



1. številka Junij 2018 / Cena: 1 Eur

PERfect

utnina Ptuj

VSE O ADITIVIH

Ali veste,
kaj jeste?

BBQ
KO ZADIŠI
ŽAR

Nasveti
& recepti
za najboljšo
poletno
zabavo



3 TOP RECEPTI
ZA PIŠČANČJE MESO
MALCE DRUGAČE

**Nikoli niste preveč
nori na Poli!**

**nori
na
poli**
www.poli.si

VSEBINA

ZA VAS SMO PRIPRAVILI

| | |
|---|----|
| Zanimivosti..... | 4 |
| 16. Poli maraton | 5 |
| Tri, dva, ena ... parti! | 6 |
| Piščančje meso na drugāčen naāin | 14 |
| Toplo, hladno – solata! | 18 |
| Meso za Źar brez aditivov | 20 |
| Spoznajte 3 poletne zaāimbe | 24 |
| Pripravite košaro za piknik!..... | 30 |
| BBQ: ko zadiši Źar..... | 36 |
| Omake za BBQ in za oblizniti prste | 44 |
| Otroci v kuhinji! | 48 |
| Podiramo mite: hrenovke | 54 |
| Ali veste, kaj jeste? | 58 |
| Idealne priloge k pišāanājemu mesu..... | 60 |
| OsveŹite se s sadnim koktajlom | 64 |
| Lepo pripravljena miza za uŹitek pri jedi..... | 68 |
| Knjige – zabava med platnicami | 74 |
| Perfektno grilan pišek! | 77 |
| UravnoteŹeni tedenski meni | 78 |
| UŹivajte v poletnih sladicah! | 80 |
| Slim&Fit – Top vaje | 88 |
| Miti na preizkušnji..... | 90 |
| Pišāancem prijazna reja | 92 |
| Potujmo malo skozi āas | 94 |
| Perutnina Ptuj v šātevilkah! | 98 |

PERUTNINA PTUJ **PERFECT** REVIJA, leto 2018.
Fotografije: Perutnina Ptuj, Shutterstock,
revija Dober tek
IZDAJATELJ: PERUTNINA PTUJ, www.perutnina.si
Naklada: 20.000 Cena: 1 Eur
ISSN 2630-2012

USTVARJALNA ZASNOVA IN PRODUKCIJA:
HIŠA IDEJ d.o.o. / direktorica: Andreja Iljaš
ZDRAVE IDEJE d.o.o. / direktorica: Petra Hranilović
STYLENT MEDIA / direktorica: Ninna Lara Vidaković
TISK: Grafiāki zavod Hrvatske, Zagreb



Perutnina Ptuj

KAJ DELAJO (ŽELIJO & JEDO) MILENIJCI

Ali redno sledite tistemu, kar se dogaja v svetu hrane in pijače? Seznanjamo vas z vročimi temami, v kolikor niste na tekočem z najnovejšimi smernicami z družbenih omrežij.

Strokovnjaki za gastronomijo so opazili novo težnjo – poleg treh glavnih obrokov (zajtrk, kosilo in večerja) se je pojavil še četrti, ki uradno še nima imena. Jonathan Moore, izvršni direktor londonskega Waitrosa, je pojasnil ta pojav. Pogojeta ga vse hitrejši ritem življenja in delovnik, ki presega osem ur, in med katerim si zaposleni ljudje privoščijo le toliko hrane, da nekaj pojedjo, konkreten, četrti obrok pa si privoščijo v miru in tišini svojega doma šele, ko se vrnejo domov. Tej težnji se počasi prilagajajo tudi jedilniki v restavracijah in sistemih za dostavo hrane tako glede vsebine kakor tudi časa, ko se obroki pripravljajo.

MILENIJCI NAREKUJEJO NOVE OKUSE

Največja nova smernica pri pripravi in začinjanju hrane ter pijače sta dodajanje cvetnih listov hrani in večja uporaba gob kot funkcionalne hrane, na primer reishi in čaga (v smutijih, čaju, kavi), ki so poleg arome dobre tudi za zdravje. Predvideva se, da bodo v bližnji prihodnosti vse več napitkov postregli samo z mehurčki, kajti milenijci so največji potrošniki na tem področju in imajo najraje napitke z osvežilnimi mehurčki.

ZABELEŽENA JE VEČJA PRODAJA KRTAČK ZA ČIŠČENJE UMAZANIJE IN PESTICIDOV Z ZELENJAVE, KAKOR TUDI MULTIPRAKTIKOV, KI HITRO OLUPIJO TA ŽIVILA IN JIH RAZREŽEJO NA ENAKO VELIKE DELE.

NA INSTAGRAMU JE NAJVEČJI HIT RAZLIČICA ČRNEGA ČAJA Z MLEKOM, KI SE V 'MILENIJSKI' IZVEDBI PRIPRAVI S POMOČJO SIROTKE IN SOLI. VELIKO POZORNOST VZBUJATA TUDI HRANA IN PIJAČA Z JEDILNIMI BLEŠČICAMI, SENDVIČI S SLADOLEDOM IN PODOBNO.



16. POLI MARATON

V Poli maratonu so združeni ljubezen do rekreativnega športa, optimizem in veselje do življenja. To so vrednote, ki jih poseblja najpriljubljenejša blagovna znamka POLI s svojo prepoznavno osebnostjo. Poli je izvirna, mladostna, duhovita – Poli je posebna in takšna je že več kot 40 let. Poli maraton, ki ga že 16. leto zapored organizirata Kolesarski klub Perutnina Ptuj in Perutnina Ptuj ob podpori partnerjev in več kot 500 prostovoljcev, na Ptuj vsako leto privabi okoli 5000 kolesarjev in obiskovalcev iz vse Slovenije in tujine.

Perutnina Ptuj s ciljem promocije zdravega življenjskega sloga že 30 let podpira ptujsko kolesarstvo in skupaj s Kolesarskim klubom Perutnina Ptuj že 16. leto zapored organizira eno najbolj priljubljenih in največjih rekreativnih kolesarskih prireditev v Sloveniji. Na letošnjem Poli maratonu je kolesarilo že več kot 5000 ljubiteljev rekreativnega kolesarjenja.

Tudi letos so se kolesarji lahko podali na trasi, dolgi 52 in 21 kilometrov, otroci pa na 2 kilometra dolg Poli snack maraton. Pokal za najštevilčnejšo ekipo je prejela ekipa Taluma, v kateri je bilo 453 kolesarjev, na drugem mestu je bil Sindikat vzgoje in izobraževanja s 217, tretja pa ekipa ormoškega Safila s 60 kolesarji. Najstarejši kolesar je bil Franc Turk, rojen leta 1932, najstarejša kolesarka pa Nežka Medved, ki bo letos dopolnila 90 let in je udeleženka vseh 16. Poli maratonov.

Po kolesarjenju pa piščanec po ptujsko, žar program in druge dobrote

Vsi udeleženci Poli maratona imajo v štartnini poleg kvalitetne športne opreme, napitkov na trasi/ štartu in v cilju vključeno tudi široko kulinarčno ponudbo in prireditvenem šotoru in Poli animacijo za najmlajše.

V družbi priljubljenih in zabavnih animatorjev so najmlajši obiskovalci na igriv način spoznavali cestno prometne predpise, sodelovali v posebnem gibalnem programu, ki je namenjen promociji zdravega življenjskega sloga, se okrepčali z okusnimi Polidogi ter se kreativno izražali v Polirisalnici.



TRI, DVA, ENA...

PARTI!

Lepo vreme, dolgi dnevi in tople noči so kot ustvarjeni za nepozabne zabave na prostem. Da bo priprava na take dogodke čim bolj sproščena in da bo zabava potekala v prijetnem vzdušju, vam razkrivamo nekaj izvrstnih receptov, namigov o organizaciji, nakupu in pripravi hrane ter pijače, okrasih za vzdušje in drugih pomembnih podrobnosti, zaradi katerih se bo o vaši zabavi še dolgo govorilo.



TOP 5 'FOOD' NASVETOV ZA DOBER PARTI

1 KAKO SE UČINKOVITO ORGANIZIRATI

Vsakega udeleženca prosite, naj s seboj prinese nekaj hrane in pijače, pri tem pa bodite pozorni na to, da boste zadovoljili vse potrebe. Nekoga zadolžite za meso (če boste pekli na žaru, preverite, ali so vsa živila od prejšnjega večera marinirana), drugega za pijačo (pazite na pravo razmerje alkoholnih in brezalkoholnih pijač, kakor tudi na razmerje med gaziranimi in negaziranimi pijačami). Poskrbite tudi za priloge, na primer solato in krompir, ter posladek. Ne pozabite, da so poleti najpriljubljenejša živila, ki vsebujejo veliko vode, na primer lubenica in melona, in to sadje z nekaj domišljije lahko s pridom uporabite. Melono narežite na kocke in jo dodajte ražnjičem in solatam, ali pa iz tega sadja, orehov in sira pripravite prigrizke (melono lahko nadomestite z grozdom). Lubenico, pa tudi druga živila, kot so kumare in limone, lahko dodate navadni vodi, s čimer boste ustvarili nadvse priljubljeno in osvežujočo odišavljeno vodo s prijetnim okusom.

2 USODNE PODROBNOSTI

Poskrbite za zadostno količino jedilnega pribora, plastičnih krožnikov, kozarcev in podobno. Če ste ekološko ozaveščeni in ustvarjalni, limonado ali živobarvno pijačo lahko postrežete v steklenih kozarcih za vlaganje, vendar pri tem obvezno uporabite slamice (lahko jih okrasite in posebite, naredite odprtine na pokrovih kozarcev in vanje vtaknete slamice ...) ali dežničke za okras. Steklene kozarce lahko uporabite tudi kot vaze za cvetje. Poskrbite, da hrano, ki se ne poje, preložite na krožnike ali v posode, da jo bodo gostje lahko odnesli s sabo domov.

3 NIKAKOR NE SMETE POZABITI

Če boste za shranjevanje hrane in pijače uporabili prenosne hladilnike, kupite dovolj ledu, pri čemer del ledu prihranite za jedi, ki jih postrežete pozneje in ki morajo biti ohlajene (razmislite tudi o zdrobljenem ledu). Poskrbite, da se zamrzovalnik ne odpira prepogosto in da ne ostane odprt, sicer se bo led stopil. S sabo vedno lahko vzamete predhodno zamrznjene jedi, ki se počasi tajajo, medtem ko poteka zabava, toda za vsak slučaj pripravite tudi nekaj konzerv (in odpiralnik), kajti lahko se zgodi, da hrane zmanjka. Vedno bodite pozorni na posebne zahteve gostov. Če je nekdo vegetarijanec, zanj namesto mesa pripravite ribo, namesto belega kruha izberite polnovrednega in podobno. Kavoj kuhajte tik pred odhodom in jo vlijte v termovko, da bo ostala vroča čim dlje, mleko in sladkor pa nesite posebej. Pri tem ne pozabite, da nekateri ne pijejo kravjega mleka, ampak rastlinske napitke, in da namesto belega sladkorja uporabljajo rjavi sladkor ali sladilo.

4 TAKO PREPROSTE, PA VENDAR IZVRSTNE ZAMISLI

Naredite nekaj drugače in namesto vsakdanjih pijač pripravite sangrijo ali punč. Določene jedi naj bodo vedno postrežene tako, da so postavljene na vidnem mestu, dostopne vsem in preproste za uživanje, zato razmislite o 'finger-foodu', hrani, ki jo gostje lahko primejo s prsti, mini hamburgerjih in hrenovkah ...

5 DROBNI GASTRONOMSKI NAMIGI

Vsaka hrana je boljša z omako, ki jo hitro in preprosto pripravite iz paradižnika. Enako velja za različne namaze, na primer hummus ali domače paštete. Presenetite goste z jagodami, pomočenimi v čokolado, ali z zdravim domačim sladoledom ali lučkami, ki jih preprosto pripravite iz zamrznjenih koščkov sadja in sirupa.

ROMANTIČNO VZDUŠJE BOSTE USTVARILI Z RAZSVETLJAVO V OBLIKI (PISANIH) LAMPIJONOV ALI SVEČ, KI JIH ZAVARUJETE PRED VETROM TAKO, DA JIH DASTE V OGNJEVARNE STEKLENE KOZARCE. Z OKRASNIMI DIŠEČIMI SVEČAMI PROTI KOMARJEM BOSTE USTVARILI POLETNO 'VZDUŠJE', HKRATI PA ODGNALI NEPRIJETEN MRČES.

BURGER S PURANJIMI KRAČAMI – PURGER



1:15'

x2

SESTAVINE

- 1 puranja krača
- 0,5 dl oljčnega olja
- 2 žlički mlete sladke paprike
- 2 žlički suhega timijana
- 2 ščepeca soli
- 1 ščepec popra

- bombeta s sezamom
- malo masla
- kislo zelje
- sveže rdeče zelje
- ½ limone
- hrustljava ocvrta čebula

ZA NAMAZ

- 150 g grškega jogurta
- 2 žlici majoneze
- 1 žlica drobnjaka
- sol

PRIPRAVA

1. Olje in začimbe zmešamo. Kračo z nožem na več mestih prebodemo do kosti, da se bo lepše spekla. Premažemo jo z marinado in pustimo, da se marinira vsaj 20 minut. Nato jo položimo na pekač, obložen s papirjem za peko, in pečemo 45 minut pri 180 °C. Pečeni krači odstranimo kožo in meso natrgamo z vilicami, da dobimo majhne koščke ali trakove mesa.

2. Pripravimo namaz, tako da zmešamo grški jogurt, majonezo, drobno narezan drobnjak in sol. Bombeto prerežemo na pol in obe polovici popečemo na maslu. Sveže rdeče zelje naribamo in pokapamo z malo limonovega soka, da ne izgubi barve.

3. Purger sestavimo tako, da popečeno bombeto premažemo z jogurtovim namazom, obložimo s kislim in rdečim zeljem ter z mesom puranje krače in posipamo s hrustljivo ocvrto čebulo. Pokrijemo z zgronjo polovico bombete in ponudimo.

PURANJI ZREZKI S SLADKIM PTUJSKIM LÜKOM V FRANCOSKI ŠTRUCI

40' ☺ x4

SESTAVINE

- 4 puranji zrezki (od stegna)

ZA MARINADO

- 1 žlica oljčnega olja
- 1 žlička mletih koriandrovih semen
- 1 žlička ingverja v prahu
- ½ žličke čilija v prahu
- 1 žlička sladke mlete rdeče paprike
- 1 žlička kurkume

- sol
- poper
- olje za peko
- 1 žlica masla
- 2 ptujski lüka (250 g)
- 2 žlički medu
- 1 francoska štruca
- rukola
- limonovi krhliji (po želji)

PRIPRAVA

1. Na oljčnem olju v 3 minute pražimo vse začimbe razen soli in vmes občasno pomešamo. V vrečko za zamrzovanje damo popražene začimbe in puranje zrezke ter vrečko stresamo, da je meso enakomerno obdano z začimbno mešanico. Na sobni temperaturi pustimo 10 minut.

2. Zrezke vzamemo iz vrečke in jih posolimo ter popramo. Ponev naoljimo in segrejemo na srednji temperaturi. Vanjo položimo zrezke in jih pečemo 5 minut na eni strani, nato jih obrnemo in pečemo še 5 minut na drugi strani. Vzamemo jih iz ponve, vanjo damo maslo in ga stopimo. Dodamo na rezine narezan ptujski lük in sčep soli ter pražimo 3 minute oziroma toliko časa, da se čebula rahlo obarva, lepo karamelizira in postane hrustljava. Vmes jo malce posolimo. Puranje zrezke vrnemo v ponev k čebuli in pokapamo z medom.

3. Zrezke narežemo na rezine, široke približno 1 cm. Francosko štručko razrežemo na četrtine in vsako prečno preprežemo (kot za sendvič). Štručko obložimo z rukolo in rezinami zrezka, čez pa naložimo čebulo. Po želji pokapamo še z limono.

ZA ŠE SOČNEJŠI OKUS TUDI REZINE KRUHA Z OBEH STRANI NA HITRO POPRAŽIMO V MARINADI, KI JE OSTALA OD DUŠENJA MESA IN ČEBULE.



Svetovni burger, DOMAČA KAKOVOST



Juicy
JANE

JUICY JANE JE POSLASTICA ZA LJUBITELJE PERUTNINE, SAJ NA SREDINI KRALJUJE PIŠČANČJI FILE IZ PERUTNINE PTUJ. OBJEMA GA SVEŽE PEČENA ŠTRUČKA, OKUS PA PODKREPLJO ZORJENI ČEDAR, POPEČENA SLANINA, SVEŽA ZELJENJAVA IN SLASTNA OMAKA S PEHTRANOM.





PARTY POLI ČILI DOG

20' x4

SESTAVINE

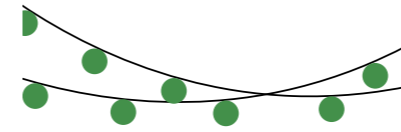
- hrenovke Poli
- francoska štruca
- nariban sir čedar
- chilli con carne (iz pločevinke)

PRIPRAVA

1. Francosko štručko po dolgem zarežemo in nekaj sredino odstranimo, da bo več prostora za nadev. V sredico z žlico nadevamo chilli con carne, nanj položimo hrenovke Poli in izdatno potresemo z naribanim sirom čedar.

2. Nadevano štručko ohlapno zavijemo v aluminjasto folijo in jo pečemo 15 minut v pečici pri 200 °C.

KO KRUH VZAMEMO IZ PEČICE IN OHLADIMO, GA NAREŽEMO, NAREDIMO SENDVIČE, OKRASI-MO Z BAZILIKO IN POSTREŽEMO.



STE ZA DRUŽENJE?

Piknik set je pripravljen!



SANGRIJA

20' x4

SESTAVINE

- 1 buteljka rdečega vina
- 1 limona
- 1 pomaranča
- 2 žlički sladkorja
- 350 ml mineralne vode
- 60 ml sadnega likerja
- sadje po želji

PRIPRAVA

Vino vlijte v posodo in dodajte rezine limone, pomaranče, sladkor in sadni liker. Poletno sadje narežite na koščke in dodajte koktajlu. Po želji lahko uporabite katero koli sadje. Tako pripravljeno pijačo dajte v hladilnik, kjer naj stoji nekaj ur (najbolje čez noč). Pred postrežbo ji dodajte mineralno vodo in kakšno kocko ledu!



Odlična rešitev za pravljico in zabavno doživetje v naravi je **15-delni piknik in kamping set Pick&Go**. Spretno zloženi in sestavljeni kozarci, krožniki, pladenj, posoda, vmes še komplet jedilnega pribora in cedilo. Vse je pripravljeno, da lahko shranite in postrežete najljubše jedi, kar bo navdušilo vašo družbo. Pa tudi vas, le vrvico zategnete in že je vse zloženo, pospravljeno! Za seboj ne boste pustili naravi neprijaznega odtisa, kajti **Pick&Go** je narejen iz materiala na bio rastlinski osnovi, narejeni iz sladkornega trsa.

www.skaza.si

P

Piščančje meso je s svojim nevtralnim okusom in teksturo nadvse primerno za najrazličnejše gastronomske poskuse. Zadovoljite svoje brbončice z nenavadnimi sestavinami in začimbami ter inovativnim načinom priprave.

