Naj & VEČ

HOFER

Več kot fer. HOFER.

Jesen po HOFER CENI

**Neprekosljivo ugodno:
velika izbira in visoka kakovost**

S KROŽNIKOM NAZAJ V POLETJE
Domače jagodičevje osvaja kuhinjo!
Stran 10

ČAROBNO POPOTOVANJE
V Tolmin in njegovo okolico.
Stran 18

JESENSKE PUSTOLOVŠČINE
Zabava za majhne in velike raziskovalce
Stran 26

Drobec počitnic v vsakdanu

Poletje je minilo, a to še ne pomeni, da si počitnic ne moremo pričarati tudi v drugih letnih časih.

Verjetno ste se poleti, ko ste uživali v prostih dneh, kdaj vprašali: »Ali ne morejo biti počitnice kar vsak dan?« Vsak dan morda res ne. Ampak kdo pravi, da morajo počitnice trajati več kot dan ali dva? Že en dan, ki ga preživimo na sebi in svoji družini ljub način, lahko napolni naše baterije.

Zaradi razmer smo številni letošnje poletje ponovno odkrivali domovino. Zakaj ne bi tega nadaljevali tudi v jesenskih dneh? Ta naša ljuba dežela ponuja toliko dogodivščin, da potrebujemo kar nekaj časa, če želimo vse doživeti. Morda koščka Slovenije, ki vam ga priporočamo za obisk, še niste videli.

Lahko pa si počitniške občutke pričaramo tudi na krožniku – s poletnim sadjem in zelenjavo, ki še uspevata na marsikateri kmetiji. Eno od njih predstavljamo v reviji. Čeprav tokrat z recepti vzbujamo skomine po poletju, se kljub nostalgičnim kulinaričnim spominom na najtoplejši letni čas splača ozreti tudi po jesenskem obilju na vrtovih in njivah. Jesen nam namreč podarja veliko slastnih dobrot. Izkoristimo jih.

Naj se uživanje v življenju ne zaključi s koncem uradnega dopusta! S kancem počitniškega vzdušja lahko vsak dan, kot bi mignili, spremenimo v razburljivo pustolovščino. Tudi jesen si lahko oblikujemo karseda raznoliko in po svoji meri. Kakor koli jo boste preživeli, užijte jo in poskrbite za številne lepe spomine!

Vaš **HOFER**

NAJ & VEČ, SEPTEMBER 2020. **Izdajatelj, avtorske pravice:** HOFER trgovina, d. o. o., Kranjska cesta 1, 1225 Lukovica. **Redakcija:** HOFER trgovina, d. o. o., CONQUEST Werbeagentur GmbH, Kürnbergblick 3, A-4060 Leonding, Studio Terminal, d. o. o., Ukmarjeva ulica 6, 1000 Ljubljana. **Besedila, jezikovna priredba, grafična zasnova in izvedba:** CONQUEST Werbeagentur GmbH, Studio Terminal, d. o. o., SAATCHI&SAATCHI Ljubljana, Ameriška ulica ul. 8, Ljubljana. **Fotografije:** Kjer ni označeno drugače, je vir fotografij CONQUEST Werbeagentur GmbH. **Tisk:** Radin Print, d. o. o., Gospodarska 9, 10431 Sv. Nedelja, Hrvaška.

Prodaja izdelkov iz stalne in posebne ponudbe je mogoča samo v količinah, običajnih za gospodinjstva. Slike so simbolične in pri nekaterih izdelkih vključujejo dekoracijo ali predlog za serviranje. Pridržujemo si pravico do tehničnih in vizualnih sprememb. Za napake v tisku ne odgovarjamo.

FSC www.fsc.org MIX Papir iz odgovornih virov FSC® C110974

Kazalo

04 **HOFER CENA. Najboljša cena.**
Kaj vse vpliva na HOFER CENE? Sooblikujete jih tudi vi.

08 **Slastno s kmetije**
Domače maline od pomladi do pozne jeseni

10 **Kratek skok nazaj v poletje**
S sočnim jagodičevjem prebudite spomine na vroče poletje in se vitaminsko okrepljeni podajte v jesen.

18 **Čarobni Tolmin**
Med vodo, zemljo in zrakom potešite svoje zgodovinske, kulturne, športne in kulinarične apetite.

20 **Izletniški grižljaji**
Sendviče, energijske ploščice ter slane prigrizke nadomestite z zdravimi in seveda sladkimi prigrizki za na pot.

26 **Jesenske pustolovščine**
Jesen otrokom ponuja prijetno ohlajeno, a pisano in dogodivščin polno naravo.

30 **Sočne posebnice**
So lepe, nezahtevne in predvsem blagodejne. Sočnice (sukulente) postajajo hit domačih okenskih polic.

32 **Aktivno in zabavno**
Bi se malo igrali, ob tem pa pokurili kakšno kalorijo in se okrepili? Igrajte se športno abecedo!

Vedno blizu, zmer' okej – po HOFER CENI.

Vedno sveže, zmer' cenej' – po HOFER CENI.

Naše ekskluzivne znamke. Po HOFER CENI.

Kako preberete verze na levi strani? Čisto običajno ali v rapovskem ritmu kot v videospotu o HOFER CENI? Če drži zadnje, spadate k delu Slovenk in Slovencev, ki jim je letošnje poletje HOFERjev oglas odzvanjal v ušesih. Videospot z Ladom Bizovičarjem v glavni vlogi s humorjem v ospredje postavlja HOFER CENO. Samo na kanalu Youtube si je video ogledalo že več kot pol milijona ljudi, HOFER CENA pa vsak dan prepriča številne kupce, ki se ravno zaradi nizkih cen radi vračajo v trgovine HOFER. Toda kaj sploh je HOFER CENA in kako jo lahko zagotavljamo?

Pogled nazaj

Začetki HOFERjeve zgodbe segajo v leto 1913, ko je družina Albrecht v nemškem Essnu odprla trgovino z živili. Družinsko podjetje sta leta 1946 prevzela sinova Karl in Theo Albrecht, diskontna prodaja pa je bila takrat le domiselna ideja. Družinsko ime in diskontni koncept sta tudi osnova za mednarodno ime podjetja ALDI – skovanka iz besed **Al**brect in **di**skont. Podjetje je raslo hitro, saj so bila pričakovanja kupcev že od začetka ključno merilo za odločitve vodstva.

Leta 1961 se je ALDI razdelil v dve poslovni skupini, ALDI Nord in ALDI SÜD (sem spada tudi slovenski HOFER), ki od takrat delujeta neodvisno. Podjetje pa je še naprej uspešno tudi zunaj naših meja. ALDI je danes eno najbolj prepoznavnih globalnih trgovinskih podjetij. Skupina ALDI SÜD je prisotna v enajstih državah na štirih celinah. Tako boste ALDI-jeve trgovine na primer našli tudi med potovanjem po Ameriki, Avstraliji in na Kitajskem.

Leta 2005 je HOFER prve trgovine odprl tudi v Sloveniji. Prvih enajst trgovin je vrata odprlo dolgim vrstam kupcev, ki so jih prepričale nizke HOFER CENE in visoka kakovost izdelkov. Danes je v Sloveniji že 87 HOFERjevih trgovin, osnovna filozofija pa ostaja enaka – ponujati izdelke najboljše kakovosti po najboljši ceni. To ključno obljubo kupcem si prizadeva izpolnjevati že skoraj 2000 sodelavk in sodelavcev ter številni dobavitelji, med katerimi je kar 120 slovenskih.

Zakaj so trgovine ALDI v Sloveniji imenovane HOFER?

Trgovine HOFER so del mednarodne skupine ALDI. Ta je med širitvijo leta 1967 v Avstriji prevzela obstoječo verigo trgovin Helmuta Hoferja. Zaradi prepoznavnosti imena so trgovine tam in v Sloveniji sicer prevzele ALDI-jev poslovni svet ter logotip, a obdržale svoje uveljavljeno ime. V Avstriji in Sloveniji tako še vedno kupujemo v trgovinah HOFER.

HOFER

Več kot fer. HOFER.

Poznate HOFERjeve ekskluzivne znamke?
Za zajtrk se na vaši mizi zagotovo najde vsaj kakšen izdelek znamke NATUR AKTIV. Ali pa kos sira MILFINA? Morda si za kosilo najraje popečete piščančji file OKUS PODEŽELJA. Ali pa se v HOFERju še posebno dolgo mudite na oddelku dišečih pekovskih izdelkov OKUS TRADICIJE. Zagotovo pa se strinjamo, da je odgovor na »Ali bi košček (dva, tri ...) čokolade CHOCEUR?« vedno odločen »Da!«.

