, začel odpravljati namakalni sistem Vogršček.



Kodrič je pred časom pripravil tudi pregled razvoja sadjarstva na Primorskem od druge svetovne vojne naprej; največji premik v vse smeri je seveda povzročala tovarna Fructal, ki je sadje odkupovala za sok, ob tem pa vplivala tudi na sortni izbor. Pred tem, do druge svetovne vojne, navaja, so gojili samo namizne sorte breskev in družine je preživljalo že pičlega pol hektara: na trg v Gorico je nekdo peljal zaboj breskev, vrnil se je s celim vozom koruze iz Furlanije. Tako je bilo tedaj menjalno razmerje, se spominja pripovedovanj Kodrič.

Sorta, ki jo najdemo tako v njegovem zgodovinskem pregledu za 70 let nazaj kot tudi danes, čeprav izginja, je veteran, primerna je za predelavo. Pogostejše so zdaj kombinirane sorte, ki gredo lahko tako v predelavo kot na mizo: redhaven in maria marta, med takimi, ki so samo za namizno rabo, pa je med sadjarji največ zanimanja za zgodnje sorte.

Od rumenomesnate do »krvave«

Kakšna pa je pravzaprav razlika med rumenomesnato in belomesnato, pa nektarino in v zadnjem času zelo priljubljeno vinogradniško breskvijo? Zgodovinsko je najstarejša belomesnata, dolgo za njo se je s križanjem pojavila rumena. Nektarina je naravna mutacija, tudi stara: nekoč so jo nekje našli in se je zelo razveselili. Kosmata kožica je namreč pri tem sadežu skoraj edina lastnost, ki ljudi odbija: v ZDA so jih v tridesetih letih prejšnjega stoletja celo ščetkali, pa tudi pri nas to ni bilo neznano.

V zadnjem času je zelo priljubljena vinogradniška breskev: eminentni kuharski mojstri jo radi ponudijo kot »krvavo«, okus je prvinski, trpek, celo nepristopen, ampak značjski. Pri marsikaterem profesionalnem sadjarju bo sprožila enak odziv, kot če bi bolj konservativnega peničarja vprašal, kdaj se bo lotil pet-nata. Vinogradniške breskve namreč rastejo same od sebe, z minimalno intervencijo: posadiš koščico in čakaš, kaj bo.



Sadežem, pri katerih se
koščica zlahka loči od
mesa, rečemo cepke,
tistim drugim, kjer
se držita skupaj, pa
kostenice.



Sladica breskev melba je dobila ime po avstralski
operni pevki Nellie Melba.

Ploščate breskve, v zadnjem času zelo priljubljene, niso
vinogradniške; so kitajske breskve *Prunus persica* var.
platicarpa (Decne.) L. H. Bailey in imajo več sort. V
slovenskem sadnem izboru so trenutno tri.

Melba, bellini, sušene ob praženem krompirju ...

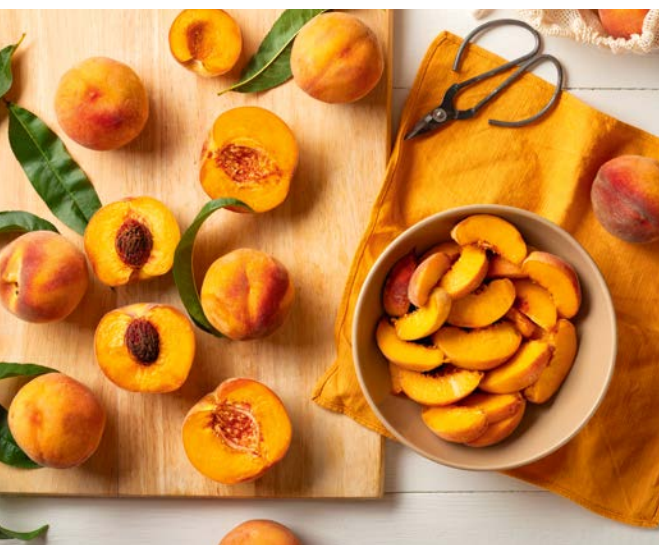
Saj res, okus. Ni prav veliko zares markantnih in slovečih
receptov, ki bi uporabljali breskev – kar je pravzaprav
izjemen kompliment. Pomeni, da so same na sebi ljudem
čisto dovolj velika gurmanska izkušnja.

Zagotovo pa je največji spektakel priredil legendarni
Auguste Escoffier, »kralj med kuharji in kuhar kraljev«, ki
si je izmislil breskev melba, na čast avstralski operni pevki
Nellie Melba. Ta je leta 1892 z Wagnerjevim Lohengrinom
gostovala v Londonu, kjer je Escoffier kuhal v Savoyu.
Razumemo, kajne, zakaj je to osvežilno sladico postregel
na krožniku v obliki ledenega laboda. S sladkorno peno na
vrhu. Je pa sicer ta jed razmeroma preprosta po svoji ideji:
vaniljev sladoled, osladkorjene breskve, malinova kašica in
sladkorna pena. In spet: zanimiv zasuk. Ime te pevke je še
danes prisotno med ljudmi – le da se tega ne zavedajo – po
zaslugi te jedi veliko bolj kot po zaslugi njene virtuoznosti,
brez dvoma večje od preprostega trisa sladoleda, breskve in
maline.

Tudi pri najbolj slavnih pijačah ne iščite kompleksnosti:
koktajl bellini je breskova kašica z italijanskim penečim se
vinom prosecco, zlahka nadomestljivim z našo suho penino.
Izumili so ga leta 1948 v Benetkah, avtor pa je Giuseppe
Cipriani (Harry's Bar).

Vinogradniške breskve so zelo znane tudi iz francoskih vinogradov, kjer so jih sadili na konce vrst trt, podobno kot danes vrtnice: ker so bolj občutljive, se je bolezen na njih prej pokazala kot na trti in so lahko začeli pravočasno škropiti. So pa opazili, da so tudi te različne po barvi mesa in velikosti, odbirali so koščice najdebelejših in jih sadili naprej, tako da so se sčasoma razvile v tri določne veje: najbolj znane so tiste, ki imajo meso zares krvavo rdeče in zaradi tega, glede prehranskih lastnosti v obliki antioksidantov, tudi najvišje kotirajo.





Breskve ne spadajo v hladilnik.

Pri temperaturah pod 8° C se začne spreminjati struktura pektina in sadežu grozi, da bo postal kašast.

Za tradicionalne recepte pri nas se znova vrnimo v Vipavsko dolino. Vilma Česen iz Društva gospodinj in dramske skupine Planina pri Ajdovščini pove zgodbo iz prve roke: »Ker se breskve drugače niso obdržale, zanesljiva tehnika konzerviranja pa še ni bila dostopna, so jih sušili. Vinogradniške so bile – drugih včasih ni bilo. Cele so sušili na lesah na soncu, zvečer so jih nesli k štedilniku, kjer se je kuhalo in je bilo še toplo. Postopoma so z njih rezali krhlje, olupke, dokler niso prišli do koščic. Tako sušene so se obdržale, jedli pa so jih pogosto tako, da so jih znova namočili in z nekaj sladkorja ali drobtinicami popražili na maslu ter postregli k praženemu krompirju.«

Kultni recept pri nas so tudi breskvice – verjetno ga ni prvega obhajila ali petdesetletnice, kjer se ne bi znašle ne mizi. Vsaj ena od tet zanesljivo zna pripraviti te skupaj zlepljene obarvane in polnjene piškotke, ki pa z breskvami sicer nimajo nikakršne povezave. Vsakdanja raba? Pita, na krhkem testu. Če bi bili kje na amerškem jugu, cobbler, dušene sladke breskve, zalite s testom, podobnim kot za palačinke. Potem pa se že skoraj neha. A zakaj, če gre kompleksni okus tega sadeža tako dobro k slano-sladkemu pršutu, pa siru z modro plesnijo?



Čas. To je element, v katerega zavije razmišljanje, ko govorimo o breskvah. Neverjetno zgodovino imajo! Osem koščic, ki so jih našli na Kitajskem, priča, da so mnogo starejše kot človeštvo samo, zrasle so v obdobju poznega pliocena, v kenozoiku, pred 2,6 milijona leti – in sicer v skoraj enaki obliki, kot jih poznamo tudi danes, pravijo znanstveniki. In to drevo, za

katero pravimo, da ima bolj kratko življenjsko dobo. Kaj vse so že morale preživeti! Kam vse so odpotovale: iz pradomovine Kitajske v Perzijo, od tam z Rimljani v Evropo.

V tem oceanu časa smo drobec, ampak vseeno lahko živimo za trenutek: in breskve so točno to. Najboljše od trenutka, ki se mu reče poletje.

Anekdota

Ivan Kodrič se je spomnil pripovedi nekdanjega sodelavca. »Starejše sorte so bile veliko bolj dlakave kot sedanje in so jih tudi pri nas v šestdesetih letih ščetkali. Po celem dnevu se je nabralo pod tekočim trakom veliko teh dlačic. Neki šaljivec jih je pobral in odnesel v soboto na ples ter skrivaj potrosil po plesišču. Med plesom so se zaradi gibanja zraka dvigovale in lepile na prepoteno kožo plesalcev in plesalk, ki so takrat večinoma nosile krila. Te dlačice povzročajo strašno srbečico. Vsi so se začeli čohati in praskati povsod, ne da bi vedeli, zakaj jih tako srbi. S tem primerom se je ukvarjala celo policija – takratna ljudska milica.«



V idealnih razmerah do 220 ton

Vipavski dolini strmo upada število nasadov z breskvami, na drugem koncu, pri največjem slovenskem pridelovalcu sadja, skupini Evrosad s sedežem v Krškem, pa jih izrazito povečujejo in so v zadnjih nekaj letih s šestih hektarov prišli na osemnajst, pove direktor Boštjan Kozole, tudi predsednik sekcije za sadjarstvo pri Zbornici kmetijskih in živilskih podjetij. Toda: medtem ko so bili skoraj stoo odstotno uspešni pri obrambi pred pozebo z oroševanjem v sadovnjakih, takih imajo skupaj s kooperanti nekaj manj kot 20 odstotkov, navaja, pa je zelo težko napovedati, koliko jim bo ostalo breskev, ki so v večjem delu zunaj območja oroševanja – v idealni sezoni bi jih sicer lahko pridelali do 220 ton. Osredotočajo se na namizne sorte, imenovane kalanke. Kakšna sorta pa je to? »Ne gre za sorto, to je skupno ime za breskve z rumenim mesom, ki se zelo lepo loči od koščice – to so tiste, ki jih imajo ljudje najraje,« pojasni še en termin, ki ga pogosto slišimo, redko pa znamo zares opredeliti.



Sadni namaz breskev Uroš in Valentina

Plodove Vipavske doline v svoje odlične marmelade in džeme vkuhavata Uroš in Valentina Kavčič, ki ju poznate iz projekta Štartaj Slovenija. Sadni namaz iz breskev je izjemen na kruhu ali vmešan v jogurt.



Penina peneča rebula Goriška Brda

Če se boste odločili pripraviti kultni beneški koktajl bellini, olupljene in fino zmlete breskve prelijte s suho penečo rebulo in dobro premešajte. Elegantno!



Bralna prtljaga



Boštjan Gorenc - Pižama, pisatelj in komik

“Na dopust vedno odnesem knjigo, ki mi ponudi tudi motiv za dobro instagram fotko.

VČASIH SE MI ZDI, DA SE LAŽJE ODLOČIM, KAM ITI NA DOPUST KOT KOLIKO KNJIG NATO VZETI S SEBOJ.

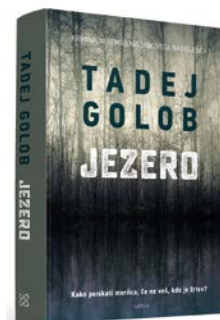
Odkar so se v naša življenja prikradli elektronski bralniki, imamo knjižni molji manj težav s pakiranjem. Tista tenka tablica je omilila prenekatero bantenje sopotnikov, da te imajo »poln kufer, ker s seboj spet trogaš poln kufer knjig«. Poleg tega ti ponuja možnost, da s seboj odneseš knjige na zalogo in si na oddihu izbereš branje po trenutnem navdihu.

A vseeno se v mojem nahrbtniku ali kovčku še vedno najde prostor za nekaj papirnatih knjig. Med njimi so običajno sveži izdelki domačih avtorjev, ki si jih prihranim za počitnice. Sploh kakšen zahtevnejši roman, za katerega v vrvežu dela med letom ne najdem dovolj koncentracije. Tako svojim mislim privoščim oddih od rednih naporov, hkrati pa jih zaposlim z nečim svežim, pri čemer se morajo vseeno pretegniti. Adrenalinski park za možgane.

Toda v času družabnih medijev je težko uteči nečimrnosti. Priznam, da na dopust vedno odnesem knjigo, za katero vem, da mi bo poleg bralnih užitkov ponudila tudi motiv za dobro instagram fotko. Pred leti sem na Islandijo s seboj vzel Sjonovo Modro lisico, v Francijo pa svojo najljubšo francosko knjigo, Queneaujeve Vaje v slogu. Lani sem ob Bohinjskem jezeru poziral z Demšarjevo kriminalko Otok in tako ustvaril drugi Bled. Golobovo Jezero sem namreč prebral že prej.

Kaj bom počel letos? Glede na razmere se bom najbrž sprehodil čez občinsko mejo do Velike Planine in s seboj odnesel pesniško zbirko Janeza Ramoveša Čreda. Da bom v družbi prežvekujoče pašne živine z očmi mulil prekrasne in tragične sonete o kravah.

Boštjan Gorenc - Pižama



Tadej Golob - Jezero
Založba Goga

Idealno čtivo za počitnice ob kakšnem jezeru - mogoče celo Bohinjskem? - ali v viseči mreži ob morju. Napeto!

Na voljo v trgovinah Interspar.



Meso Kamnik d.d., Korenova cesta 9, 1241 Kamnik



**Leskovački
čevapčići**



Vemo. Dobro jemo. Zato žarimo.

Privoščite si pester izbor mesnin za žar Anton iz mesa lastne reje za hitro in okusno pripravo jedi tako na pikniku, domačem vrtu kot v stanovanju. Ponudbo klasičnih čevapčičev Anton smo letos razširili še z **Leskovačkimi čevapčiči Anton**, za popoln piknik pa na žar dodajte še pleskavice, pečenice ali klobase za žar. Vse prave gurmane bodo z izbrano mešanico okusa in vonja prevzeli **Kamniški odščipanci** in **Telečje hrenovke Anton** iz dnevno svežih sestavin preverjene kakovosti. Oboje upravičeno nosi pečat Izbran produkt leta 2021.

www.anton.si

Piknik v naravi

BESEDILA / KARINA CUNDER REŠČIČ / BOŠTJAN NAPOTNIK
FOTOGRAFIJE / MIHA BRATINA

Veganstvo zanju ni stvar prehranske mode, ampak ljubezni in spoštovanja do življenja na splošno. In čeprav je vedno prvi korak eden, gre za vseživljenjski proces: »Preprosto sva se začeli spraševati, s čim se lahko strinjava in pri čem ne želiva sodelovati, kaj nama pušča dober in kaj slab občutek ... Potem je kar samo steklo.« Ko vprašamo, kakšen je ta korak, ki ga lahko naredi vsak, in to že danes, predlagata prav premik k hrani rastlinskega izvora.

KAJ JE NUJNO ZA DOBER PIKNIK V NARAVI? KOLIKO OD NAS BI NAJPREJ NAŠTELO KOŠARICE, PRTIČKE, RECEPTE, REPELENTE ZA KOMARJE IN OGLJE ZA ŽAR ..., PREDEN BI POMISLILI, DA POTREBUJEMO NAJPREJ IN PREDVSEM – NARAVO?! KAJ, KO BI JO TOKRAT V ZNAK HVALEŽNOSTI OBISKALI TAKO, DA BODO ZA NAMI OSTALI LE ODTISI KORAKOV IN SPOMINI? PRAV ŽELIMO SI, DA BI BILI VSI VI LAHKO Z NAMI PRI BEBI IN HANI SPLICHAL.

Piknik ob morju, na polotočku pri Savudriji. Pri mami in hčeri, na zakuski, ki ne obteži duha in za seboj ne pušča niti enega slabega občutka. Vrnili smo se pomirjeni, polni vonja po soli in smoli borovcev, barv zgodnjega poletja, šumenja valov – bogatih vtisov, po katere hodimo, ko nas zvabi ven narava.



Beba Splichal



Oddolžimo se s spoštovanjem

Beba in Hana Splichal uživata v raziskovanju bogastva okusov, ki jih ponuja veganska kuharija.



Beba in Hana Splichal sta veganski kuharici, avtorici in dobri promotorki življenja brez odpadkov. No, Hana je tudi pravnica, s specializacijo za okoljske teme, ampak trenutno jo bolj mika, da bi imela pekarno, in to kar doma, v lepi stari hiši z velikim vrtom pri Bašaniji, blizu morja.