IŠČANČJE MESO NA MALO DRUGAČEN NAČIN

POHANČKI IZ PEČICE S SKORJICO IZ KORUZNIH KOSMIČEV IN KREMASTO POLENTO 30' x4

SESTAVINE

- 4 piščančja stegna brez kosti (s kožo) Natur Premium
- sol
- koruzni kosmiči (cornflakes)
- 150 g brezglutenske moke (lahko tudi koruzne)
- 1 jajce
- 1 dl vode
- poljubne začimbe, zelišča in parmezan (po želji)

KREMASTA POLENTA

- 150 g instantne polente
- sol
- pest naribanega parmezana

PRIPRAVA

1. Pečico segrejemo na 200 °C. Piščančja stegna solimo. Koruzne kosmiče dobro zdrobimo.
2. V skledici zmešamo moko, jajce in vodo v gosto testo kot za palačinke. (Po želji lahko vmešamo tudi začimbe, sesekljana zelišča in nariban parmezan.)
3. Kose mesa pomočimo v testo, nato jih povaljamo v zdrobljenih koruznih kosmičih. Položimo jih na pekač, obložen s papirjem za peko, in damo v ogreto pečico za 20 minut.
4. Medtem pripravimo polento. Instantno polento med mešanjem zakuhamo v 6 dl osoljene vrele vode in kuhamo nekaj minut – polenta naj ne bo pregosta. Vmešamo še nariban parmezan, počakamo, da se stopi, in post-režemo k pohančkom iz pečice.





PEČENI PIŠČANČJA STEGNA S ČRNIM GROZDJEM IN RDEČO ČEBULO

40'   x4

SESTAVINE

- 4 piščančja stegna s kostmi in kožo
- 2 rdeči čebuli
- rožmarin
- 1 skodelica črnega grozdja
- 2 stroka česna
- 1 dl piščančje jušne osnove
- sol in poper
- 2 žlički tekočega cvetnega medu
- nekaj črnih oliv brez koščic
- olje

PRIPRAVA

1. Pečico segrejte na 200 °C. Medtem pripravite stegna in jih natrite z oljem, medom, soljo, poprom ter rožmarinom. Dno pekača obložite s papirjem za peko in nanj položite začinjeno meso. Čebulo in česen grobo narežite in naložite čez meso ter dodajte grozdne jagode in odcejene olive.

2. Pekač dajte v ogreto pečico in počasi pecite približno pol ure, da se kožica zlato rjavo zapeče. Meso ne obračajte, ampak mu občasno prilijte piščančjo jušno osnovo. Ko je jed gotova, jo dodatno okrasite z malo svežega rožmarina.

PIŠČANEC S PESTOM IN PEČENIMI PARADIŽNIKI

45'   x4

SESTAVINE

- 4 piščančja stegna brez kosti in kože
- 3 žlice pesta, najbolje domačega (glej recept spodaj)
- 80 g maskarponeja
- 4 žlice olja
- 100 g en dan starega kruha brez skorje
- 180 g češnjavih paradižnikov na vejici
- pest pinjol
- nekaj lističev bazilike
- sol in poper

PRIPRAVA

1. Pečico segrejemo na 200 °C. Maskarpone zmešamo s pestom.

2. Stegna položimo na desko, pokrijemo s prozorno kuhinjsko folijo in jih rahlo potolčemo, da dobimo zrezke. Na sredino zrezkov damo malo maskarponejeve mešanice, zrezke prepognemo, jih premažemo z žlico olja ter začiniemo s soljo in poprom.

3. Drobtine naredimo tako, da v sekljalniku zdrobimo sredico belega kruha. Damo jih na krožnik in začiniemo s soljo in poprom. Kose mesa položimo na krožnik in jih vsenaokrog obložimo z drobtinami. Pekač narahlo premažemo z oljem. Vejice paradižnika prerežemo tako, da po dva ali trije paradižniki ostanejo skupaj. Meso položimo v pekač, dodamo paradižnik in vse pokapljamo s preostalim oljem. Pečemo 20 do 25 minut, da se piščanec zlato obarva in je tudi v notranjosti pečen. Potresemo s pinjolami in pečemo še 2 minuti. Preden jed postrežemo, jo okrasimo s svežimi lističi bazilike.



DOMAČI PESTO

V sekljalniku sesekljamo veliko pest listov bazilike (približno 40 g), 30 g praženih pinjol, 30 g drobno naribanega parmezana, 1 strt strok česna in 3 žlice oljčnega olja. V hladilniku lahko pesto hranimo dan ali dva, če ga prelijemo z oljem, pa 3 do 4 dni.

Toplo-hladne solate so pravi balzam za brbončice, obožujemo pa jih tudi zato, ker so zelo preproste za pripravo in shranjevanje ter ne zahtevajo posebnega kuharskega znanja. So popoln obrok v katerem so najpogosteje zastopana vsa potrebna hranila. Zato jih štejejo za zdravo hitro prehrano, običajno pa jih lahko pripravimo iz sestavin, ki jih imamo doma.

Toplo, hladno ... SOLATA!

Jed, ki je zelo priljubljena, je običajno sestavljena iz **treh osnovnih delov** – osnovne hladno pripravljene solate, toplega dela, ki v glavnem daje poudarek celotnemu obroku, in omake, ki vse povezuje v celoto ter jedi prida posebno noto. Za **'hladni' del** se običajno uporabi zelenjava, in sicer vse vrste zelene solate, pa tudi sezonska zelenjava, kot so paprika, paradižnik ali kumare, korenje, čebula, jajčevac ...

Sem spadajo še kuhan in ohlajen krompir, osnova teh toplo-hladnih slastnih jedi pa so tudi žita in stročnice, ki jih prav tako skuhate in ohladite (riž, čičerka, fižol, leča, stročji fižol, grah ...).

Za **'topli' del** so večinoma zadolženi pečeni koščki mesa (perutnina, hrenovke, klobasice ...), riba (tun, losos), kuhana jajca ali jajca na oko in podobne sestavine. Za **omako** se najpogosteje uporabijo majoneza, smetana, feta ali že pripravljene solatni prelivs z dodanimi začimbami, kot so sol, poper, rožmarin in limonov sok.

Ne glede na to, za katere sestavine se boste odločili, je način priprave enak. Hladne sestavine naložite v posodo kot osnovo (posteljico), nato pa dodajte tople sestavine. Vse skupaj začinite z omako in dobro premešajte, ali pa pustite stati kratek čas in postrezite brez mešanja.

POLETNA SOLATA S PIŠČANČJIM FILEJEM NA ŽARU

15' 😊 x4

SESTAVINE

- 1400 g piščančjih mini filejev
- 1 žlica mešanice začimb za piščanca
- 100 g listnate solate
- 200 g češnjevih paradižnikov
- 120 g korenčka
- 160 g raznobarnih paprike
- 12 šampinjonov
- 80 g sira feta
- 8 črnih oliv
- oljčno olje, balzamični kis
- sol in mleti poper

PRIPRAVA

1. Piščančje mini fileje potresemo z mešanico začimb za piščanca in jih v hladilniku mariniramo 2 uri.
2. Medtem pripravimo solato. Šampinjone operemo, razpolovimo in solimo. Liste solate operemo, posušimo in natrgamo. Korenček olupimo in grobo naribamo. Češnjeve paradižnike razpolovimo, papriko pa narežemo na rezine. Na krožnike dekorativno naložimo narezano zelenjavo, razen šampinjonov, jo obložimo z zdrobljenim sirom in olivami ter začinite s soljo, poprom, oljem in kisom.
3. Na segretem žaru spečemo mini fileje in šampinjone ter jih položimo na pripravljeno solato.



PIKNIK BREZ ADITIVOV



Vse bolj smo ozaveščeni o pravem pomenu kakovosti živil, ki jih vsakodnevno uživamo, zato skrbno izbiramo izdelke, ki so na naših menijih. V glavnem se odločamo za izdelke s preverjenim poreklom, saj samo tako resnično vemo, od kod prihajajo, na kakšen način so pripravljani in obdelani in kaj pravzaprav vsebujejo (in česa ne vsebujejo, kar je še pomembnejše).

Sezona žara je na višku in številne ljubitelje Šžara bo zagotovo razveselila novica, da svoje priljubljene in slastne jedi zdaj lahko pripravljajo brez strahu in razmišljanja o tem, ali je meso, ki ga uporabljajo za peko na žaru, vprašljive in sumljive kakovosti.

Linija izdelkov za žar brez E-jev

Nova linija izdelkov za piknik brez primesi nezdravih dodatkov z oznako E in drugih neželenih aditivov, ki jo je razvila Perutnina Ptuj, sestavljajo sveži, najkakovostnejši in najbolj iskani deli piščančjega in puranovega mesa iz lastne vzreje, kakor tudi mesa, pridelanega v sodelovanju z 240 rejci po vsej Sloveniji.

Kako je dosežen vrhunski okus zdravega obroka?

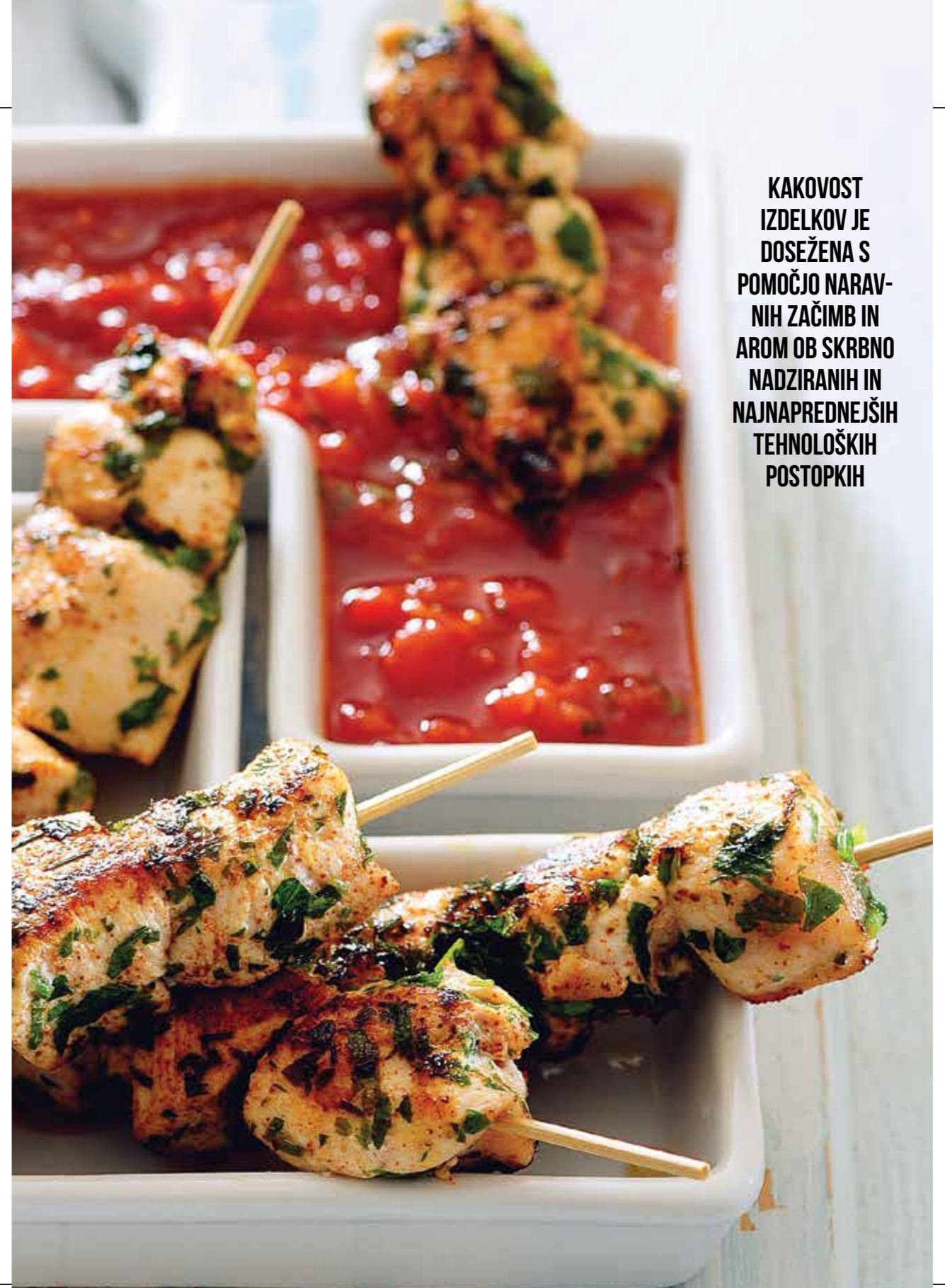
Kakovost izdelkov je dosežena s pomočjo naravnih začimb in arom ob skrbno nadziranih in najnaprednejših tehnoloških postopkih, kar zagotavlja zdrav obrok in vrhunski okus. Treba je podariti tudi, da so pri razvoju nove linije mesnih izdelkov za piknik sodelovali strokovnjaki z različnih področjih, od tistih, ki so zadolženi za nove živilske tehnologije, do strokovnjakov za prehrano in trženje, da so

končni uporabniki in potrošniki dobili najboljši izdelek. Med najpriljubljenejšimi mesnimi jedmi z žara, ki so brez aditivov in E-dodatkov, in ki so zdaj dostopne v Perutnini Ptuj, moramo posebej izpostaviti naslednje: sveži piščančji ražnjiči, sveži in začinjeni kosi piščančjega mesa na nabodalcih, BBQ krilca, klasične perutničke, BBQ piščančji in puranji zrezek, marinirana piščančja bedra s pikantno teksaško marinado, piščančji in puranji čevapčiči, piščančje in puranje pleskavice, za prave ljubitelje dobrega mesa z žara pa puranje pleskavice, polnjene s sirom.

Perutninski čevapčiči

Organizirajte peko na žaru z zdravim, nemastnim belim perutninskim mesom iz nove piknik linije Perutnine Ptuj in se pripravite na izbruh neverjetnih okusov. Morda se vam zdi izraz 'perutninski čevapčiči' nekoliko nenavaden, ker ste vajeni čevapčičev iz mešanega mesa, a ko jih boste poskusili, se boste zaljubili vanje na prvi okus. Poleg vseh prednosti, ki smo jih že navedli, so lahko prebavljivi, s čimer se boste izognili dobro poznanemu občutku teže v želodcu, ki pogosto spremlja obroke, pripravljene na žaru.

KAKOVOST IZDELKOV JE DOSEŽENA S POMOČJO NARAVNIH ZAČIMB IN AROM OB SKRBNONADZIRANIH IN NAJNAPREDNEJŠIH TEHNOLOŠKIH POSTOPKIH



PRIPRAVA ZDRAVIH ZALOGAJEV

- Pred peko na žaru naj bo meso čim bolj hladno, kajti z višjo temperaturo se povečuje tveganje za proces kvarjenja.
- Meso vedno dobro prepecite na samo zunaj, ampak tudi znotraj (bodite pozorni, da notranji deli ne ostanejo surovi).
- Za peko na žaru so najboljši kosi mesa, ki niso preveliki, ker se tako pečejo enakomernejše.
- Nikoli ne pozabite na čistočo. To velja tako za meso kot za prostor in pribor, ki ga uporabljate med pripravo. Nož, s katerim režete meso, redno perite in ga obrišite s krpo ali papirnato brisačo. Če uporabljate krpo, naj bo čista (zato je najbolje, da jih imate pri roki več), istega noža pa nikoli ne uporabljajte za rezanje mesa in solate ter drugih živil, na primer kruha.

KAKŠNE SO PRAVZAPRAV PREDNOSTI ŽIVIL, KI NE VSEBUJEJO E-JEV IN DRUGIH NEŽELENIH SESTAVIN?

Ti dodatki se uporabljajo v prehrabnih izdelkih za izboljšanje okusa, za močnejšo aromo, podaljšani rok trajanja in drugih stvari, toda nekateri od njih so zdravju škodljivi.

Perutnina Ptuj se lahko pohvali z mesom najboljše kakovosti, ki v celotnem procesu od vzreje do pakiranja spoštuje najstrožje evropske standarde. Pri tem posveča veliko pozornost kakovosti samega mesa, pa tudi dodatkom, kot so začimbe in marinade. Zlasti daje poseben poudarek količini dodatkov, da se ohrani izvorni okus mesa Perutnine Ptuj, ki slovi po tem, da je mehko, sočno in ima naraven ter domač okus. Tako kot pri mesu se tudi pri dodatkih v postopku večkrat preverjata svežost in kakovost, uporabljajo pa se samo tisti dodatki, ki so resnično neizogibni in nujni.

PERUTNINA PTUJ SE LAHKO POHVALI Z MESOM NAJBOLJŠE KAKOVOSTI, KI V CELOTNEM PROCESU OD VZREJE DO PAKIRANJA SPOŠTUJE NAJSTROŽJE EVROPSKE STANDARDE. PRI TEM POSVEČA VELIKO POZORNOST KAKOVOSTI SAMEGA MESA, PA TUDI DODATKOM, KOT SO ZAČIMBE IN MARINADE.

DODATNI NASVETI – POSKRIBITE ZA PRIJETNO VZDUŠJE IN UDOBJE

- Odvisno od dogodka, zaradi katerega prirejate piknik (rojstni dan, obletnica, zabava ali preprosto želja, da bi uživali v dobri hrani in družbi na svežem zraku), s seboj vzemite tudi pripomočke, s katerimi boste okrasili prostor ali okolico. To so lahko okrasni (in priročni) prtički, krožniki z ustreznim vzorcem, namizni prt, pisane žarnice, sveče, bakle ... Okrasite lahko tudi hrano, na primer z okrasnimi zastavicami, papirnatimi vrečkami za hot dog, hamburger ali pomfrit ...
- Pri tem poskusite biti čim doslednejši in se držite teme dogodka v vseh podrobnostih.
- Nikar se preveč ne obremenjujte, če gre kaj narobe, na primer v primeru nenadne in nenapovedane nevihte (na žaru pecite v bližini kakšnega zavetja, ki bo prišel prav v primeru dežja, in kjer boste lahko nadaljevali z zabavo), ali če je nekdo pozabil prinesiti solato. Šteje samo dobro razpoloženje in na koncu se boste spominjali samo tega.
- Ne pozabite na buteljko dobrega vina, s katerim boste poplanknili krepek obrok.
- Pripravite dovolj limonade, ki je zdrava in osvežujoča, radi pa jo imajo tako otroci kot odrasli.
- Ko pripravljate oglje za žar, se prepričajte, da ga je dovolj in da ga sredi pečenja ne bo zmanjkalo.
- Poskrbite, da bo dovolj prostora za sedenje za vse goste. Dobra rešitev so klopi, podloge za ležanje in zložljivi stoli, odeje, pa tudi blazine, ki ležijo okrog mize v orientalskem slogu.
- Pozorni bodite tudi na podrobnosti, kot so odpiralci za steklenice, vžigalice za prižiganje ognja, sredstvo za čiščenje rešetke na žaru, prtički in podobno.



ZA PEKO NA ŽARU SO NAJBOLJŠI KOSI MESA, KI NISO PREVELIKI, KER SE TAKO PEČEJO ENAKOMERNEJŠE.

3 poletne ZAČIMBE

Poleg tega, da začimbne rastline hrani dodajo pridih poletja, že majhna količina zadošča, da jed (ali pijača) dobi popolnoma nov okus. Z njihovo pomočjo povsem običajen obrok, ki je pripravljena 'na hitro', v trenutku spremenite v vrhunsko poslastico. Preberite, zakaj so prav te sestavine nujen del vsake prave poletne kuhinje. Dobro je tudi vedeti, da imajo vse te začimbne zdravilne lastnosti in da s pravilno uporabo lahko popolnoma zamenjajo sol.



ROŽMARIN

Je nepogrešljiv dodatek **krompirjevim in mesnim jedem**. Najbolje je, da se uporablja v obliki **marinade**, tako da se zmeša z olivnim oljem (vejice se lahko uporabijo tudi za odišavljanje olja ali kisa). Je izvrsten dodatek pri dušenju živil, zlasti zelenjave, in nepogrešljiv pri pripravi rib, ko se šopek vejic pomaka v olje ali marinado in z njim premazuje ribe med pečenjem.