To so le nekatere od HOFERjevih ekskluzivnih blagovnih znamk. Stalno ponudbo v trgovinah namreč sestavlja več kot 80 odstotkov blagovnih znamk, ki jih najdete samo v trgovinah HOFER. Tako vam lahko zagotavljamo izdelke najboljše kakovosti po najboljši ceni. Zakaj?

Pri oblikovanju tovrstnih izdelkov imamo popoln nadzor nad procesi – vse od surovin pa do končnega izdelka, ki ga najdete na naših policah. Za izdelke ekskluzivnih blagovnih znamk skupaj z dobavitelji izberemo kakovostne surovine, oblikujemo postopke, recepture, embalažo in standarde kakovosti. Naša vpetost v celoten proces od začetka do konca je najboljša naložba v kakovost.

Hkrati imamo ves čas transparenten vpogled v proizvodni proces in tako zagotavljamo, da izdelek vedno dosega dogovorjene standarde kakovosti. Pri izdelkih lastnih blagovnih znamk se lahko hitro in učinkovito prilagajamo vašemu okusu. Zato smo posebno veseli tudi vaših odzivov, ki so nam v veliko pomoč, da lahko izdelke redno prilagajamo vašim pričakovanjem.

Svoje predloge nam lahko sporočite na elektronski naslov info@hofer.si ali s sporočilom na naših facebook in instragram straneh (@hoferslo).

Pet HOFERjevih junakov

Okus tradicije

Pri HOFERju smo želeli izpolniti želje kupcev po vedno sveže pečenem kruhu, zato smo leta 2013 začeli prodajo svežih pekovskih izdelkov. Kruh, pecivo in druge dobrote v trgovinah pečemo večkrat na dan, zato so vedno sveži in hrustljavi. Pri oblikovanju izdelkov se naslanjamo na tradicijo in izkušnje slovenskih pekov, zato danes skoraj 90 odstotkov ponudbe svežih pekovskih izdelkov za nas pripravljajo slovenski dobavitelji.

milfina

Mleko, kisla in sladka smetana, maslo in mlečni namazi. Pa jogurti in skuta. In kako bi sploh lahko pozabili na sire? Širok nabor mleka in mlečnih izdelkov je s podpisom MILFINA zagotovilo za kakovostne mlečne izdelke. Ker je MILFINA pač res fina.

OKUS PODEŽELJA

Na prodajnih policah najdete izbrane kose dnevno svežega mesa večinoma lokalnih dobaviteljev. Prav zato se ekskluzivna blagovna znamka mesnih izdelkov imenuje OKUS PODEŽELJA. Več kot 90 odstotkov svežih mesnih izdelkov za nas zagotavljajo lokalni dobavitelji. Izdelke ponujamo v kontrolirani atmosferi, saj tako omogočamo kakovost svežega mesa. Med naborom so tudi posebno priljubljeni izdelki za žar, ki so sicer v času sezone žara opremljeni z oznako BBQ.

NATUR aktiv

Zagotovo se spomnite koze, ki se v HOFERjevem oglasu skriva kar v hladilniku in simbolno ponudi najbolj sveže mleko. Ekskluzivna znamka NATUR AKTIV je stalnica v košaricah tistih, ki prisegajo na kakovostne biološko pridelane izdelke. Izdelki linije NATUR AKTIV so namreč pridelani na okolju prijazen način in sledijo načelom trajnostnega načina kmetovanja. Izdelki so pridelani izključno z ekološkimi gnojivi, brez uporabe kemično sintetiziranih sredstev ter brez uporabe sredstev, proizvedenih z gensko tehnologijo.

Choceur®

Najslajše je najbolje pustiti za konec. Podjetje HOFER že več kot 30 let svoje čokolade proizvaja v lastni tovarni čokolade. To nam omogoča popoln nadzor nad kakovostjo in oblikovanjem priljubljenih okusov, ki so v zadnjih letih prepričali tudi slovenske kupce. Ker se pri HOFERju zavedamo odgovornosti do okolja in pridelovalcev, so izbrane čokolade HOFERjeve ekskluzivne blagovne znamke CHOCEUR večinoma opremljene s certifikatom UTZ. Ta kupcem jamči, da so bili viri za izdelek skozi celotno dobavno verigo – od plantaže do polic – pridobljeni na trajnostni način.

Tako nastane HOFER CENA,-

So cene in je HOFER CENA: vedno dobra, vsakomur dostopna. Je naš dokaz, da za izdelke visoke kakovosti ni treba odšteti visokih zneskov. Kako nam to uspeva? Vse izhaja iz našega visoko učinkovitega poslovnega modela, kjer je vsak proces do potankosti načrtovan in optimiziran. Tako ustvarjamo opazne prihranke, ki jih prav v obliki HOFER CENE prenašamo na vas, naše kupce.

Pet korakov do HOFER CENE

Se kdaj vprašate, kako je sploh mogoče, da je izdelek v trgovini HOFER na voljo po tako nizki ceni? Oglejmo si le nekaj rešitev, s katerimi pri HOFERju ustvarjamo prihranke, ki nižajo cene izdelkov.

1. Vse na znanem mestu

Vam je všeč, da v trgovini vselej veste, kje boste našli kak izdelek? S poenoteno arhitekturo, notranjo opremo in razporeditvijo trgovin ob hitrejši in enostavnejši nakupni izkušnji ustvarjamo tudi opazne prihranke. Naša trgovina je zato tipska, kar pomeni, da ni treba oblikovati dragih arhitekturnih načrtov, hkrati pa je gradnja zaradi preteklih izkušenj preprosta in hitra. Tudi notranja oprema je v vseh trgovinah enaka, kar prinaša dodatne prihranke.

2. Kartonsko zlaganje na police

En šampon, dva šampona, trije šamponi … Hmmm. Morda raje: en karton šamponov in konec! V HOFERju izdelkov na police ne zlagamo posamično, temveč v posebej za to oblikovanih kartonskih škatlah. Skupaj z dobavitelji že pri oblikovanju izdelkov zasnujemo tudi stabilne kartone, ki omogočajo, da je zlaganje na police hitro in učinkovito.

3. Premišljen nabor izdelkov

Ste že kdaj potrebovali deset različnih vrst popra, in to vse leto? Verjetno ne. Pri HOFERju vam zato ponudimo le tri vrste popra, ki jih kupci kupujejo najpogosteje, in jih uvrstimo v redno ponudbo. Na tak način lahko ponudimo množico izdelkov, ki pa so še vedno pregledni. Tako vi lažje in hitreje nakupujete, mi pa kar najbolj izkoristimo površino naših polic. In smo spet pri prihrankih! Ker pa vas seveda nočemo prikrajšati za kulinarična in druga razvajanja, v časovno omejenih posebnih ponudbah najdete še druge različice izdelkov (tudi poprov).

4. Brez kartic zvestobe in zbiranja točk

FER ponudba je v trgovinah HOFER na voljo vedno in vsem. Vsak dan si prizadevamo, da utemeljujemo razloge za vaš obisk. Za unovčitev ugodnosti pri nas tako ni treba deliti svojih zaupnih osebnih podatkov, hkrati pa to pomeni tudi nižje stroške, ki jih skupaj z drugimi prihranki v obliki nizke HOFER CENE vedno prenesemo na vas, naše kupce. Radi imamo, da se k nam vedno znova vračate. Vsak vaš obisk je za nas potrditev zvestobe in priložnost, da upravičimo vaše zaupanje.

5. Brez čakalnih vrst

Hitrih blagajn v trgovinah HOFER nimamo, saj imamo vzpostavljen sistem, ki omogoča, da so vse naše blagajne hitre. Vpeljan imamo sistem učinkovitih črtnih kod, ki so predhodno preverjene in jih dovršeni bioptični čitalniki kod na blagajnah zaznajo hitreje od običajnih čitalnikov. Izdelki so označeni z večjim številom črtnih kod, kar prodajnemu osebju omogoča hitrejše in lažje skeniranje. Prav tako pa naše osebje na blagajnah kupcev aktivno ne spodbuja k nakupu dodatnih izdelkov.

Naš cilj je najboljše razmerje med kakovostjo in ceno.

Ko se boste naslednjič odpravili v trgovine HOFER, ste lahko pozorni na to, kako enotne so videti naše trgovine in kako so na police zloženi naši izdelki. Ozrite se po redni in posebni ponudbi. Na policah boste morda našli osnovno različico pralnega praška, v sredinskih košarah pa tudi tisto, česar morda ne kupite ob vsakem obisku trgovine. Na blagajni pred vami nihče ne bo zamudno iskal kartice zvestobe in tudi zato boste hitro na vrsti.