Že do zdaj sta naredili ogromno dobrega s prijaznim in pametnim pripovedovanjem zgodb o tem, kako bi morali s planetom in vsem življenjem, ki je vanj vtkano, delati veliko bolj v rokavicah. Ne moreta pa se odločiti, kaj je večja strast: dobra veganska kuharija ali izganjanje nepotrebnih odpadkov. Le za približno pol kante jih pridelata v vsem mesecu, je nekoč seštelala Beba. »Še bolj prazna bi bila,

Ta zgodba pa se je vsekakor začela s hrano, lahko vam pokažemo dokaz v obliki kuharskih knjig, ki sta jih že napisali. Odlične so, saj sta rojeni gurmanki največjega kalibra, zato dobro vesta, kakšne okuse potrebujejo podobni dobrojedci – nekoč sta se odločili, da bosta zato veganizirali vse najbolj kultne recepte svetovne kulinarike. Nikogar ne silita, naj poskusi; ni treba, vsak kar sam poje. In to je ta pametni način pripovedovanja ljudem, da se da.



Hana Splichal

če je ne bi polnili s stvarmi iz preteklih obdobij, ko nisva bili pozorni na to, da je embalaža morda nepotrebna in da vsak izdelek, ki ga kupiva, traja le določen čas. In potem? Kam gre? Kaj se dogaja z odpadki? Je to moja odgovornost? Iz recikliranja sva prešli na kompostiranje, zanima naju povratna embalaža, trajnostno naravnane rešitve. Najina osebna mantra je: dobro zame in dobro za druge, torej tudi zate.«

Če bi bila ta zgodba recept, bi bila fokača. Na prvi pogled deluje kot kruh, s katerim znajo delati samo posvečeni: peki s starodavnimi znanji in mogoče kakšna italijanska nona. V resnici je priprava smešno preprosta: vsakemu lahko uspe. Bi bil pa ta piknik lahko drobec kvasa, ki je potreben za nekaj razmisleka o tem, kaj puščamo za seboj. V resnici je bolj preprosto in vsakemu lahko uspe vsaj malo obrniti te stvari na bolje ...



RECEPTI / BEBA IN HANA SPLICHAL

Fokača

Recept za uspeh: hitra priprava in dolgo vzhajanje. Z dodatkom rožmarina bo že iz peči dišalo po brezskrbnem poletju. Za s seboj jo zavijte kar v papir za peko, ki ste ga uporabili, pa še kakšnega, ki vam je ostal od prejšnjih pek. Zvežite z vrvico in okrasite z vejico.

ČAS PRIPRAVE

60 minut
+ vzhajanje

ZAHTEVNOST



Nastavek za testo:

100 g bele moke
košček svežega kvasa (v velikosti graha) ali 30 g droži
100 ml tople vode

Testo:

400 g bele moke
2 žlički soli
250–300 ml vode
oljčno olje za testo, pekač in premaz
vršički svežega rožmarina

V večji skledi zmešajte 100 g bele moke in za grah svežega kvasa (ali 30 g droži) s 100 ml vode. Premešajte z leseno žlico in predtesto pustite počasi vzhajati, približno štiri ure na sobni temperaturi.

Po štirih urah v skledo stresite preostalo moko, prilijte vodo in solite. Zdaj testo pregnetite, da postane gladko in elastično. Morda bo mehkejša, kot ste ga vajeni.

Ob rob testa nalijte dve žlici olja. Pokrijte skledo z vlažno krpo in pustite tako dolgo, da se podvoji, približno štiri ure, odvisno od temperature prostora in lune.

Fokačo nato postavite v pekač, ki ste ga dobro namastili ali obložili s papirjem za peko, znova pokrijte in pustite vzhajati še uro do dve.

Morda niste vedeli: ob polni luni testo vzhaja precej počasneje.

Za bogatejšo različico izberite sveža zelišča, užitne cvetove in dekorativno zelenjavo, kot so češnjevi paradižniki. Pred peko lahko na vzhajanem testu ustvarite pravo umetnino, vaša kreativnost naj dobi polet.

Ključno: Pri fokači se z oljčnim oljem zares nikoli ne varčuje.



Pred peko fokačo korajžno polijte z oljem in s prsti naredite globoke vdolbinice. Če želite, jo popikajte z vršički rožmarina.

Pecite v prej ogreti pečici pri 250 stopinjah Celzija približno pol ure.

Ko se čisto malo ohladi, jo po vrhu spet premažite z oljčnim oljem.

pred peko





po peki



Humus z baziliko

Klasika v poživljajoči barvi. Odlična kombinacija za vašo fokačo.

ČAS PRIPRAVE



10 minut

ZAHTEVNOST



Za fokačo in vse vrste kruha uporabite moko iz pšenice manitoba SPAR Premium. Zaradi višje vsebnosti beljakovin testo lepše in lažje vzhaja.



Moka manitoba

250 g vložene čičerike (ali 150 g suhe)

2 žlici oljčnega olja

2 žlici tahinija

strok česna

limonov sok

sol in poper

velik šopek bazilike (listi in vršički)

Če imate suho čičeriko, jo namočite vsaj za osem ur in skuhajte brez soli. Kuhano čičeriko odcedite in prihranite tekočino.

Masleno mehko čičeriko, kuhano ali iz konzerve, zmeljite v mešalniku z vsemi sestavinami, le baziliko pustite



Tekočino, v kateri se bo kuhala čičerika, bomo uporabili kot aquafabo za veganski sneg, zato jo kuhajte v čim manj vode. Zadostuje dvakratna količina, torej 150 g suhe čičerike v 300 ml vode.

Kuhanje čičerike brez soli je trik: tako se zanesljivo zmehča.

Z dodatkom ščepca jedilne sode bikarbone bo čičerika hitreje kuhana. To uporabimo, kadar kuhamo čičerko za namaz in nam ni pomembno, ali se tudi razkuha.

za konec. Prilivajte tekočino, v kateri se je kuhala, in sproti okušajte. Malo več limonovega soka? Premalo soli? Uporabite čim manj tekočine, kar je odvisno od zmogljivosti mešalnika.

Gladko zmečkani čičeriki dodajte lističe bazilike in le še za trenutek vključite mešalnik, toliko, da se humus obarva zeleno.

Osvežujoč namaz je odlična podlaga za sendviče z domačim kruhom.

Najhitrejša pot do slastnega in dišečega humusa vodi prek popolno kuhane čičerike v slanem naliivu. Če pa se boste odločili delati meringo, potem čičeriko raje skuhajte sami, in to v neslani vodi.

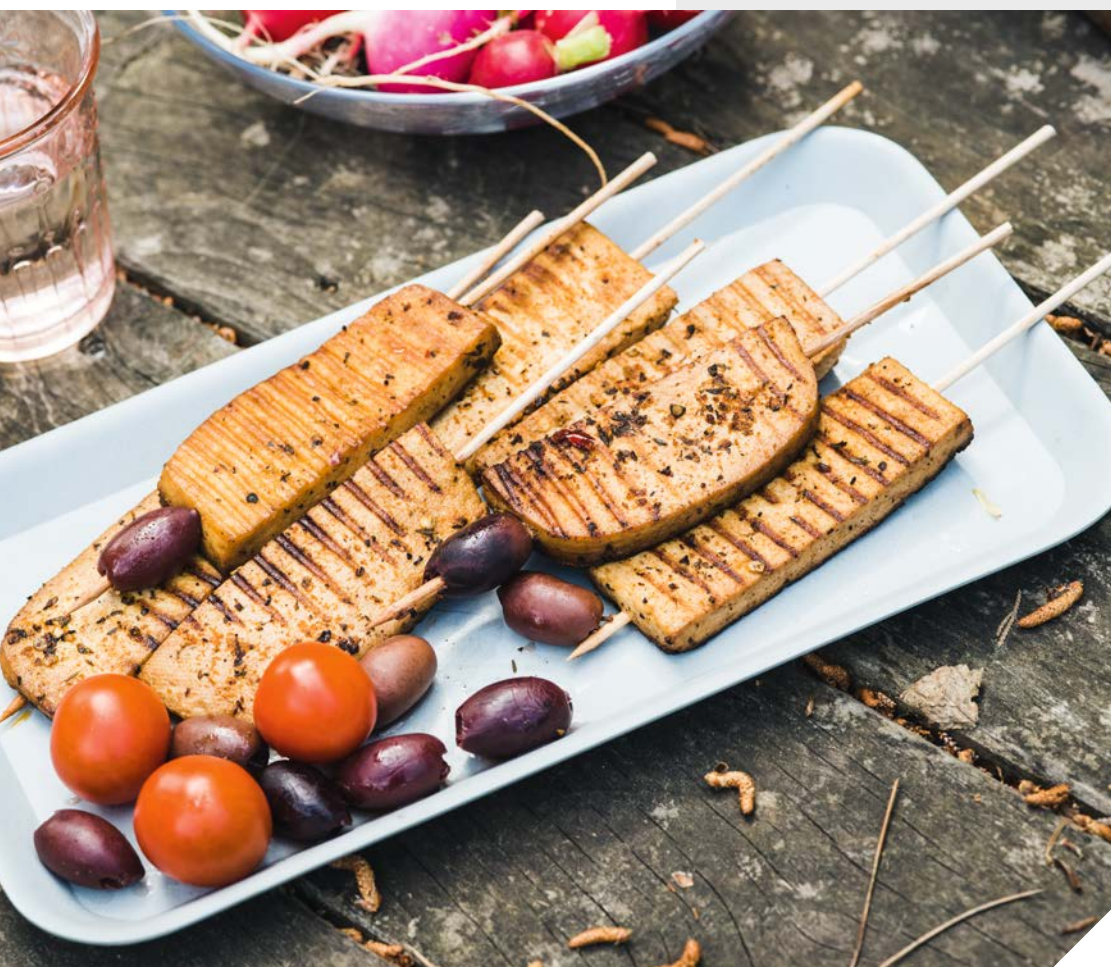


Čičerika v naliivu,
Despar

DOBRO JE
VEDETI



Za žar so bolj primerna sušena zelišča ter paprika in česen v prahu, ker ohranijo aromo in se med peko ne zažgejo.



Tofu močno popivnajte in osušite z brisačko. Narežite ga na ne pretanke rezine, tako da bodo primerne za nabodala.

Za marinado z metlico zmešajte oljčno olje, sojino omako, javorjev sirup in limonov sok. Med dlanmi podrobite suhe začimbe, čili, origano in timijan, nameljite poper in po okusu solite (sojina omaka je že slana). Dodajte še papriko in česen v prahu.

V nizko posodo s pokrovom naložite rezine tofuja in jih prelijte z marinado. Če so v plasteh, se prepričajte, da je marinada dosegla vse. Postavite v hladilnik za nekaj ur, da se intenzivni okusi povežejo.

Pripravite nabodala: če želite, na koncu nabodite še črno olivo, ne le za dekoracijo, tudi okus se bo lepo ujel s tofujem.

Nabodala deset minut pecite na vročem in dobro naoljenem žaru ali v pečici na peki papirju pri temperaturi 220 stopinj Celzija. Pečena prelijte s preostankom marinade, dokler so še vroča.



Bio sojin tofufu
SPAR Natur*pur

Ni vsak tofufu enako dober – veliko šteje osnovna sestavina. Priporočamo tofufu SPAR Natur*pur, ki je pripravljen iz zajamčeno ekološko pridelane soje.

Mariniran tofufu

Tofufu, namaz in rezina paradižnika bodo letos najljubše sestavine za poletni sendvič. Tofufu za s seboj naložite kar v posodo, v kateri ste ga marinirali. Za 8 rezin.

400 g tofufuja

Marinada:

3 žlice oljčnega olja
cel suh čili, mleta paprika, česen v prahu

3 žlice sojine omake
sok pol limone
sol in poper
žlica javorjevega sirupa
origano, timijan (ali mešanica mediteranskih začimb)

Dekoracija:

črne olive brez koščic

ČAS PRIPRAVE



60 minut
+ mariniranje

ZAHTEVNOST





Bio limone,
SPAR Natur*pur

Za še pudarjen limonast okus lahko v maso primešate še fino nastrgano lupinico bio limon SPAR Natur*pur.

Poleti, ko je zelo vroče, lahko moko prej postavite za 15 minut v zamrzovalnik. To je trik, ki pomaga, da se oblikujejo drobtine.

Kis dajemo v testo podlogo zato, da zatira oblikovanje glutenskih vezi ter da je testo krhko, ne gumijasto.



Limonove pite z meringo

Za štiri nizke posodice ali eno večjo pito. S seboj jih vzamemo kar v modelčkih, v katerih so se pekle. Naložimo jih na dno pletene košare in v pravem trenutku presenetimo z osvežilnim desertom.

ČAS PRIPRAVE

60 minut
+ hlajenje

ZAHTEVNOST



Krhko testo:

100 g bele moke
100 g polnozrnate pšenične moke
2 žlici sladkorja
ščepl soli
75 ml oljčnega olja
žlica jabolčnega kisa
3 žlice ledene vode

Nadev:

50 g koruznega škroba
200 g sladkorja
120 ml limonovega soka
240 ml kokosovega mleka
(iz pločevinke)
1/2 žličke kurkume

Meringa:

115 ml zelo hladne aquafabe (tekočina, v kateri se je kuhala ali bila vložena čičerika)
ščepl pecilnega praška iz vinskega kamna (bio pecilni prašek)
pol žličke limonovega soka
150 g sladkorja v prahu



Pripravite testo: V skledi zmešajte obe moki, sladkor in sol, prilijte olje in kis ter s prsti na hitro in ne preveč temeljito zmešajte drobtinam podobno testo. Postopoma dodajajte ledeno vodo (približno tri žlice), samo toliko, kot je treba, da se testo poveže, in čim hitreje zmešajte. Ne gnetite.

Testo v pokriti skledi postavite v hladilnik za pol do največ dve uri. V hladilniku naj bo tudi tekočina za meringo (aquafaba), da bo dovolj ohlajena za stepanje.

Vključite pečico na 200 stopinj Celzija. Pripravite modelčke. Na pomokani deski ohlajeno in spočito testo razdelite na štiri dele, razvaljajte in obložite modelčke po dnu in do vrha roba. Koščke tega testa brez težav sestavljate.

Pecite v prej ogreti pečici približno 15 minut. Ko začenjajo dobivati barvo, jih pravočasno vzemite iz pečice, testo ne sme biti do konca pečeno. Naj se hladijo, medtem pa pripravite nadev.

V kozici z metlico zmešajte škrob, kurkumo, sladkor in limonov sok ter med mešanjem prilivajte kokosovo mleko, da se ne naredijo grudice. V gladko razmešan preliv zlijte preostalo mleko. Kuhajte pri srednji temperaturi (kot puding) pet minut in ves čas mešajte. Ko se zgosti, vlijte nadev na ohlajeno testo in postavite pite v hladilnik. Ko so ohlajene, začnite stepati sneg za meringo.

V večji skledi, primerni za mešanje, pripravite močno ohlajeno čičerikino vodo, aquafabo. Zelo pomembno je, da je skleda zelo čista in niti malo mastna.

Aquafabo potrpežljivo mešajte z ročnim električnim mešalnikom, kot bi delali sneg iz beljakov, le da bo to trajalo malo dlje. Ko se začenjajo oblikovati mehki vrhovi, enakomerno posipajte pecilni prašek in nadaljujte stepanje. Počasi dodajate limonov sok in takoj zatem sladkor v prahu, obvezno le po žličkah. Sneg bo kmalu čvrst in sijoč.

Pečico vključite na žar in najvišjo temperaturo. Iz hladilnika vzemite dobro ohlajene limonove pite. Nanje z žlico nadevajte sneg in ga zapecite v vroči pečici, da vršički karamelizirajo.

Sladica

je kraljica vrtne zabave

RECEPTI / NINA KASTELIC - LEANEEN

PA NAJ ŠE KDO REČE, DA SE NE DA: DRUGO KNJIGO, DOMAČE IN TRADICIONALNO, KI JE IZŠLA LANI, SO LJUBITELJI KUPOVALI TAKO HITRO, DA SO MORALI USTAVITI PRODAJO, KER NISO ZMOGLI DOVOLJ HITRO PAKIRATI. NINA KASTELIC (LEANEEN, IZG. LININ) RES RAZUME SLOVENSKO DUŠO, KO GRE ZA SLAŠČICE.

Morda zato, ker je mlada mojstrica po izobrazbi kulturna antropologinja in etnologinja. Kot referenco so jo sprejele tudi slovenske gospodinje, ki imajo neskončno daljšo kilometrino od nje, in to predvsem zato, ker je recepte objavljala v najbolj obleganih spletnih skupinah. Pomembno je, da se vedno obnesejo. Zaveda pa se tudi čustvenega elementa: nostalgija po tem, kar poznamo iz najsrečnejših časov svojega življenja, po navadi otroštva, da nekaterim slaščicam okus, ki ga v naši duši ne more preseči prav noben drug. Vas zanima, kaj bi ona spekla za piknik na vrtu? S temi recepti se izvlečete kot gostitelj, pa tudi če ste se kot povabljenec javili, da boste poskrbeli za sladico.