Čeprav mnogi dajejo prednost **svežemu rožmarinu**, ker je bogatejši z aromo in okusom, pa sušeni ne zaostaja dosti za njim. Prednost sušenega rožmarina je, da ga je mogoče uporabljati zelo dolgo, če je pravilno shranjen. Poleg tega, da se dodaja jedem, se pogosto uporablja tudi kot učinkovit in **dišeč okras za posamezne jedi** in obroke. Izvrstno se prilega tudi k vsem vrstam testa, kot so hlebčki in rogljiči, lahko pa ga dodajate tudi domačemu pečenemu kruhu.

Manj znano je, da se odlično prilega tudi sladkim jedem, kot so med, fige, pa tudi vinu. Glede na to, da ima številne zdravilne učinke na telo, je zelo priljubljen čaj iz te rastline, že tradicionalno pa se uporablja tudi v **domači kozmetiki**.



BAZILIKA

Baziliko je najbolje uporabljati **svežo**. Šopek bazilike rahlo potresite v rokah, in če se do vas v trenutku razširi njen značilni trpki vonj, je to zagotovo znak dobre kakovosti. Pri vzgoji doma je zelo hvaležna rastlina.

Ena najpriljubljenejših poletnih jedi z baziliko, ki je hitro pripravljena, neskončno okusna in se je nikoli ne naveličamo, je **pesto** z dodatkom na hitro prepraženih pinjol, ki se testeninam. Bazilika se neverjetno dobro poda k **zelenjavnim juham**, **tudi paradižnikovim**, izvrstna je kot **začimba za ribe in dodatek k solati**, predvsem pa je tajna sestavina številnih **omak in namazov**. Kadar razmišljate, kaj bi pripravili za kosilo, lahko vedno na hitro opečete bruskete iz integralnega kruha z namazom z baziliko, ki ga imajo radi vsi, tako odrasli kot otroci. Še preprostejša je, če zmešate olivno olje in baziliko ter v to mešanico na koščke narezan kruh.

S to začimbo lahko obogatite vse svoje priljubljene **prikuhe**, jo z origanom ali namesto njega potresete **po pici**, lahko jo dodate **omletam ali jajcu na oko** ali pa z njo začinite eno najcenejših poletnih solat – tisto s koščki mocarele in paradižnikom.

Ker so njeni lističi zelo nežni in krhki, je treba z njimi ravnati previdno, zato jih vedno trgajte s prsti. Sušena bazilika se lahko uporablja samostojno, toda veliko bolje je, da jo v jedeh uporabljate v obliki mešanice več začimb.



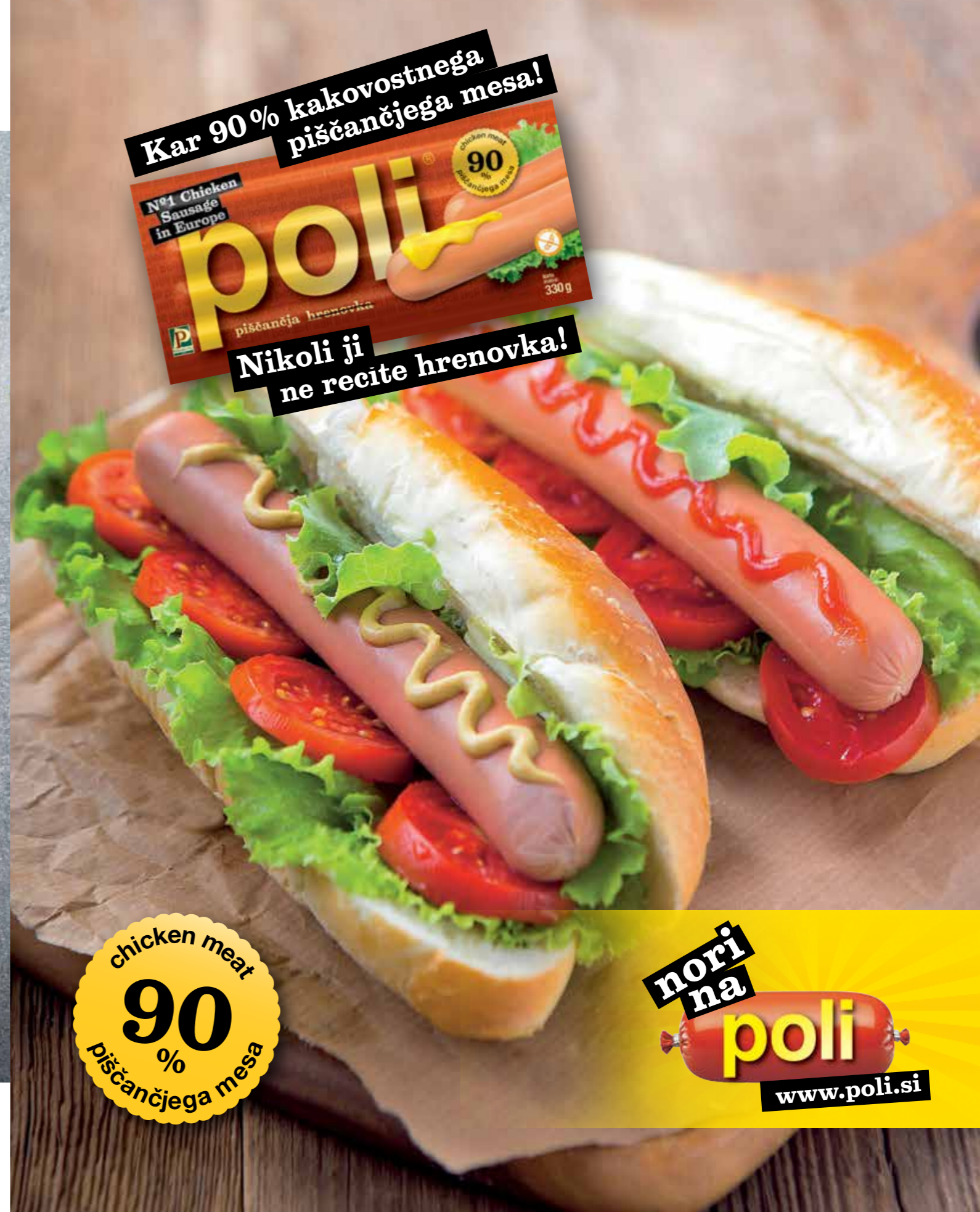
KORIANDER

Pri tej rastlini se kot začimba uporabljajo tako **listi in plod** kakor semena, a vsak od njih ima svojo aromo. Če ga uporabljate v mleti obliki, je njegova aroma veliko izrazitejša, zato morate biti pri odmerjanju pazljivi oziroma uporabite manjšo količino, kot če uporabljate svež koriander.

Sami listi se pogosto pripravljajo kot solata, vendar se veliko bolje obnesejo v kombinaciji z drugimi solatami, najsi bo ena vrsta solate ali več vrst. Je izvrsten dodatek za **odišavljanje sirov**, zlasti mehkih, a če se dodaja k **jedem iz stročnic**, razvije prav posebno aromo. Odlično dopolnjuje tudi **kremne juhe**, na primer korenčkovo, gobovo ali bučno (listki lahko služijo tudi kot okras, če jih potresete povrhu tik pred postrežbo), pa tudi različne jušne osnove.

Solatam se lahko dodaja samostojno ali pa zmešan z drugimi sestavinami, na primer s smetano. Bodite pozorni na to, da ga ne zamenjate s peteršiljem. Na prvi pogled sta si zelo podobna, vendar imata popolnoma drugačne značilnosti. Morda je slišati nekoliko nenavadno, toda zelo dobro se kombinira z ingverjem, zlasti če pripravljate pikantnejše jedi. Pogosto se dodaja **mesnemu golažu in rižu**, uporablja pa se tudi za **kisanje zelenjave**.

Če s to začimbo želite pripraviti hiter obrok, ga vedno lahko dodate maslu, ki ga namažete na opečenec ali kruh.



Kar 90% kakovostnega piščančjega mesa!

Nº1 Chicken Sausage in Europe

poli

Nikoli ji ne recite hrenovka!

chicken meat 90% piščančjega mesa

piščančja hrenovka

330 g

chicken meat 90% piščančjega mesa

nori na poli www.poli.si



RIŽEVA KAŠA S PIŠČANČEM

60' ☺ x2

SESTAVINE

- 1 skodelica riža
- 5 skodelic vode
- 300 g piščančjih prsi brez kosti
- sol
- 1 čebula
- košček nastrganega ingverja
- sezamovo olje
- koriandrovi listi

PRIPRAVA

V kozici segrejte sezamovo olje, dodajte nasekljano čebulo in nastrgan ingver ter pražite 2 do 3 minute. Dodajte riž, piščanca in vodo, posolite ter na nizkem ognju dušite približno 50 minut. Po potrebi dolijte vodo. Vzemite piščančje prsi iz kozice in z vilicami natrgajte meso na manjše kose.

Na krožnik dajte kašo, dodajte natrganega piščanca in posujte s koriandrom.



POLNJENE PIŠČANČJE PRSI Z MOCARELO, PARADIŽNIKOM IN BAZILIKO

60' ☺ x2

SESTAVINE

- 2 kosa srednje velikih piščančjih prsi brez kože
- 20 dag mocarele
- 2 sveža paradižnika
- bazilik

PRIPRAVA

Piščančje prsi operite pod hladno vodo, osušite in z dolgim nožem pre režite po dolžini. Paradižnik narežite na rezine in ga naložite na spodnjo polovico piščančjih prsi. Dodajte na rezine narezan sir, posolite, rahlo popoprajte in začinite z baziliko. Na spodnji del z nadevom položite zgornjo polovico piščančjih prsi.

Pečico ogrejte na 180 °C in polnjene prsi položite v pekač, ko se olje dobro segreje. Pecite približno po ure brez obračanja in po potrebi enkrat ali dvakrat meso z vrha prelijte s sokom od pečenja. Prsi so pečene, ko dobijo zlato barvo, sir pa se stopi in postane hrustljiv.

Ko prsi vzamete iz pečice, jih nekoliko ohladite in okrasite s svežo baziliko. Najbolje je, da jed postrežete na leseni rustikalni deski.

PURANJI MEDALJONI V MASLENI OMAKI Z ROŽMARINOM

60' ☺ x4

SESTAVINE

- 4 puranji medaljoni
- sol in poper
- olje za peko
- 3 žlice masla
- 2 vejici rožmarina
- 1 žlica sesekljanje šalotke
- 2 žlici limonovega soka
- krompirjevi svaljki za prilogo

PRIPRAVA

1. Medaljone med dvema plastema prozorne kuhinjske folije rahlo potolčemo, nato jih solimo in popramo. Na srednjem ognju segreje ponev in jo namažemo z oljem. Vanjo položimo medaljone in jih spečemo na obeh straneh, da so skoz in skoz pečeni. Vzamemo jih iz ponve in prihranimo na toplem.

2. V ponev dodamo maslo in vejice rožmarina ter segrevamo, da maslo porjavi, nato v ponev dodamo šalotko. Pražimo pol minute, dodamo limonov sok in kuhamo še pol minute.

3. V odišavljeno maslo vrnemo medaljone, da se pogrejejo. Nato medaljone položimo na krožnike in prelijemo z omako. Po želji okrasimo s svežimi rožmarinovimi lističi in ponudimo s krompirjevimi svaljki.



KOŠARO | PİKNIK ZA | PİKNIK PRIPRAVITE ŽE TA KONEC TEDNA

Vsi bi morali čim pogosteje oditi v čisto in prelepo naravo. Zvoki, ki jih vpijate tam, in vonj, ki ga občutite, vam napolnijo baterije in dajo novo moč, ki jo lahko usmerite na še učinkovitejše reševanje življenjskih izzivov. Na voljo so nešteti kraji naše prelepe domovine, kamor se lahko odpravite sami ali v družbi svojih najdražjih, toda vedno z dobro hrano, ki je primerna za sproščajoč in okusen piknik.

UPORABNI NASVETI ZA POPOLN PİKNIK

ORGANIZACIJA JE BISTVENA

Preden se odpravite v naravo, se dobro organizirajte in opremite v skladu s ciljem, ki ste si ga zadali. Več plasti oblačil in vetrovka, ki se zloži in v nahrbtniku ne zavzema veliko prostora, so obvezni, prav tako močni in udobni čevlji, primerni za vsak teren. Med opremo morajo biti sredstvo za zaščito pred soncem z visokim faktorjem, sredstvo za zaščito pred mrčesom in klobuk ali drugo pokrivalo.

ŽIVILA, KI JIH VZAMEMO S SEBOJ

Najbolje je, da v naravo nesemo čim preprostejše obroke. Prigrizki za piknik naj bodo preprosti za pakiranje in prevoz, hkrati pa naj bodo okusni tudi na sobni temperaturi. Vsekakor so sendviči najboljša izbira, saj poleg lahko ponudite tudi kakšno prilogo. Paradižnikova ali koruzna solata in sveže sadje za posladek so poleg sendvičev z različnimi mesnimi nadevi popoln obrok, ki bo povrnil energijo, porabljeno pri hoji, vzpenjanju ali športnih dejavnostih, ki jih imate radi. S seboj obvezno imejte vodo, in če ne morete zdržati brez sladkarij, naj bosta to temna čokolada in suho sadje. Odvisno od cilja, ki ste si ga zadali, lahko razmislite tudi o steklenici vina. Če je v bližini hladna reka ali potok, jo boste z lahkoto ohladili na ustrezno temperaturo.

POSTREŽBA V SLOGU

Res je, da ima košara za piknik svoj čar, toda uporabili jo boste, kadar veste, da boste do cilja lahko prišli z avtomobilom. V tem primeru solato lahko shranite v steklene kozarce, s seboj vzamete bolj prefinjen jedilni pribor in celo steklene kozarce. Toda če načrtujete veliko hoje, vso hrano shranite v priročne plastične posode in jih dajte v

nahrbtnik. Tudi kozarci in pribor naj bodo plastični.

VEDNO DEJAVNI

S seboj obvezno vzemite dovolj vlažilnih in papirnatih robčkov. Odeja in napihljiva blazina bosta dobrodošla med počitkom, tisti, ki imate raje aktivnejši prosti čas, pa vzemite s sabo frizbi, badminton ali pa magnetni šah, da se boste kosali z drugimi umi.

VARUJTE NARAVO

Osnovno pravilo piknika je manj je več. Izbira preprostih stvari vam bo olajšala dan. Piknik je čas, ko se morate upočasniti in brez naglice doživeti vse, kar vas obkroža. Toda v takem stanju sproščenosti ne pozabite počistiti za sabo. Ostanki hrane bodo razveselili prebivalce v naravi, toda plastiko, papir in druge odpadke odnesite s seboj in odložite na označenih mestih, ne glede na to, koliko časa jih morate nositi s sabo. Za prenašanje smeti s seboj vzemite vrečko.

DODATNI NAMIGI

- Vodo in sok preko noči zamrznite. Do takrat, ko boste prispeli na cilj, se bosta odtajala na osvežujočo temperaturo.
- Vedno imejte pri roki pest oreškov za hitri prigrizek, če se pot iz kakršnega koli razloga podaljša.
- Vložite v nakup kakovostnega švedskega noža. Izplačal se vam bo, tudi če greste v naravo redko.
- Za vsak slučaj imejte pri sebi baterijsko svetilko. V dobri družbi človek zlahka izgubi občutek za čas. Z njeno pomočjo boste lažje pospravili stvari in varneje prispeli do prevoza.



DOLINA REKE SOČE

Čeka Soča s svojo značilno zeleno modro barvo velja za eno najlepših rek v Evropi. Njena barva se ne more primerjati z nobeno drugo, zato je nastalo novo ime barve, in sicer 'barva Soče'. Reka izvira v Julijskih Alpah in teče skozi Triglavski narodni park, kjer ustvarja prizore, ki jemljejo dih. Je prava planska lepota, ki se že kmalu za izvirom spremeni v slap, nato pa teče in se zajeda v kršje ter privlači poglede.

ZAKAJ JO IMAJO IZLETNIKI RADI

V lepotah hitre vode in enkratnega okolja so našli svoje mesto ljubitelji kajakaštva in raftinga, tisti, ki sta jim ljubša mir in poslušanje zvokov narave, pa z lahkoto najdejo kotiček ob mirnejših delih reke, kjer je reka ustvarila bazene, ki obiskovalce napolnijo z novo energijo.

ZGODOVINA

Dolina je bila priča tudi vojnim dogodkom in zaradi tega privlači tudi vse tiste, ki jih zanimajo pretekle vojne. Med prvo svetovno vojno so se tu odvijali boji, ki spadajo v najbolj pretresljivo zgodovino, in o katerih priča tudi Muzej 1. svetovne vojne v Kobaridu v bližini Bovca. Tu je bilo prizorišče največjih vojnih spopadov v gorskem območju. V 12 bitkah je izgubilo življenje več kot 300.000 ljudi.

GASTRO ZABAVA

Bovec vas bo zagotovo navdušil, saj boste v znanem športnem središču na meji z Italijo lahko uživali v miru in naravnih lepotah, preizkusili pa se boste lahko tudi v ziplinu. Kraj je poln zanimivosti, s katerimi vas bodo prijazni domačini radi seznanili. Ko se boste utrudili in z zadovoljstvom pojedli vse slastne jedi, ki ste jih pripravili za piknik, boste lahko našli neštete krajev z lokalnimi specialitetami in domačim vinom, ki ga je vredno poskusiti.

PRIVOŠČITE SI POTOVANJE DO SOČE, DA BOSTE SPOZNALI ZANIMIVOSTI TEH KRAJEV. USTAVITE SE TUDI V POSTOJNI IN ODKRIJTE ČAROBNOŠT PODZEMLJA TER SI OGLEDJTE NEVERJETNE OBLIKE, KAKRŠNE LAHKO USTVARI SAMO NARAVA.



ŠKOCJANSKE JAME

V sistemu teh kraških jam se skriva neverjetna naravna dediščina. Škocjanske jame so eden največjih naravnih pojavov in največji podzemni kanjon. In zaradi dejstva, da so bile naseljene že v prazgodovini, so še zanimivejše. Ljudje so v tem naravnem kompleksu prebivali že pred pet tisoč leti, v najstarejšem obdobju pa so Škocjanske jame človeku nudile veliko več kot samo zavetje in varnost. Kraj je imel verski pomen in je predstavljal vez s posmrtnim življenjem.

ADUTI NARAVE

Narodni park je na seznamu svetovne naravne dediščine pri Unescu. Z reko Reko predstavlja največje podzemno vodno področje stare celine, kanjon pa je dolg 3,5 km in na nekaterih mestih širok do 60 m in visok več kot 140 m. Naravni ambient se na nekaterih mestih razširi v prostore, na primer v Martelovo dvorano, ki je največja v Evropi. Ob doživetju okoliške narave se človek zave, kako majhen in smrten je pravzaprav, zato ne čudi, da so ljudje nekoč verjeli, da tu prebivajo nadnaravne sile.

BODITE SKRBNI

V živi svet na tem območju spadajo številne zaščitene vrste ptic in nekaj vrst netopirjev. Zaradi posebnosti je pomembno, da se zaščiti ves ekosistem. Zato pazite, da med obiskom ne posegate vanj.

DODATNI NASVET

V času poletne vročine se ustvarjata kondenzat in meglica, kar prostoru, kjer se ne sme fotografirati, daje poseben čar. Fotografiranje je dovoljeno samo pri izhodu iz jame. Zaradi prijetnih 12 stopinj Celzija je to pravi kraj za pobeg pred poletno vročino. Ne pozabite vzeti s sabo dodatnih oblačil.