Vse to so razlogi, zaradi katerih so vam naši izdelki lahko vedno na voljo po najboljši HOFER CENI.

Pokukajmo v zakulisje snemanja

Če smo najprej pogledali v ozadje tega, kako nastane HOFER CENA, skupaj poglejmo še v zakulisje snemanja videospota o HOFER CENI, ki je na družbenih omrežjih prava senzacija. V glavni vlogi nastopa igralec **Lado Bizovičar**, ki se je tokrat preizkusil v vlogi raperja. V baletnem krilcu se mu pridruži še **Marko Posavec**, znan obraz šova Ljubezen po domače. Snemanje je potekalo na dveh lokacijah in je trajalo dva dni, v tem času pa so naredili kar 120 posameznih posnetkov. Zagotovo vas zanima tudi, kdo je zaslužen za Ladovo obleko s potiskom zlatih ribic. Govori se, da naj bi te izpolnile več kot tri želje, izbrala pa jo je priznana stilistka **Metka Albreht**. Hit ima tudi svojo plesno koreografijo, ki je delo **Željka Božiča**, zato ni nič nenavadnega, če vas bo nalezljivi ritem prepričal, da se tudi sami preizkusite v vlogi plesalca.

Celoten videospot najdete na HoferScena.si, poletni hit pa si lahko naložite tudi za zvonjenje telefona. Še vedno ne veste, o čem govorimo? Skenirajte QR-kodo in zaživite, kot želite. In to po HOFER CENI. ■

Fotografije: Getty Images

Domače maline od pomladi do jeseni

Zgodaj jeseni, ko nas zjutraj že malce zazebe, nič ne podaljša občutka poletja bolj kot pest sveže nabranih malin. Ta drobni barviti sadež je lahko zvezda naših obrokov od jutra do večera, tako ob zajtrku kot malici, predvsem pa v vseh vrstah tort, peciv, sladoleda in drugih sladic. Maline se namreč dobro ujemajo z marsikaterim drugim živilom, posebno s čokolado.

Sveže maline vas v trgovinah HOFER razvajajo že od pomladi in tako bo vse do pozne jeseni, pravijo na kmetiji Jarkovič. V tem obdobju vsakodnevno dostavljajo to okusno vrsto jagodičevja, bogato z vitamini in antioksidanti.

Kmetija, velika za 50 nogometnih igrišč

Kmetija Jarkovič stoji na bregu reke Krke v vasici Brod v Podbočju že častitljivih 150 let! Razprostira se na 32 hektarjih, v času njenega obstoja pa jo je vodilo že več rodbinskih gospodarjev. Na začetku so se ukvarjali z živinorejo, pred štiridesetimi leti pa je oče današnjega gospodarja Igorja Jarkoviča popolnoma spremenil strategijo vodenja kmetije. Usmeril jo je v proizvodnjo jagodičevja in drobnega sadja. Povpraševanja po domačem sadju te vrste je bilo takrat veliko, družini pa sta ugodno podnebje ter predvsem lahka in rodovitna prst, ki jo pridno namaka Krka, omogočila, da je postala ena pomembnejših proizvajalk varnega in kakovostnega sadja v Sloveniji.

Domači kupci so nad slastnostjo njihovih sadežev očitno navdušeni – skoraj ves pridelek namreč prodajo kar v domovini.

Pri pridelavi pa ne pozabljajo na okolje. So namreč nosilci certifikata GLOBAL G. A. P., ki potrjuje, da družina Jarkovič pri svojem delu uporablja dobre kmetijske prakse, s katerimi tudi učinkovito zmanjšuje negativne vplive na okolje.

Vsako jutro sveže obrano

Skoraj tretjino vseh kmetijskih površin pokrivajo rastlinjaki, polni malin. Jarkovičevi, na vrhuncu sezone pa tudi drugi delavci, jih obirajo vsak dan sproti. Ker tako krhek in nežen sadež, kot je malina, ne prenese dolgega skladiščenja, Jarkovičevi poskrbijo, da se že čez noč pojavi na prodajnih policah in na našem jedilniku.

In brez skrbi! Zorenje v rastlinjaku nikakor ne zmanjša varnosti pridelave in intenzivnosti okusa malin! Ravno nasprotno: maline iz rastlinjakov so boljše kakovosti, saj jih ti ščitijo pred vremenskimi skrajnostmi, boleznimi in škodljivci, zaradi česar ni potrebna uporaba škropiv.

Zdravilna moč malin

Če želite na zdrav način izgubiti kakšen kilogram, potem le sezite po malinah. Vsebujejo namreč učinkovino reozmin, ki stopnjuje delovanje encimov, porabo kisika in proizvodnjo toplote v maščobnih celicah.

»V HOFER želimo dostaviti vsak dan svežo, kakovostno in zdravo hrano.«

– Igor Jarkovič, kmetija Jarkovič –

Te zato hitreje izgorevajo in zmanjšujejo tveganje debelosti.

Maline so tudi bogat vir vitaminov A, B in C ter vsebujejo veliko železa, magnezija, fosforja in kalija. Zaradi nizkega glikemičnega indeksa so idealna sladica za diabetike, bolečine v sklepih pa ublažijo antociani s svojim protivnetnim učinkom.

Z uživanjem malin v celice vnašamo tudi blagodejne antioksidante, ki pomembno izničijo delovanje prostih radikalov. Ti pustošijo po naših celicah in pospešujejo proces staranja. Še posebno blagodejen je močan antioksidant resveratrol, zaradi katerega je malina prava naravna »tabletka« proti staranju! ■

Ena skodelica malin (pribl. 120 g) zadosti:

> 40 %
priporočenega dnevnega vnosa magnezija

> 50 %
priporočenega dnevnega vnosa vitamina C

> 32 %
priporočenega dnevnega vnosa vlaknin

S krožnikom nazaj v poletje

Poletje v naravi je minilo, ni pa treba, da ga odpišemo tudi s svojega krožnika! Raznovrstne sestavine – slastno sadje, sočno zelenjavo in dehteča zelišča – smo vpletli v pisane vitaminske bombe, ki nam vselej vzbudijo skomine po poletju.

ZANIMIVO

Testenine, skuhane na zob (al dente), imajo nižji glikemični indeks kot razkuhane. Zato ne povzročijo tako nenadnega dviga krvnega sladkorja kot dlje časa kuhane testenine.

Če vam teknejo pekoči okusi, si rezance dodatno začinite z zdrobljenim čilijem!

Široki rezanci

z rukolo in vloženimi paradižniki

ZA 4 OSEBE

2 stroka česna
50 ml bio grškega oljčnega olja NATUR AKTIV
250 g pisanih češnjevih paradižnikov
1 čajna žlička sladkorja HAPPY HARVEST
100 g vloženih paradižnikov
50 g rukole
125 g šunke
500 g širokih rezancev GOURMET

sol in poper

PRIPRAVA

1. Česen olupimo in ga narežemo na rezine. V ponvi ga na oljčnem olju na srednjem ognju svetlo popražimo. Češnjeve paradižnike razpolovimo in dodamo v ponev, začinimo s soljo, poprom in sladkorjem ter jih pražimo še 5 minut.

2. Vložene paradižnike in rukolo na grobo narežemo, šunko pa natrgamo na drobne krpice.

3. Široke rezance po navodilih na embalaži v slanem kropu skuhamo na zob, jih odcedimo in pri tem prihranimo malo vode od kuhanja.

4. Vložene paradižnike, rukolo, šunko in popečene češnjeve paradižnike skupaj s približno 0,5 dl prihranjene vode od kuhanja testenin dodamo kuhanim rezancem in vse skupaj dobro premešamo. Pustimo počivati 5 minut, nato pa takoj postrežemo.

SKUPNI ČAS PRIPRAVE: 50 minut
Priprava: 20 minut
Praženje in kuhanje: 30 minut

SLO KAKOVOST IZ SLOVENIJE

Vinski namig

KROG
Beli cuvée
suho, belo, Vipavska dolina
0,75 l

Minister za zdravje opozarja: uživanje alkohola lahko škoduje zdravju!

ZDRAVO
Čili v nasprotju s prepričanjem mnogih ne vznemirja želodca. Pravzaprav preprečuje refluks, saj odpravlja bakterije, ki ga povzročajo.