Nina Kastelic - Leaneen

Če se vam bodo galetko tako priljubile poleti, da brez njih ne boste mogli pozimi, potem lahko uporabite namesto svežega zamrznjeno jagodičevje.

**Gozdni sadeži
SPAR**

Zamrznjeno jagodičevje



Mini sadne galetke

Francoska znamenitost, prirejena
v porcijske velikosti, ne bo nikoli
brez oboževalcev.

ČAS PRIPRAVE



60 minut
+ hlajenje

ZAHTEVNOST



Mandljevo krhko testo:

400 g bele gladke moke
po 100 g oluščениh mletih mandljev
in sladkorja v prahu
1 ščep soli
250 g masla
10 žlic mrzle vode
1 jajce (za premaz)

Sadni nadev:

600 g svežih jagod in malin
4 žlice sladkorja v prahu
2 žlički jedilnega škroba

Pripravite testo: moko dobro
pomešajte z mletimi mandlji.

Dodajte sladkor v prahu, sol in
na kocke narezano hladno maslo.
Sestavine drobite med prsti, da dobite
mrvice.

Nato dodajte mrzlo vodo in na hitro
oblikujete gladko testo.

Zavijte ga v prozorno živilsko folijo in
dajte za dve do tri ure v hladilnik, da se
ohladi.

Pečico ogrejte na 180 stopinj Celzija.

Ohlajeno testo razdelite na pet kosov
in vsakega razvaljajte v obliko kroga.

Po sredini testa razporedite jagode
in maline, ki ste jih prej zmešali s
sladkorjem in škrobom. Okoli pustite
približno 5 cm praznega roba, ki ga
nato zavijate proti sredini, da dobite
značilen, rahlo rustikalen videz galette.

Pripravljene galetke previdno
prenesite na pekač, obložen
s peki papirjem, in rob testa premažite
z razžvrkljanim jajcem.

Pecite jih približno 30 minut, da se
testo obarva zlato rjavo.



Ko so pečene, jih lahko posujemo
še s sladkorjem v prahu ali pa
postrežemo s kepico vaniljevega
sladoleda.



Mandlji
SPAR
Jedrca

Olupljene mandlje lahko
nežno prepražite, posolite in
popoprate ter jih postrežete
kot prigrizek k poletnemu
aperitivu.



Kokosove lučke z malinami

To pa bo presenečenje ob ugrizu!
Ljudje bodo pričakovali sladoled,
dobili pa ...

Količina sestavin je za približno 20 lučk.

ČAS PRIPRAVE



120 minut
+ hlajenje

ZAHTEVNOST



Vaniljev biskvit:

3 manjša jajca
100 g sladkorja v prahu
135 g bele gladke moke
6 g pecilnega praška
1/2 vaniljevega stroka
po 50 ml mleka in olja

Dodatno:

3–4 žlice maskarponeja
5 žlic grobega kokosa
100 ml mleka
150 g malinove marmelade

Obliv:

300 g bele čokolade
2 žlički kokosovega olja

Pečico nastavite na 180 stopinj Celzija.

Najprej pripravite biskvit: jajca s sladkorjem 15 minut stepajte na najvišji hitrosti, da dobite svetlo in puhasto maso. Volumen se mora zelo povečati.

Nato dodajte olje, mleko in semena, ki ste jih postrgali iz prerezanega vaniljevega stroka. Mešajte na srednji hitrosti, da se sestavine povežejo.

Nato narahlo z lopatko vmešajte moko, ki ste jo pred tem presejali s pecilnim praškom. Nežno mešajte, dokler masa nima več grudic suhih sestavin.

Maso prelijte v pekač, obložen s papirjem za peko, premera 22 cm, in pecite 30–40 minut. Ali je pečeno,

preverite z leseno palčko – če na njej ni ostankov testa, ko jo zapičite v biskvit, ga lahko vzamete iz pečice.

Oblikujte lučke: ohlajen biskvit nadrobite na mrvice. Preden ga zmešate z mokrimi sestavinami, ga petino odvezemite za primer, če bo masa premokra.

K biskvitu dodajte sirček maskarpone, kokos in mlačno mleko: postopoma, ves čas jih »gnetite« in preverjajte, kako sočna je masa. Popolna je takrat, ko se med oblikovanjem kroglic ne lepi več med dlani. Če je preveč zbita, dodajte še malo mleka, če je premokra, dodajte biskvit, ki ste ga na začetku prihranili.

Pripravljen maso nadevajte v ležeče, zgoraj odprte silikonske modelčke za lučke. Najprej prekrijte samo dno in stranice ter dodajte lesene palčke.

Če je piknik doma na vrtu, je treba imeti lučke ves čas v hladilniku in jih takoj ponuditi.

So prelepe in škoda bi bilo, da bi se čokolada stopila. Če greste na piknik nekam dlje, boste potrebovali hladilno torbo.



Na prostor v sredino dajte žličko malinove marmelade. Model z lučkami dajte v skrinjo, da se strdijo.

Ko so lučke strjene, vsako do konca prekrijte z maso, ki ste jo dali na stran, in zgladite. Lučke dajte spet v skrinjo, da se popolnoma strdijo.

Šele ko so strjene, jih vzemite iz modela in takoj oblijte s čokolado:

najprej nad paro stopite 220 g čokolade skupaj s kokosovim oljem, umaknite iznad pare in vmešajte preostalih 80 g čokolade.

Stopljeno mlačno čokolado prelijte v visok kozarec in vanjo pomakajte ohlajene lučke. Ko odvečna čokolada odteče, jih okrasite in previdno polagajte na papir za peko. Lučke potem, ko se čokolada strdi, takoj prestavimo v hladilnik, najbolje v zaprto škatlo, in jih tam potem tudi hranimo.

Sadne rezine s kisló smetano

Količina sestavin je za pekač premera 25 x 25 cm. Razrežite v miru doma in imejte v hladilniku. Ko boste te filigransko rezane kocke vzeli iz škatle na pikniku, bodo gostje prav gotovo navdušeni.

ČAS PRIPRAVE

90 minut
+ hlajenje

ZAHTEVNOST



Piškotna podlaga:

250 g mletih maslenih piškotov
180 g masla

Krema s kisló smetano:

2 vaniljeva pudinga
600 ml mleka
2 žlički vaniljeve paste
140 g sladkorja
600 g kisle smetane

Žele z gozdnimi sadeži:

500 g zmrznjenih ali svežih gozdnih sadežev
2 žlici sladkorja
5 lističev želatine

Najprej pripravite podlago: maslene piškote zmeljite v drobtine in jih zmešajte s staljenim maslom.

Pekač obložite s papirjem za peko in nanj stresite pripravljeno piškotno maso ter jo potlačite/razporedite na dno pekača.

Piškotno podlago dajte za pet minut v pečico, ogreto na 150 stopinj Celzija.



Masleni
piškoti
SPAR

Pomembno je, da so piškoti, ki jih boste uporabili, res masleni - kot pravijo Francozi, je z maslom vsaka stvar še malo boljša.

Ta recept se poigrava z idejo dveh kulturnih sladici: torte mileram in trikrat pečenega peciva. Ker sledi tej ideji, je rahlo pečeno tudi dno, ki bi ga bilo sicer možno zgolj dobro ohladiti, saj bi ga strjeno maslo ohranjalo v pravi obliki.

Zakaj peči puding, ki se strdi sam od sebe? Zato, ker je zaradi veliko kisle smetane vseeno preveč tekoč, pravi Nina.

Rezine režemo, ko so dobro ohlajene, neposredno iz hladilnika. Za rezanje uporabimo daljši oster nož. Po vsakem rezu nož obrišemo.



Pripravite kremo: od 600 ml mleka odzemite 100 ml in zmešajte s pudingoma, vaniljevo pasto in sladkorjem. Dobro razmešajte, da razbijete grudice.

Preostalo mleko dajte v kozico in na štedilnik. Ko zavre, vanj zamešajte pudingovo maso. Kuhajte približno pet minut, da se zgosti, in pri tem ves čas mešajte z metlico.

Puding nato odstavite s štedilnika in v vročega vmešajte kisló smetano. Mešajte, dokler ne dobite enotne kreme brez grudic. Lahko si pomagata z ročnim električnim mešalnikom.

Pripravljeno kremo prelijte po piškotni podlagi in jo poravnajte.

Vse skupaj pecite v pečici, ogreti na 170 stopinj Celzija, 35-40 minut. Ko so rezine pečene, jih ohladite.

Na koncu pripravite le še žele:

zmrznjene ali sveže gozdne sadeže dajte v kozico s sladkorjem. Segrevajte jih, da se zmechajo, nato jih s paličnim mešalnikom zmeljite v pire.

Lističe želatine za deset minut namočite v mrzlo vodo, da se zmechajo. Iz zmechanih iztisnite vodo in jih dajte v topel sadni pire. Mešajte, da se lističi raztopijo. Ko se pire malce ohladi, ga prelijte čez kremo.

Rezine dajte čez noč v hladilnik, da se žele dobro ohladi in strdi, razrežite šele naslednji dan.

S kozarci na potep



RECEPTI / BOŠTJAN NAPOTNIK

STEKLENE KOZARCE ZA VLAGANJE PO NAVADI IZ SHRAMBE POTEGNEMO, KO ZAČENJAMO RAZMIŠLJATI O VKUHAVANJU MARMELAD IN DŽEMOV TER VLAGANJU ZELENJAVE ZA OZIMNICO. LETOS IMAMO ZA VAS DODATNO IDEJO: ŠE PREDEN KOZARCE, POLNE DOBROT, POŠLJETE NA ZIMSKO SPANJE V SHRAMBO, JIH PELJITE NA SPREHOD ALI IZLET V GOZD, K REKI, NA KLOPCO V PARK ...

Seveda ne praznih – napolnite jih s svežimi sezonskimi dobrotami, pri čemer naj vam naših pet idej služi le za navdih, ki naj se nadaljuje z ogledom domačega vrta, hladilnika in shrambe. Pri ustvarjalnosti naj vas omejuje le eno, a zato toliko pomembnejše pravilo: izogibajte se uporabi surovih jajc (tudi majoneze in njenih izvedenk) in svežih mlečnih izdelkov (smetana), ki bi se na vroči poti od doma do cilja lahko pokvarili.



V trgovinah INTERSPAR lahko kupite kozarce za vlaganje s patentnim pokrovom 125, 314, 370, 550 ali 900ml

Panzanella

Skoraj kot gaspačo v obliki solate.
Tudi znamenit recept.

kruh / češnjevi paradižniki / kapre / olive / inčuni / limonov sok / sveža zelišča

Kruh popecite – bodisi narezanega na kocke v vroči pečici bodisi na opekaču. Še vroč kruh v skledi izdatno pokapajte z olivnim oljem in limonovim sokom ter zmešajte z na četrtinke narezanimi češnjevci, kaprami in olivami. Panzanella naložite v kozarce, potresite s svežimi zelišči in v vsak kozarec dodajte še inčunov filet ali dva.

Cool boranija

Priznajte, da na tako možnost ne bi pomislili: kulturni poletni recept v novi obliki.

stročji fižol / mlada čebula / gorčična semena / bučna semena / bučno olje / balzamični kis / goveji zrezek / sol / poper

Očiščen stročji fižol skuhajte v dobro osoljeni vodi, ga odcedite in takoj stresite v posodo z ledeno mrzlo vodo; odcedite ga in narežite na manjše koščke. Gorčična semena zavrite v balzamičnem kisu in ohladite. Zelene dele mlade čebule narežite na polcentimetrške kolobarčke. Bučna semena na suho prepražite v ponvi in ohladite. Zrezek specite do srednje stopnje, ga ohladite in narežite na tanke rezine.

V kozarček najprej zložite stročji fižol in mlado čebulo; oboje pokapajte z bučnim oljem. Fižol obložite z rezinami zrezka, čez katere naložite balzamična gorčična semena. Potresite še z bučnimi semeni.

Namesto zrezka lahko uporabite tudi govedino iz juhe ali kakšno drugo meso, lahko tudi ostanke s piknika.



Gaspačo

Kulturna osvežilna poletna juha.

paradižnik / paprika / kumare / česen / kruh / bazilika / olivno olje / kis / sol / poper

V skledo natrgajte kruh. Nanj naložite na rezine narezan paradižnik in posolite; na paradižnik naložite olupljene in naribane kumare ter jih posolite; čez kumare pa dodajte na koščke narezano papriko in sesekljan česen; posolite tudi to plast in skledo za najmanj eno uro postavite v hladilnik. Dobro premešajte z rokami, nato pa na največji hitrosti (v več delih) zmeljite v sekljalniku, pri čemer dolivajte olivno olje in kis. Dobro zmlet gaspačo prelijte v kozarčke, dodajte še kakšno kocko ledu, potresite z baziliko in zaprite.



**Tuna v oljčnem olju
SPAR Premium**

Ko boste enkrat poskusili čvrste in mehke filete dolgoplavutega tuna albacore SPAR Premium, vam bo takoj jasno, kaj pomeni, ko nekdo reče, da niso vse ribje konzerve enake. Tale je res nekaj posebnega!

Pašta solata z bučkami in tunino

Tudi temu bomo rekli solata: preprosteje ne gre, hkrati pa ta kombinacija okusov ne more zatajiti. Sploh.

testenine (kratke – rigatoni, polžki ...) / bučke / tuna albacore SPAR Premium / česen / olivno olje / rožmarin

Skuhajte testenine in jih takoj odcedite, prelijte z mrzlo vodo ter pokapajte z olivnim oljem. Bučke narežite na kocke in jih na olivnem olju skupaj z vejico svežega rožmarina nežno pražite v na pol pokriti ponvi; vsakih nekaj minut ponev stresite. Po približno desetih minutah dodajte na tanko narezan strok česna, povečajte ogenj in odkrito pražite še nekaj minut. Ohlajene bučke stresite k testeninam, dodajte natrgane koščke tunine ter dobro premešajte in naložite v kozarec.

Sladičkozarec

Mala šola gradnje sladkih kozarčkov: nekaj hrustljavega, nekaj sladkega, nekaj osvežilnega ...

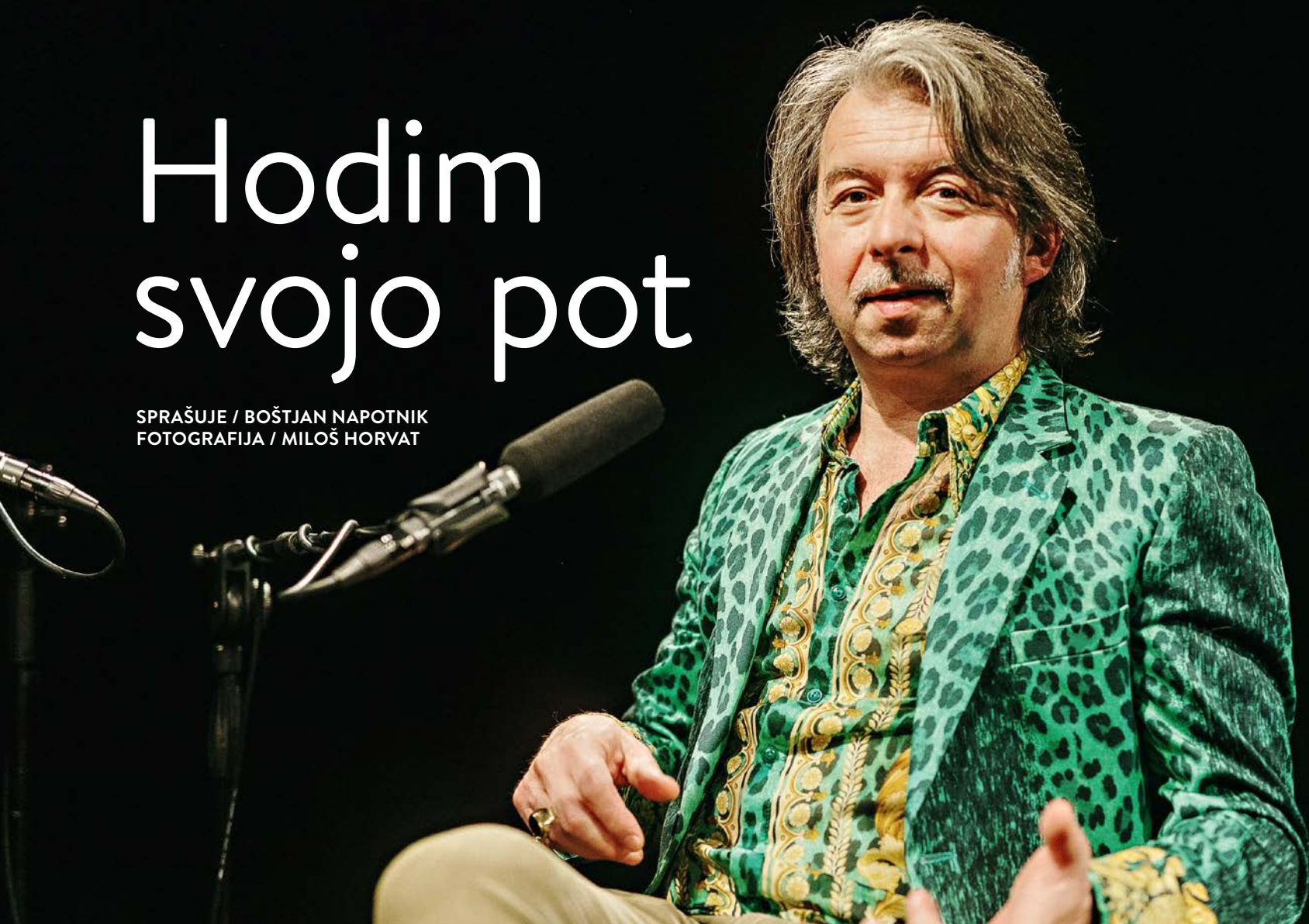
piškoti (cantuccini SPAR Premium) / jagode / meta / limona / med / rum / čokolada v prahu

Jagode očistite, jih narežite na majhne koščke, zmešajte s sesekljano meto, pokapajte z medom in rumom, premešajte in spravite v hladilnik. Limoni z ostrim nožkom odstranite samo rumeni del lupine, nato jo narežite na šest krljev. Od vsakega krlja odrežite samo rumeno pulpo, beli, grenki del pa zavržite. Lupino in pulpo prelijte z vodo, zavrite in kuhajte pet minut. Večino vode nato odlijete in prihranite, preostalo pa s paličnim mešalnikom zmešajte v gladko kremo in jo ohladite.