PIKNIKA VERJETNO NE BOSTE MOGLI IMETI, MEDTEM KO SI BOSTE OGLEDOVALI JAMO, VENDAR SE MED POTJO LAHKO USTAVITE NEKJE V BLIŽINI IN V PRELEPI NARAVI POIŠČETE MIREN KOTIČEK ZASE. OBISK JAME TRAJA TRI URE, ZATO VAM BO OSTALO VEČ KOT DOVOLJ ČASA, DA PREOSTANEK DNEVA IZKORISTITE ZA RAZISKOVANJE.



RAČKI RIBNIKI

Življenjski prostor več kot 210 vrst ptic leži pod Pohorjem na zahodnem delu Dravskega polja in je izredno pomembno področje, ki prehaja preko meja naše države. Tako rekoč nedotaknjena narava z rastlinstvom in živalstvom, ki kar vrvi od raznolikosti, ni samo kraj, kjer bodo uživali ljubitelji ptic in zagrizeni raziskovalci rastlinskega sveta. To področje bi morali poznati vsi, kajti nudi nam enkratne možnosti za uživanje v miru in pokrajini, ki je lahko dostopna, ne glede na to, kakšna je naša telesna pripravljenost.

ZAKAJ JIH IMAJO IZLETNIKI RADI

Vsak kotiček je dostopen brez večjega napora in vsem generacijam, vzdolž jezerske obale pa boste naleteli na mesta s klopmi in stoli, kjer si v prijetnem okolju lahko privoščite piknik.

KAJ SE LAHKO NAUČITE

S seboj ne pozabite vzeti daljnogleda. Z njim boste lažje opazovali ptice in vaša izkušnja bo zato še lepša. Tu živi tudi 50 vrst kačjih pastirjev in 12 vrst dvoživk, ki si prav tako zaslužijo pozornost, s pomočjo daljnogleda pa se jim boste lahko približali iz daljave. Na označenih poteh boste naleteli na table, ki vsebujejo veliko informacij o parku in njegovih prebivalcih.

FLORA IN FAVNA

Park se razprostira na 500 ha in zajema več stoječih voda in močvirij z različno površino. Tu boste naleteli na bogato vodno vegetacijo, v kateri prebivajo številne vrste žab in kače belouške, ki imajo žabe rade na jedilniku. Če vidite belouško, se nikar ne prestrašite, saj ljudem ni nevarna. Bogat je tudi ribji fond, kar ne čudi, saj so ribogojstvo v teh ribnikih utemeljili rački grofje že leta 1870.

MED OPAZOVANJEM RASTLIN BODITE POZORNI NA VODNI OREŠEK. ZLASTI LEP JE JESENI, KO SE NJEGOVI LISTI OBARVAJO RDEČE. GRE ZA POMEMBNO RASTLINO, KAJTI V PRETEKLOSTI SO LJUDJE, KI SO SE SOOČALI S POMANJKANJEM IN LAKOTO, IZ NJGOVIH SEMEN PEKLI KRUH.

STARA FUŽINA



Področje Triglavskega narodnega parka je bogato s številnimi kraji, kjer boste lahko doživeli neverjetno zблиžanje z naravo. Planinski domovi, jezera, reke, slapovi, zeleni pašniki ... Odločitev je težka, kajti ogled vsega tega je pravi izziv. In ker si je treba ogledati tako veliko, je nekje dobro začeti. Stara Fužina v neposredni bližini Bohinjskega jezera je dobra izhodiščna točka. Značilna alpska vas na majhnem prostoru združuje številne naravne in kulturne znamenitosti.

KAJ SE LAHKO NAUČITE

Mednje vsekakor spada Planšarski muzej s staro sirarno. Tu so tudi hranili sir, ki so ga poleti nosači prinašali s planin. Muzej so odprli leta 1971 v opuščeni vaški sirarni, v njem pa sta na ogled tudi prvotno orodje in pribor, ki sta nekoč služila za izdelavo sira. K vernemu prikazu nekdanjega življenja pastirjev in sirarjev prispeva tudi lesen planšarski stan s prav tako izvirno opremo iz sredine 19. stoletja. Vse je tudi dokumentirano z gradivom in fotografijami.

ODLIČNA IZBIRA

Med Staro Fužino in Studorjem se v bližini potika Ribnica nahaja kraj, ki je idealen za piknik. Veliko popolnih krajev za piknik je tudi ob Bohinjskem jezeru. Vse je tako rekoč ustvarjeno za dolge sprehode, po katerih boste prijetno utrujeni, vzbudili pa vam bodo tudi tek.

DODATNI NASVET

Poletno vreme je tudi izvrstna priložnost za osvežitev v bistrem jezeru. Preden se podate v vodo, se spomnite nasveta, ki ste ga slišali že v otroštvu – s kopanjem počakajte vsaj pol ure po jedi. Verjetno ne želite, da bi si pokvarili dan s slabim počutjem.

V NEPOSREDNI BLIŽINI JE TUDI VOGEL, POZIMI SMUČIŠČE, POLETI PA KRAJ, OD KODER LAHKO DOŽIVITE TRIGLAVSKE VRHOVE NA POSEBEN NAČIN. Z GONDOLO SE DVIGNITE DO RAZGLEDNE TOČKE IN OBUČITTE POSEBNOSTI ALPSKEGA SVETA TUDI Z DRUGE PERSPEKTIVE.

VROČE JEDI Z ŽARA

BBOQ

KO ZADIŠI ŽAR

Skrivnost jedi z žara je v izkušnjah in seveda dobrem receptu. Tak način priprave obrokov je najpreprostejši, ne zahteva veliko kuharskega znanja, zadostuje pa samo nekaj osnovnih sestavin. Vse drugo je stvar improvizacije, domišljije in volje, ki je ne primanjkuje, ko se spomnite na poletno vročino v kuhinji.

VROČE JEDI Z ŽARA

Peke na žaru je nekaj, kar imamo vsi v genih. Človek je začel pripravljati obroke z uporabo ognja in to je bil začetek vseh kulinarčnih tehnik. Na žaru je mogoče pripraviti čisto vse, tehnologija izdelave žarov pa je dodala vse mogoče možnosti. Tako lahko na žaru pečemo meso in zelenjavo, sir, kruh in morske sadeže. Ko omenimo žar, večina pomisli na klasični žar, v katerem prasketa ogenj, ki se dobro razplamti. Potem dodamo lesno oglje in počakamo, da se ustvari toliko žerjavice, da zadostuje za meso, ki ga nameravamo speči. Do trenutka, ko sta temperatura idealna in rešetka dovolj vroča, da nanjo lahko položimo dobro marinirano meso, je potrebno nekaj potrpljenja.

Čarobnost dima

Če hočete požeti pohvalo lačne družbe, mora biti ogenj enakomeren. Samo v izrednih primerih moramo ustvariti močnejši ali manj močen ogenj na eni strani rešetke. Enakomerno temperaturo pa je veliko lažje doseči na električnem ali plinskem žaru. Tudi preprostejša sta za čiščenje, meso pa je zelo sočno in peče se hitreje. Tudi če je potrebna zelo visoka temperatura, jo s tako vrsta žara hitro dosežemo. Toda kljub vsem tem prednostim se večina ljubiteljev žara raje odloči za nakup klasičnega žara, in sicer zaradi posebne arome, ki jo dobi meso, kar je odvisno tudi od vrste uporabljene- ga lesa. Vinska trta, bukev, akacija, figa, resa ali lovor, ki morajo biti zelo suhi, mesu pridajo poseben okus, ki ga ni mogoče doseči na noben drug način.

Dobra priprava žerjavice

Na dnu žara na sredini naredite piramido iz suhih trsk in nekaj suhih vej, najboljše so suhe veje vinske trte. Po želji dodajte tudi kakšen suh storž. Pri izbiri storža bodite previdni, ker mora biti povsem odprt in posušen. V nasprotnem primeru vsebuje smolo in ga lahko raznese. Lahko uporabite tudi malo papirja, čeprav poznavalci priporočajo suho travo ali listje. Ko se podnet popolnoma razplamti, okoli njega do polovice višine naložite lesno oglje ali brikete. Ko se vse dobro razgori, žerjavico enakomerno razporedite in namestite rešetko. Počakajte, da se rešetka dobro segreje. Tisti, ki se odločijo za pripravo žara samo z lesom, morajo biti pripravljani na zapletenejši in dolgotrajnejši postopek. Žerjavica, dobljena izključno iz lesa, hitro razpade, pri čemer temperatura hitro pada. Nekateri menijo, da je najboljša kombinacija lesa in lesne-

ga oglja, zato na podnet dajo tudi nekaj polen. Šele ko polena dobro zagorijo in zažarijo, dodajo lesno oglje ali brikete, ki vsebujejo dodatke, s pomočjo katerih je mogoče doseči zadovoljiv ogenj, žerjavica pa je dolgo-trajnejša.

Kdaj pričeti s pečenjem

Zelo pomemben je tudi trenutek, ko meso položite na rešetko. Nič ne bo narobe, če to naredite, ko oglje ali briketi postanejo sive barve in na površini nimajo več črnih madežev. To pomeni, da so popolnoma razžarjeni. Ustvarjanje vetra z mahanjem, ki se ga poslužujejo mnogi, ni potrebno. Žerjavica v tistem trenutku sicer postane bolj vroča, a ko prenehate z mahanjem, se hitreje ohladi.

Slišati je nenavadno, toda nedvomno je najbolje, da temperaturo žerjavice preizkusite z roko oziroma dlanjo. Dlan pridržite 30 cm nad rešetko in merite, koliko časa lahko zdržite. Če zdržite eno ali dve sekundi, je ogenj zelo močan in temperatura znaša od 230 do 260 °C. Dve do štiri sekunde pomenijo močen ogenj med 200 in 230 °C, štiri do pet sekund pa, da je ogenj srednje močen in ima temperaturo 180 do 200 °C. Pri šibkem ognju med 150 in 180 °C boste zdržali sedem sekund, in če zdržite sedem do devet sekund, je ogenj zelo šibek s temperaturo med 120 in 150 °C.

Perutnina in žar

Piščancje, pa tudi drugo meso, ne bi smeli položiti na rešetko, dokler se ne segreje na temperaturo okolice. Nikoli ne pecite mesa, ki ste ga pravkar vzeli iz hladilnika.

Izkušeni mojstri peke na žaru priporočajo pečenje piščančjega mesa s pokrovom na indirektnem ognju. Žerjavico preložijo pod eno polovico rešetke, meso pa pečejo na drugi polovici. Rešetko prej premažejo z oljem in počakajo, da se začne kaditi. Dobro naoljene rešetke so ključnega pomena tudi pri pripravi piščančjega mesa na odprtem žaru. To velja zlasti, če pripravljate kose mesa s kožo, ki se v tem primeru ne bo prijemala, meso pa boste lažje obračali. Prav tako je pomembno, da piščančje meso položite na žar, ko je temperatura žerjavice zelo visoka. Mesu se takrat zaprejo pore in sok, ki mu daje sočnost, ostane v njem. Da ves sok ostane v mesu, kosov nikoli ne prebadajte z vilicami. Za obračanje kosov uporabite ustrezen pribor.

JEDI, KI JIH PRIPRAVLJATE NA ŽARU, ZA BOLJŠI OKUS MED PEKO NEKAJKRAT PREMAŽITE Z OLJEM, VINOM ALI PIVOM. ZA PREMAZOVANJE LAHKO UPORABITE VEJICO ROŽMARINA, DA BO JED IMELA BOLJŠO AROMO.



PO VSAKI UPORABI ŽARA DOBRO OČISTITE REŠETKO. ČE NA NJEJ OSTANEJO TUDI NAJMANJŠI DELCI HRANE, SE BO PRI NASLEDNJEM PEČENJU MESO PRIJEMALO NANJO.

ČAS JE ZA PRIPRAVO PIŠČANČJEGA MESA NA ŽARU!

**PIŠČANČJE PRSI, FILE - 10 DO 12 MIN / PIŠČANČJA BEDRA BREZ KOSTI - 8 DO 10 MIN
PIŠČANČJE PRSI S KOSTMI - 30 DO 35 MIN / PIŠČANČJA BEDRA S KOSTMI - DO 40 MIN**

PIŠČANEC NA PODSTAVKU, PEČEN V POKRITEM ŽARU



1:15' x4

SESTAVINE

- piščanec, težek približno 1,5 kg
- glavica česna
- sveža zelišča (rožmarin, timijan, lovorov list)
- 1 dl belega vina
- sol, mleti poper (ali mešanica začimb za pečeno perutnino)

PRIPRAVA

1. Očiščenega piščanca operemo, osušimo, nasolimo in popramo ali uporabimo mešanico začimb za pečenega piščanca.
2. Posodico za zelišča v podstavku napolnimo s prerezano glavico česna, rožmarinom, timijanom in lovorovim listom. V posodico vlijemo še belo vino in jo zapremo z luknjičastim pokrovom. Zmešamo tudi sestavine za premaz.
3. Na podstavek nataknejo piščanca tako, da je s trebušno votlino obrnjen navzdol oziroma nataknen na posodico z zelišči. Dno podstavka napolnimo z dobro opranim, osoljenim mladim krompirjem, piščanca premažemo s pripravljeno zmesjo in ga postavimo na sredino žara. Žar zapremo s pokrovom in piščanca pečemo približno 1 uro in 20 minut pri temperaturi 180 °C. Med peko ga večkrat s čopičem premažemo s pripravljeno zmesjo za premaz.
4. Pečenega piščanca vzamemo iz pokritega žara, ga odstranimo s podstavka in razkosamo. Ponudimo ga s krompirjem, ki se je spekel na podstavku, in zelenjavo, pečeno na žaru.

LEŠENA NABODALA ZA RAŽNJIČE PRED PEKO POL URE NAMAKAJTE V VODI, DA SE NE VŽGEJO. ČE PRIPRAVLJATE RAŽNJIČE SAMO Z MESOM, KOŠČKE MESA DOBRO STISNITE DRUG OB DRUGEGA, DA OSTANEJO SOČNI. ČE SO KOŠČKI PREVEČ NARAZEN, SE IZSUŠIJO.

PRIPRAVA

1. Očiščena in osušena jetra narežemo na primerno velike kose. Sesekljani česen zmešamo s sesekljanim ingverjem, soljo, sladkorjem in sojino omako. Jetra zmešamo z marinado in mariniramo vsaj 2 uri.

2. Jetra osušimo na papirnati brisači, zavijemo v rezine slanine in jih nabodemo na nabodala. Nabodala spečemo na žaru in jih ponudimo s poljubno zelenjavno prilogo.

ZA PRILOGO

- 800 g mladega krompirja
- sol

ZA PREMAZ

- 50 g gorčice
- 50 g masla
- 50 g paradižnikovega kečapa
- sesekljan rožmarin

PIŠČANČJA JETRA Z INGVERJEM IN SLANINO NA ŽARU 20' x4

SESTAVINE

- 500 g piščančjih jeter
- 150 g dimljene slanine
- žlica sesekljanega česna
- žlica sesekljanega ingverja
- 1 dl sojine omake
- žlička sladkorja
- sol



VROČE JEDI Z ŽARA

VROČE JEDI Z ŽARA

PRIPRAVA

1. Vsako kračo z nožem zarezemo do kosti na dveh straneh. V posodi zmešamo naštete surovine za eno od marinad. Po potrebi marinado še dosolimo. Krače zložimo v posodo, prelijemo s pripravljeno marinado in pokrijemo. Mariniramo dve uri.

2. Po dveh urah vzamemo krače iz marinade, jih nekoliko osušimo na papirnati kuhinjski brisači in jih spečemo na žaru. Pečene ponudimo s poljubno prilogo ali solato.

*Sladka čilijeva omaka je pekoča sladkasta tajska omaka iz paprik čili, česna in riževega kisa. Lahko jo uporabimo tudi kot pomako ali marinado. Naprodaj je na policah s tujo kuhinjo v vseh večjih trgovinah.

**Rdeča karijeva pasta je pekoča začimbna mešanica iz tajske kuhinje. Na voljo je na policah s tujo kuhinjo v vseh večjih trgovinah.

S HRANE, KI JO PRIPRAVLJATE NA ŽARU, ODVEČNO MAŠČOBO ODSTRANITE ŽE PREJ, KER MAŠČOBA LAHKO RAZPLAMTI OGENJ. OGENJ LAHKO NADZIRATE Z VODO V STEKLENICI S PRŠILKO, VENDAR JE BOLJE, DA GA PREPREČITE.



PIŠČANČJI FILE PO MEDITERANSKO

20' ☺ x 4

SESTAVINE

- 600 g piščančjega fileja
- 2 žlici mlete sladke paprike
- 2 žlici sesekljanega svežega origana (ali žlica suhega)
- žlica gorčice
- žlička grobo mletega popra
- sok ene limone
- 0,6 dl oljčnega olja
- sol

PRIPRAVA

1. V posodi zmešamo marinado iz mlete paprike, origana, gorčice, popra, limonovega soka in olja. Piščančje fileje po dolžini razpolovimo, solimo in jih zmešamo z marinado. Meso mariniramo 2 uri.

2. Marinirane fileje pečemo na srednje vročem žaru približno 8 minut na vsaki strani. Vmes jih večkrat obrnemo. Pečene ponudimo z mlado čebulo, solato iz pečenih paprik ali drugo poljubno prilogo.

PIŠČANČJE KRAČE PO TAJSKO 20' ☺ x 4

SESTAVINE

- 8 piščančjih krač brez kože

ZA MARINADO 1

- 2 žlici sladke čilijeve omake*
- naribana lupina ene pomaranče
- 2 žlici pomarančnega soka
- en strt strok česna
- žlica rdeče karijeve paste**

ZA MARINADO 2

- žlica medu
- žlica sesekljanega ingverja
- žlička sesekljanega rdečega feferona
- žlica sladke mlete paprike
- 2 žlici sojine omake
- strok sesekljanega česna
- 1 dl pomarančnega soka
- sol



KONČNI PRELIV

Popolni prelive za meso z žara (in tudi druge jedi) obogatijo vsak grizljaj. Z njihovo pomočjo so jedi še slastnejše, hkrati pa pretrgajo enoličnost predvidljivih okusov, saj jim pridajo posebno noto, zlasti če se poigrate s sestavinami. Lahko jih postrežete h glavnim jedem, nekatere od njih pa lahko uporabite tudi za mariniranje pri pripravi jedi. S tem boste meso dodatno začinili in zmehčali.

0

MAKE ZA BBQ & IN ZA OBLIZNITI PRSTE



GORČIČNA OMAKA

SESTAVINE

- 2 žlici gorčičnih semen
- 100 g dijonske gorčice
- 100 g majoneze
- 100 g kisle smetane
- 2 žlički worcestrske omake (po želji)

PRIPRAVA

V ponvici na srednjem ognju 2 do 3 minute pražimo gorčična semena. Stresemo jih v primerno posodo in zmešamo z gorčico, majonezo, kislom smetano in worcestrsko omako. Omako lahko postrežemo s perutnino, rdečim mesom, ribami in rakci.

GRŠKA OMAKA TZATZIKI

SESTAVINE

- 1 velika kumara
- 3 dl grškega jogurta
- 2 stroka česna
- 2 žlici deviškega oljčnega olja
- 1 žlica limonovega soka
- sol in poper
- 5 žlic kopra (ali nasekljane sveže mete)

PRIPRAVA

Olupljeno kumaro narežemo na tanke paličice (lahko tudi na rezine ali pa jo naribamo), posolimo in pustimo eno uro, da izgubi dve črni tekočini. Česen drobno sesekljamo in ga primešamo jogurtu. Dodamo olje, limonov sok in poper, premešamo in ohladimo v hladilniku. Kumare z rokami stisnemo, da kumarični sok odteče.

Jogurtovo zmes dobro premešamo, dodamo odcejene kumare, primešamo še koper ali meto in ponudimo.