Losos z žara

z berivko ter čatnijem iz borovnic in čilija

ZA 4 OSEBE

Losos:
2 fileja lososa s kožo (po 300 g)
2 jušni žlici oljčnega olja CASTELLO
1 BIO limona
125 g berivke
sol in poper

Preliv:
1 šopek drobnjaka
1 jušna žlica medu
1 čajna žlička gorčice LOMEE
2 jušni žlici jogurta MILFINA
2 jušni žlici vinskega kisa LOMEE
2 jušni žlici oljčnega olja CASTELLO

Čatni:
2 rdeči čebuli
200 g sladkorja HAPPY HARVEST
100 ml vinskega kisa LOMEE
400 g borovnic
1 čajna žlička zdrobljenega čilija

PRIPRAVA

1. Čebulo za čatni narežemo na koščke in jo v loncu skupaj s sladkorjem in kisom enkrat močno zavremo. Dodamo borovnice in čili ter kuhamo še 5 minut, nato pa takoj nadevamo v sterilne kozarčke za vlaganje, dobro zapremo in popolnoma ohladimo.

2. Drobnjak za preliv drobno narežemo in s preostalimi sestavinami ter z malo soli in popra gladko razmešamo.

3. Fileja lososa razpolovimo, začinimo s soljo in poprom ter z vseh strani premažemo z oljčnim oljem. Kose filejev na vročem ognju pečemo 2 minuti na vsaki strani.

4. Solato zmešamo s prelivom in nadevamo na velik krožnik. Pečene kose lososa skupaj z malo čatnija položimo na solato. Na vrh naribamo malo limonove lupine.

Zaprt čatni na temnem in hladnem mestu zdrži tudi eno leto!

SKUPNI ČAS PRIPRAVE: 2 uri in 50 minut
Priprava: 20 minut
Pečenje in kuhanje: 2 uri in 30 minut

SLO KAKOVOST IZ SLOVENIJE

Vinski namig

VIPAVA
Modri pinot
vrhunsko vino z geografskim poreklom, suho, rdeče, Vipavska dolina
0,75 l

Minister za zdravje opozarja: uživanje alkohola lahko škoduje zdravju!

Marelični cmoki

ZA 4 OSEBE

Testo:

1 jušna žlica masla, ogretega na sobno temperaturo
1 jajce
250 g puste skute MILFINA
170 g ostre pšenične moke HAPPY HARVEST
8 marelic
sol

Zabela:

50 g surovega masla
100 g krušnih drobtin HAPPY HARVEST
50 g sladkorja HAPPY HARVEST

malo sladkorja v prahu za posip

PRIPRAVA

1. Maslo penasto umešamo ter dodamo jajce, skuto, moko in ščep soli. Mešamo tako dolgo, da nastane kompaktna masa. Če je testo premehko, mu primesimo še malo moke. Testo pokrijemo in za 20 minut postavimo počivat v hladilnik.

2. Iz testa oblikujemo 8 enako velikih krogel in jih na pomokanem pultu sploščimo. Na vsak kolobar testa položimo po eno marelico, testo pa dobro zatisnemo in oblikujemo okrogel cmok.

3. Cmoke približno 15 minut počasi kuhamo v velikem loncu z rahlo osoljeno vodo.

4. Medtem v ponvi raztalimo maslo in na njem svetlo popražimo drobtine. Na koncu primešamo sladkor.

5. Kuhane cmoke s penovko previdno poberemo iz vode in jih odcedimo ter povaljamo v praženih drobtinah. Po želji jih posujemo s sladkorjem v prahu in postrežemo.

SKUPNI ČAS PRIPRAVE: 1 ura
Priprava: 25 minut
Kuhanje in počivanje: 35 minut

SLASTNO
Nekateri pri pripravi cmokov uporabijo kuhan krompir in celo skuto.

Vinski namig

SELEKCIJA
Traminec
kakovostno vino z geografskim poreklom, polsladko, belo, Štajerska Slovenija
0,75 l

Minister za zdravje opozarja: uživanje alkohola lahko škoduje zdravju!

Kolač lahko okrasite z nekaj svežih lističev poprove mete in tenkimi rezinami lupine limone ali limete.

ZANIMIVO

Evropsko borovnico v slovenskih gozdovih nabiramo junija, v hribih tudi julija in celo avgusta. Pri nas pa na kislih tleh v vrtovih uspevajo tudi ameriške in sibirske borovnice.

Vinski namig

LJUTOMERČAN
Muškatno peneče vino
polsuho, belo
0,75 l

Minister za zdravje opozarja: uživanje alkohola lahko škoduje zdravju!

Borovničev sirov kolač

ZA 1 KOLAČ (Ø 24 CM)

Dno:
200 g maslenih piškotov
150 g masla MILFINA

Polnilo:
200 g borovnic
¼ BIO limete
800 g svežega sira MILFINA
150 g sladkorja HAPPY HARVEST
4 jajca
160 ml smetane za stepanje MILFINA
1 zavoj praška za vaniljev puding BELLA

Nadev:
250 g kisle smetane MILFINA
30 g sladkorja v prahu
200 g borovnic

PRIPRAVA

1. Maslo segrejemo v loncu, da postane tekoče. Piškote fino zdrobimo in drobtine primešamo maslu. Dno tortnega modela (ø 24 cm) obložimo s papirjem za peko. Nanj razporedimo piškotne drobtine z maslom tako, da je rob dvignjen za 1–2 centimetra. Nato testo dobro potlačimo ob model.

2. Model za kratek čas postavimo v hladilnik. Pečico segrejemo na 180 °C (gretje spodaj in zgoraj).

3. Borovnice za polnilo pretlačimo oziroma zmeljemo s paličnim mešalnikom, lupino limete pa naribamo. Borovničevo kašo gladko razmešamo z naribano lupino limete, svežim sirom, sladkorjem in jajci.

4. Smetano za stepanje in prašek za puding z ročnim mešalnikom dobro stepemo in previdno primešamo borovničevi masi. Enakomerno jo razporedimo po testenem dnu.

5. Kolače v pečici pečemo 45 minut na drugem vodilu od spodaj navzgor. Kolač v modelu ohlajamo 10 minut.

6. Za nadev gladko zmešamo kislo smetano in sladkor v prahu ter razporedimo po kolaču, preostale borovnice pa posujemo po vrhu. Model še enkrat za 10 minut potisnemo v pečico, da se do konca zapeče.

7. Pečen kolač do konca ohladimo v modelu, preden ga narežemo in postrežemo.

SKUPNI ČAS PRIPRAVE: 1 ura in 30 minut
Priprava: 35 minut
Pečenje: 55 minut

Kuharski namigi za jagodičevje

1. Dalj sveže v hladilniku jagodičevje brez težav hranimo 3–4 dni. Kuhinjsko brisačo položimo na plitev krožnik in jagodičevje nanj zložimo tako, da se med seboj čim manj dotika.

2. Zamrznemo ga brez težav. Jagodičevju odstranimo zelenje in ga po potrebi narežemo. Zložimo ga na pladenj, obložen s papirjem za peko, in ga za eno uro damo v zamrzovalnik. Šele nato jagodičevje vsujemo v vrečko, dobro zapremo in brž vrnemo v zamrzovalnik.

3. Vsestransko uporabno. Jagodičevje zmešamo v smuti, zakuhamo v omako, z njim obložimo jogurt, mislije ali solate, z njim pa lahko pripravimo tudi okusen čatni za k mesu in ribam.

4. Konzerviranje. Jagodičevje shranimo za ozimnico tako, da ga zamrznemo, vkuhamo v marmelado ali sirup, lahko pa ga vložimo v kis ali alkohol. Tako nas bodo te drobne dobrote počakale še nekaj časa in nam tudi pozimi na mizi pričarale poletje.

5. Zanimivo! Jagoda botanično sploh ne sodi med jagode, ampak med rožnice, ki tvorijo enostavne sočne zaprte plodove. To velja tudi za maline in robide. Med jagode botanično sodijo banana, kivi, melona, limona in pomaranča. Slednja je denimo jagoda oranževca.

6. Superživilo. Jagodičevje ima med hranili vlogo superjunaka. Med drugim vsebuje bistveno več vitamina C kot denimo limone ali pomaranče. Največ zdravih hranil pa seveda vsebuje sveže, surovo in neobdelano jagodičevje.

7. Hranljivo v trgovini HOFER. Globoko zamrznjeno jagodičevje v trgovinah HOFER vse leto ponuja aromatično alternativo sezonsko svežemu sadju in zelenjavi. Ker je jagodičevje vselej obrano v svoji polni zrelosti in nemudoma globoko zamrznjeno, se hranljive snovi in okus ohranijo.