Piškote dajte v vrečko in jih zdrobite z valjarjem. Polovico jih stresite na dno kozarčka ter jih obložite z jagodami. Na jagode dajte limonovo kremo in jo potresite s preostalimi zdrobljenimi piškoti ter čokolado v prahu.

Hodim svojo pot

SPRAŠUJE / BOŠTJAN NAPOTNIK
FOTOGRAFIJA / MILOŠ HORVAT



Magnifica po desetletjih delovanja na glasbeni sceni ni treba posebej predstavljati. A ko je maja vrsti svojih ponarodelih hitov dodal novo, zelo zeitgeistovsko skladbo Sonce posijalo, smo mu vseeno želeli zastaviti nekaj vprašanj, ki mu jih ni še nihče.

Če ne bi bili glasbenik, bi bili ...?

Všeč mi je bil poklic astronava pa tudi poklic filmskega režiserja. Ampak to so bile otroške sanje in želje. V resnici se mi zdi, da bi bil dober natak. To sem nekaj časa tudi počel v baru v Adlešičih. Zelo rad postrežem ljudi in jih osrečim; v smislu, da pogledam v oči fanta in opazim, da si želi malo bolj mrzlo pivo kot po navadi, in ko mu ga dam in s tem izvabim nasmeh na obrazu, je to zelo izpolnjujoče. Zdi se mi izjemen poklic.

Kakšen tip nakupovalca ste?

Najprej naredim načrt, kaj bom kuhal, tako da potem natančno vem, kaj moram kupiti. Užitek je, da potem te nakupe optimiziram, da ne naredim niti koraka več, kot je treba. Idealno je vse stvari dobiti na enem mestu.

Brez česa ne morete v svojem hladilniku?

Po mojem so to maslo, jajce in mesni 'doručak'. Maslo si rad namažem na kruh, jajce je najbolj univerzalno živilo, mesna konzerva pa ti daje nek občutek 'sigurnosti' – ona je tam, ne glede na to, kaj se zgodi.

Jed, s katero nikoli ne razočarate?

Sem čisto navaden kuhar. Sem kot tiste mame, ki morajo kuhati vsak dan, pa sploh ni nujno, da v tem neskončno

“ Zlomi se lahko samo veliko srce

uživajo. Če me pa že vprašate – zadnje čase sem zelo navdušen nad govejo juho, skuhano iz plečke. Ko je to meso ohlajeno, ga narežem na dober centimeter debele rezine, položim na praženo čebulo v ponev, zalijem z malo goveje juhe in ga nežno kuham še kakšne pol ure. Oh, kako je mehko!

Obstaja kakšna razvada, ki se ji ne bi mogli odpovedati?

Hja, tobak. Ne kadim več, ampak mi je res žal. Občutek je približno tak kot pri puncu, ki te je pustila, ti pa se delaš, da ti je vseeno zanj, in se prepričuješ, da si pravzaprav ti pustil njo. Zapleteno je. In sploh ni lahko.

Na kavču s knjigo ali na bližnjem hribu?

Čeprav tudi priložnosti za prijeten sprehod ne izpustim, raje berem, še posebej stripe. Vsaj enkrat mesečno grem v striparnico Buch. Sem velik oboževalec del Tomaža Lavriča, njegov novi album Lomm v Franciji sicer ni bil zelo uspešen, meni pa se zdi naravnost genialen, priporočam. Slovenski striparji so v svetovnem vrhu.

Kako zelena je vaša prihodnost?

Razmišljanje in delovanje v smeri ohranjanja okolja je zelo pomembno. Sam pazim, da porabim vso nakupljeno hrano, da nič ne vržem stran. To

je zame tudi kuharski izziv – tako nastajajo nove jedi, ki sicer nikoli ne bi nastale.

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

Mislím, da umetniki nismo ravno kvalificirani za vodenje sveta, umetnik je pač fantast. Eden zadnjih nerealiziranih, ki se je prebil na oblast, je bil Hitler, pa se je to zelo slabo končalo. Si pa predstavljam, da bi bil svet po moje najbližje nekakšnemu razsvetljenemu absolutizmu.

Katere glasbe se ne boste nikoli naveličali?

The Beatles. Vsakič, ko jih poslušam, odkrijem še kaj, česar prej še nisem slišal. Na zlato ploščo sonde Voyager so sicer dali Chucka Berryja, jaz pa mislim, da bi morali dati Beatle.

Kaj pomaga, če ima človek strto srce?

Kratkoročno alkohol in podobne substance. Dolgoročno pa, da razumeš,

da imaš pravzaprav srečo. Zlomljeno srce pomeni, da si živ, da čutiš, da se ti je nekaj zgodilo. Brez zlomljenega srca ne more biti nove ljubezni, ker samo zlomljeno srce bo znalo ljubiti naprej in ceniti novo ljubezen. Zlomljeno srce je treba ceniti. Nekateri ljudje sploh niso zmožni imeti zlomljenega srca, ker srca sploh nimajo. Zlomi se lahko samo veliko srce.

Kakšno nenavadno dejstvo o vas, ki ga ne poznamo?

Sem precej dolgočasen človek. Najbolj mi ustreza biti med domom in studiem. Prijatelji pravijo, da je moj radius gibanja takšen kot pri hokejskem vratarju, in me tako tudi kličejo. Aja, pa pikado rad mečem, ampak sem slab.

Imate kakšen življenjski moto?

Kadim svoj tobak, pijem svoje pivo in hodim svojo pot. Prve stvari zdaj sicer ne počnem več, posledično tudi druga ne paše več tako. Ampak saj razumete, kaj sem hotel povedati.

Premium quality

Naravni sladoled
STORK®

All-natural ice cream

BREZ GŠO
BREZ GMO

BREZ GLUTENA

BREZ LAKTOZE

VEGAN

BREZ DODANIH ADITIVOV

STORK d.o.o., Cesta k Tamu 11, SI-2000 Maribor, www.stork-ice.eu

NEOKRNJENA NARAVA, VINOGRADI IN SADOVNJAKI, MOGOČNI DVORCI TER NADVSE PRIJAZNI IN GOSTOLJUBNI LJUDJE SO TISTI, KI POSKRBIJO, DA SE BOMO V VIPAVSKO DOLINO VEDNO ZNOVA RADI VRAČALI. POT PO DOLINI NAS POPELJE OD SKRIVNOSTNIH IZVIROV REKE VIPAVE, MIMO RAZGIBANEGA PODEŽELJA DO URBANE NOVE GORICE.

BESEDILO / BLAŽ KONDŽA

Vipavci stavijo na zeleno



Vinogradi Slap



Zeleno, trajnostno in varno so besede, ki še najbolj opisujejo smernice današnjega turizma, in takšno pot so pred leti začrtali tudi turistični delavci v Vipavski dolini. Danes je od šestih občin, ki sestavljajo destinacijo Vipavska dolina, pet certificiranih z znakom Slovenia Green, kar kaže na zavezo destinacije po trajnostnih korakih na vseh področjih, ne le v turizmu. Vsako leto novi ponudniki vstopajo v Zeleno shemo: trenutno je v šestih občinah devet ponudnikov nosilcev priznanih znakov. Sicer pa so trud Vipavcev na področju trajnostnega razvoja turistične destinacije že večkrat priznali in nagradili tako doma kot v tujini; med drugim so Vipavsko dolino leta 2019 uvrstili med sto najbolj trajnostnih destinacij na svetu.

»Zavod za turizem si prizadeva in uresničuje trajnostni razvoj turizma na destinaciji z vizijo, da sta Nova Gorica in Vipavska dolina butični, zeleni, zdravi in trajnostno naravnani turistični destinaciji, z

jasnim pozicioniranjem in celostnimi turističnimi produkti, ki privabljajo zahtevnejše goste, željne uživanja življenja in sprostitve skozi vse leto,« o Vipavski dolini pravi direktorica Javnega zavoda za turizem Nova Gorica in Vipavska dolina Erika Lojk. Delček utripa Vipavske doline vam odkrivamo v nadaljevanju.

Izviri, mostovi in mesto na vodi

Lepote Vipavske doline smo lahko pred kratkim občudovali tudi na malih zaslonih, v nanizanki Najini mostovi, ki je brez dvoma prispevala k njeni večji prepoznavnosti. Ob obisku Vipave, kjer izvira 49 kilometrov dolga reka Vipava, smo izvedeli, da lokalni turistični delavci za čase po epidemiji že pripravljajo posebna turistična doživetja, povezana z nanizanko. Reka je znana kot evropska reka z največ izviri – naštejemo jih lahko kar devet. Ime Vipava ima keltske korenine: »wip-ach« pomeni dolino pod skalami. Zaradi številnih izvirov in mostov – najstarejši je kamniti z dvema lokoma

– ter dejstva, da reka teče pod vipavskimi ulicami in hišami, Vipavi pravijo tudi male Benetke.

Ko že govorimo o Vipavi, ne moremo mimo zanimivega fenomena, ki še dodatno podkrepi njen sloves vodnega mesta. Močna deževja, ki so nekoč povzročala poplave in o katerih danes na vhodih starih hiš pričajo zareze za namestitvev protipoplavne zaščite, spremlja tudi (kraški) pojav, ko začne na nekaterih mestih voda brbotati na plano. Sicer pa je od stalnih izvirov najbolj znan in slikovit Podskala za dvorcem Lanthieri.

Korenine vipavskega vinarstva

Lepo obnovljeni dvorec Lanthieri danes gosti prostore Univerze v Novi Gorici, vipavski TIC in Vinarski muzej. Nič nenavadnega ni, da je muzej, posvečen vinarstvu, odprt prav v Vipavi, saj so ti kraji že od nekdaj znani po izjemnih vinogradih in vinarjih. Zgodovinski zapisi govorijo o tem, da je bila vinska trta v Vipavski dolini



Vipavski Križ

razširjena že pred prihodom Rimljanov, ki so v prvih stoletjih našega štetja odločilno vplivali na takratni razvoj vinarske kulture.

Sodobno vipavsko vinogradništvo ima temelje v obnovi vinogradov po škodi, ki jo je ob koncu 19. stoletja povzročila trtna uš. Danes se območje lahko pohvali z bogastvom vinskih sort, belih in rdečih. Pridelujejo tudi veliko domačih vinskih sort, najbolj razširjena med njimi sta priljubljena zelèn in pinela.

Prej omenjeni škodljivci pa niso edini, ki prežijo nad tukajšnjimi vinogradi in sadovnjaki. Nazadnje je veliko škodo povzročila aprilsko pozeba. Gotovo pa lahko k omilitvi posledic pozebe prispeva prav vsak med nami tako, da obišče te kraje, se ustavi v kateri od mnogih gostiln in prenoči na kateri izmed številnih turističnih kmetij.



Kulinarika Vipavske doline

V sončni Vipavski dolini, ki jo utemeljeno lahko imenujemo rajska dolina, uspevajo številne vrtnine, dozori sočno sadje, sušijo okusne mesnine in zori dragoceno grozdje. Vino skupaj s kulinariko daje podobi raja pomemben pečat. Dolina je kljub različnim vplivom, predvsem z zahoda, ohranila svojo pristnost, predvsem v izboru sestavin in načinu priprave domačih dobrot. Jedi so preproste in značilno sezone, saj stavijo na lokalno pridelane sestavine. Čeprav mesa ni nikoli primanjkovalo, so zelenjavne jedi temelj tradicionalnega jedilnika tukajšnjih ljudi. Kot tipične jedi naj omenimo vipavski pršut, ki dolgo zori na burji, vipavsko joto, fižolovo mineštro, šelinko – juho iz gomolja in listov zelene –, vipavske štruklje, domače bleke, firtaljo. Ko že pišemo o tukajšnji gastronomiji, ne moremo mimo dejstva, da sta v tej mali dolini kar dve restavraciji nagrajeni z Michelinovimi zvezdicami.

Slikovito mesto na griču

Če smo na Vipavskem le na enodnevnem družinskem izletu, ne smemo izpustiti obiska Vipavskega Križa na griču, lučaj od Ajdovščine. Vipavski Križ, ki se je nekoč imenoval Sveti Križ, je bil nekaj stoletij pomembno mesto in središče doline. Svojo pomembno vlogo je vas, ki je postala mesto, pridobila med turškimi vpadi ob koncu 15. stoletja.

Danes si lahko privoščimo prijeten sprehod po ozkih, obnovljenih »gasah«. Pozorno oko bo na tleh opazilo različno barvo tlakovanja. Kot nam je pojasnil lokalni turistični vodnik, so bile belo tlakovane ulice namenjene gospodi, sivo tlakovane pa ljudstvu. Kot zanimivost omenimo, da v tamkajšnjem gradu danes deluje osnovna šola, katere učenci se lahko kot edini pri nas pohvalijo, da se šolajo – na gradu. Pod gradom, katerega polovica je v lasti še živeče potomke grofov Attemsov, je obnovljena prostorna vinska klet, ki gosti kulturne in družabne prireditve.

Mestni utrip

V Novi Gorici lahko doživimo drugačno, bolj urbano izkušnjo Vipavske doline. Peš ali s kolesom se lahko podamo na raziskovanje mesta, katerega pomembna naravna znamenitost so prav posebne vrtnice burbonke. Najlepše so na ogled na dvorišču samostana Kostanjevica, ki je sicer znan tudi po grobnici zadnjih potomcev francoske kraljeve rodbine Bourbonov, ki so se na Goriško zatekli po julijski revoluciji leta 1830.

Ljubitelji resne umetnosti boste prišli na svoj račun na gradu Kromberk, ki s svojo bogato kiparsko in slikarsko zbirko prikazuje razvoj umetnosti na tem ozemlju od srednjega veka naprej. Če pa vas bolj zanima, kako je potekalo življenje ob slovensko-italijanski meji, bo obisk Muzeja na meji, ki deluje v sklopu Goriškega muzeja na kar štirih lokacijah (Muzejska zbirka Kolodvor v stavbi železniške postaje v Novi Gorici, Vojaški stražarski stolp v Vrtojbi, Muzejska zbirka Miren v stavbi na pokopališču v Mirnu in Muzejska zbirka Pristava v prostorih nekdanjega maloobmejnega prehoda na Pristavi), prava odločitev. Dodajmo, da lahko muzej obiščemo tudi virtualno.

Obisk Nove Gorice lahko popestrite s kavo na Trgu Evrope, ki simbolično povezuje obe Gorici, slovensko in italijansko.

Plusov izbor Top 10 Vipavske doline

Vipavska dolina obiskovalcu ponudi številna doživetja, med katerimi smo ob pomoči lokalnih turističnih delavcev izbrali deset tistih, ki bi jih morali izkusiti.

Frančiškanski samostan Kostanjevica

1 Dve okni – ena dolina: Pohoda do dveh naravnih oken ponujata edinstvena razgleda na Vipavsko dolino, Otliško okno nad Ajdovščino ali manj znano Skozno nad Ozeljanom sta dve prijetni izletniški točki, primerni tudi za družine.

2 Doživetje iz ptičje perspektive! Tandemski poleti s padalom z vzletišča Lijak in Kovk podarjajo neverjetne poglede; ob pristanku pa se priležejo domače lokalne jedi z vinsko spremljavo na okoliških turističnih kmetijah.