JABOLČNO-KARIJEVA OMAKA

SESTAVINE

- 3 mlade čebule
- 2 jabolki
- 8 žlic olja
- sol in poper
- 2 žlički karijevega praška
- košček ingverja
- ščepec sladkorja
- sok ene limone

PRIPRAVA

Mlado čebulo očistimo, operemo in narežemo na tanke kolobarje. Jabolki olupimo in drobno nastrgamo. Ingver olupimo in drobno naribamo. Limonov sok in olje pomešamo s čebulo, jabolki ter ingverjem. Zmes začini s soljo, poprom, sladkorjem in karijevim praškom. V pokriti posodi postavimo v hladilnik.

OMAKA IZ PEČENE RDEČE PAPIRIKE IN ČEŠNJEVCA

SESTAVINE

- 100 g češnjeh paradiznikov
- strok česna
- velik zelen čili (feferon)
- 200 g pečene rdeče paprike (lahko iz kozarca)
- rezina kruha brez skorje
- žlica vinskega kisa
- sol in poper

PRIPRAVA

Češnjeh paradiznik razrežemo na četrtine, česen olupimo in stremo, čili očistimo semen in nasekljamo, pečeno papriko grobo narežemo, kruh natrgamo na koščke. Vse sestavine damo v sekljalnik in sesekljamo v grob pire. Preložimo ga vskledo, pokrijemo s folijo in do postrežbe postavimo v hladilnik.

PREPROSTE JEDI

KI VAM JIH BODO
POMAGALI PRIRAVITI

OTROCI

IN TUDI POJESTI

Približajte pripravo jedi otrokom in ustvarite dragocene trenutke, ki jih boste kakovostno preživeli z njimi. Hkrati boste otroka naučili nekaj malega o vsakem živilu in o njegovem pomenu za našo prehrano. Jedi, ki jih otrok ne mara, se bodo morda hitro znašle na seznamu njegovih najljubših.



PIŠČANČJE KRAČICE S SLANINO

60'   x 6-12

SESTAVINE

- 12 piščančjih kračic Natur Premium
- 12 rezin slanine
- sok 1 limone
- 2 stroka česna
- sol

PRIPRAVA

1. Pečico segrej na 200 °C. Česen olupi, stri in ga zmešaj z limonovim sokom in soljo. Piščančje kračice nekajkrat zareži z ostrim nožem in pokaplaj s polovico limonovega soka s česnom. Ovij jih v slanino in v eni vrsti položi na pekač. Pokaplaj jih s preostalim limonovim sokom s česnom.
2. Kračice peci 40 do 45 minut. Če želiš res hrustljivo pečeno slanino, na koncu na kratko vključi žar pečice (bodi pozoren, ker se lahko hitro zažge). Postreži tople s krljlem limone in hrustljivim kruhom.



Vir: Dober tek

MINI PICE

50'   x 20

SESTAVINE

TESTO

- 500 g moke
- ½ kocke kvasa (20 g)
- ščepec sladkorja
- 2 žlici oljčnega olja
- 1 zvrhana žlička soli
- 3 dl vode
- 250 g naribane mocarele
- 1 zavitek malih moca relic (125 g)
- 250 g puranje šunkice Pepe ali posebne klobase Poli, narezane na tanke rezine
- 1 hrenovka
- 1 paprika
- 1 majhna pločevinka koruze (160 g)

NADEV

- 1 pločevinka sesekljanega paradižnika (400 g)
- suh origano

PRIPRAVA

1. Najprej pripravi kvasec. V lonček nalij ½ dl mlačne vode, vanjo nadrobi kvas, dodaj ščepec sladkorja in pusti, da na toplem vzhaja toliko časa, da se začne peniti.
2. Moko presej v veliko skledo, nato ji dodaj kvasec, olje, preostalo vodo in ob robu posode sol. Pazi, da kvasec in sol ne prideta v stik, ker sol zavira delovanje kvasa. Vse skupaj najprej zmešaj s kuhalnico, nato pa gneti z rokami, da dobiš gosto, gladko in precej čvrsto testo. Pokrij ga s prozorno kuhinjsko folijo, ki si jo premazal z oljem, nato pa še s čisto krpo in pusti, da na sobni temperaturi vzhaja približno 1 uro.

3. Medtem paradižnik pretlači in ga zmešaj s suhim origanom, mocarelice nareži na rezinice, papriko pa očisti semen in jo nareži na trakove.

4. Pečico segrej na najvišjo možno temperaturo – pri večini pečic je to 240 ali 250 °C. Vzhajano testo razvaljaj na dobro pomokani delovni površini na debelino ½ cm. Iz testa z velikimi modelčki izreži poljubne oblike: rožice, metuljčke, srčke ... Če modelčkov nimaš, pice lahko izrežeš s kolescem za testo. In tudi okrogle in kvadratne so ljubke!

5. Izrezano testo najprej premaži s paradižnikom, nato pa po okusu nadevaj z drugimi sestavinami. Pice položi na velik pekač, obložen s papirjem za peko, in potisni v ogreto pečico za 10 do 15 minut.



PISANI KROMPIRJEVI PIREJI 35'-45' x 4-6

SESTAVINE ZA OSNOVNI PIRE

- 500 g krompirja
- 1 žlica masla
- pribl. 2 dl mleka
- ½ dl sladke smetane
- 1 žlica kisle smetane
- sol

PRIPRAVA

Krompir operi, olupi in nareži na kose. Stresi ga v kozico, prelij z vodo, da je ves pokrit, posoli in kuhaj približno 20 minut oziroma toliko časa, da je mehak. Ko je kuhan, vodo odlij in ga pretlači s tlačilko za krompir. Dodaj mleko, obe smetani in maslo ter dobro premešaj.

VIJOLIČASTI PESIN PIRE

2 gomolja rdeče pese olupi – uporabi rokavice, drugače boš imel še dolgo vijoličaste roke! – nareži na kose in v malo osoljene vode skuhaj do mehkega. Lahko pa kupiš že kuhano rdečo peso, a ne tiste, ki je vložena v kis! Kuhano peso zmešaj s paličnim mešalnikom in jo skupaj s stisnjenim strokom česna vmešaj v osnovni krompirjev pire.

ZELENI ŠPINAČNI PIRE

200 g špinacije v kozici na hitro blanširaj – to pomeni, da jo streseš v vrelo vodo, posoliš in na hitro pokušaš, samo nekaj minut, da ovene – nato jo dobro odcedi in vmešaj v osnovni krompirjev pire skupaj s stisnjenim strokom česna.

ORANŽNI KORENČKOV PIRE

200 g korenja ostrgaj in nareži na kolobarje, nato ga do mehkega skuhaj v malo rahlo osoljene vode. Odcedi ga, zmešaj s paličnim mešalnikom, nato pa z žlico vmešaj v osnovni krompirjev pire ter dodaj še stisnjen strok česna.



Vir: Dober tek

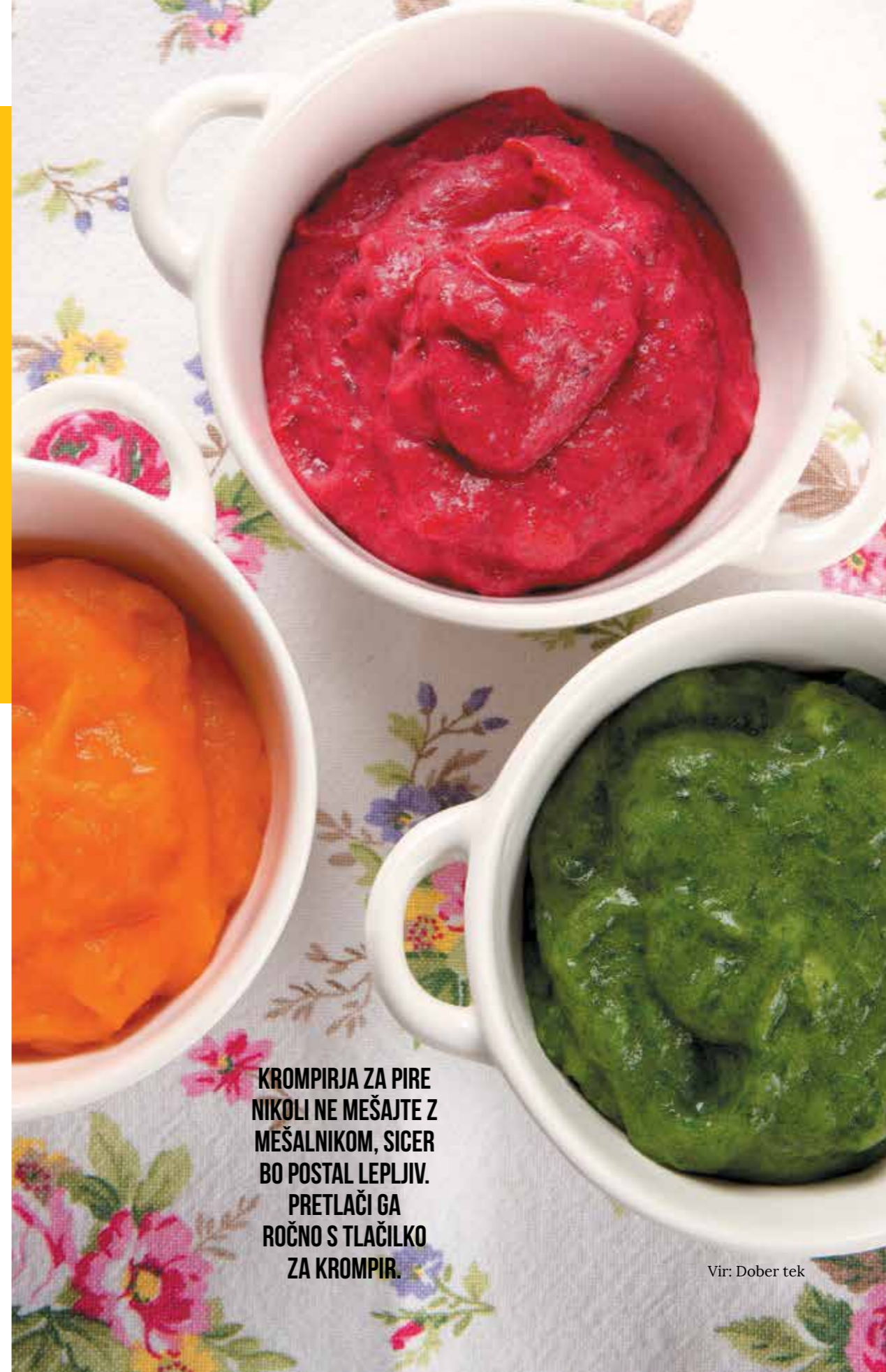
JOGURTOV NAPITEK S SADJEM 10' x 4-6

SESTAVINE

- 1 l tekočega navadnega jogurta
- 400 g jagodičja (npr. maline, jagode, robide, borovnice ... kar ti je všeč in je pri roki)
- 2 vaniljeva sladkorja, sladkor ali med po okusu

PRIPRAVA

V posodo mešalnika stresi jagodičje, jogurt in vaniljev sladkor. Nekaj jagodičja prihrani za okras. Vse skupaj dobro premešaj, nato pokusi in po želji še sladkaj s sladkorjem ali medom. Nalij v lične kozarce in okrasij s prihranjenim jagodičjem.



KROMPIRJA ZA PIRE NIKOLI NE MEŠAJTE Z MEŠALNIKOM, SIGER BO POSTAL LEPLJIV. PRETLAČI GA ROČNO S TLAČILKO ZA KROMPIR.

Vir: Dober tek

Podiramo mite o HRENOVKAH

Hrenovke so vse priljubljenejše tako med otroci kot med odraslimi. Razlog je v tem, da se izvrstno prilagajajo različnim okusom, ki jih popularizirajo festivali poulične hrane. Nekateri izmed vas morda raje ne bi vedeli, kaj je v njih, ker pričakuje najslabše. Vendar je napočil čas, da si oddahnete.

Pogosto o hrenovkah krožijo napačne informacije, da so v hrenovkah žile, hrustanec in zmlate kosti. Hrenovke so dober vir beljakovin, še posebej kadar uživamo hrenovke z manj maščob, kot so to hrenovke iz mesa perutnine.

V hrenovkah se uporablja meso, ki je pridobljeno s izkoščevanjem delov piščanca. Stroj odstrani kosti in ostale neuzitne dele in proizvede fino mleto meso. Iz slabe (odpadne) surovine ni mogoče narediti hrenovk, ki bi imele ustrezne senzorične lastnosti.

Posebnost hrenovke, ki smo jo razvili konec leta 2015, pa je 90-odotni delež piščančjega mesa, kar je trenutno največ v segmentu hrenovk na trgu. Z odzivom pri kupcih smo zelo zadovoljni. Poleg domačega, slovenskega trga, je Poli hrenovka na voljo tudi na Hrvaškem, v Srbiji, BiH ...



**PIŠČANČJE HRENOVKE
PO MEHIŠKO**

Recept na naslednji strani





PIŠČANČJE HRENOVKE S PIKANTNO ZELENJAVO

15' x2

SESTAVINE

- 50 dag piščančjih hrenovke Perutnine Ptuj
- 12 dag čebule
- 20 dag bučk
- 20 dag sveže rdeče paprike
- 1 svež pekoči feferon
- ščep kajenskega popra
- šopek svežega peteršilja
- sol

PRIPRAVA

Čebulo olupite in seseklajte. Oprane bučke narežite na 3 cm dolge trakove, papriko na manjše kocke. Čebulo popražite na olju, dodajte bučke in papriko ter vse sestavine na hitro prepražite. Posolite, dodajte kajenski poper, drobno narezan pekoči feferon in na kolobarje narezane hrenovke. Pražite še nekaj minut in odstavite z ognja. Jed potresite z nasekljanim peteršiljem in postrezite s poljubno prilogo ter solato.

PIŠČANČJE HRENOVKE PO MEHIŠKO 15' x4

SESTAVINE

- 4 piščančje hrenovke
- 4 kosi bio pekovskega peciva
- 1 sveža rdeča paprika
- 6 češnjevih paradižnikov
- 1 čebula
- 1 skodelica kuhane koruze
- drobno narezani listi peteršilja
- listi timijana
- sol
- poper
- malo čilija
- sok limete

PRIPRAVA

Čebulo seseklajte, papriko in paradižnik narežite na koščke ter vse dobro premešajte v posodi. Dodajte koruzo, narezan peteršilj in timijan, posolite, dodajte malo čilija in sveže mletega popra ter prelijte z limetinim sokom.

Hrenovke skuhamo, dajte jih v prerezano pekovsko pecivo in obličite z zelenjavo.

POLI ROŽA 10' x1

SESTAVINE

- 1 hrenovka Poli
- 2 jajci
- sol
- olje
- 2 stebli drobnjaka in listki peteršilja ali rukole za okras

PRIPRAVA

1. Hrenovko Poli po dolgem razpolovimo in vsako polovico enakomerno zarezemo po vsej dolžini v razmakih približno 5 mm. Zarezano hrenovko zvijemo v krog tako, da se konca stikata, in ju pričvrstimo z zobotrebcom.

2. V ponvi segrejemo olje. Polovici hrenovke najprej popečemo na zgornji strani, nato ju obrnemo. Jajci posamično ubijemo in pri vsakem umaknemo večino beljaka. V krog, ki ga ustvari hrenovka, spustimo jajce, in rahlo solimo. Počakamo, da se jajce speče, kolikor nam je všeč. »Cvetova« iz ponve previdno prenesemo na krožnik ter z drobnjakom, peteršiljem ali drugimi zelišči ustvarimo stebila in liste Poli rože.



ALI VESTE, KAJ JESTE?

Uporaba antibiotikov v prehrabnih izdelkih je še vedno svojevrstna tabu tema, o kateri nočemo razmišljati, kaj šele govoriti. Ker to vprašanje postaja vedno bolj pereče, smo se odločili, da predstavimo nekaj zanimivih smernic, ki vam bodo v prihodnje pomagale pri izbiri in nakupu živil.

Da bi se izognili uživanju mesa, ki so mu bili dodani antibiotiki (ali so se ti uporabljali pri vzreji živali, od katerih je dobljeno meso), se številni kupci obračajo k domačim izdelkom kot jamstvu, da je živilo naravno in brez takšnih dodatkov. Vendar veliko težavo predstavlja dejstvo, da so številni prehrabni izdelki označeni z različnimi deklaracijami, kot na primer 'domače', 'od lokalnega rejca', 'biološka vzreja', 'naravno', 'ekološko' in podobno, ki si jih različno razlagamo in ne pomenijo vedno tistega, kar si predstavljamo.

KOT POTROŠNIKI BI MORALI ISKATI ŠTEVILNE INFORMACIJE IN SKRBN O PREBRATI DEKLARACIJE NA IZDELKIH, DA BI SE SEZNANILI S POREKLOM HRANE V NAŠI KOŠARICI, KAR PA NI PREPROSTO. PREPROSTEJŠE JE KUPITI MESO, ZA KATEREGA PROIZVAJALEC JAMČI, DA NI BILO OBDELANO Z ANTIBIOTIKI.

1 PASTI, KI JIH SKRIVA MESO Z ANTIBIOTIKI

Priznani agrarni ekonomist prof. dr. Aleš Kuhar izpostavlja, da obstaja zelo dober razlog, zakaj je slovensko meso dražje. Poudarja, da cena mesa sicer ne more biti glavni in varen kazalec njegove kakovosti, vsekakor pa je dobra usmeritev. Uvoženo meso je cenovno ugodnejše zaradi vrste dejavnikov, med katere spadajo intenzivna proizvodnja in zniževanja stroškov na vseh ravneh, zaradi česar je kakovost samodejna nižja, in uporaba številnih dodatkov, ojačevalcev okusa, maščobe, vode ter zraka. Samo za ponazoritev naj povemo, da slovenski kmet v živinoreji porabi 25 mg antibiotika na populacijsko enoto, medtem ko ga Španija porabi 400 mg. Poraba take hrane ima za posledico večjo odpornost proti antibiotikom, kar postaja vse bolj pereč globalni problem.

2 DOBRA STRAN KAKOVOSTNEGA MESA

Hrana se v Sloveniji proizvaja z manj agresivne tehnologije in z upoštevanjem tradicionalnih metod, kar je dobro z vidika kakovosti in varnosti. Slovenski proizvajalci dosegajo višje standarde reje in proizvodnje; reja poteka v naravnem okolju Slovenije, hlevi in farme so manjši, transportne poti krajše in podobno. Vse to v veliki meri vpliva na kakovost mesa.

3 ZAKAJ IZBRATI IZDELKE PERUTNINE PTUJ

- ▶ Od masovnih proizvajalcev se Perutnina Ptuj razlikuje po majhnih farmah, ki so razpršene po naravnem okolju Slovenije.
- ▶ Govorimo o vertikalno organizirani proizvodnji in sklenjenem krogu od njive do krožnika.
- ▶ Obstaja celovit sistem zagotavljanja kakovosti in varnosti, od primarne proizvodnje, proizvodnje krmil, logistike in veterinarske službe pa vse do prodajnih polic.
- ▶ Vsi koraki od njive do krožnika potekajo na domačih tleh, v lastnih farmah in v sodelovanju z 240 rejci v Sloveniji.
- ▶ Govorimo o povsem naravni sestavi mesa brez dodatkov, hormonov in antibiotikov. Brigita Vindiš Zelenko, direktorica proizvodnje PC Perutnina Ptuj, poudarja, da je uporaba antibiotikov dovoljena samo za zdravljenje živali.

4 KAKO PREPOZNATI MESO, OBDELANO Z ANTIBIOTIKI

- ▶ Piščančje meso, ki je obdelano z antibiotiki in hormoni, je po videzu običajno večje ali manjše od povprečne velikosti in veliko trše ter bolj žilave teksture.
- ▶ Barva ni enakomerna, ampak na nekaterih mestih svetlejša, na drugih pa temnejša. Barva je tudi nenaravna – preveč bela ali preveč rumena.
- ▶ Ima neprijeten vonj.
- ▶ Po kuhanju ali pečenju se kosti težje ločijo od mesa.
- ▶ Iz njega se pogosto cedi voda.