8. Sladoled v treh minutah. Menite, da ni izvedljivo? Pač! 500 gramov drobno narezanega zamrznjenega jagodičevja skupaj s 50 grami medu in 100 ml smetane za stepanje gladko zmešamo v mešalniku. Idealno za spontane sladke trenutke.

9. Sadne ledene kocke za hladne napitke. Sveže maline, borovnice ali majhne jagode razdelimo v model za ledene kocke in do roba napolnimo z vodo. Položimo v zamrzovalnik in ob naslednji priložnosti z unikatnimi ledenimi kockami okrasimo koktajle, limonade in druge osvežilne napitke.

Avokado za svežo in zdravo jesen

Jutra so vse bolj sveža, bliža se jesen, mnogi pa že razmišljamo, na kakšen način lahko tudi v hladnejšem delu leta poskrbimo za svoje zdravje. Svetujemo vam, da na jedilnik umestite avokado, ki ga lahko pripravite na tisoč in en način. Guacamole, juhe, dodatek k rižotam, testeninam ali celo picam in burgerjem. Avokado je okusen v vseh oblikah, obenem pa poskrbi za vnos številnih vitaminov, mineralov in zdravih maščob. Tudi v paru z na videz nezdružljivim bio mletim govejim mesom, ki ga lahko kupite kar v najbližji trgovini HOFER, boste poskrbeli za okusen in zdrav obrok. Čas je, da se podate na pisano dogodivščino okusov!

KAKO AVOKADOBRO!

Bi radi vsak dan začeli z zdravim in osvežilnim zajtrkom, a vam primanjkuje idej? Kaj, če bi si že zjutraj privoščili okusno in nasitno vitaminsko bombo v obliki avokado burgerja? Nič kruha, le svež avokado, obogaten z nekaj dodatnimi sestavinami. Morda vas bo barvitost zelenega burgerja tako navdušila, da ga boste naslednjič pripravili tudi na pikniku!

Kdaj je avokado zrel?
Če niste prepričani, ali je avokado dovolj zrel za uživanje, ga potežkajte in si oglejte njegovo barvo: dovolj zrel sadež bo težek, lupina pa v temnejšem odtenku. Zrelost lahko preverite tudi tako, da odstranite kapico pri stebelnem koncu – če je avokado pod njo rumene barve, je sadež primerno zrel.

RECEPT:

SVEŽ AVOKADOV BURGER

SESTAVINE:

- 2 avokada, 1 limona
- 1 paradižnik, 1 korenje
- 2 jajci, žlica kisle smetane
- čajna žlica črnega sezama
- nekaj listov rukole

PRIPRAVA

1. Avokado prepolovimo, odstranimo koščico in olupimo. Dobro pokapamo z limonovim sokom.

2. Korenček operemo in olupimo, nato ga narežemo na trakove. Paradižnik operemo, očistimo in narežemo na rezine.

3. Jajci spečemo na ponvi.

4. Notranji del polovice avokada premažemo s kislo smetano. Obložimo s paradižnikom, korenčkom in rukolo. Na vrh položimo pečeno jajce. Pokrijemo z drugo polovico avokada in potrosimo s črnim sezamom. Postopek ponovimo še z drugim avokadom.

Namig: Občasno se lahko »pregrešite« in dodate še malo popečene slanine.

POPOLNE KOMBINACIJE ZA MESNE GURMANE

Avokado je lahko popoln dodatek tudi v burgerju s pleskavico. Če še niste poskusili, predlagamo, da naslednjič v burger dodate še rezino zrelega avokada. Zagotavljamo vam božanski kremast okus. Če pa bi za spremembo namesto jedi z žara raje okušali omamne dobrote iz domače pečice, je francoska pita quiche, obogatena s prepraženim bio govejim mletim mesom in avokadom, prava izbira. S svežimi sestavinami iz trgovin HOFER lahko ustvarite pisane kombinacije za pravo gurmansko razvajanje.

RECEPT:

QUICHE Z GOVEJIM MESOM IN AVOKADOM

SESTAVINE:

Krhko testo

- 200 g bele moke
- 120 g masla
- 1 jajce
- 0,5 dl vode
- žlička soli

Nadev

- olje
- 500 g bio govejega mletega mesa
- 1/2 avokada
- 1 čebula
- 3 jajca, 2 dl mleka
- 1 žlička origana, mlete paprike in popra
- 2 žlički soli
- 100 g naribanega sira
- 100 g kuhanega in odcejenega fižola

PRIPRAVA

1. Najprej pripravimo krhko testo, ki ga pokrijemo in za pol ure spravimo na hladno. Nato testo razvaljamo in ga razporedimo po pekaču za pite s premerom 20 cm. Testo prebodemo z vilicami, prekrijemo s papirjem za peko, obtežimo s surovim fižolom in za 10 minut postavimo v pečico, ogreto na 180 stopinj. Nato odstranimo kroglice in papir ter testo pečemo še 5 minut. Testo vzamemo iz pečice in ga pustimo, da se malo ohladi.

2. Medtem ko testo počiva, lahko pripravimo nadev. Osnova je bio mleto goveje meso, ki ga prepražimo na čebuli. Med praženjem meso začinimo z origanom, mleto papriko, soljo, poprom in vmešamo fižol. Posebej zmešamo še jajca in mleko. Pripravljeno mešanico razporedimo po testu, jo posujemo z naribanim sirom in pokrijemo s plastjo tanko narezanega avokada. Vse skupaj prelijemo še z zmesjo iz mleka in jajc. Pito nato približno 40 minut pečemo na 180 stopinjah.

Namig: Pred serviranjem pito pustimo nekaj minut počivati, da se nekoliko strdi in tako obdrži svojo obliko.

Bio goveje mleto meso slovenskega porekla

V trgovinah HOFER prisegamo na sveže meso, ki ga v veliki večini dobimo od slovenskih dobaviteljev. Da ostane sveže dlje časa, ga ponujamo izključno embaliranega v kontrolirani atmosferi. Kakovost je torej zagotovljena, vi pa lahko brezskrbno uživate v omamnem okusu.

Čarobni Tolmin – med vodo, zemljo in zrakom

Tolmin, največji kraj v dolini Soče, ki je tudi njeno upravno središče, je izjemno slikovita izletniška točka, ki v mesto in okolico goste sprejema vse leto. Ker je tu pač pestra ponudba za vse okuse.

Pred raziskovanjem zavijte v turističnoinformacijski center blizu Tolminskega muzeja ali na spletno stran soca-valley.si.

Sem prihajajo ljubitelji kulinarike z vsega sveta, zgodovinarji in kulturniki najdejo svoj raj v številnih nagrajenih muzejih in na zanimivih prireditvah, športniki pa ... Zanje tu ni meja ne v zraku ne na tleh. Kolesarjenje, vodni, pozimi pa tudi zimski športi, planinarjenje in padalstvo. Za vse je prostor. Ko boste do zadnjega kotička raziskali mestece, se zato le obrnite še naokrog in si izberite novo dogodivščino!

Čarobna Tolminska korita

Našli jih boste le streljaj od Tolmina, kjer sta v mogočne skale vklesani koriti dveh bistrih potokov, Tolminke in Zadlaščice. Ob koritih se vije razgibana in slikovita pešpot, ki se spušča povsem do gladine vode in se spet dviga visoko nad strugo. Med hojo po krožni poti, ki traja približno dve uri, boste srečali Medvedovo glavo, prečkali Hudičev most in raziskali peklensko podobo Dantejeve jame. Pravijo, da je pred približno 700 leti slavni italijanski pesnik Dante Alighieri prav v tej jami našel navdih za svojo Božansko komedijo.

V Tolmin se lahko vrnete po povsem novi sprehajalni poti, ki vas čez travnike in prek znamenite mestne vzpetine Kozji rob pripelje do središča mesta. Lahko pa se zapeljete še proti Kobaridu in obiščete čudovit slap Kozjak.

Soča

Lahko zavijete do spomenika miru in sprave – do spominske cerkve svetega Duha v Javorci. Opozorilo: pot navkreber je izjemno ozka in zahtevna.

Pot miru

Triglav (2864 m) ali Tolminski Triglav (1141 m)?
Osvojite lahko oba vrhova in vse vmes! Tolmin je odlično izhodišče za planinarjenje, možnosti za ture različnih težavnosti pa so neskončne. Družinam prijazna so potepanja po kulturno in zgodovinsko bogatih poteh, za izkušene gornike pa od tod vodijo poti na najvišje vrhove.