3 Vinske in kulinarčne zgodbe. Ture z lokalnimi vodniki, ki vključujejo degustacijo vin in ponekod tudi obisk butičnih kamnitih kleti neposredno pri gostoljubnih vinarjih.

4 Dve Gorici – eno mesto. Odkrivanje Nove Gorice peš ali s kolesom, vzpon do kript zadnjih francoskih kraljev na samostanu Kostanjevica ter postanek na kavi na popularnem Trgu Evrope, kjer lahko hkrati stojimo v dveh državah. Od tod se ponuja možnost obiska središča sosednje Gorice.



5 Od izvira Hublja do rimske Castre. Moč vode, stare fužine in naravne lepote učne poti ob Hublju, od koder se peš podamo do ostankov rimske Castre v središču Ajdovščine.

6 Skriti kotički neokrnjenih gozdov. Kolesarski potep z e-kolesi po prostrani Trnovski in Banjški planoti z odkrivanjem navad domačinov, sirarstva, kovaštva, škafarstva, zeliščarstva in z zaključkom v eni izmed tradicionalnih lokalnih gostiln.



Pravljični grad Rihemberk

Načrtujmo potep
po Vipavskem

Spletna stran www.vipavskadolina.si je odlično izhodišče za načrtovanje izleta po Vipavski dolini.



7

Adrenalin zagotovljen! Skok z elastiko z mostu v Solkanu, prelet reke Soče po jeklenici, pustolovski park, spust s kajakom ali raftom, vse v bližini znamenitega solkanskega mostu, največjega kamnitega loka na železniških progah na svetu.

8

Potovanje v čas soške fronte. V družbi vodnika skozi kaverne in rove odkrivamo dediščino prve svetovne vojne v Parku miru na Sabotinu.

9

Srednjeveške štorje Vipavskega Križa. Sprehod z lovom na zaklad razkriva skrite zgodbe obzidanega naselja z ozkimi ulicami, s kapucinskim samostanom ter pokušino lokalnih dobrot in degustacijo vin.



Več idej za izlete ali večdnevne oddihe lahko najdete v SPAR plus klubu ugodnosti www.spar-klub.si/



NAMIG

10

Pravljični grad Rihemberk v Braniku, kjer so med starimi zidovi v letni sezoni različni tematski dogodki, ki ponujajo doživetja za vse starosti. Oddih s prenočitvijo v bližnji obujeni majhni vasici Pedrovo s samo 18 prebivalci vam ponudi raznolikost dogajanja; ekološko sirarstvo in kmetijstvo, umetniško galerijo in domače dobrote turistične kmetije.



Zelèn Prestiž
Vipava
Kakovostno suho
belo vino
ZGP

Vipavska dolina že stoletja slovi po svojih vinih. Avtohtoni beli sorti, na kateri so tu še posebej ponosni, sta zelen in pinela.

Narava je pravadna zdravilka

NARAVA JE TUDI LEKARNA ČLOVEŠTVA. ZATO SO NARAVNE UČINKOVINE V KOZMETIČNIH IZDELKIH VEDNO DOBRODOŠLE. NAŠA SOGOVORNICA VESNA TLAKER, DR. MED. SPECIALISTKA DERMATOVENEROLOGIJE, ŠE POUDARI, DA NAM Z NJIMI NE BO HVALEŽNA SAMO NAŠA KOŽA, AMPAK TUDI ZEMLJA.



BESEDILO/ LIDIJA PETEK MALUS

Kako pomembno je za našo kožo, da so kozmetični izdelki ekološki in naravnega izvora?

Kozmetični izdelki, ki jih uporabljamo vsak dan, vplivajo na našo kožo in zdravje. Redkeje pomislimo, da ti izdelki puščajo tudi sledi v našem okolju. Običajni sintetični kozmetični izdelki vsebujejo silikone, mineralna olja, sintetične polimere, konzervanse in umetne dišave. Njihovo pridobivanje lahko okolje nesorazmerno obremenjuje. V ekološki kozmetiki namesto sintetičnih dodatkov uporabljajo naravne učinkovine, kot so rastlinska in esencialna olja, ter rastlinske aktivne učinkovine in naravne

dišave. Ne le izdelek, pomembna je tudi embalaža, ki konča v smeteh – z embalažo iz recikliranih materialov pomembno zmanjšamo breme za okolje. Za izbiro ekološke kozmetike naravnega izvora nam bo hvaležna tako naša koža kot tudi planet.

Spar ima novo linijo ekoloških in naravnih kozmetičnih izdelkov Verde Vera. V njej so aloe vera, zeleni čaj, ognjič ... Zakaj so bio izvlečki iz njih dobra izbira pri izdelavi kozmetičnih, ekoloških izdelkov?

Narava je pravadna zdravilka in prva lekarna človeštva. Stoletja, preden smo dobili sintetična zdravila, so ljudje skozi izkušnje preučevali ter ugotavljali blagodejne učinke rastlin in njihovih izvlečkov za kožo. Takšno izročilo večstoletnih izkušenj je neprecenljivo, saj nam hkrati daje informacije o najboljšem načinu uporabe in dokazuje neškodljivost teh izdelkov. Tako denimo aloja (Aloe vera) deluje vlažilno, pomirjačo in hladilno. Zeleni čaj vsebuje antioksidante, ki so učinkoviti proti vnetju, proti staranju in kažejo obetavne rezultate pri izboljšanju videza od sonca poškodovane kože. Ognjič je eno od zelo priljubljenih domačih zdravil, saj deluje protivnetno,

“
Na negovanje rok in las včasih kar pozabimo

protibakterijsko in protiglivično ter lajša opekline. V naravni kozmetiki se uporabljajo tudi naravna olja – denimo oljčno, arganovo in mandljevo, ki poskrbijo za oskrbo kože s potrebno vlago in maščobo. V rastlinah se skriva še množica drugih aktivnih sestavin, s katerimi lahko učinkovito ščitimo, varujemo, zdravimo in polepšamo kožo.

Kako je z učinkovanjem naravnih sestavin? Ali se z višanjem odstotka izvlečkov iz naravnih sestavin zmanjša učinkovanje krem?

Po farmakološki opredelitvi so kreme emulzije olja v vodi z dodanimi sestavinami. Kakšne lastnosti bo imela krema, ni odvisno le od koncentracije določene učinkovine,



dr. Vesna Tlaker,
dermatovenerologinja



ampak tudi od ravnovesja med posameznimi učinkovinami. Odgovor na vprašanje ni tako preprost, zato pri razvoju in pripravi kozmetičnih izdelkov praviloma sodeluje veliko strokovnjakov, ki skrbno izberejo sestavine in preizkušajo njihova razmerja, da najdejo najoptimalnejšega. Zato je pomembno, da so kozmetični izdelki dermatološko testirani.

Pravilno vsakodnevno čiščenje obraza je prvi korak do lepe in zdrave kože. Zakaj je ta ritual nujen in kako se ga lotiti?

Naša povrhnjica se nenehno obnavlja in lušči. S čiščenjem odstranjujemo odmrle kožne celice in izločeno maščobo, pa tudi onesnaževalce iz okolja, ličila in druge izdelke, ki smo jih nanесли na kožo. Kožo obraza je treba očistiti zjutraj in zvečer. Ličila najlažje odstranimo z micelarno vodo, za temeljito čiščenje obraza v celoti pa svetujemo čistilec v obliki gela ali tekočega mila, ki ga na koži spenimo z vodo in nato temeljito izperemo. Temu sledi nanos negovalne kozmetike.

Ali je naravna kozmetika že del trajnostnega koncepta našega življenja?

Potrošništvo in poplava cenjenih izdelkov v prejšnjih desetletjih, ki so močno obremenjevali okolje, se že nekaj časa umikata zavedanju, da je potreben drugačen pristop. Trajnostni način proizvodnje ter zmanjšanje okoljskih obremenitev in smeti sta zelo pomembna pri izdelkih za vsakdanjo potrošnjo, ki se sicer lahko nekaterim zdijo malenkost, a jih uporabljamo vsi in imajo zato pomemben vpliv.

Ali nam izdate kakšno »naravno« skrivnost, kako vi ohranjate tako mladosten videz?

Pri kozmetičnih izdelkih se držim preprostih receptur in naravnih sestavin. Kožo dvakrat dnevno, zjutraj in zvečer, očistim ter nahranim in navlažim s kremo ter pred nanosom ličil tudi zaščitim pred soncem. Pomemben del negovanega videza so tudi roke in lasje, na kar v Sloveniji včasih kar pozabimo. Sama večkrat na dan uporabim negovalno kremo za roke, sploh v službi, kjer si jih veliko razkužujem. V Sloveniji obstaja tudi nenavadna vraža, da si las, če se radi mastijo, ne smemo umivati več kot enkrat tedensko. To je strašna neumnost in kolegi v tujini so popolnoma šokirani, kadar jim to omenim! Lase si je treba redno umivati, enako kot kateri koli drug del telesa, in s pogostejšim umivanjem jih ne bomo nič »razvadili«. Če so mastni vsak dan, jih umijemo vsak dan. Jaz jih običajno umijem vsaj vsak drugi dan, uporabim pa blag šampon, ki ga dobro izperem, obvezno tudi balzam in občasno še masko za lase.

**VERDE
VERA**
ECO BIO

**ZA NARAVNO
LEPOTO!**

Linija ekoloških
in naravnih
kozmetičnih
izdelkov.



NOVO

Več kot 95 % sestavin
in učinkovin
naravnega izvora

Izključno **veganske**
sestavine

**Dermatološko
preizkušeno**

**Brez niklja, kroma
in kobalta**

EKSKLUZIVNO V **INTERSPAR**
IN IZBRANIH TRGOVINAH **SPAR**

Igra je pravi smisel življenja

BESEDILO / PETRA KOVIČ

ČE V TRENUTKU, KO PREBIRATE TE VRSTICE, VAŠI IN SOSEDOVI OTROCI »ZGANJAJO TRUŠČ«, TEKAJO PO DVORIŠČU, KRIČIJO, SE VRTIJO, SKAČEJO, SE ŠKROPIJO Z VODO, TEPTAJO CVETLICE NA TRATI IN STE ŽE ZAJELI SAPO, DA BI JIH Z ODLOČNIM GLASOM UKROTILI, SE USTAVITE.



Iben Dissing Sandahl,
avtorica uspešnice
Igra po Dansko

Otroci brez igre so oropani otroštva in vzgoje za trdoživo in zdravo življenje. V knjigi z naslovom Kako z igro spodbujati miselni razvoj otrok profesor Ranko Rajović zapiše: »Zelo dolgo se nismo zavedali, kako zelo pomembna je igra za celovit razvoj človeka. Na primer tekanje, poskakovanje in podobno. Ugotavljamo, da je razvojnih motenj vse več, otroci imajo težave s pomnjenjem gradiva, primanjkuje jim zbranosti, vse več je tudi motenj govora ...«

Z igro razvijamo IQ

Zelo dobro razlago ponuja denimo kar narava sama, pravi Rajović. Če opazujete telesne zgradbe živih bitij, potem lahko opazite, da tista, ki se ne gibljejo, nimajo živcev, na primer rastline; tista, ki se gibljejo, pa imajo živčne celice in živčni sistem. Človek ima najkompleksnejši živčni sistem. Po tej analogiji smo ljudje narejeni za gibanje! In ker se možgani najbolj razvijajo prav v prvih petih letih življenja, se mora otrok takrat čim več gibati. S tem se namreč aktivirajo in povezujejo pomembna možganska središča, usklajuje se več sposobnosti in dejavnosti.



Da je pravi smisel življenja igra, je zapisala v najnovejši knjigi z naslovom Igra po dansko tudi danska avtorica Iben Dissing Sandahl. Povabili smo jo na pogovor.

Zakaj je igra tako pomembna pri otrokovem razvoju?

Iben Dissing Sandahl: Igra, ki se jo otroci igrajo sami ali s svojimi vrstniki, nauči, kako biti manj zaskrbljen in bolj odporen. Dokazano izboljša socialne veščine. Otroci se tudi med igro počutijo, kot da nadzorujejo svoje življenje, kar vodi k večji samostojnosti in samonadzoru. Tisto, kar usvojimo pri igri, je enako tistemu, kar pozneje dosežemo v življenju, saj nam oboje da občutek naše lastne vrednosti. Pomembno je, da se cenimo.

Odrasli prepogosto ustavljajo igro otrok bodisi zaradi zahtev po redu, učenju, zaradi ritma prehranjevanja, spanja ... Bi jim morali dati več svobode?

Menim, da bi se morali starši in vsi odrasli bolj zavedati pomena in koristi otroške igre, ki ima eno pomembno zahtevo. To je pretvarjaj se ali deluj v izmišljenem svetu. In miselni predpogoj, da se lahko pretvarjate, je vaša domišljija. Domišljija je sposobnost predelave, preoblikovanja in preseganja resničnosti. Domišljija svojo snov črpa pretežno iz podob, občutkov, razpoloženja, vtisov in sanj. Tu se med drugim skriva ključ do ustvarjalnosti in abstraktnega mišljenja. Te lastnosti je dobro obvladati v otroštvu, pa tudi v odrasli dobi.

“ **Prosta nestrukturirana igra omogoča vzgojo srečnih, uravnoveženih in trdoživih otrok.**

Je res, da igra pomaga pri učenju pogajanja, reševanja sporov, zagovorniških spretnosti, delovanja v skupini?

Seveda, pomaga pri vseh veščinah, ki jih potrebujemo v zasebnem in poslovnem življenju. A pozor, govorim o prosti igri, in ne o tisti, ki jo odrasli organiziramo pod nadzorom v okviru interesnih in športnih dejavnosti. Tam morajo otroci slediti pravilom in imajo skrbi. Sprašujejo se, ali bom zmagel, zmagal, ali bom sledil pravilom ipd., pri čemer tako izgubijo prednosti, ki jih prosta igra ponuja. Danes hočemo vsako sekundo porabiti za učenje in to ustvarja pritisk na naše otroke. Prosta igra daje odraščajočemu otroku kognitivno sposobnost reševanja problemov, čustveno sposobnost premagovanja tisk, socialno sposobnost, da pomaga drugemu, in fizično sposobnost, da igro izvede do konca.

Pravijo, da moramo starši izkoristiti vsako priložnost za igro. Upajmo, da bomo kmalu spet več potovali in odkrivali svet z otroki. Kako lahko pot izkoristimo za igro?

Potovanje ali izlet s katerim koli prevoznim sredstvom, bodisi z avtom, letalom, ladjo bodisi z vlakom, je odlična priložnost za igranje. Na primer predstavite abecedno igro, kjer začnete z »A«, eden pa si omisli žival, ki se začne z »A«.

Od tam je »B« in tako traja, dokler ne prebrskate abecede. Iščete lahko tudi recimo rumene avtomobile, pri čemer prej zmagata tisti, ki jih vidi največ. Lahko zavrtite nore, smešne otroške pesmice in zapojete ali pustite otrokom, da poslušajo zvočno knjigo, da se boste lahko osredotočili na vožnjo.

Verjetno ste opazili, da najbolj družbeno odgovorni in ozaveščeni trgovci, kot je tudi na Danskem znani SPAR, vse več nakupovalnih polic namenja igračam in didaktičnim pripomočkom. Bi bilo res nevarno, če bi kar pozabili na igro, igranje?

Seveda bi bilo! Igra je zabavna, osvobajajoča, razbremenjujoča in povezuje ljudi. To potrebujemo zdaj bolj kot kadarkoli. Prosta igra ima samo eno pravilo, in to je, da ni pravil. Odrasli nosimo veliko odgovornost pri vprašanju igranja, in sicer to, da otrokom dajemo dovoljenje, čas in prostor za igro. In da se kdaj pa kdaj tudi sami vključimo ...

Zakaj videoigre ne prinesejo tistega, kar prinaša igra v naravi ali igre, kot so sestavljanke, legokocke, družabne igre, žoge, karte ipd.?

Niso vse videoigrice slabe. Nekatere motivirajo otroke h gibanju, k razmišljanju. A večina videoiger zahteva od igralca mirovanje in premikanje le dveh prstov. To je zelo slabo za fizično in duševno zdravje. Sploh v otroški dobi, ko je nujno razvijati vsa področja delovanja. Zasloni tovrstnih pomembnih možnosti za zdravo otroštvo, zdrav razvoj in srečno življenje ne ponujajo.



Knjiga Ranko Rajović

Knjiga temelji na najnovejših izsledkih o delovanju možganov, predvsem na spoznanju, da je igra nujna za razvoj intelektualnih sposobnosti. Avtor predlaga številne dejavnosti, ki skozi igro simulirajo otrokov razvoj.