VELIKO VEČ OD PRILOGE

Jedi, ki jih postrežemo h glavnemu obroku, niso nepomembne, ampak so ključne za uspeh celotnega obroka. S pomočjo izvrstnih, okusnih in nadvse zdravih receptov jih lahko pripravimo v trenutku.

Kako pripraviti popoln | **PEČEN KROMPIR**

Za pripravo te okusne in hranljive poslastice je najbolje, če uporabite rdeči krompir srednje velikosti. Narežite ga na četrtine in začinite z mletimi papriko, mešanico začimb za krompir, česnom v prahu, poprom, soljo, rožmarinom in podobnimi začimbami. Če želite, da bo privlačne rumene barve, dodajte tudi malo kurkume. Vedno ga pecite v predhodno ogreti pečici. Med pečenjem ga ne obračajte, ampak ga raje tako kot meso polivajte s sokom, ki se sprošča med peko. Pečen krompir okrasite s svežim ali suhim peteršiljem ali baziliko.



PIŠČANEC V GOBOVI OMAKI 90' x6

SESTAVINE

- 6 piščančjih beder s kostmi
- 3 žlice sončničnega olja
- 7 dl piščančje jušne osnove
- 50 g masla
- 1 čebula
- 400 g očiščenih mešanih gozdnih gob
- 3 dl suhega belega vina
- 3 dl sladke smetane
- sol in poper

PRIPRAVA

Piščančja bedra v sklepu razrežemo, da dobimo 6 stegen in 6 kračic. Čebulo olupimo in drobno sesekljamo. V veliki ponvi z dnom proti prijetanju segrejemo olje in piščančja stegna pečemo na strani s kožo 8 do 10 minut, da se zlato rjavo obarvajo, nato jih preložimo v kozico, kjer jih bomo kuhali. Kračice pečemo na vsaki strani približno 5 minut in tudi te preložimo v kozico.

V kozico dolijemo piščančjo jušno osnovo. Če je ni toliko, da bi pokrila meso, dolijemo malo vode. Zavremo, delno pokrijemo in kuhamo na zelo nizki temperaturi 30 do 35 minut, da komaj vre.

Medtem ko se piščanec kuha, pobrišemo ostanek olja iz ponve in v njej segrejemo maslo. Dodamo čebulo in jo na nizki temperaturi pražimo približno 5 minut, da se zmehča in ne spremeni barve. Temperaturo povečamo in dodamo gobe. Pražimo jih 3 minute, da zadišijo. Dolijemo vino, ogenj zvišamo na najvišjo temperaturo in pustimo močno vreti 6 do 8 minut, da se pokuhata dve tretjini tekočine. Znižamo ogenj in počakamo, da se piščanec skuha.

Ko je piščanec kuhan, tekočino vlijemo v ponev s čebulo, gobami in vinom, ponovno zavremo in spet pokuhamo dve tretjini tekočine, da dobimo gosto in sirupasto omako. Vanjo vlijemo sladko smetano, zavremo, solimo in popramo.

V omako vstavimo piščančje kose in jih v 2 do 3 minutah segrejemo. Pustimo jih še nekaj minut v omaki, nato jed postrežemo. Za prilogo lahko ponudimo krompirjeve svaljke.

PRIPRAVA

1. Piščanca izkostimo (kožo pustimo): z ostrim nožem prerežemo meso po sredi beder do kosti. Notranji konec kosti v bedru primemo in prerežemo kite med mesom in kostjo. Meso z nožem ostrgamo s kosti in kost odrežemo od kože. Izrežemo tudi preostale kite.
2. Rožmarin grobo sesekljamo, česnove stroke pa olupimo in stremo s ploščino noža. Kose piščanca pomešamo s soljo in poprom, rožmarinom (vključno z lesenimi stebelci), česnom in oljčnim oljem. Pustimo, da se čim dlje marinirajo – najbolje čez noč, toda najmanj 30 minut.
3. Pečico segrejemo na 210 °C. Piščanca naložimo v pekač s kožo navzdol (v eni plasti), pokrijemo z aluminijasto folijo in pečemo 10 minut. Folijo odstranimo, piščanca obrnemo, tako da je koža zgoraj, in pečemo še 10 minut, da se zlato zapeče. Prestavimo ga v ogreto posodo.
4. Česnu in vsemu, kar je ostalo v pekaču, dodamo vino, na štedilniku povremo in ponudimo s piščancem in ratatujem.

PIŠČANČJA BEDRA Z ROŽMARINOM 60' x4

SESTAVINE

- 4 piščančja bedra Natur Premium
- 3 vejice rožmarina
- 1 glavica česna
- 1 dl oljčnega olja
- 2 dl belega vina
- sol in poper
- krhliji limone za postrežbo

NAMESTO ALUMINIJASTE FOLIJE LAHKO UPORABITE TUDI PAPIR ZA PEKO. NJEGOVA NAJVEČJA PREDNOST JE, DA NI TREBA NAMASTITI PODLAGE, NA KATERI SE PRIPRAVLJA MESO.





Osvežite se s sadnim koktajlom!

Ena najpriljubljenejših poletnih pijač v samo enem kozarcu ponuja nadvse potreben in zaželen odmerek osvežitve, ne glede na to, ali gre za alkoholno ali brezalkoholno različico. Sestavine, ki se uporabljajo pri pripravi, so nadvse raznovrstne, zato boste zagotovo našli različico, ki vam prija.

Pisani napitki, ki se jim ni mogoče upreti, nas privlačijo tako s pogledom kot z okusom, barvo, vonjem in aromo ter nudijo užitek prav vsem čutilom, predvsem pa brbončicam. Poleg tega nas osvežijo, potešijo žejo in nadomestijo izgubljeno tekočino. Odvisno od sestavin nas tudi sproščajo ali pa nam dajejo dodatno energijo.

Večina koktajlov poleg različnih vrst alkohola s sladkastim in grenkim priokusom vsebuje tudi zaželeno in **zdrava živila**, kot so meta, med, mleko, limona, brusnični ali paradižnikov sok in druge podobne sestavine, zato z njimi vnesemo v telo dodatno količino vitaminov, mineralnih snovi, beljakovin in ostalih potrebnih hranil. **Osnovno pravilo pri pripravi teh živobarvnih pijač je, da morajo vsebovati najmanj tri sestavine**, čeprav se njihovo število lahko povzpne tudi na deset. Bistveno je, da je končna različica piten in okusen koktajl, v katerem se vsi okusi združijo do popolnosti.

Pokažite svojo ustvarjalnost

Pri pripravi koktajlov v glavnem uporabljamo dobro znane in preizkušene recepte. Vendar vsakemu receptu lahko pridate svoj pečat ali drugo barvo, tako da mešanici po okusu dodate svoje in morda nekoliko neobičajne sestavine. Pri pripravi naj vas vodi domišljija, za okras pripravljenih napitkov pa uporabite različna živila, ki bodo prispevala k aromi in vidnemu učinku, tako da se koktajlu ne boste mogli upreti.



DŽIN-TONIK Z GRENIVKO IN DOMAČIM ROŽMARINOM

SESTAVINE

- 1 dl tonika
- 0,5 dl džina
- grenivka
- vejica rožmarina
- led
- javorjev sirup

PRIPRAVA

V zaobljen kozarec najprej nalijte grenek tonik brez dodanih arom, nato prilijte džin in rahlo premešajte. Grenivko pre-režite na pol in polovico narežite na koščke. Iz druge polovice iztisnite sok. Mešanici dodajte grenivkin sok in nato na koščke narezano grenivko. Primešajte majhno količino javorjevega sirupa za ublažitev grenko-kiselkastega okusa. Ponovno vse dobro premešajte, dodajte nekaj kock ledu in koktajl okrasite z eno ali dvema vejicama rožmarina. Koktajlu lahko dodate tudi narezan rožmarin, vendar s količino ne pretiravajte, ker že vejice za okras sproščajo dovolj arome, ko koktajl uživata.



BELI SLADKO-KISLI SADNI KOKTAJL

SESTAVINE

- 1 dl belega ruma
- borovnice
- limeta
- listi sveže mete
- led
- mineralna voda
- sladkor

PRIPRAVA

Najbolje je, da ta koktajl pripravite in postrežete v manjšem in nizkem kozarcu, ker je zelo lahek in se hitro pije, zato ni treba, da aroma obdrži dlje časa. Osnova pri tem napitku je beli rum z dodatkom manjše količine sladkorja, v katero se postopoma dodajo rezine limete, borovnice in oprani ter posušeni listi sveže mete (nikar ne uporabite sušene mete). Šele nato se pijača razredči z manjšo količino predhodno ohlajene mineralne vode. Mešanico premešajte in jo okrasite s kockami ledu, metinimi listi in rezino limete, ki jo zarezite in zataknete za rob kozarca.

ROŽNATA LIMONADA S SVIKO

SESTAVINE

- 1 dl sadnega likerja
- limona
- limeta
- vejica sveže sivke
- med
- led

PRIPRAVA

Najprej pripravite klasično limonado, tako da iztisnete sok iz limone, dodajte vodo, primešajte žličko medu in pustite nekaj časa, da se med povsem stopi. Mešanici dodajte sadni liker, najbolje liker iz gozdnih sadežev ali jagodičevja, ki bo koktajlu pridal vznemirljivo vijoličasto rožnato barvo in sladek okus. Nato prilijte sveže iztisnjen limetin sok. Ne mešajte, ampak pustite, da se limetin sok sam enakomerno razporedi po prostornini kozarca. Koktajl okrasite z zdrobljenim ledom ali kockami ledu, narezano limono in vejico sivke, ki ste jo pred tem oplaknili z vodo in ji odstranili višek stebela.





**SKANDINAVSKI
SLOG UREDITVE**



**EPO PRIPRAVLJENA
MIZA
ZA VEČJI UŽITEK
PRI JEDI**

Verjetno se bodo mnogi med vami strinjali, da ustvarjalno pripravljena miza navduši tako družinske člane kot goste.

MEDITERANSKO VZDUŠJE

Zavedamo se, da vas priprava hrane lahko povsem zaposli, zato je običajen pogrinjek navadno najboljša rešitev. Toda, ali ste morda že kdaj pomislili, da bodo vaša kulinarična umetnost in izvrstno pripravljene jedi zasijale v polni meri šele na lepo pripravljeni in z ljubeznijo okrašeni mizi?

Gostje imajo radi presenečenja

Enako velja tudi za družinske člane. In dobra novica pri tem je, da boste v trenutku dobili vrsto novih zamisli, ko se boste odločili na nov pristop pri pripravljanju mize. Za uresničitev številnih idej vam ne bo niti treba oditi od doma, kajti prepričani smo, da doma že imate vrsto podrobnosti, ki bodo obroku dale posebno razsežnost. Sprostite domišljijo in se pri tem nikar ne zadržujte. Verjetno vas bodo prijetno presenetili predmeti, za katere niti pomislili niste, da poleg običajne naloge, ki jo imajo, v vas lahko vzbudijo ustvarjalnost. Celo otroške igračke so lahko zabavne in navdihujoče. Ko boste iskali ustvarjalne predmete, s katerimi boste popestrili mizo, preiščite vsak kotiček doma in na nekatere predmete poskušajte gledati z drugačnimi očmi. Običajne majhne ovojnice ali karton, ovit z vrvico, sta lahko lep okras, še lepše pa bo, če boste nanju za vsakega družinskega



ŠKOLJKE, KAMENČKI, SIVKA IN USTVARJALNA IGRA Z OD TENKI MODRE BARVE BODO PRIKLICALI PRAVO MORSKO VZDUŠJE NE GLEDE NA TO, KJE STE.



OBIČAJNA GAZA IMA HVALEŽNO TEKSTURO, ZATO SE LEPO OBLIKUJE, MEČKA IN ZVIJA, PODOLGOVATE SVEČE PA BODO OBROKU DALE OBČUTEK SVEČANOSTI.

**HRANA KOT
OKRAS**

člana ali gosta tudi nekaj napisali. Odpadli cvetni listi, čajne svečke v majhnih steklenih kozarcih, kamenčki zanimivih oblik, različne figurice, tkanine z zanimivimi vzorci, pisani bomboni, začimbe ... Vse to bo vaši mizi pridalo poseben čar in ustvarilo prijetno vzdušje, ki je izvrsten uvod v obrok, za katerega ste se tako trudili. Tematsko pripravite mizo ob določenih praznikih, posebnih priložnostih ali preprosto samo takrat, kadar družinske člane ali goste želite zadržati za mizo dlje časa.



OB POMANJKANJU NAVDIHA MIZO OKRASITE S SEZONSKIMI ŽIVILI. ZA NARAVNEJŠI VIDEZ VKLJUČITE TUDI KAKŠNO VEJICO, LIST ALI CVET. ŽE POGLED NA VRČ OBIČAJNE VODE, KI STE JI DODALI REZINE LIMONE ALI METINE LISTIČE, BO ZAŽEJAL VSAKEGA GOSTA. PRAVILEN RAZPORED KROŽNIKOV IN POSODE NA SKRBN IZBRANI TKANINI BO PRIPOMOGEL K TEMU, DA BO VAŠA MIZA VIDETI RAZKOŠNA.



BOGASTVO ZAMISLI & ZABAVE MED PLATNICAMI

Pravimo jim tudi hrana za dušo in pogosto se njihova vsebina res ukvarja s tisto hrano, ki jo potrebujemo za obstoj, rast, razvoj in zabavo. Letni dopust si je nemogoče zamisliti brez kakršne koli knjige. Toda lahko si ga polepšate s knjigo, v kateri so pomembni tudi okusi. Tako boste začinili trenutke sproščanja, ki vas bodo hkrati navdihnili. Morda boste celo zavihali rokave in zavladali v kuhinji, da bi presenetili sebe in druge. Predstavljamo nekaj naslovov, s pomočjo katerih boste odkrivali in negovali gastronomsko umetnost, se ob prebiranju naučili nekaj novega, ali pa se boste morda samo spomnili, kako zabavno je branje.



NAJLEPŠI SLOVENSKI DVORCI

**Avtor: Ivan Stopar,
Fotograf: Tomo Jeseničnik**



Najlepši del naše kulturne dediščine so dvorci, udobne rezidence nekdanje grajske gospode, ki so danes zanimivi za arhitekto, in ki jih moramo ohranjati za prihodnje generacije. Razkošne freske in čudoviti parki, ki spremljajo stara poslopja, v katera sta danes vključeni sodobna oprema in arhitektura, nas zavezujejo, da skrbimo zanje zaradi naše nacionalne in evropske zavesti. Knjiga vam bo omogočila, da boste izvedeli več o predhodnikih današnjega načina življenja na gradovih in otipljivi vrednosti, dediščini, na katero moramo biti ponosni.

5 JEZIKOV LJUBEZNI

Gary D. Chapman

Čeprav je bila prvič objavljena pred več kot dvema desetletjema, se ta priljubljena knjiga vsako leto proda v vse več izvodih. Svojevrsten fenomen je bil preveden v 40 jezikov. Ukvarja se z zakonom in ljubeznijo in s pomočjo edinstvenih jezikov ter praktičnih korakov uči partnerje, kako drug drugega resnično ljubiti. Avtor dr. Gary Chapman pomaga parom, da prepoznajo, razumejo in začnejo govoriti materin jezik ljubezni svojega zakonskega partnerja, ki obsega besede potrditve, kakovosten čas, sprejemanje darov, izraze uslužnosti in telesni dotik. Odkrijte, ali se na teh straneh skriva skrivnost ljubezni, ki je večna.



POGODBA

Mojca Širok

Literarni prvenec publicistke in novinarki RTV Slovenija, ki je bila trinajst let dopisnica iz Vatikana in je za Mladino pisala o sicilijanski mafiji, je povezan s temo, ki jo avtorica zelo dobro pozna. Nesreče in umori v Rimu se vrstijo, a preiskovanje novic za zakulisjem črne kronike razkriva prikrite igre in vodi v srce mafije. Izkaže se, da imajo glavni liki tako na eni kot na drugi strani zakona skupno preteklost, in da so meje teh dveh svetov zabrisane. Napete zgodbe o umorih so popolne za popoldan, ki ga želite preživeti v hladni senci.



NEZNOSNA LAHNOST BIVANJA, Milan Kundera

Kundera v svoji najbolj znani knjigi skozi zgodbo o njemu in njej opisuje Prago leta 1968 in življenje intelektualcev ter umetnikov v češki družbi v času komunizma. To je ljubezenski roman, ki pravzaprav ni to, ker se dotika veliko tistega, kar ni povezano z odnosom moškega in ženske. Roman vas bo osvojil z vznemirljivostjo teže in lahkosti človekovega bivanja. Uspešni kirurg Tomaš in njegova ljubica Sabina, svobodna umetnica, sta vpeta v večno iskanje trenutnega zadovoljstva in sta v času, ko se dogaja Praška pomlad, popolnoma svobodna.



PA ČEPRAV NI ZMERAJ KAVIAR,

Johannes Mario Simmel

Roman vsekakor spada v klasiko vohunskega romana, v katerem je polno izvrstnih receptov. Nenavadni obveščevalec Thomas Lieven ni oborožen samo s strelnim orožjem, ampak tudi s kulinaricnim darom, ki vas bo navdušil. Glavni junak se hrabro spoprijema z zapletenimi mednarodnimi spletkami, kakor tudi z izrednimi in raznovrstnimi okusi, ki jih lahko preizkusite tudi sami. Tisti, ki je roman opisal z besedami 'noro pogumne pustolovščine in preizkušeni recepti' je imel popolnoma prav, o čemer so se prepričali milijoni bralcev po vsem svetu.



VSAK JE LAHKO 'GRIL MOJSTER'

KDO GRILA PERFEKTNEGA PIŠEKA?

Seriya zabavnih in izjemno uporabnih receptov, ki jih ustvarjata Perutnina Ptuj in Hiša idej, Inovativna skupina s SILVESTROM JAVORNIKOM kot glavnim akterjem, je navdušila vse gril mojstre. Odkrivamo, kdo je Silvester, in kaj v njegovem življenju pomeni gril.

Ali tudi ženi pripravljajš gril specialitete?

Itak, pravi, da sem car, s tem pa si pridobivam tudi bonus točke, ki jih še kako potrebujem, kadar kakšno stvar za....

Piščančji ribsi so najboljši ...

... ker so res ... hm ... v bistvu pa je vsako grilanje zgodba zase in vedno rečem na koncu: to pa je res uspelo najbolje.

Kaj je "kebros"?

To je mešanica med kebabom in girošom, pravzaprav sem ime sestavil iz prvih treh črk kebaba in zadnjih treh iz giroša. Kombinacija je izvrstna, kar potrjuje dejstvo, da ga delam na vsakem drugem pikniku.

Kje iščeš navdih za "policaja" in "intelektualca"?

S Hišo idej sodelujem že vrsto let in eden od projektov je bila tudi oddaja na kanalu A Norci na delu (skrite kamere). Tu sem si nabral veliko izkušenj, ker sem moral ves čas preklapljati v različne vloge in situacije. Skratka, policaja in intelektualca največkrat umestimo v oddaji po filingu, pa glede na temo in to največkrat improviziramo ...

Zakaj je lahko vsak "gril majster"?

Ker je dejansko lahko, to imamo že kot otroci v krvi. Mi smo vendar lovci, izpustimo to iz sebe in se prepustimo občutku, sicer pa je na to trditev super odgovoril slovenski kuharski mojster Dejan



OGLEJ SI VIDEO



Mastnak v eni od oddaj Perfektno grilan pišek.

Slišali smo, da si izjemno zabaven na snemanju, in da ekipo ves čas zabavaš s šalami. Lahko eno deliš z nami?