Visoko nad reko Nadižo je razpet znameniti Napoleonov most, ki je nastal v času osvajalskih pohodov tega vojskovodje. Zaradi svoje unikatne stopničaste gradnje ima veliko arhitekturno vrednost, čeprav se še vedno ne ve, ali je po njem kdaj korakal Napoleon.

Tolminec

Pri načrtovanju planinskih izletov bodite previdni in svoje cilje izbirajte skladno s svojo telesno pripravljenostjo in željami celotne druščine. Saj veste: cilj naj bo predvsem prijetna, povezovalna pot, ne pa zgolj osvojitev vrha.

Divjina alpskih voda

Bistre vode Posočje delajo še posebno čarobno. Alpske reke Soča, Nadiža, Tolminka, Trebuščica in Idrijca s svojimi številnimi prodišči in tolmuni tudi jeseni vabijo k poležavanju v hladu senčnih brežin in namakanju nog. No, če le niste preveč zmrzljivi. Že poleti se temperature rek redko dvignejo nad 18 °C, kaj šele v zgodnji jeseni. Lahko pa namesto v reko skočite na raft in se v toplem objemu neoprena zapeljete s tokom nepozabne adrenalinske pustolovščine.

Pot miru – opomin in spomin na soško fronto

Dolina Soče ni bila vedno tako spokojna, kot je danes. Kaverne, strelski jarki, mulatjere, cerkve, pokopališča in muzeji na prostem še pričajo o soški fronti. Ta je med prvo svetovno vojno divjala od najvišjih alpskih vrhov do nižin Posočja ter spremenila življenja številnih domačinov in vojakov na obeh straneh. Zakaj in za kaj? Raziščite v Muzeju na prostem Kolovrat. Morda najdete svoj odgovor.

Frika, krafi, čompe in Ana

Svež alpski zrak vas bo zagotovo ulakotil. Na srečo lahko na številnih turističnih kmetijah in v lokalnih oštarijah okušate značilne domače jedi. In to celo na najvišji kulinarični ravni, ki jo najdete pod dvema Michelinovima zvezdicama v Hiši Franko, v kateri kraljuje kuharska mojstrica Ana Roš.

Ko boste na Tolminskem, je poleg znamenitih soških postrvi in slavnih kobariških štrukljev vredno pokusiti tudi posebnico friko (omleto iz sira, krompirja in jajc), sladke krafe, polnjene z nadevom iz suhih hrušk tepk, ter čompe s skuto. Kaj so čompe? To na izletu raziščite kar sami! Že samo zaradi dobrot na krožniku je vredno obiskati te kraje. Pa le ne pozabite domov vzeti tudi kolobarja sira tolminca! Da bodo spomini trajali kar najdalj. ■

V hribe pojdite le dobro opremljeni, v dolino pa se vrnite s svojimi smetmi v nahrbtniku.

Fotografije: Getty Images in Adobe Stock images (uvodna fotografija)

Izletniški grižljaji

Kaj vzamete s seboj, ko greste na izlet? Že mogoče, da sendvič s salamo vzbuja nostalgijo po časih, ko smo odhajali na šolske izlete, mislijeve ploščice pa so zdrave, a se jih po nekaj zaporednih izletih vsaj za nekaj časa naveličamo. Kaj pa če bi tokrat poskusili pripraviti nekaj drugačnega, svežega in, seveda, tudi sladkega? Ni namreč lepšega kot to, da si po celodnevni aktivni dogodivščini brez slabe vesti privoščimo grižljaj nečesa posebno dobrega. Če nas ta grižljaj z okusi ponese nazaj v čas poletnih počitnic, pa še toliko bolje. Se strinjate?

Solata v kozarcu

ZA 4 OSEBE

Solata:
50 g bio kvinoje NATUR AKTIV
4 korenčki
4 majhne kumare
200 g pisanih češnjevih paradižnikov
6 redkvic
6 majhnih raznobarvnih podolgovatih paprik
200 g fete

Preliv:
1 šopek drobnjaka
400 g jogurta MILFINA (3,6 %)
2 jušni žlici vinskega kisa LOMEE

sol in poper

Odnesite solato s seboj na izlet! Kozarce dobro zaprite s pokrovom in jih hranite v hladilni torbi.

PRIPRAVA

1. Za preliv drobno narežemo drobnjak, ga zmešamo z jogurtom in kisom ter začinimo s poprom.

2. Kvinojo pripravimo po navodilih na embalaži in jo ohladimo. Zelenjavo operemo in po potrebi olupimo. Korenček naribamo, redkvice in kumarice drobno narežemo. Papriki odstranimo semenje in jo narežemo na kolobarje, paradižnike razpolovimo.

3. Solatni preliv razdelimo v 4 kozarce (po 300 ml). Nanj v plasteh naložimo narezano zelenjavo in kvinojo. Po vrhu razporedimo razdrobljeno feto in po želji okrasimo z redkvicami.

SKUPNI ČAS PRIPRAVE: 30 minut
Priprava: 20 minut
Kuhanje: 10 minut

NAMIG
Kvinojo lahko nadomestite tudi s tradicionalnimi slovenskimi kašami – proseno, ajdovo ali ješprenjevo.

Paradižnikova fokača

s pomako iz svežega sira

ZA 8 OSEB

Testo:
3 slivovi paradižniki
300 ml mlačne vode
½ kocke svežega kvasa
1 čajna žlička sladkorja HAPPY HARVEST
600 g gladke pšenične moke HAPPY HARVEST in še malo za obdelavo
1 čajna žlička soli
4 jušne žlice oljčnega olja CASTELLO in še malo za namastitev pekača

Obloga:
6 strokov česna
4 vejice rožmarina
5 slivovih paradižnikov
nekaj bio grškega oljčnega olja NATUR AKTIV za pokapati

Pomaka:
1 BIO limona
1 šopek bazilike
200 g svežega sira za mazanje

sol in poper

PRIPRAVA

1. Za testo najprej paradižnike v mešalniku sesekljamo skupaj z vodo. Dodamo kvas in sladkor ter dobro premešamo.

2. Moko in sol damo v skledo, prilijemo vodo s paradižniki ter oljčno olje in s kavljem pri nizki hitrosti na hitro zgnetemo, da se vse poveže. Nato testo močno gnetemo pri višji hitrosti še 3 minute. Pokrijemo ga in na toplem mestu pustimo pol ure počivati.

3. Pekač namastimo z malo oljčnega olja. Testo na pomokani površini razvaljamo na velikost pekača in ga preložimo vanj.

4. Česen olupimo in razpolovimo, paradižnike razkosamo na četrtine. Paradižnik, česen in rožmarin razporedimo po testu in vse skupaj pokapamo z malo oljčnega olja. Testo s konicami prstov rahlo potlačimo.

5. Testo pustimo še 15 minut počivati, pečico pa medtem segrejemo na 200 °C (gretje zgoraj in spodaj).

6. Pekač potisnemo na drugo vodilo od spodaj navzgor in pečemo približno 35 minut, da se zlato zapeče. Medtem pripravimo pomako. Limoni naribamo lupinico in osmukamo baziliko. Oboje zmešamo s svežim sirom ter začinimo s soljo in poprom.

SKUPNI ČAS PRIPRAVE: 1 ura in 40 minut
Priprava: 20 minut
Pečenje in počivanje: 1 ura in 20 minut

UPORABNO
Majhnih kozarčkov od vloženih izdelkov ne zavrzite. Prihranite jih in jih uporabite za hrambo omak, pomak in drugih tekočih pripravkov.

Slivove paradižnike lahko nadomestite z drugimi vrstami paradižnika.

ZANIMIVO

Pri nas smo bolj vajeni sladkih kolačkov in slanih juh, marsikje pa ni tako. Madžari denimo obožujejo sladko višnjevo juho, mafine pa denimo v ZDA radi pripravijo z zelenjavo in s sirom.

Pikantni

kolački z ementalcem

ZA 12 KOLAČKOV

60 g masla MILFINA
200 g ementalca MILFINA
1 šopek drobnjaka
200 g kisle smetane MILFINA
3 jušne žlice mleka MILFINA
2 jajci
230 g pšenične moke HAPPY HARVEST
2 čajni žlički pecilnega praška BELLA
100 g nakockane slanine

sol in poper

PRIPRAVA

1. Pečico segrejemo na 180 °C (gretje zgoraj in spodaj). Maslo razpustimo v majhnem lončku. Sir narežemo na tanke trakove.