Gogix

Poučna sestavljanica GOGIX krepi ročne spretnosti in umske sposobnosti ter vabi v svet sestavljanja konstrukcij brez predpisanih načrtov. Ravni in ukrivljeni sestavljalni elementi omogočajo gradnjo najrazličnejših modelov ter puščajo domišljiji prosto pot.



Oba izdelka sta na voljo v trgovinah Interspar.

Zapolnjena praznina



Boštjan Napotnik

BESEDILO / BOŠTJAN NAPOTNIK
FOTOGRAFIJE / MIHA BRATINA



Če boste paprike pripravili po teh navodilih, bo riž ostal nesprijet in se bo, ko boste papriko prerezali, razsul po krožniku. Če vam bolj ustreza kompaktno, sprijeto polnilo, potem v nadev vmešajte še dve razžvrkljani jajci.

ČE BI LAHKO ZA KAKŠEN PLOD REKLI, DA KAR KLIČE PO TEM, DA GA NAPOLNIMO, JE TO PAPIKA. SAMO POMISLITE NA VABLJIVO PISANE PLODOVE RAZLIČNIH OBLIK IN DIMENZIJ, KI JIM JE SKUPNO TUDI TO, DA SE POD PRIVLAČNO ZUNANJOSTJO SKRIVA EN VELIK PRAZEN NIČ. IN NEKAJ SEMEN. NA SREČO SO SI NAŠI KUHARSKI PREDNIKI IZMISLILI VELIKO RAZLIČNIH NAČINOV POLNJENJA TE PRAZNINE: DANES NA JEDILNIK DAJEMO KLASIKO STARE ŠOLE – Z MESOM IN RIŽEM POLNJENE PAPIKE V PARADIŽNIKOVIM OMAKI, ZA RAZŠIRJANJE OBZORIJ PA ŠE NJIHOVE BREZMESNE SORODNICE, PRIPRAVLJENE NA ŽARU.



Z MESOM

10 srednje velikih rumenih paprik babur / 500 g mletega govejega mesa / 50 g slanine / 1 čebula / 2 stroka česna / majaron / peteršilj / 200 g okroglozrnatega riža / 1,5 l paradižnikovega soka / olje / sol / poper

Klasične polnjene paprike

Tokrat smo se za osnovna navodila obrnili k legendarnemu mojstru Ivanu Ivačiču, ki priporoča, da paprike kuhamo v dveh delih – najprej jih zavremo, počakamo kakšno uro in nato nadaljujemo drugi del kuhanja oziroma počasnega dušenja v pečici.

ČAS PRIPRAVE



150 minut

ZAHTEVNOST



Pripravite nadev: slanino narežite na drobne kocke in jo prepražite. Dodajte sesekljano čebulo in po nekaj minutah nežnega praženja še česen. Ogenj malo povečajte in dobro prepražite še popoprano in posoljeno meso, tako da porjavi z vseh strani in da tekočina iz ponve izpari.

Meso stresite v skledo ter primešajte dobro spran riž, majaron in peteršilj.

Paprikam izrežite peclje in odstranite semena. Do približno centimetra pod vrhom jih napolnite z nadevom in jih – če želite – pokrijte nazaj s peclji ter tesno drugo ob drugi zložite v nepregorno posodo s pokrovom.

Paprike zalijte s paradižnikovim sokom, zavrite na štedilniku, nato pa jih odstavite z ognja, počakajte kakšno uro in jih šele nato kuhajte naprej. Zavrite jih še enkrat ter jih nato za uro in pol postavite v pečico, segreto na 150 stopinj. Posodo zdaj odkrijte, prižgite žar v pečici in paprike še narahlo zapecite.

Polnjene paprike na žaru

Glavna razlika – poleg tega, da je naša različica na žaru pečenih paprik pripravljena brez mesa – je v tem, da smo lahko bolj ustvarjalni tako pri izbiri tipa in barve paprik kot pri nadevu. Naj vas ne bo strah eksperimentiranja z različnimi vrstami riža, stročnic in začimb.

ČAS PRIPRAVE



100 minut

ZAHTEVNOST



BREZ MESA



Riž sperite pod tekočo vodo. Stresite ga v kozico in prelijte s toliko vode, da bo segala dva centimetra nad riž. Posolite, zavrite in nato kuhajte do mehkega – približno 35 do 40 minut. Kuhan riž odcedite.

Čebulo in česen sesekljajte ter nežno in med pogostim mešanjem nekaj minut pražite na olivnem olju – toliko, da čebula postekleni in se zmehča. Feferon po dolžini prerežite, odstranite semena in narežite na tanke trakove; stresite k čebuli in pražite še nekaj minut.

Za poudarjen dimast okus na žaru pripravljenih paprik smo uporabili v Španiji zelo razširjeno in priljubljeno dimljeno papriko v prahu – pimenton. Tega ne smete zamenjevati s popolnoma drugačno, a pri nas zelo podobno poimenovano začimbo piment.

Paradižnike prerežite in jih, začenši s prerezano stranjo, naribajte na grobi strani ribežna, tako da vam v dlani ostane samo olupek. Paradižnikovo pulpo nato stresite k čebuli, dodajte origano, kumin, premešajte, zavrite in odkrito pokuhavajte pol ure, da se omaka zgosti.

Fižol odcedite; polovico ga z dimljeno papriko, malo olivnega olja in odcejene tekočine zmeljite v pire, preostalega pa vmešajte v riž in paradižnikovo omako.

Paprike vzdolžno prerežite, jim odstranite semena in jih premažite z oljem. S prerezano stranjo navzdol jih nekaj minut pecite na srednje vroči rešetki žara, nato na dno vsake polovice namažite žličko ali dve fižolovega pireja, na katerega radodarno naložite še riž in – če želite – tanko narezane feferone. Paprike še za pet ali deset minut (odvisno od temperature žara, raje manj kot (pre)) več postavite na žar, da se opečejo še z zunanje strani in se riž segreje.

Dober tek!

4 paprike / pločevinka rdečega fižola / trije paradižniki / nekaj manjših feferonov / čebula / strok česna / 200 g divjega črnega riža / timijan / origano / kumin / žlička španske dimljene paprike v prahu (pimenton) / sol / poper / olivno olje



Bio paradižnikov sok SPAR Natur*pur
Z rahlo osoljenim paradižnikovim sokom, stisnjenim iz ekološko pridelanih paradižnikov, bo omaka še posebej okusna.



Divji riž SPAR Premium
Ima posebno intenzivno aromo, zaradi svojega tipičnega okusa po oreščkih je v sodobni kuhinji zelo priljubljen.

Nova dognanja o izgorelosti

BESEDILO / PETRA KOVIČ

FOTOGRAFIJE / MILOŠ HORVAT ILUSTRACIJE / MARUŠA KOŽELJ

Aleš Živkovič,
psihoterapevt



“Kdor uporablja delo za kompenzacijo samopodobe, zanj počitek ni dovolj.

Kako ujeti zdravo ravnotežje

Psihično zdravje na delovnem mestu je postalo tema številka ena. Obsedenost z delom, ki jo vodi miselnost o delu kot najvišji vrednoti, nezmožnost ločevanja med prostim časom in službo ter delo kot naša identiteta vodijo v napačno predstavo o tem, kaj je resnično življenje.

Naučeni smo, da mora biti pot do blaginje polna trnja in bolečine, pri čemer se dela sploh ne občuti več, če svojih dosežkov ne objavimo na LinkedInu, počitnic (beri: blaginje) pa na Instagramu ali Facebooku.

Ljudje smo postali sužnji pričakovanj, ki v resnici niso nikjer zapisana. Anne Helen Peterson, ki piše za ameriško spletno stran BuzzFeed, je v podkastu Ezre Kleina z naslovom Delo kot identiteta, izgorelost kot življenjski slog polemizirala o pritiskih in posledicah preobremenjenosti z delom in sklenila z dejstvom, da je izgorelost duševna bolezen, pri kateri je ključno, da jo začnemo prepoznavati in ustrezno obravnavati.

A kaj je zares izgorelost

Eno sliko tega fenomena nam poda nemški psihiater Gunthard Weber s prispodobno: »Če vem, kako je voz zapeljal v blato, to še zdaleč ne pomeni, da vem, kako ga potegniti ven.« In s tem pove, da ima izgorelost mnogo obrazov, na tisoče diagnostičnih meril.

Hitre in zanesljive poti do rešitve

Ne odlašaj s terapijo pri psihoterapevtu.

Reci ne!

Odgovori na vprašanje: Zakaj delam?

Odgovori na vprašanje: Zakaj uživam?

Odgovori na vprašanje: Kako najraje uživam?

Vadi jogo, meditiraj in izvajaj fiziološko dihanje.

Gibaj se, a ne pretirano.

Prav zato je treba fenomen izgorelosti, ki ga je leta 1974 prvi definirala nemško-ameriški klinični psiholog Herbert Freundberger, obravnavati celostno. On ga je definirala kot »odziv na kronični stres na delovnem mestu, ki ga je mogoče prepoznati po izčrpanosti, ciničnosti, zmanjšanih profesionalnih zmogljivostih, depersonalizaciji in tudi telesnih znakih, kot so nezmožnost vstati iz postelje, skrbeti za družino in najti smisel življenja«. A najbolj pomembno je, da spoznamo, da gre pri izgorelosti bolj kot za količino dela v resnici za odnos do dela in življenja! Naše dojemanje, da bo delovna predanost vodila v raj, je napačno. Še več: je popolna utopija poznokapitalistične družbe. Torej, za začetek je nujno spoznati in ponotranjiti, da pretirano delo ni investicija za boljše življenje, ampak je odlična odskočna deska v brezno izgorelosti, v katerem izgubljam vsi.

Kdo je kriv? Kdo nosi odgovornost? Vsi

Izgorelost se sliši »seksi«, je v enem izmed svojih člankov zapisal psihoterapevt Aleš Živkovič, ki že vrsto let deluje v zasebnem zdravstvenem sistemu v Londonu in smo ga povabili na intervju ter prosili za razlago. Dejal je, da gre izgorelost v kontekst kolektivne osebnostne deformacije, ki temelji ne samo na tem, da se delavnost povzdiguje, ampak tudi, da je nekaj plemenitega (četudi ne rodi dobrih rezultatov).

O kolektivni osebnostni deformaciji Živkovič govori zato, ker izgorelost dejansko velikokrat ni izgorelost. V resnici

gre za dejstvo, da človek svojo vrednost in identiteto enači z delom. Povedano drugače: Pri Slovencih je delo tisto, s čimer se človek velikokrat identificira v smislu »če delam, sem boljši«, poleg tega pa je ljudem težko priznati, da je dejansko njihov problem v njihovem mentalnem zdravju, in ne v tem, da delajo preveč. Zato se krivda vali na »diagnozo« izgorelosti. »Delavnost nima več značilnosti same delavnosti, temveč mučeništva, kar gre dobro s kolektivnim mazohizmom,« pravi Živkovič in nadaljuje, da »prioriteta našega delovanja postane biti zgaran, saj si zgolj in samo, ko si zgaran, lahko privoščiš počitek.« In ne le počitek, ampak tudi pravi odklop, užitek, hedonizem, raj na zemlji.

Zatorej, mučeništvo je pogoj ali opravičilo za užitek oziroma hedonizem, ki šele po zgaranosti dobi svoj smisel. Dobro, to bi funkcioniralo, saj bi pomenilo uravnoteženje dela in sprostitve. A žal ni tako.

Psihoterapevt Aleš Živkovič razume izgorelost kot simptome čustvene in mentalne narave, kot so anksioznost, fobija, panični napadi, notranji občutek praznine in eksistenčni občutek dolgčasa. Zato v intervjuju pravi, da je ta sodobna bolezen v resnici mentalni problem posameznika, ki sledi kolektivni naravnosti »Če garam, se sprejemam«. Skoraj na pladnju se »prodaja« diagnoza izgorelosti kot seksi alternativa nečemu, s čimer se morda ne bi želeli identificirati, pa bi se morali. V sodobni družbi se nam zdi nekako udobneje in lažje, če za svoje težave krivimo dežurnega krivca, denimo delo, delodajalca, hitrost življenja, kot pa da priznamo, da je izgorelost del naših lastnih čustvenih in osebnostnih težav in okoliščin.

Zakaj prelaganje krivde na druge pogloblja izgorelost

Aleš Živkovič je jasen: »Takšno razmišljanje odmika reševanje težave, ki se sčasoma samo še pogloblja. Gre za to, da niti užitarstvo ali počitnice tej težavi v resnici niso kos. Zakaj? Ker postane(jo) – tako kot garanje – le poskus prikrivanja nezavedne praznine in občutka življenjskega nesmisla ter eksistenčne krize.«

Torej, pod črto: Pretirano investiranje sebe v službo, hobije, družino, šport prekuri telo, preveč »polnjenja baterij« z uživanjem pa prekuri občutek življenjskega smisla. Kako torej ujeti zdravo ravnotežje in smisel našega početja?

Vsakdo na tem nevarnem vrtiljaku se mora vprašati, zakaj dela in zakaj si jemlje čas za počitek in užitek. Ob koncu v intervjuju Aleš Živkovič poda apel, ki naj izzveni kot odličen nasvet: »Če je del identitete, kot je poudarjal že Freud, delo, s katerim se ne moremo poistovetiti, je nekakšen tujek v našem življenju. In žal bo tujek tudi ostal, in to ne glede na to, koliko dopusta si vzamemo.«

In res, duševno zdravje je institucionalna pravica vsakogar, zato je skrajni čas, da jo vzamemo zelo resno. Brez iskanja dežurnega krivca.



Gibanje je univerzalno zdravilo

V času najhujše pandemije je Svetovna zdravstvena organizacija vsem Zemljanom podala priporočilo 150 minut zmerne do intenzivne vadbe na teden.

Ker se je na prvi pogled zdelo to zelo malo, so priporočilo strokovnjaki postavili pod lupo in naredili zelo poglobljeno raziskavo. Svoje izsledke so zapisali v British Journal of Sports Medicine in potrdili priporočilo Svetovne zdravstvene organizacije ter dejali, da 20 minut gibanja na dan res lahko znatno zmanjša možnost za težjo obliko covid-19. Še več: ugotovili so, da dobrih 20 minut na dan vadbe, tj. najbolj univerzalnega zdravila za vse bolezni, zelo zmanjša stopnjo tveganja za izgorelost in krepi imunski sistem, zmanjša sistemska vnetja, krepi zdravje dihal, srca in ožilja ter izboljša duševno zdravje. A pri tem ne smemo pretiravati.

Perfekcionisti hitreje doživijo izgorelost

Nova dognanja dokazujejo, da se izgorelost pojavi predvsem pri ljudeh, ki želijo vse ravni svojega življenja opravljati brezhibno, stoočstotno. Tudi vadbo. Zato se po napornem delovnem urniku, gospodinjstvih opravilih, igranju z otroki zvečer odpravijo še v fitness center na intenzivno aerobno vadbo. To je napaka! V resnici je to najboljša pot do izgorelosti, saj organizem obremenimo čez dan s psihičnim, zvečer pa še s fizičnim stresom.

Torej, gibanje naj bo jutranja rutina, počitek popoldanska. S tem si boste zagotovili odličen spanec, ki je vir naše revitalizacije, tj. našega zdravja.



Se vam zdi to čudno? Vam zdaj delovni ritem postavlja na glavo? Nič hudega! Zelo dobro je, da ste izvedeli, da le spočiti človek lahko res dobro spi. Sliši se kot paradoks, a če opazujemo dojenčke, lahko vidimo, da najbolj sladko spijo pomirjeni, siti in spočiti dojenčki. Tisti, ki jim starši ne omogočijo ležernega in umirjenega dneva, so razdraženi in ponoči jokajo. So tako utrujeni, da, hm, ne morejo spati. Enako je z odraslimi.

Gibanje do 17. ure in v naravi

Vse več raziskav v zadnjih letih kaže na močne povezave med redno vadbo in mentalnim zdravjem, še posebno pri gibanju v naravi, pri čemer ugotavljamo, da to lahko zelo vpliva na povečanje energije, zmanjšanje depresije in napetosti. Prav tako se kaže močna povezava med sproščanjem in vadbo, ki zahteva več fokusa med izvedbo, na primer joga, pilates in trening za moč.

Zakaj pa je vadba tako pomembna in kako lahko vpliva na naše psihično stanje? Fizična aktivnost je za preprečevanje izgorelosti pomembna z več različnih vidikov. Vadba vsaj nekoliko zahteva fizičen odmik od vsakodnevnega stresa in ponudi možnost, da se umaknemo v okolje, kjer so prioritete drugačne. Hkrati pa pogosto zahteva dovolj zbranosti, da povzroči tudi miselni umik od obveznosti. Z redno vadbo torej poskrbimo, da se vsaj za del našega dneva osredotočimo na druge stvari.

“Gibanje naj bo jutranja, počitek popoldanska rutina.”

“ Posledica pretirane vadbe je lahko večja izgorelost, zato vadimo zmerno.