Hm ... recimo ... ena kulinaricna šala. Natakav v piceriji vpraša simpatično blondinko: Ali vam pico narežem na 6 ali na 12 kosov... Blondinka odgovori: Se ti mar zdi, da jih lahko pojem 12? Na 6 mi jo razreži ... Joj, kako je smešen.

Kakšen je zate idealen dan?

Ko ga preživim z družino, pa ne glede na to, kaj počnemo ... pa tudi če samo grilamo.

Kako bi opisal sebe?

Sem nekadilec, nealkoholik, rad občasno zahajam v hribe in zbiram značke, ha ha. To bi morali vprašati druge... Sem družinski človek in skrb za družino mi je na prvem mestu, zato ves čas nekako vozim med obveznostmi tako, da čim več časa preživimo skupaj. Sem odločen in trmast in stvar izpeljem do konca, ali pa se vsaj trudim, odvisno za kaj gre. Beseda, ki jo izrečeš, ali pa obljuba, ki jo daš nekomu, mi je zelo pomembna. Misli si ohlaldim, ko grem v naravo, še posebno ob vodi, ko grem kak krog z motorjem ali osedlam mojega konjiča Maloša, pa greva malo naokoli. Cenim vsak trenutek v življenju, rad sem med iskrenimi ljudmi in se trudim biti najboljši ati.

URAVNOTEŽENA PREHRANA VES TEDEN



Tedenski jedilnik, ki temelji na referenčnih vrednostih za vnos hranil, je primer uravnotežene prehrane za zdrave, odrasle posameznike. Primer takega jedilnika predstavlja Ana Cvetko, živilska tehnologinja in zdravstvena svetovalka v Perutnini Ptuj.

MENI 1

ZAJTRK

- 2 kosa (100 g) črnega kruha
- 4 rezine (50 g) Slim & Fit piščančjih prsi s poprom
- 2 rezini sira
- paprika

MALICA

- 1 (200 g) navadni jogurt
- 1 jabolko

KOSILO

- Rižota z zelenjavo (180 g kuhanega riža z 200 g kuhane zelenjave in žličko olja)

MALICA

- 1 pomaranča
- 2 kosa polnozrnatega kruha (100 g) z maslom (30 g)

VEČERJA

- Pečen puranji file (100 g) na solatnem krožniku (200 g) začinjen z dvema žičkama oljčnega olja in kisom

MENI 2

ZAJTRK

- 4 velike žlice (80 g) ovsenih kosmičev
- 1 (200 g) navadni jogurt
- 1 banana

MALICA

- 1 jabolko
- 1 kos kruha
- 4 žlice (50 g) puste skute

KOSILO

- 3 fit nabodalca
- 4 velike žlice ajdove kaše (180 g) z gobicami
- Skleda solate

MALICA

- 2 polnozrnata keksa
- 3 klementine

VEČERJA

- Topli sendvič (2 rezini polnozrnatega toasta, 4 rezine poli light, rezina sira)
- Sveža zelenjava

MENI 3

ZAJTRK

- 2 dcl posnetega mleka
- 4 žlice koruznih kosmičev brez dodanega sladkorja
- 1 skodelica borovnic

MALICA

- 2 kivija
- 1 kos rženega kruha

KOSILO

- Piščančji kebab (100 g) v tortilji s svežo zelenjavo (paprika, paradižnik, koruza), rdečim fižolom, žlico kisle smetane in rezino avokada
- Skleda solate

MALICA

- 1 hruška
- 1 žlica lešnikov

VEČERJA

- Zelenjavna juha
- 1 žemlja
- Sardine v olju 4 kosi (odlito in odtečeno olje)
- Sveža zelenjava

MENI 4

ZAJTRK

- 2 kosa kruha (100 g) z maslom in marmelado (70% sadni delež)
- 1 skodelica jagod

MALICA

- Granatno jabolko
- 1 kos ajdovega kruha z orehi

KOSILO

- Grška solata s feta sirom
- 2 piščančja ražnjiča
- 3 velike žlice kuskusa

MALICA

- 1 grenivka
- 1 žlica mandljev

VEČERJA

- Hot dog s Poli hrenovko in gorčico
- Sveža zelenjava

MENI 7

ZAJTRK

- 2 kosa kruha z žličko masla in medom
- 1,5 dcl sveže stisnjene pomarančnega soka

MALICA

- 1 rezina melone
- 5 polovičk orehovih jedr

MENI 5

ZAJTRK

- 1 (200 g) navadni jogurt
- 6 žlic (80 g) muslijev brez dodanega sladkorja
- 1 skodelica malin

MALICA

- Bela kava (2 dcl mleka)
- 1 makova štručka

KOSILO

- File lososa
- 2 lončka kuhane špinache s krompirjem

MALICA

- 100 g grozdja

VEČERJA

- Motovilec z 2 jajcema
- 2 kosa kruha

KOSILO

- Goveja juha z rezanci
- Pečeno bedro (brez kože)
- 3 srednje veliki pečeni krompirji zabeljen z žličko olja
- 2 lončka kuhanega kislega zelja

MALICA

- 1 kos jabolčnega zavitka

VEČERJA

- Skleda mešane solate z jogurtovim prelivom
- 2 kosa popečenega kruha

MENI 6

ZAJTRK

- 2 kosa (100 g) kruha
- 4 rezine (50 g) Slim & Fit dimljenih piščančjih prsi
- 2 rezini sira
- Sveži paradižnik

MALICA

- 1 rezina ananasa
- 4 koščki prepečenca

KOSILO

- Testenine z zelenjavno omako in žličko parmezana
- 1 skodelica rdeče pese

MALICA

- 1 jabolko
- 1 kos kruha s sirnim namazom

VEČERJA

- Piščančja obara z žličniki in kuhano zelenjavo

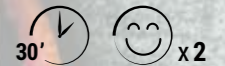
KOLIČINE NAS USMERJAJO K IZBIRI POSAMEZNIH ŽIVIL V OKVIRU POLNOVREDNE PREHRANE, KAR PA NE POMENI, DA JIH MORAMO UPOŠTEVATI DO GRAMA NATANČNO. PRIPOROČLJIVO JE IZBIRATI ČIM BOLJ LOKALNO PRIDELANA ŽIVILA TER PREDVSEM SEZONSKO SADJE IN ZELENJAVO.

POSLADKAJTE SI POLETJE S ČAROBNIMI OKUSI

Okusen poobedek ni samo pika na i vsakega obroka, ampak tudi poletni vir osvežitve in vitaminov, ki se z našimi recepti spremeni v zdravo poslastico.

JOGURTOV SLADOLED Z GRANOLO IN RDEČO POMARANČO

SESTAVINE



- 2 dl smetane za stepanje
- 2 žlici sladkorja v prahu
- 2 žlici medu
- 2 dl grškega jogurta
- 1 žlička izvlečka vanilje
- 2 žlici granole z mandlji, kokosom in ovsenimi kosmiči
- 1-2 manjši rdeči pomaranči

PRIPRAVA

Pomaranče operite, dajte v posodo z vodo in kuhajte 15 minut. Splaknite jih, ohladite in narežite na tanjše rezine.

Smetano stepite s sladkorjem v prahu, stepeni smetani pa dodajte vaniljo in rahlo vmešajte grški jogurt, ki ste mu primešali med.

V vsak model za sladoled dajte najprej žličko granole, nato plast kreme in narezane rdeče pomaranče. Dodajte preostalo kremo in modle napolnite do vrha.

Dajte v zamrzovalnik in pustite stati 5 do 6 ur, da sladoled zamrzne.



PITA Z MARELICAMI IN SKUTO

SESTAVINE



TESTO

- 250 g mehke moke
- 1 žlička pecilnega praška
- 80 g sladkorja v prahu
- 1 jajce
- 100 g masla
- 100 g sladkorja v prahu
- 1 žlica gustina
- 1 jajce
- 1 žlička vaniljevega sladkorja z burbonsko vaniljo
- 1 limona, sok in nastrgana lupinica
- 500 g marelic

NADEV

- 250 g skute

PRIPRAVA

Zmešajte moko in pecilni prašek, dodajte sladkor v prahu, jajce in maslo ter umešajte testo. Testo oblikujte v kroglo, zavijte v folijo in ga dajte za 15 minut v hladilnik. Medtem ko se ohlaja, pripravite nadev.

Skuto zmešajte s sladkorjem v prahu, dodajte jajce, gustin, vaniljev sladkor z burbonsko vaniljo, limonov sok in nastrgano limonovo lupinico. Marelice operite, odstranite koščice in narežite na manjše koščke. Ohlajeno testo razvaljajte in dajte v pekač za pite. Na testo dajte skutin nadev in povrhu razporedite pripravljene marelice. V pečici, ogreti na 180 °C, pecite 30 do 40 minut.



CRUMBLE / DROBLJENEC Z BRESKVAMI IN BOROVNICAMI



SESTAVINE

DROBTINASTO TESTO

- 80 g mehke moke
- ščep soli
- 30 g ovsenih kosmičev
- 30 g rjavega sladkorja
- 60 g hladnega masla
- 1 žlička izvlečka vanilje

SADJE

- 150 g borovnic
- 3 večje breskve
- 1 žlička gustina

PRIPRAVA

Zmešajte moko, sol, ovsene kosmiče in sladkor, dodajte na kocke narezano hladno maslo in vaniljo ter s prsti ugnete sestavine, da nastane drobtinasto testo. Medtem ko pripravljate sadje, testo dajte v hladilnik.

Sadje operite, breskve olupite in narežite na manjše koščke, dodajte borovnice in žličko gustina ter premešajte. Pripravljeno sadje naložite v pekač in posujte z ohlajenim testom.

Pecite 15 minut v pečici, ogreti na 200°C, da testo dobi lepo zlato rjavo barvo.

PANAKOTA S POMARANČNIM ŽELEJEM



SESTAVINE

- 500 ml smetane za stepanje
- 100 g sladkorja
- 10 g želatine
- nastrgana lupinica 1 pomaranče
- 1 žlička izvlečka vanilje

ŽELE

- 200 ml pomarančnega soka
- 2 žlici sladkorja
- 5 g želatine

PRIPRAVA

Želatino dajte v vodo in pustite stati 10 minut, da nabrekne (sledite navodilom na zavojčku).

Smetano segrejte, dodajte sladkor in nastrgano pomarančno lupinico. Ko zavre, dodajte pripravljeno želatino in mešajte, da se stopi. Odstavite z ognja in dodajte vaniljo. Kremo precedite in prelijte v kozarce. Dajte jo v hladilnik za približno 2 uri, da se strdi.

Medtem pripravite žele.

Želatino prelijte z malo vode in pustite, da nabrekne. Pomarančni sok segrejte in primešajte sladkor. Ko se sladkor stopi, dodajte pripravljeno želatino. Premešajte in pustite, da se ohladi.

Na ohlajeno panakoto previdno naložite žele, na vrh dodajte rezino olupljene pomaranče in dajte nazaj v hladilnik, da se popolnoma strdi. Po želji okrasite s svežimi metinimi listi.



ČOKOLADNI RJAVČKI

SESTAVINE 30' x 4

- 200 g čokolade
- 120 g masla
- 120 g rjavega sladkorja
- 3 jajca
- 80 g moko
- ščepec soli
- žlička vanilje

PRELIV

- 100 g temne čokolade
- 2 žlički olja

PRIPRAVA

Čokolado razlomite na manjše kose, dodajte maslo in raztopite nad soparo.

Odmaknite z ognja, dodajte sladkor, premešajte in postopoma dodajte jajca. Zmesi na koncu dodajte moko, ščepec soli in vaniljo. Dobro premešajte z lopatko in zmes prelijte v pekač, ki ste ga obložili s papirjem za peko. V ogreti pečici pecite 15 minut na 180 °C.

Medtem ko se pecivo peče, pripravite preliv. Čokolado razlomite in stopite v mikrovalovni pečici, dodajte olje in dobro premešajte, da je zmes gladka. Pečeno pecivo ohladite in ohlajenega s pomočjo žlice prelijte s prelivom. Po želji postrezite z malinami ali drugim sezonskim jagodičjem.

Gratinirani parmezanovi žličniki

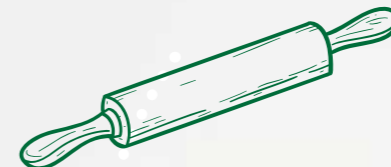
Sestavine za 4 osebe

Čas priprave: 35 minut

- 1 dl vode
- 100 g moko
- 100 g Mu Cuisine masla
- 100 g parmezana (naribanega)
- 2 jajci
- Sol
- Beli poper

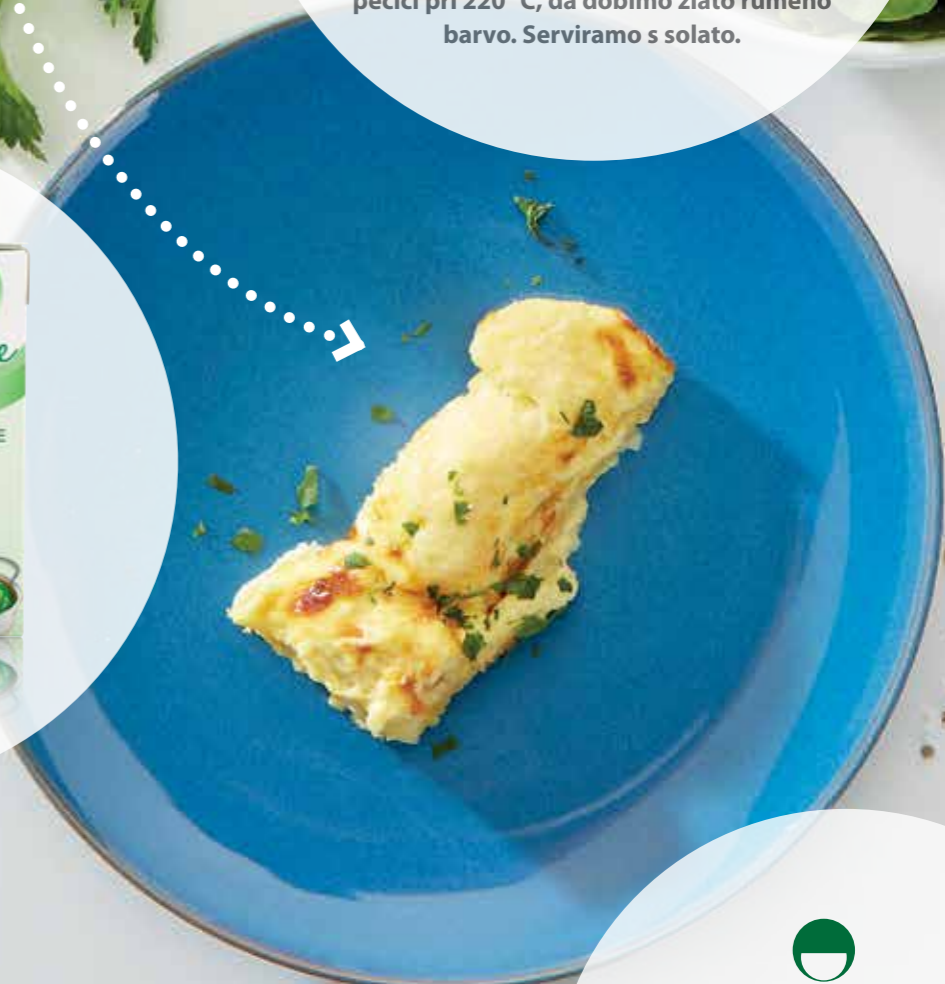
Preliv:

- 1 dl Mu Cuisine alpske smetane za kuhanje
- 40 g Mu Cuisine kisle smetane
- Rumenjak
- 1 žlička parmezana
- Sol



Priprava

V kozici zavremo vodo, dodamo maslo in sol. Pustimo, da se maslo razpusti in nato zakuhamo še moko. Mešamo toliko časa, da nam kepa testa odstopa od posode. Ohladimo. Dodamo jajci, poper, sol in parmezan. Vse skupaj dobro premešamo in oblikujemo žličnike, ki jih skuhamo v slanem kropu. Kuhane položimo na z maslom namazan pekač, prelijemo z mešanico Mu Cuisine alpske smetane za kuhanje, kisle smetane, rumenjaka, soli in parmezana. Na hitro zapečemo (gratiniramo) v pečici pri 220 °C, da dobimo zlato rumeno barvo. Serviramo s solato.





PREDJED S SADJEM IN SIROM

SESTAVINE



- četrtnina lubenice
- 1 zavojček fete v kockah
- 1 pest robid
- šopek sveže mete

PRIPRAVA

Lubenici odstranite lupino in pečke, da ostane samo rdeče sadno meso. Narežite ga na kocke in pustite stati deset minut, da se odcedi višek tekočine.

Feto dajte v cedilo, da se kocke odcedijo. Nato v plasteh pokončno naložite lubenico, sir, opran metin list in robido. Robido na vrhu prebodite s konico noža in v zarezo za okras zatakните metino steblo, ki ga na vrhu zavijete.

V robido lahko vtaknete tudi zobotrebec in nanj pritrdite listič dišeče mete.

SKUTNA TORTA S PISTACIJAMI



SESTAVINE (za torto premera 22 cm)

PODLAGA

- 100 g mletih keksov
- 50 g mletih neslanih pistacij
- 2 žlički spiruline v prahu
- 1 žlica sladkorja
- 70 g raztopljenega kokosovega olja

KREMA

- 500 g rikote
- 200 ml smetane za stepanje
- 1 limeta, sok in nastrgana lupinica
- 10 g želatine
- 150 g sladkorja v prahu

POSIP

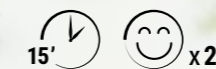
- 100 g narezanih neslanih pistacij

PRIPRAVA

Dno modla za torte obložite s papirjem za peko. Mletim keksom dodajte mlete pistacije, spirulino, sladkor in raztopljeno kokosovo olje. Premešajte, zmes dajte v model in poravnajte z žlico.

Želatino prelijte z malo vode in pustite, da nabrekne. S mešalnikom stepite smetano. Rikoto zmešajte s sladkorjem v prahu, dodajte limetin sok in lupinico, raztopljeno želatino ter stepeno smetano. Dobro premešajte in vlijte v model na podlago iz keksov. Zmes poravnajte in dajte v hladilnik za vsaj 3 ure, lahko tudi čez noč. Ko se krema strdi, torto po vrhu okrasite z narezanimi pistacijami.

KREMA Z MASKARPONEJEM IN GROZDJEM



SESTAVINE

- 150 g maskarponeja
- 150 ml jogurta
- sok in lupinica ½ limone
- 1 žlička sladkorja v prahu
- 1 žlica medu
- 1 žlička vaniljevega izvlečka
- 5–6 piškotov amaretto
- 1 skodelica grozdja

PRIPRAVA

Z mešalnikom ali metlico zmešajte maskarpone in jogurt, dodajte sladkor v prahu, med in vaniljo ter vse dobro premešajte. Na koncu kremi dodajte limonin sok in nastrgano limonino lupinico.

Kozarca do polovice napolnite s kremo, dodajte nekaj zdrobljenih piškotov in del grozdja, nato naložite preostanek kreme in po vrhu izdatno obložite z grozdem in preostankom zdrobljenih piškotov.

Pred postrežbo dobro ohladite.



SLIM & FIT

NAJBOLJŠE VAJE

Da boste sezono kopalk pričakali popolnoma pripravljeni, smo za vas pripravili nekaj koristnih nasvetov o tem, kako si izklesati postavo v rekordnem času, in vaje, s katerimi boste hitro učvrstili dele telesa, ki so poleti najbolj izpostavljeni pogledom.