2. Drobnjak drobno narežemo in ga gladko razmešamo z maslom, smetano, mlekom in jajci. Moko zmešamo s pecilnim praškom in presejemo v skledo ter zmešamo s 100 g sira in slanino. Začinimo s soljo in poprom.

3. Pekač za kolačke obložimo s papirnatimi modelčki. Nadevamo jih z maso, da sega do dveh tretjin. Preostali sir razporedimo na vrh kolačkov.

4. Pekač damo na drugo vodilo od spodaj navzgor in pečemo približno toliko, da se zlato rjavo zapečejo. Postrežemo še mlačne ali popolnoma ohlajene, če jih boste zapakirane odnesli od doma.

SKUPNI ČAS PRIPRAVE: 55 minut
Priprava: 20 minut
Pečenje in kuhanje: 35 minut

UPORABNO
Če nimate slaščičarske vrečke, manjši plastični vrečici odrežite delček roba in jo nadevajte s kremo.

Sladki mini burgerji

ZA 18 BURGERJEV

Nadev:
300 g vaniljeve kreme
250 g polnomastne skute MILFINA (20 %)
50 g sladkorja HAPPY HARVEST
50 g malin

Sladki hlebčki:
1 zvitek svežega listnatega testa iz hladilnika
1 jajce za premaz
2–3 jušne žlice kristalnega sladkorja HAPPY HARVEST za posip

Obloga in dekoracija:
100 g čokolade CHOCEUR (mlečne ali bele)
poljuben dekorativni posip (brusnice, bananov ali kokosov čips ...)
različno sadje (jagode, breskve, kivi ...)

PRIPRAVA

1. Za polnilo z ročnim mešalnikom stepemo vaniljevo kremo. Dodamo skuto in sladkor ter mešamo naprej, da se vse dobro poveže. Polovico kreme predevamo v drugo skledo in primešamo maline. Obe kremi za najmanj eno uro postavimo v hladilnik, da se malo strdita.

2. Pečico segrejemo na 220 °C (gretje zgoraj in spodaj). Testo razvijemo in s kozarcem (ø 5 cm) izrežemo kolobarje. Naložimo jih na pekač, obložen s papirjem za peko, jih premažemo z razžvrkljanim jajcem ter okrasimo z malo sladkorja in izbranega posipa. Položimo na drugo vodilo od spodaj navzgor in pečemo 10–12 minut, da postane testo hrustljavo. Pustimo, da se ohladi.

3. Koščke čokolade narežemo na 0,5 cm debele rezine in po dve položimo na spodnje polovice hlebčka. Preostalo čokolado stalimo in jo dekorativno prelijemo čez zgodnje polovice hlebčka. Okrasimo s poljubnim posipom.

4. Obe kremi nadevamo v slaščičarsko vrečko z zvezdastim nastavkom in nabrizgamo na polovičke hlebčkov s čokoladnimi koščki. Sadje po potrebi olupimo in narežemo na koščke velikosti grižljaja. Razporedimo jih na kremo in pokrijemo z zgornjimi deli hlebčkov.

5. V vsak sladki burger zapičimo paličico oziroma zobotrebec in do postrežbe postavimo na hladno.

SKUPNI ČAS PRIPRAVE: 1 ura in 55 minut
Priprava: 45 minut
Pečenje in počivanje: 1 ura in 10 minut

Energijski kolački

ZA 12 KOLAČKOV

Kolački:
65 g zmehčanega masla MILFINA
160 g sladkorja HAPPY HARVEST
2 jajci
160 g gladke pšenične moke HAPPY HARVEST
1 čajna žlička pecilnega praška BELLA
120 ml energijskega napitka FLYING POWER
50 ml bio trajnega mleka NATUR AKTIV
rdeča živilska barva

Nadev:
120 g zmehčanega masla MILFINA
300 g sladkorja v prahu
200 g svežega sira MILFINA

sladkorne mrvice ali po želji jagode za dekoracijo

PRIPRAVA

1. Pečico segrejemo na 180 °C (gretje zgoraj in spodaj).

2. Za kolačke maslo skupaj s sladkorjem penasto umešamo in dodamo jajca. Moko zmešamo s pecilnim praškom in presejemo ter po žlicah vmešamo v jajca z maslom. Prilijemo energijsko pijačo, mleko in živilsko barvo ter mešamo naprej, da se vse dobro poveže.

3. Pekač za kolačke obložimo s papirnatimi modelčki in vanje enakomerno razdelimo maso, ki naj sega največ do dveh tretjin. Postavimo v pečico na drugo vodilo od spodaj navzgor in pečemo 20 minut. Pečene pustimo, da se ohladijo.

4. Za nadev penasto umešamo zmehčano maslo z 200 g sladkorja v prahu (2 minuti). Dodamo preostali sladkor in mešamo še 1 minuto. Sveži sir dodamo s silikonsko lopatko in pri tem ne mešamo preveč. Nadev za najmanj 30 minut postavimo na hladno.

5. Nadev damo v slaščičarsko vrečko z velikim zvezdastim nastavkom in ga dekorativno nabrizgamo na ohlajene kolačke. Po želji okrasimo z jagodami in sladkornimi mrvicami, nato pa do postrežbe hranimo v hladilniku.

SKUPNI ČAS PRIPRAVE: 50 minut
Priprava: 30 minut
Pečenje: 20 minut

KORISTNO
Ko želite kolačke z nadevom ali druge večplastne jedi odnesti k prijateljem ali na izlet, jih položite v škatlo, mednje pa položite visoke kose kartona, ki jih bodo držali na mestu.

JESENSKE PUSTOLOVŠČINE

Je že res, da je spet šola, ampak veš, kaj? Šola traja samo od ponedeljka do petka, pa še to ne ves dan! To pomeni, da ti ostane precej časa za to, da greš s prijatelji malo po svoje. Niso zabavne samo počitnice, razburljive pustolovščine lahko ustvarite kar sami, blizu doma ali kar na svojem dvorišču. Preberi nekaj naših nasvetov.

PREDEN SE PODAŠ NA PUSTOLOVŠČINE, UPOŠTEVAJ NEKAJ POMEMBNIH FERDOVIH PRAVIL.

! Za vsako stvar, ki se je lotim, najprej vprašam starše.
! Posebno pazim pri prečkanju ceste.
! Oči in ušesa imam vedno na preži za nevarnostmi.
! V naravi se skrbno vedem do živali in rastlin.
! V dnevnik redno pišem o svojih dogodivščinah. Zapišem si, za kaj sem hvaležen, katera pustolovščina mi je bila še posebno všeč in česa se še veselim.

ISKANJE ZAKLADOV MED POHODI IN SPREHODI

Tudi ti ob vsaki pohodniški ali sprehajalni poti najdeš kaj zanimivega? Ob poti je res vselej kaj, kar lahko raziščemo ali naberemo. Lahko opazuješ živali, nabiraš drevesne storže in z njimi ciljaš v tarčo, izbereš zanimive kamne in si jih doma ogleduješ pod povečevalnim steklom ali pa nanje kaj narišeš, morda pa kje uzreš kakšno užitno gobo in druge gozdne sadeže. Preden jih poješ, se vseeno posvetuj s starši.

Ferdov nasvet: Priskrbi si škatlo in izdelaj svojo skrinjo zakladov. Popiši in poriši jo čim bolj pisano in zanimivo, nato pa vanjo shrani dragocene zaklade in fotografije. Med sprehodom si izmišljuj zgodbe – verjetno tudi ti v zanimivem drevesu vidiš obris kakšne živali ali pa te prevzamejo oblaki na nebu in si izmisliš zgodbo o oblaku, ki je popotoval okoli sveta. Vprašaj se, kaj vidiš in kaj vohaš. In ne pozabi na telovadbo! Na sprehodu poišči tri ovire, na katerih lahko loviš ravnotežje. Lahko po kamnih, ki kukajo iz vode, prečkaš potoček?

PREDEN ODIDEŠ, NAJ BO V NAHRBTNIKU VSE TOLE:

- Dovolj vode ali čaja z medom.
- Sadje za hitro nadomeščanje energije.
- Prigrizki za majhno lakoto (sadne rezine, piškoti, sadne kaše, zelenjava ...).
- Izdatna malica in kruh za daljše pohode.
- Dežni plašč ali vetrovka.
- Nadomestna obleka (če se veliko potiš, si pred potjo nazaj obleci suho majico).
- Pokrivalo, odporno proti UV-žarkom.
- Zaščitna krema za sončenje in sončna očala, če bo dan res sončen.
- Paket prve pomoči z obliži.
- Žepna svetilka, če bo pot trajala do večera.
- Žepni robčki.
- Zemljevid.
- Nekaj denarja.