Vadba izboljšuje samopodobo

Poleg tega lahko z redno vadbo dosežemo bolj pozitiven pogled nase in na svoje zmožnosti. Ob izgorelosti je pogosto nezaupanje vase in negativen pogled na svoje zmožnosti. Z redno vadbo lažje dosežemo pozitiven vpliv na samopodobo, dobimo občutek moči in nadzora nad svojim telesom, kar pa lahko izredno pozitivno vpliva na zaznavanje stresnih dogodkov.

Povezava med fizično vadbo in mentalnim zdravjem se kaže tudi na nevrokemijski osnovi. Zmerna, redna vadba uravnava raven stresnih hormonov, kot sta adrenalin in kortizol, hkrati pa spodbuja proizvodnjo endorfinov, ki skrbijo za naše pozitivno razpoloženje. Večina nas po vadbi dobi zmagoslavni občutek, in to prav zaradi endorfinov.

Hkrati vadba skrbi, da naše fizično zdravje ostaja na čim višji ravni ter zmanjša zelo močno povezavo med izgorelostjo in kardiovaskularnimi boleznimi.

Ob vsem tem pa je treba še enkrat poudariti in opozoriti: posledica pretirane vadbe je lahko hitrejša ali večja izgorelost, zato je smiselno, da vadimo zmerno in se čim več gibljemo na prostem. Že preprost sprehod v naravi ali jutranji razteg nekajkrat tedensko bo precej izboljšal naše počutje in zmožnosti.



Tamara Simovič,
osebna trenerka



Fit s Tamaro
Skeniraj in preveri:
[www.youtube.com/
SlovenijaSpar](https://www.youtube.com/SlovenijaSpar)

Tamarina praktična vaja

Izkoristite lepo vreme za vadbo na prostem, ki bo sprostila telo in misli. Na QR-povezavi najdete celoten trening na prostem, na fotografijah pa prikazujemo vajo izpadni korak z rotacijo (crescent lunge), ki izhaja iz joge.

1

Vajo začnemo v strešici oziroma pozi “downward dog”. Ramena čim bolj odpremo in aktiviramo jedro. V položaju ostanemo nekaj sekund in globoko dihamo.



Nato eno nogo priključimo k rokam in stopimo v izpadni korak.

2

3

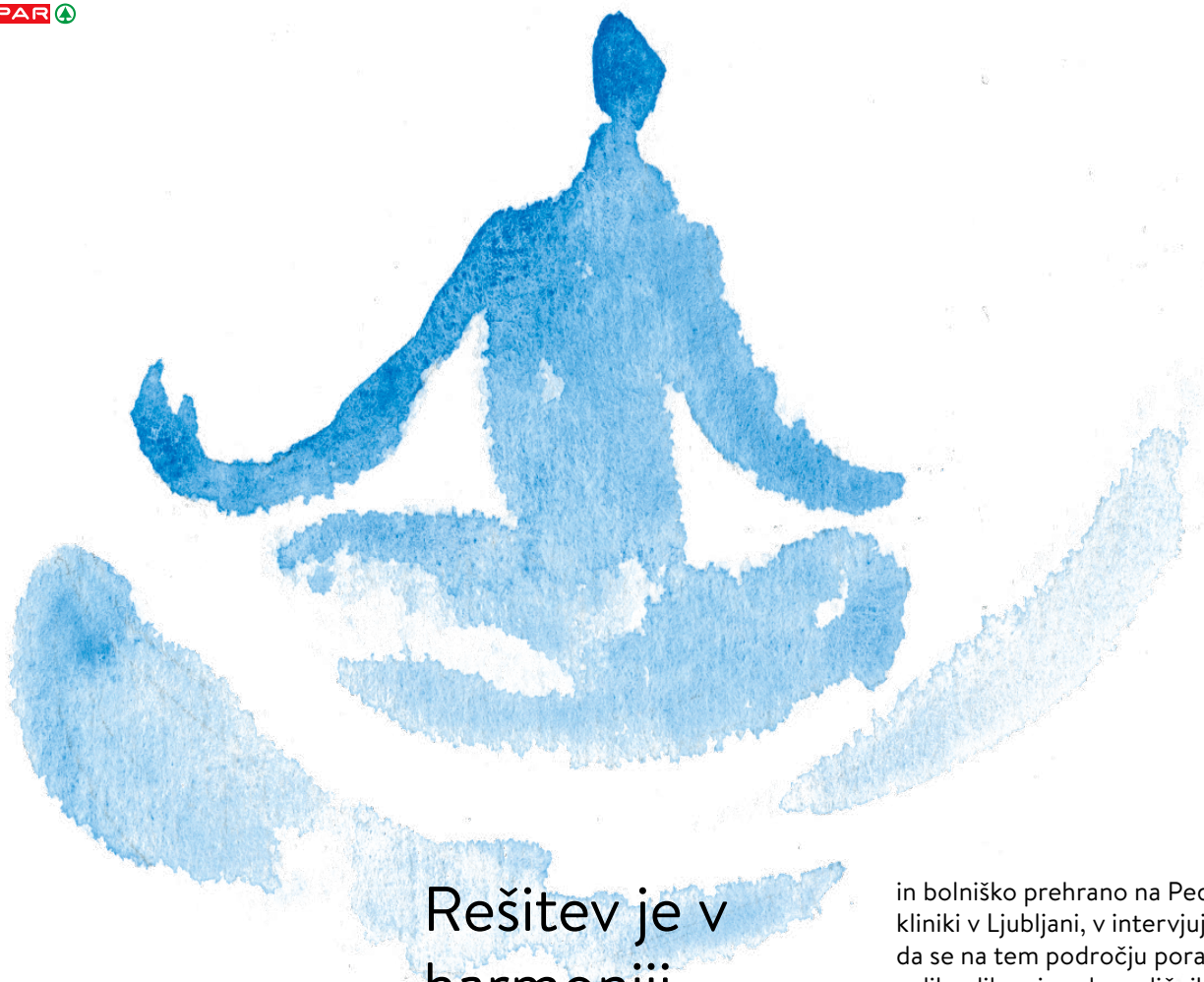
Ko ujamemo ravnotežje, trup počasi dvignemo v pokončen položaj, roke visoko iztegnemo in aktiviramo jedro. V položaju ostanemo nekaj sekund.



Trup počasi in nadzorovano obrnemo v rotacijo ter nasprotni komolec pripeljemo pred delujočo nogo.

4

Nato se vrnemo v začetni položaj in ponovimo vajo še z drugo nogo.



Rešitev je v harmoniji

Pandemija zaradi koronavirusa in naporen delovni čas zahtevata svoj davek. Zdaj že skoraj vsak tretji (!) anketiranec opisuje občutke izčrpanosti in izgorelosti ter za to krivi delo. Pravzaprav delo od doma in neurejen življenjski bioritem. Tudi prehranjevalni.

Dobra izbira hrane je dobra naložba

Veliko vlogo pri ohranjanju zdravja ima prehrana. V ajurvedi velja prepričanje, da kadar je prehrana pravilna, medicina ni potrebna, ali drugače, hrana, ki jo jeste, je lahko najvarnejša in najmočnejša oblika zdravila ali najpočasnejša oblika strupa. A da ne bo pomote. Zdrava hrana ne zahteva kalupa ali šablone, po kateri se moramo vsi ravnati, saj je tudi na tem področju zdravo stališče, da je način prehrane resnično stvar posameznika. Torej se obravnava individualno, saj vsem ne ustreza vse. Naša sogovornica Andreja Širca Čampa, diplomirana inženirka živilske tehnologije in vodja Službe za nutricionistiko, dietoterapijo

in bolniško prehrano na Pediatrični kliniki v Ljubljani, v intervjuju pravi, da se na tem področju poraja zelo veliko dilem in zelo različnih mnenj o tem, kateri prehranski režim je najboljši, in da se iz leta v leto vrstijo številne študije o prehrani. To ne čudi, saj je lahko hrana gorivo, energija, stabilizator razpoloženja in celo zdravilo. Uživanje hranljive hrane lahko dvigne razpoloženje, poveča raven energije in lajša simptome depresije in tesnobe.

In katera hrana je zdravilo

Prvi korak k izboljšanju in ohranjanju čustvenega zdravja je prav gotovo izogibanje hitri in visoko predelani hrani. To ne pomeni nujno, da morate kuhati zapletene jedi. Dejansko lahko nekatera od teh živil uživamo kot enostavne solate. »Ključni sta rutina in zavedanje, da nam pripada čas za pripravo in uživanje hrane, pri čemer se moramo vseskozi zavedati, da s hrano ne smemo zdraviti frustracij ali slabe volje. Kajti v takšnem primeru je hrana instantna rešitev, običajno v obliki nezdravih prigrizkov, ki nas pripeljejo do »točke preloma ali kratkega stika«, ko nadledvična žleza ne zmore več in da telo reče: Stop!« še dodaja Andreja Širca Čampa. Pri zasledovanju zdrave prehrane niso ključna niti prehranska dopolnila, saj, kot pravi, že samo ime



Andreja Širca Čampa,
nutricistka

“ Dobro je kupovati lokalno hrano, takšno, ki ji sledijo tudi slovenski trgovci, kot je SPAR Slovenija.

pove, da so to le dopolnila (!) k že uravnoteženi in zdravi prehrani. Pri tem sogovornica spomni na zdravnika Alojza Ihana, ki je že pred petnajstimi leti dejal, da nam nič ne pomaga velika žlica prehranskih dopolnil, če na drugi strani ne odpravimo vzroka za to, da jih sploh potrebujemo.

Odločitev za življenje, ne za dieto

Andreja Širca Čampa takoj pritrdi in v isti sapi svetuje, naj ljudje čim več kuhamo doma, sveže, zdravo, uravnoteženo, barvito, predvsem pa na način, ki vsakemu posamezniku najbolj ustreza. A kot pojasni: »Zelo dobro se zavedam, da je lahko kuhanje za tiste, ki niso vajeni kuhanja in morda celo ne znajo, stresno. Takšnega človeka sama ne bi silila k nakupu kuharskih knjig, kupovanju živil, mešanju začimb, tj. v nujo kuhanja. To bi bila zanj dodatna frustracija.« Med pandemijo smo priča razmahu raznih diet in tudi psihologi doma in po svetu opažajo razrast motenj hranjenja. Sogovornica nas poskuša razbremeniti s tem, ko pravi, naj se nehamo obremenjevati s hrano in naj raje začnemo polnokrvno živeti. »Dieta je sinonim za klinično prehrano. V resnici niti v kliniki ne uporabljamo več beseda dieta. To je zlorabljen pojem, ki lahko, če pogledamo modne beljakovinske diete, komu, ki ni vajen mesa ali se mu že sama misel na skuto

upira, povzroči ogromno škode. Diete ali prehranski nasveti, ki obljublajo čudeže čez noč, so škodljivi in zagotovo najboljša popotnica v izgorelost.«

Umirite se in telo bo hvaležno

»Ne čudi me, da opažamo vse več ljudi, ki na poti v izgorelost razvijejo sindrom razdražljivega črevesja. Možgani in črevesje sta izjemno povezana organa, saj se denimo premlevanje težav, izzivov, črnih misli neverjetno odraža na prebavi. Ker to opazijo, začnejo iskati rešitve, ki pa jih ni in ne bo, dokler se ne bodo umirili in ponotranjili drugačno mišljenje, celo drugačen način življenja,« pravi sogovornica. K temu dodaja, da se moramo zavedati, da so naši organizmi z vidika evolucije bolj ustvarjeni za stradanje kot za prenašanje. Hrana bo zdravilo v manjših količinah, saj izobilje vodi v debelost, hiperholesterolemijo, povišan krvni tlak, sladkorno bolezen in celo raka.

Harmonija je najboljši odgovor

Za izognitev izgorelosti je ključno, da najdemo harmonijo med delom oziroma službo in zasebnim življenjem ter prehrano in gibanjem. In čeprav na splošno še vedno velja kot najbolj zdrava sredozemska hrana z malo rdečega mesa, z veliko rib, svežega sadja in zelenjave, je prav, da vsak sebi in svojim potrebam prilagodi režim prehranjevanja. Andreja Širca Čampa svetuje: »Dobro je kupovati lokalno hrano, takšno, ki ji sledijo tudi slovenski trgovci, kot je SPAR Slovenija, ki poskuša ljudem ponuditi najširšo paleto izbire. Trgovci so vse bolj ozaveščeni in so postali nekakšni učitelji, ki svetujejo in ponujajo svojim kupcem izdelke, dobre za njih in za okolje. Ker

že vrsto let sodelujem s podjetjem SPAR Slovenija, lahko rečem, da se njihova ponudba razvija v pravo smer. Pred leti so začeli ponujati izdelke z manjšim vnosom soli ali sladkorja, z linijami "SPAR Natur*pur", "SPAR Vital", "SPAR Veggie", s katerimi smo potrošnikom ponudili možnost izbire. SPAR Slovenija kupcem ničesar ne vsiljuje in jim tudi ponuja široko paleto izdelkov, a družbeno odgovorno je, da potrošnika prijazno seznanja in mu ponuja najboljše.«

Če želite biti zdravi in videti zdravo, morate jesti zdravo in živeti zdravo. Konec zgodbe.



Rdeča pesa
Barva, okus, blagodejne lastnosti – vse govori v prid rdeče pese. Ne pozabite nanjo!



SPAR Premium brancin
Gojen je v ribogojnici Fonda, ribe krmijo ročno in s samo najkakovostnejšo hrano. Brancini imajo neprestano svežo morskovo vodo in se nenehno gibljejo, saj jih vzgajajo v prosto lebdečih mrežastih bazenih.



Bio jajca
SPAR Natur*pur
So najvišje kakovosti, saj prihajajo od kokoši, ki se prosto pasejo in so krmljene s certificirano ekološko pridelano krmo.

Kam pelje nalezljiva ustvarjalnost

ŠTARTAJ SLOVENIJA

IZDELKE S POLICE, KI NA ENEM MESTU PREDSTAVLJA VSE IZDELKE ŠTARTAJ SLOVENIJA, ŽE DOBRO POZNATE. KAKO ZNANE PA SO VAM ZGODBE PODJETNIKOV, KI JIH PREDSTAVLJAJO?



Ko ugasnejo kamere oddaje Štartaj, Slovenija!, se ustvarjanje zagnanih in domiselnih podjetnikov nadaljuje. Začetni pospešek nekatere pelje v tujino, vsi pa ustvarjajo nove izdelke, širijo svoje delovanje in uspešno zaposlujejo nove sodelavce. Šest izmed

njih nam je zaupalo, kam jih je ponesla priložnost in kako jim gre danes. Vsak piše unikatno zgodbo, v kateri se lahko najde tudi kdo izmed nas.

Brez njih danes na skupni polici Štartaj, Slovenija ne bi bilo že več kot 180

slovenskih izdelkov in motiviranih mladih z novimi podjetniškimi idejami. Zato jeseni nadaljujemo peto sezono oddaj Štartaj, Slovenija! Predstavili bomo nove obraze in njihove življenjske zgodbe, izdelki pa bodo na voljo v vseh trgovinah Interspar.



»Z optimizmom je življenje lahko in lepše.«



Gaia Naturelle
Hyaluron Body Lotion

Gaia Naturelle
Hyaluron Hand Cream

Gaia Naturelle,

naravna kozmetika in prehranska dopolnila

Anja Bordon

Redko se zgodi, da je prvi izdelek, ki ga podjetnik predstavi na policah, najbolj uspešen. Ena od teh uspešnih podjetnic je Anja. Kolagen shot lahko kupite na oddihu v Dubaju, Kanadi, vseh državah nekdanje Jugoslavije in še kje! V treh letih od oddaje Štartaj, Slovenija! je Anja lansirala osem novih izdelkov, opaža pa tudi, da znamki Gaia Naturelle zaupa vedno več znanih oseb – lani ste lahko stekleničko Kolagen shota opazili tudi pri Severini. Največji korak na podjetniški poti je bil za Anjo prehod od tega, da je v podjetju za vse skrbela sama, do tega, da je zaposlila prvo osebo in končno zaupala nekatere naloge drugim. Danes je v njenem podjetju zaposlenih že šest ljudi, pravi hit pa je nov izdelek Gaia Naturelle – beljakovinska ploščica s kolagenom v dveh okusih (glej Nove trende na strani 12).

»Vsaka nova zmaga je potrditev, da sva na pravi poti.«



Mul'c,

bio žitni obroki

Mark Kališnik in Tina Berlec

Čeprav Mul'c ni najmlajši član v družini izdelkov Štartaj, Slovenija, bo po srcu vedno ostal igriv, živahen in navihani. Tina in Mark sta s projektom dobila toliko zagona in motivacije, da sta ob vodenju podjetja zrasla za nekaj let podjetniških izkušenj tudi sama. V podjetništvu je tako kot z otroki – ko dozori, sprejemajo pametnejše odločitve. Tako sta Tina in Mark ponosna na odločitev za lastno proizvodnjo, ki je še nista bila pripravljena sprejeti na začetku podjetniške poti. Prinesla je veliko pozitivnih sprememb, sledila pa je še ena podjetniška zmaga. Odločila sta se poenostaviti pripravo naravnega in polnovrednega obroka, da bodo starši prihranili več časa, »mulci« pa samostojno pripravili svoj obrok. Nastal je instantni bio žitni obrok Mul'c, najnovejši okus jabolko pa že kraljuje na naših policah.