Poleg pravilne prehrane, ki temelji na sezonskem sadju in zelenjavi, belem mesu in veliki količini tekočine, najbolj vode, je za vitko postavo potrebna redna telesna vadba, ki mora biti kombinacija aerobnih in anaerobnih treningov. Aerobna vadba je tista, ki se izvaja v gibanju in pri kateri se pospešita utrip in dihanje, k anaerobni vadbi pa spadajo intenzivnejše vaje, med katerimi ostanemo brez diha samo nekaj trenutkov, kot so vaje za moč, zdržljivost in raztezanje (te zadnje so za doseganje najboljših rezultatov nujne po vsaki obliki telesne vadbe). Z aerobnimi vajami bomo stopili višek maščob, odstranili tekočino, ki zastaja v telesu, in telo oskrbeli s potrebno količino kisika, medtem ko bomo z anaerobnimi vajami oblikovali in utrdili mišice ter na splošno povečali mišično maso. Med tem procesom je treba telesu zagotoviti večjo količino beljakovin, katerih izvrsten vir je belo perutninsko meso. Za tako vadbo ne potrebujete telovadnice in vaje lahko izvajate sami doma, brez pripomočkov in le s pomočjo teže lastnega telesa ter gravitacije.

VAJA 1

ZA ČVRSTE TREBUŠNE MIŠICE

Za to so sicer najboljši klasični trebušnjaki, vendar se mnogim za izvajanje zdijo prenaporni. Dobra novica je, da obstaja vaja, ki ima skoraj isti učinek, le izvajanje je veliko lažje. Lezite na tla na mehko podlago, najbolje iz penaste gume, in iztegnite roke ter noge. Razširjene dlani položite pod zadnjico, iztegnjene noge pa izmenično dvigajte in spuščajte. Ne naredite klasične napake in se ne trudite, da bi noge dvignili čim višje od tal. V zrak jih dvignite samo deset centimetrov in spustite, vendar tako, da se tal ne dotaknete. Naredite niz vaj in desetkrat dvignite ter spustite noge, nato pa v tem položaju in z nogami v isti višini strizite z nogami, ali pa z njimi po zraku pišite abecedo (ali pa svoje ime in priimek).

VAJA 2

ZA POUJARJENE MIŠICE NA ROKAH

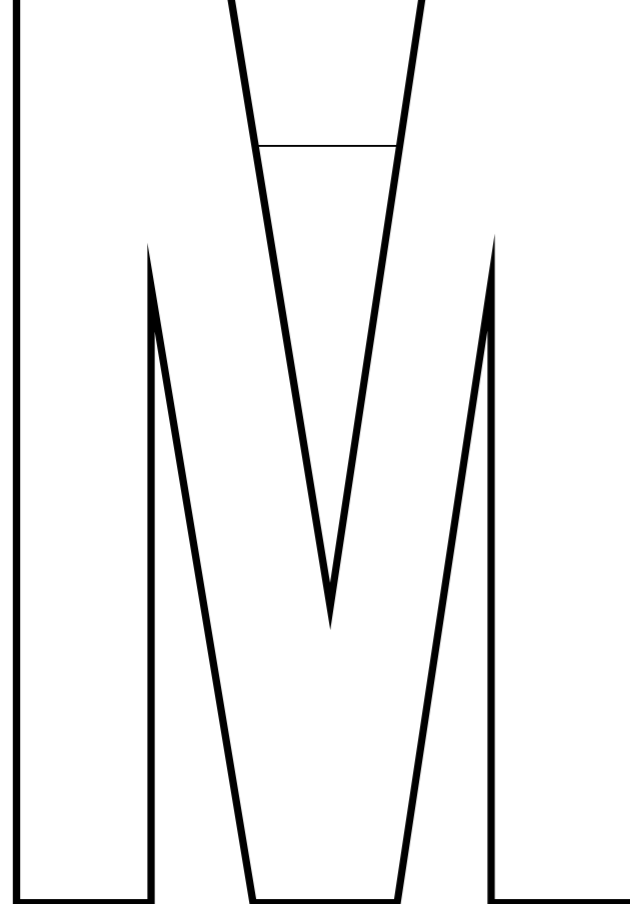
Stojte pokonci z vzravnanim hrbtom. Roke sklenite, kot bi molili, in dvignite lakti, da so vzporedno s tlemi. Dlani močno pritisnite drugo ob drugo, nato pa roke sprostite. Vajo petnajstkrat ponovite, nato pa roke dobro otresite in spočijte ter niz vaj ponovite. To vajo lahko izvajate tudi tako, da je ena dlan iztegnjena, druga pa stisnjena v pest. Nikar se ne slepite – čeprav je vaja na prvi pogled videti preprosta, gre za zelo intenzivno vadbo, kar boste občutili že po nekaj ponovitvah, zato pa so rezultati nadvse hitri.

VAJA 3

ZA VRETNASTE MIŠICE V MEČIH

Stojte vzravnano, tako da je telo popolnoma stabilno in imate občutek ravnotežja. Dvignite se na prste in nato stopala spustite na tla. Nato pokrčite mišice v obratni smeri, tako se dvigneta na petah ter iztegnete nožne prste navzgor. S kombinacijo teh vaj hkrati delujete na zgornji in spodnji del mišic v mečih. Najbolje pri tej vaji pa je, da jo lahko izvajate vedno in povsod – medtem ko čakate v vrsti na banki, na sprehodu, pred ali po teku in kolesarjenju kot dodatno vadbo, lahko pa tudi v pisarni za računalnikom.

KAKOR HITRO MALCE OKREPITE TREBUŠNE MIŠICE, PREIDITE NA KLASIČNE TREBUŠNJAKE Z ROKAMI ZA GLAVO.



Peka pod zaprtim pokrovom ima tudi poleti številne prednosti – vročina v notranjosti pokrova se namreč odbija nazaj na hrano, zato je ta prej pečena. Mesne pore se prej zaprejo, zato ostane tudi veliko bolj sočna. Res je, da se pozimi zaradi vpliva temperature čas peke nekoliko podaljša, a odstopanja niso prevelika.

ITI NA PREIZKUŠNJI

MIT 1 NA SPLOŠNO VELJA PREPRIČANJE, DA SO PRIPRAVLJENI IZDELKI POLNI E-JEV, ADITIVOV

Izdelki Perutnine Ptuj vsebujejo minimalno dodatkov, a novost letošnje piknik sezone je piknik linija brez e-jev in aditivov. S skrbno nadzorovanimi tehnološkimi postopki so željeno obstojnost in kakovost izdelkov dosegli z naravnimi začimbami in aromami. Pri razvoju nove piknik linije so sodelovali strokovnjaki različnih področij, od živilske tehnologije, nutricionistike in trženja.

ŠE EN MIT, POVEZAN S PIJAČO - BRIZGANEC SE PRILEŽE TUDI POZIMI, SPLOH NA SMUČIŠČU, KO JE LEPO VREME, SAJ NAS ODŽEJA ...

MIT 2 PEKA NA ŽARU POZIMI TRAJA CELO VEČNOST

Peka pod zaprtim pokrovom ima tudi poleti številne prednosti – vročina v notranjosti pokrova se namreč odbija nazaj na hrano, zato je ta prej pečena. Mesne pore se prej zaprejo, zato ostane tudi veliko bolj sočna. Res je, da se pozimi zaradi vpliva temperature čas peke nekoliko podaljša, a odstopanja niso prevelika.

MIT 3 PERUTNINA PTUJ JE MASOVNI PROIZVAJALEC, LOKALNO POREKLO LAHKO NAJDEMO LE PRI NEPOSREDNEM MALEM PROIZVAJALCU ALI NA TRŽNICI...

Od masovnih (tujih) proizvajalcev (ki imajo v hlevu po 100.000 piščancev) se Perutnina Ptuj razlikuje predvsem po majhnosti farm, razpršenih po podeželju v naravnem okolju Slovenije, Hrvaške, Srbije in BIH, kjer ima vzpostavljeno vertikalno organizirano proizvodnjo s sklenjenim krogom od njive do vilic in implementiranim sistemom kakovosti.

Kaj to pomeni? Povsod deluje kot domači proizvajalec, vsi koraki od njive do vilic pa potekajo na domačih tleh. Sodeluje z domačimi rejci – na ravni Skupine z okoli 500 rejci.

Na poti od njive do vilic je vsak korak pomemben člen celotne verige, kjer nič ni prepuščeno naključju. Že pred leti je v svoje delovanje vpeljala celovit sistem zagotavljanja kakovosti, varnosti in sledljivosti: vse od primarne proizvodnje, proizvodnje krmil, proizvodnje v mesnih obratih, logistike, veterinarske službe do prodajnih polic.

Perutnina Ptuj je kot pionir na tem področju v Sloveniji že pred leti uvedla sistem sledljivosti do potrošnika in tudi zato podpira ter se je aktivno vključila v nacionalno shemo Izbrana kakovost, ki potrjuje njene zaveze in prizadevanja pri zagotavljanju najvišje kakovosti.

Zagotavljanje sledljivosti je postopek, ki nas popelje v nasprotni smeri od končnega izdelka do uporabljenih vrst surovin. Rejec, datum proizvodnje, vrsta surovine in mnogi natančni podatki iz proizvodnega procesa so ustrezno nadzorovani in dokumentirani v internih sistemskih postopkih Perutnine Ptuj.



Ni vseeno, kaj jemo, saj to neposredno vpliva na naše zdravje in kakovost življenja. Ne glede na to, o katerem živilu govorimo, obstajajo dobri razlogi, da se potrudimo in izvemo čim več o sestavinah ter kakovosti tistega, kar jemo. Za začetek hitro in na dostopen način dobimo osnovni vpogled že s pregledom deklaracije.

Značilen okus izdelkov

Perutnina Ptuj se od ostalih evropskih proizvajalcev razlikuje predvsem po majhnosti farm, razpršenih po podeželju v naravnem okolju Slovenije, skrbno nadzorovani vzreji v zaprtih hlevih in osebnem odnosu ter skrbi rejcev z živalim prijazno rejo, kar se odraža v značilnem okusu končnih izdelkov. V vseh fazah proizvodnje in distribucije veljajo strogi varnostni predpisi in sledljivost le-teh skozi postavljen sistem kontrole kritičnih točk HACCP, ki zmanjšuje možnost neprimerne kakovosti končnega izdelka na praktično nič.

Kakovost krme

Krma, s katero hranijo perutnino, ne vsebuje hormonov, antibiotikov ali surovin živalskega izvora in nastaja pod budnim očesom strokovnjakov v mešalnicah Perutnine Ptuj. Sestavljena je pretežno iz koruze, soje, pšenice ter mineralov in vitaminov.

Sledljivo slovensko poreklo

Vsi proizvodni procesi se začnejo, odvijajo in končajo v Sloveniji. Postopek zagotavljanja sledljivosti nas popelje od končnega izdelka nazaj vse do uporabljenih surovin. Rejec, datum proizvodnje in ostali podatki iz proizvodnega procesa so ustrezno nadzorovani in dokumentirani v internih dokumentih Perutnine Ptuj. Naslov rejca, ki ga najdete na etiketah svežega pakiranega mesa Natur, je informacija za vse, ki vas zanima, v čigavem hlevu je bila naša perutnina vzrejena. Številka "LOT" je natisnjena številka na embalaži (ob oznaki L), ki označuje poreklo, kadar na njej ni navedenega rejca. Kjer na izdelku ni navedenega rejca, je sledljivost na embalaži označena z manjšo, natisnjeno številko, ki jo imenujemo "LOT". Poreklu izdelkov Perutnine Ptuj lahko sledite tudi s pomočjo spletne aplikacije IZVOR.



**NASLOV REJCA, KI GA NAJDETE NA ETIKETAH
SVEŽEGA PAKIRANEGA MESA NATUR, JE INFOR-
MACIJA ZA VSE, KI VAS ZANIMA, V ČIGAVEM
HLEUVU JE BILA NAŠA PERUTNINA VZREJENA.**

PIŠČANCEM PRIJAZNA REJA

Že več kot stoletje s spoštovanjem tradicije in narave ter v tesnem sodelovanju z več kot 240 rejci na podeželju, v naravnem okolju Slovenije, poteka reja perutnine. Prvi v Sloveniji smo pred leti uvedli certificiran način reje »piščancem prijazna reja«, kjer se naslanjamo na tradicijo reje, kot je potekala na kmečkih dvoriščih, a s skrbno nadzorovanimi koraki na poti od njive do vilic. Dodana vrednost mesa iz linije Natur Premium se odraža v teksturi mesa, hkrati pa je nov način reje korak naprej k boljšemu počutju živali in trajnostnem razvoju.



POTUJMO MALO SKOZI ČAS ...

1905

Valentin Reinhard iz Gross Sankt Floriana na avstrijskem Štajerskem je odprl postajo za odkup perutnine na Ptuju.



1930

Reinhardovo podjetje je začelo trgovati s perjadjo, jajci in divjačino na področju celotne tedanje Kraljevine Jugoslavije.



1935

Reinhardova farma je izvozila blago v vrednosti 14 milijonov dinarjev in ustvarila čisti dobiček v višini 80.000 dinarjev.



1939

Vodenje podjetja je prevzel Hinko Škerget iz Maribora.



Pripravili smo nekaj zanimivosti in dogodkov, ki so zaznamovali razvoj in zgodovino Perutnine Ptuj od njenega nastanka do danes. Pregled najpomembnejših dogodkov kaže, kako je podjetje v svojem razvojnem procesu vedno stopalo v korak s časom in sledilo najsodobnejšim smernicam v vseh delih proizvodnje ter poslovanja, tradicija kakovosti pa je zagotovo najpomembnejši kazalnik njene moči in zanesljivosti.



Premoženje podjetja je bilo nacionalizirano in postalo last SFRJ. Tri leta pozneje je bilo z odlokom Vlade Narodne Republike Slovenije ustanovljeno podjetje Perutnina Ptuj.

1945

1947

Za direktorja Perutnine je bil imenovan Ivan Tomanič, ki je podjetje vodil nadaljnja tri desetletja. Leta 1966 je podjetje pričelo graditi lastne farme za vzrejo perjadi.



Perutnina je bila preimenovana v Mesokombinat Perutnina Ptuj in razdeljena na sedem poslovnih enot ter skupne storitve. Ustanovila je kmetijsko zadrugo Hajdina, ki je postala kooperativni obrat.

1966

1972

Prvič je bil organiziran 'Dan perutninarjev' za zaposlene in sodelavce, ki je sčasoma postal tradicionalen.



1974

Perutnina je proizvedla in dala na trg prvo barjeno piščančjo klobaso ter jo imenovala Poli.



Objavljena je prva številka časopisa 'Ptujski Perutninar'. Farma Trnovci je prvič lahko redila 46.000 piščancev.

1977



1980

Na Potrčevi cesti 10 na Ptujju je bil zgrajen poslovni center Perutnina Ptuj.

1989

Perutnina Ptuj iz proizvodnje pošlje na trg prve krokete.

1992

Ustanovljena je bila Perutninska zadruga Ptuj. In Perutnina Ptuj je dobila svoj profesionalni Kolesarski klub.



1997

V procesu spremembe lastništva se je Perutnina Ptuj preoblikovala iz družbenega v delniško podjetje. Podjetje na posebnem nacionalnem ocenjevanju mesa in mesnih izdelkov dobi najvišje priznanje – Nosilec kakovosti za leto 1997.

Perutnina Ptuj je na posebnem državnem tekmovanju mesnih izdelkov prejela prestižno nagrado Champion of Quality za svojo ponudbo prehrabnih izdelkov. Podjetje se začne predstavljati z novim razpoznavnim znakom PP. Začenja dobivati zlate, srebrne in bronaste peteline za posebne dosežke in podporo razvoju perutninske industrije ter podjetja.

1998



Predsednik Slovenije Milan Kučan je odprl obrat Perutnine za predelavo, ki je najpomembnejši del podjetja za končno proizvodnjo perutninskih mesnih izdelkov. Perutnina Ptuj in Agrokomerc Velika Kladuša sta podpisala sporazum o ustanovitvi skupnega projekta Perutnina Agrokomerc. Oblikovana je bila nova predstavljena spletna stran www.perutnina.si.

2000

2002

Perutnina Ptuj je podjetju pridružila Kmetijski kombinat Ptuj in s tem postala največje kmetijsko podjetje v državi. Leto pozneje PP preraste v koncern in organizira prvo strateško konferenco.

Ustanovljeno je novo podjetje Perutnina Romania srl., ki danes uspešno deluje v Romuniji. Ptujška vinska klet lansira blagovno znamko Pullus, ki se zelo hitro razvije v eno najbolj iskanih in zelenih znamk vina na največjih vinogradniških tekmovanjih. PP ustanovi novo podjetje Perutnina Ptuj BH, ki je bilo najpomembnejše tuje vlaganje v tem času v Bosni in Hercegovini in je kot del PP začelo poslovati v Brezi v bližini Sarajeva.

2007

2010

Perutnina Ptuj je ustanovila svoje podjetje v Makedoniji in v Čakovcu odprla tehnološko linijo za pripravo živil v nadzorovani atmosferi. PP Topiko Bačka Topola je samo nekaj let po prevzemu s strani Perutnine Ptuj vzpostavila vertikalni reprodukcijski proces. Leto pozneje PP postane tudi eden največjih vlagateljev v Srbiji.



V tem letu je PP v tem delu Evrope prva certificirala in uvedla nov način reje, ki smo jo imenovali Piščanecem prijazna reja. Na trgu jo prepoznamo pod linijo pakiranega piščančjega mesa Natur Premium.

2015

PREPRIČLJIVO!

KO ŠTEVILKE REČEJO VAU!

Veselimo se statističnih podatkov in števil, ki vzbujajo navdušenje in vlivajo zaupanje



VEČ KOT
110
LET
OBSTOJA
IN TRADICIJE

2 MILJONA
ZADOVOLJNIH
UPORABNIKOV
VSAK DAN.
NJIHOVO
ŠTEVILO VES
ČAS RASTE

VEČ KOT
3500

ZAPOSLENIH
IN SODELAVCEV V

8 DRŽAVAH

4000 HEKTARJEV POLJ, NA KATERIH
JE VZPOSTAVLJEN SISTEM
TRAJNOSTNE REJE NA FARMAH

500 KOOPERANTOV,
S KATERIMI
SO DELUJE
PODJETJE

POLI MARATON V ŠTEVILKAH - NA POLI MARATONU SE:
• PRIPRAVI Približno 5 t OBROKOV HRANE (OD TEGA 1000 KG PTUJSKEGA PIŠČANČJEGA MESA IN 1000 KG MESA Z ŽARAJ)
• SKUHA Približno 600 l PIŠČANČJEGA PAPRIKAŠA IN 300 KG TESTENIN
• POSTREŽE OKROG 700 KG SOLATE IN 600 KG KRUHA
• RAZDELI Približno 3000 l VODE

Na vrtnih
zabavah
sem najraje
brez...



Piknik



Perutnina Ptuj

www.perutnina.si

Novi T-Roc. Prirojena samozavest.



Kdor želi odkrivati nove poti, potrebuje samozavest!

Novi T-Roc jo ima vgrajeno serijsko. Prepričal vas bo tako s svojim svežim in razburljivim videzom kot tudi s celo vrsto inovativnih asistenčnih sistemov, ki bodo poskrbeli za udobno, navdušujočo in še varnejšo vožnjo. Želite tudi sami odkrivati nove poti? Vabljeni v najbližji prodajni salon Volkswagen!

Uresničujemo prihodnost.



Volkswagen

Emisije CO₂: 155–118 g/km. Kombinirana poraba goriva: 6,8–5,1 l/100 km. Emisijska stopnja: EURO 6. Emisije NO_x: 0,0519–0,0148 g/km. Število delcev: 0,00263–0,00001 x 10¹¹. Ogljikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. Nekatera prikazana in navedena oprema je na voljo opcijsko. Slika je simbolna. Porsche Slovenija d.o.o., Bravničarjeva 5, 1000 Ljubljana.