Bio žitni obrok jabolko, Mul'c Instant
Mešanica za pripravo žitnega obroka brez kuhanja



U&V,

domači izdelki iz Vipavske doline

Uroš in Valentina Kavčič

Kot sonce v Vipavski dolini, od koder prihajata, sta žarela tudi Uroš in Valentina, ko sta lani osvojila naziv HIT PRODUKT. Izbrana sta bila med izjemnimi devetimi podjetniki, ki so dobili ponovno priložnost za predstavitev v projektu z novim izdelkom. Teh imata že sedemnajst, pred kratkim pa sta predstavila oljčno olje, izdelano iz domačega nasada oljk na Primorskem. Čeprav se njun podjetniški začetek v 3. sezoni projekta ni razvil kot pričakovano, sta nadaljevala z dvignjeno glavo in pozitivnim odnosom do dela. Od takrat jima je uspelo stabilizirati podjetje na trgu, prenovila sta grafično podobo znamke in pridobila certifikat BIO, ki je dal njunim izdelkom, ročno pripravljenim in iz slovenskega sadja, dodaten pečat kakovosti.



»Nekaterih uspehov nisva pričakovala niti v sanjah.«



Uroš in Valentina
Oljčno olje,
nefiltrirano
ročno izdelano

»S prijavo v projekt nimaš česa izgubiti, lahko le pridobiš!«



Alla Luigi
fusilli ali
tagliatelle
durum testenine

Alla Luigi,

italijanski izdelki iz lokalnih sestavin

Luigi Petrella

Italijanski kuhar je najprej našel recept za najbolj okusne domače omake, ob prijavi v projekt Štartaj Slovenija pa še recept za podjetniški uspeh. Luigi pravi, da je še vedno najbolj presenečen, sploh pa presrečen, da prodaja zelenjavnih in mesnih omak Alla Luigi že od začetka mesečno raste. Ko izdelek, narejen za tvojo družino, zraste v izdelek, ki si ga želi doma večina slovenskih družin, je ključno, kako hitro se prilagodiš. Zaradi nepričakovano velikega povpraševanja po njegovih izdelkih ob vstopu v projekt je Luigi sprejel modro odločitev za širitev v večje prostore proizvodnje, ki mu še vedno omogočajo ročno izdelavo omak in nadzor nad kakovostjo, a v veliko večjih količinah. Letos pa je »zakuhal« še to, da bomo v trgovine hiteli po pristne italijanske testenine Alla Luigi.

»Ohranjanje narave je moja vizija, poslovno in zasebno.«



Odori
Univerzalno čistilo z razpršilko, poprova meta. Narejeno je na rastlinski osnovi, biorazgradljivo.



Odori, linija

Nina Slapšak

Kaj dobimo, če združimo magistrico kemije in zakladnico znanj o naravnih sestavinah? Podjetnico, ki poleg ustvarjanja naravne linije čistil in kozmetike spreminja tudi naše potrošniške navade. Z Nino Slapšak smo pred dvema letoma v trgovini INTERSPAR Citypark predstavili prvi avtomat za ponovno polnjenje Odori, na katerem lahko napolnite naravna čistila in pralne praške. Izkazalo se je, da ponovna uporaba embalaže ni koristna le za varovanje našega planeta, ampak je tudi cenovno ugodnejša rešitev za kupce. Nadaljevanje zgodbe je bilo logično in danes je avtomat na voljo že v štirih trgovinah INTERSPAR. Ko je Nina prenovila celotno podobo znamke, je poskrbela tudi za to, da so po novem vsi izdelki v okolju prijazni embalaži iz aluminija ali reciklirane plastike.



»Uspeh je lepo graditi skupaj.«



La pops
Okus poletja in panna cota

La Popsi, sadni izdelki

Neža Mlakar in Karmen Meze

Tako kot embalaža izdelkov La Popsi je pisana tudi podjetniška pot Karmen in Neže. Sodelovanje v projektu in naziv HIT PRODUKT sta izkoristili kot odskočno desko, od katere sta se odrinili tako močno, kot sta si upali. Brez zadržkov in strahov. Strinjata se, da boljše priložnosti za začetek poslovne poti v Sloveniji verjetno ni, uspeh pa je v vsakem primeru unikatni. Dekletoma je uspelo s kupci izdelkov La Popsi zgraditi skupnost, s katero ustvarjata znamko La Popsi. Na družbenih omrežjih sta pristni in transparentni, navdih za izdelke pa izhaja iz njunih življenj z majhnimi otroki. Blagovno znamko sta uspešno predstavili tudi v Avstriji, izdelki La Popsi so namreč na voljo tudi v njihovih trgovinah SPAR. Če seštejemo vse sadne okuse La Popsi, se približamo številki dvajset. Če pa bi ugibali, kateri bo naslednji izdelek La Popsi na naših policah, se pravilnemu odgovoru ne bi tako hitro približali.

Najboljša izbira kupcev že **30** let

BESEDILO / BLAŽ KONDŽA

Veliko poslovnega poguma je bilo tedaj potrebnega, da je v politično nestabilnih devetdesetih letih SPAR kot prvi tuji trgovec zaoral ledino slovenskega trga. Odprtje prvega supermarketa SPAR na Ulici bratov Babnik v Ljubljani so spremljali številni zapleti. Nazadnje je sprejem prvih kupcev prestavila še desetdnevna osamosvojitvena vojna, zaradi katere so morali na končno odprtje zaposleni in kupci počakati do 31. julija 1991. Slovenci smo bili nad trgovino tako navdušeni, da so morali sprva kupce v trgovino spuščati varnostniki, zaposlenim pa je komaj uspelo polniti police. Vse drugo je zgodovina, del uspešne zgodbe, ki vam jo tu predstavljamo.

Vojna jih ni ustavila

Cvetje za prvo poslovodkinjo Marijo Košir ob odprtju trgovine na Ulici bratov Babnik.



Nostalgичna fotografija prve trgovine SPAR v Sloveniji leta 1991.



Gneča pred odprtjem megamarketa INTERSPAR v Cityparku.



Otvoritvena gneča v INTERSPARU v Cityparku. Ta je posodobitev doživel leta 2015.

Od prve do stoosme trgovine SPAR

Od prve trgovine naprej se je podjetje razvijalo v vseh pogledih. Na slovenski trg so prinesli nakupovalno izkušnjo po zgledu sodobnih evropskih trgovin in si postavili jasne smernice delovanja, ki jim sledijo še danes: ponuditi najboljše razmerje med kakovostjo in ceno, zagotoviti široko in pestro izbiro, poskrbeti za vedno sveže izdelke in družno delati za skupni cilj – zadovoljstvo vsakega kupca. Pravi prometni kolaps se je zgodil v ljubljanskem BTC-ju avgusta 1993, ko so odprli prvi veliki nakupovalni center in megamarket INTERSPAR v Sloveniji. Tudi v trgovini takega »navala« ljudi niso pričakovali, v prvem letu je omenjeni center obiskalo kar dva milijona kupcev. V naslednjih letih so se odpirala še številna prodajna mesta. Leta 2000 so odprli Spar Kapitelj v središču Ljubljane. Predstavljal je nov koncept trgovine, namenjen manjšim in hitrim nakupom. V mariborskem Europarku pa sta svoje mesto našla megamarket in restavracija INTERSPAR. SPAR je v tridesetih letih pripotoval v skoraj vsak slovenski kraj, danes krasi zelena jelka že 108 njihovih trgovin.



Preden so Mariborčani hodili v megamarket INTERSPAR v Europarku, so obiskovali INTERSPAR v Celju.



SPAR na Čopovi v Ljubljani smo dobili leta 2012.

Končno smo dobili čokolado Milko

In če smo v osemdesetih letih prejšnjega stoletja po nakupih hiteli v Italijo in Avstrijo, smo zdaj mehčalec, pralni prašek, sladkor in kavo kupovali v trgovini SPAR. Tudi čokolado Milka. Fotografija je iz leta 1993, iz INTERSPARA v ljubljanskem BTC-ju.



V SPARU le najboljše

Leta 2007 so odprli Pekarino SPAR. Danes dnevno povprečno spečejo 20 ton pekovskih in slašičarskih dobrot. Njihova mojstrstva so nagrajena s priznanji za inovativnost in kakovost.

Vitalno s Katarino

Z ekskluzivno znamko SPAR Vital, glavni obraz je bila plesalka Katarina Venturini, so poskrbeli tudi za vse, ki si želijo v svojo prehrano vključiti prehransko uravnotežene izdelke, ki so tudi odličnega okusa.





Da za čiste slovenske vode

Podjetje Spar Slovenija podpira potapljače pri čiščenju slovenskih voda že pet let. Poleg Bleda in njegove okolice so s Slovensko potapljaško zvezo čistili tudi Ljubljano, Savo, Krko, Dravo, Muro, Ščavnico, Soboško jezero in obalo Fiese. Fotografija je z lanskega čiščenja Soboškega jezera.

Kdor ne skače, ni košarkar ...

SPAR že 21 let uspešno podpira Košarkarsko zvezo Slovenije. Že več kot deset let so pokrovitelji kulturnega Festivala Ljubljana in mariborskega Festivala Lent, so pa tudi dobrodelni. Že devet let podpirajo zavod Anina zvezdica, so partner akcije Donirana hrana, sodelujejo pa tudi z drugimi društvi in združenji.

Skrb za okolje je njihova prioriteta naloga. Uresničujejo jo z uvajanjem najsodobnejših tehnologij in okolju prijaznih materialov v njihovih trgovinah, obenem pa želijo odgovornost do narave približati tudi svojim zaposlenim in kupcem. Prav zato na različne načine izpostavljajo pomembnost ločevanja odpadkov in spodbujajo k manjši rabi plastičnih vrečk. V letu 2017 so zasnovali projekt ohranjanja avtohtonih slovenskih in udomačenih sort »SPAR Kot nekoč«, v sklopu katerega kupcem vsako leto ponudijo nove sorte semen, čebulčkov, sadik in pridelkov.



Vse, kar potrebujem

Danes je odprtih 108 trgovin SPAR in INTERSPAR. V to številko je vključenih 43 supermarketov Spar, 50 hipermarketov Spar, 13 Intersparov in 2 trgovini SPAR City, 9 restavracij Interspar, 19 trgovin SPAR partner, spletna trgovina SPAR Online, lastna Pekarna Spar in lasten distribucijski center. Konec leta 2020 je bilo v njihovem podjetju zaposlenih 4877 ljudi. V eni od vodilnih trgovskih verig svojim zaposlenim ponujajo nenehna izobraževanja in številne druge ugodnosti ter so nosilec certifikata Družini prijazno podjetje.



GARNIER

URADNO ODOBREN



Cruelty Free
INTERNATIONAL

L'Oreal Adria d.o.o. - Podružnica v Sloveniji, Letališka cesta 29c, 1000 Ljubljana.



Poletna nagradna križanka



	SLIKOVNA UGANKA	JAP. FILM. REŽISER (RAŠOMON)	VRŠILEC DOLŽNOSTI DRŽAVNI SVET	▽	▽	HUDE SANJE	EMILE ZOLA	DOSLEJ NAŠA NAJ- BOLJ. ALP. SMUČARKA	PRITOK AZOVSK. MORJA PRI EJSKU	DELEŽ, OBROK POSOJILA	VLADIMIR BARTOL	▽	▽	OLGA REMS	NOTRANJ- ŠČINA	13. ALI 15. DAN V RIM. KO- LEDARJU	BANJA
PRIPRAVA ZA MERJE- NJE MANJ. SEVANJA											IRONIČEN ČLOVEK, ZLASTI PISATELJ						
RAZPOK, RAZLET											NERODEN ČLOVEK						
BRANE IVANC			KOŠARKAR M. JORDAN PRISPO- DOBA				PERJE PRI REPI POJAV NA VODI				SREDIŠČE VRTENJA NINA PUŠLAR			SMUČAR LIGETY DODATEK JEDEM			
REGU- LACIJA									ZG. KRAJ V KAMBODŽI AM. IGR. (MARLON)							AMERIŠKI PEŠNIK, ZAČETNIK IMAGIZMA	PODOL- GOVATA DESKA S KOLEŠČKI
LATINSKO- AMERIŠKI PLES						OVAMB V NAMIBIJI POHOŠKO SMUČIŠČE				PREDSED- NIK VLADE ALMA SEDLAR							
	SELEKTOR (MATJAŽ) MAJHNA LOPATA				Ž. IME, JASNA GLASBENIK (BOŠTJAN)						SL. PESNIK (MIHA) SKLAD. COPLAND						
MESTO V ŠVIČAR. KANTONU TICINU							ZASADITEV OLIVER TWIST						PISATELJ MAY JAMIE OLIVER				
MAKEDON. LJUDSKI PLES				ZNESEK NA BANKOVCU TOM CRUISE						PEVKA RUPEL ROMAN W. SOYINK					ANŽE KOPITAR SVEN NYKVIST		
DOPRSNA PODOBA KAKEGA ČLOVEKA								IGRALEC VARGA SKRČENJE MIŠIC						TERME V BELGIJI KORAK PRI DRSANJU			
ODLIČNA ŠPORTNICA						OTOK V JADRANU	KURA NOGOMET. TRENER ŠIMUNDŽA						SPOD. DEL POSODE RAZ- SODNIK				PEVKA SIRK
DERVIŠEVO POKRIVALO				TVARINA ZAČETNI UDAREC PRI TENISU					CVEKAR VETROVKA S KAPUCO						ULICA ZNAK ZA ENAKOST		
DODATEK ZA VZHAJANJE TESTA					COLA, PA- LEC, INC MOČNO ČUSTVO					ŠVEDSKI LITERAT HANSSON	LIT. JUNAK LUPIN PREBIVAL- KA JONIJE						
ANTON AŠKERC			VZHOD (ANGL.) KOS. SKLA- DAT. (AKIL)					PTIČ NE- LETALEC PES, KUŽA, KUŽEK				SVOJAT, DRHAL DRŽA PRI BOKSU					
	ORODJE ŽANJICE	GR. OTOK PROŠTI TEK MOTORJA (LJUDSKO)				VARSTVO OKOLJA STRAST, POZELENJE										IGRALKA IN TV-VO- DITELJICA FURLAN	GLAS, ZVOK
VELIK UGLED							SOL URAN. KISLINE ALFRED NOBEL								OBČUTEK, ČUSTVO SILICIJ		
PREDE- LAVA ODPADNIH SNOVI										PRIPRAVA ZA TOL- ČENJE PO KRESILU							
PRIVO- LITEV, SOGLASJE										M. IME, JADRAN							

Med reševalce s pravilno rešitvijo bomo z žrebom razdelili petkrat po **40 EUR na SPAR plus kartico**. Gesli, označeni z barvo, in vašo številko SPAR plus kartice pošljite na elektronski naslov nagradnaigra@spar.si (**s pripisom**: nagradna križanka REVIJA PLUS). V vašem elektronskem sporočilu morate napisati dve gesli križanke (potemnjeni del križanke) ter pripisati vašo 8-mestno številko SPAR plus kartice. V nagradni križanki lahko sodelujejo le imetniki SPAR plus kartice. Nagrajenci bodo o nagradi obveščeni po e-pošti, s katere so poslali rešitev. Pri žrebanju bomo upoštevali rešitve, ki bodo prispele **do 30. 06. 2021**. **Pravila nagradne igre so objavljena na www.spar.si**



**GIANCARLO
ZIGANTE**

PREMIUM QUALITY

Zigante



NOVO • NOVO • NOVO • NOVO

**Začimbne mešanice
s tartufi, vaši novi
partnerji v kuhinji!**

**Navdihnite se z
edinstvenimi okusi
belih ali črnih tartufov...
...skrivnost je v
začimbah!**

Popolna poživitev za



**BREZ
GLUTENA**

**BREZ
ALERGENOV**



www.zigantetartufi.si



ANITA ŠUMER
"Brez droži nam živeti ni."



JERNEJ KITCHEN
"Sezonske sestavine ustvarijo mojstrovine."



MARKO PAVČNIK
"Hrana ne sodi v smeti."

Že veste, kaj boste jedli?



FIT KUHINJA
"Okusno, polnovredno in brez slabe vesti."

Zavijajte rokave in
si nadenite predpasnik!
**Vabljeni na Sparovo kulinarčno
spletno stran Jedel bi**, kjer vas
čakajo recepti, ki so jih za vas
pripravili naši kuharski vplivneži.



LEANEEN
"Receptov za sladice ni nikoli preveč."

SPAR

Jedel bi

www.jedel.bi