NA RAZISKOVALNI POTI

Najbolj razburljivo je početi kaj brez staršev ali s prijatelji, kajne? Ampak kar priznajmo si, da je tudi s starši lahko zelo fino. Zate imamo nekaj prima nasvetov za dogodivščine in igre v naravi ali doma.

1. Večer preživi na prostem
Zgodnja jesen je še dovolj topla, da lahko to storiš. Sedi pod nebom in opazuj zvezde, na tabornem ognju pa si lahko na leseni palici spečeš hrenovko.

2. Pojdi na nočni sprehod
To je nepozabno doživetje. Če hodiš zelo tiho, gotovo zaslediš kakšno žival. Kaj vidiš in slišiš?

3. Zgradi si bunker
Vzemi svojo odejo, vzglavnik in rjuho in že si lahko doma ali na prostem zgradiš razburljiv bunker. Doma skoraj ni omejitev, na prostem pa uporabi suhe veje, listje in mah.

4. Zgradi svoj jez na potoku
V bližnji okolici doma gotovo najdeš kak plitev potoček. S kamni zgradi jez in opazuj, kako veliko jezerce bo nastalo za njim. Ko jez podreš, pa po potočku spuščaj ladjice iz lubja.

5. Igraj se vsak dan
Mesto, država, reka – jih s prijatelji poznate na vse črke abecede?

6. Pleši
Zavrti svojo priljubljeno glasbo in zabava se lahko začne. Včasih je fino noreti sam, včasih pa prija družba prijateljev ali celo staršev, ki ti lahko pokažejo kakšne zanimive gibe iz svoje mladosti.

7. Kuhaj in peci
Pokusi hrano, ki je nisi še nikdar, in se nauči nekaj kuharskih veščin. Ko prvič skuhaš nekaj slastnega in te za trud celo pohvalijo, na krožniku pa ne ostane niti drobtinica, bo tvoj trud poplačan. In še nekaj zelo pomembnega! Kuhar ima vedno prvi pravico polizati ostanek čokolade ali sadja za preliv. Tole je že ena ideja za tvojo mojstrovino!

Figurice iz zamrznjenega sadnega jogurta

ZA 8 SLADKOSNEDNEŽEV
150 g svežega sadja ali jagodičevja (jagode, banane ...)
250 ml smetane za stepanje MILFINA
500 ml sadnega jogurta MILFINA
malo poprove mete in nekaj jagodičevja za okras
silikonski modelčki živali

PRIPRAVA

1. Sadje operi in nareži ter ga zmelji s paličnim mešalnikom. Pazi na prste!

2. Sadno kašo zmešaj z jogurtom. Smetano čvrsto stepi in vmešaj v jogurt.

3. Z maso napolni silikonske modelčke in jih malo potresi, da se masa lepo porazdeli. Potem pa v zamrzovalnik z njimi!

4. Naslednji dan so ledene figurice že pripravljene, da jih pospraviš v usta! Če jih postrežeš, pa jih okrasi s svežim jagodičevjem in listki mete.

SKUPNI ČAS PRIPRAVE:
8 ur in 20 minut
Priprava: 20 minut
Zamrzovanje: 8 ur

POBARVANKA

SUDOKU

IZPOLNI PRAZNA POLJA TAKO, DA SE V VSAKI VODORAVNI VRSTICI IN VSAKEM NAVPIČNEM STOLPCU CELOTNEGA KVADRATA TER ZNOTRAJ DEVETIH MANJŠIH KVADRATOV VSE ŠTEVILKE OD 1 DO 6 POJAVIJO LE ENKRAT.

6		2			5
	1			6	
		3			4
4			2		
	5			4	
1			5		6

REŠITVE: SUDOKU: 1. vrstica: 6-4-2-1-3-5 / 2. vrstica: 3-1-5-4-6-2 / 3. vrstica: 5-2-3-6-1-4 / 4. vrstica: 4-6-1-2-5-3 / 5. vrstica: 2-5-6-3-4-1 / 6. vrstica: 1-3-4-5-2-6.

REŠI MATEMATIČNE NALOGE!

1.) $8 + 5 =$

2.) $30 - 4 \cdot 5 =$

3.) $5 + 4 - 3 =$

4.) $42 : 6 + 18 =$

5.) $19 - 12 : 3 =$

6.) $25 + 20 \cdot 2 =$

7.) $35 - 15 =$

8.) $50 - 45 =$

9.) $7 \cdot 4 - 10 =$

10.) $21 : 7 =$

11.) $5 \cdot 6 =$

12.) $12 - 8 =$

VELJA RAČUNSKO PRAVILO, DA IMATA MNOŽENJE IN DELJENJE PREDNOST PRED ODŠTEVANJEM IN SEŠTEVANJEM. PRAVILU REČEMO »PIKA PRED ČRTO«.

MATEMATIČNE NALOGE: 1. rezultat: 13 / 2. rezultat: 10 / 3. rezultat: 6 / 4. rezultat: 25 / 5. rezultat: 15 / 6. rezultat: 65 / 7. rezultat: 20 / 8. rezultat: 5 / 9. rezultat: 18 / 10. rezultat: 3 / 11. rezultat: 30 / 12. rezultat: 4

Hvaležne in nezahtevne – sočnice

Številne rastline v našem domu in okoli njega potrebujejo precej redno skrb. Ob pomanjkanju časa nas zato veliko obupa nad idejo, da bi si dom napolnili s pomirjujočim zelenjem. Pa ni treba, da je tako. Sukulente, ki smo jim v slovenskem jeziku nadeli čudovito primerno ime sočnice, saj so njihovi listi res sočni, so docela nezahtevne lepotice. Kljub pomanjkljivi negi uspevajo v svoji zadržani očarljivosti in izkazujejo izredno prilagodljivost na različne razmere.

Sočnice so se v zadnjih letih povzpele visoko po lestvici priljubljenosti. Številni jih že dolgo razglašajo za zvezde različnih dekorativnih idej, videti so namreč kot male umetnine, ki takoj pritegnejo oko. Z njimi lahko počnete skoraj vse, saj so trpežne in žilave rastlinice, ne marajo pa treh stvari: stoječe vode, teme in neposrednega sonca.

Več sočnic ko imate v prostoru, čistejši je zrak v njem.

Nasveti za uspešno gojenje sočnic

RASTIŠČE: Postavite jih na mesto, kjer niso ves čas izpostavljene soncu. Na prostem jih zaščitite pred zmrzaljo.

ZALIVANJE: Poleti zalivajte vsake tri do štiri tedne, pozimi je dovolj na dva meseca. Bolje je premalo vode kot preveč.

PRST: Uporabite posebno zemljo, ki hitro prepušča vodo in je ne zadržuje.

GNOJENJE: Komercialna gnojila za rože sočnicam škodujejo. Privoščite jim gnojilo za kaktuse, ki je prilagojeno za njihove potrebe. Gnojite spomladi.

NEGA: V fazi rasti rastlina potrebuje malo več pozornosti kot v fazi počitka. Vedno pa se držite načela: manj je več.

Za celoletno osvežitev

Naj so sočnice postavljene zunaj ali znotraj, vedno so prilagodljive. Rade imajo, da jih v toplih letnih časih postavite ven, vendar jih umaknite v zaprt prostor, ko se nočne temperature približujejo ledišču. Če jih imate na vrtu, jih čez zimo izdatno pokrijte in pripravite na prezimitev.

Posebno dobro pa se obnesejo v notranjih prostorih, saj v nasprotju z drugimi zelenimi rastlinami, ki podnevi proizvajajo kisik, ponoči pa oddajajo ogljikov dioksid, sočnice ves čas proizvajajo kisik. Tako osvežujejo in čistijo zrak, saj prestrežejo in filtrirajo organske spojine v zraku, denimo cigaretni dim, barvne hlape in razredčila. Prav tako pridno oddajajo vlago in preprečujejo suhost zraka.

O zimskem spanju

Sočnice se skozi letne čase spreminjajo in prehajajo iz ene faze v drugo. Poleti so polne soka in so v fazi rasti. Čeprav rastejo bolj lenobno, se začnejo širiti in razmnoževati, če jih postavimo na primerno mesto in imajo dovolj prostora v loncu.

Jeseni začnejo počasi prehajati v fazo mirovanja. Nekatere vrste celo odvržejo liste, da bi tako varčevale z energijo. Pozimi se potopijo v zimsko spanje. Takrat so še bolj varčne in lahko jih postavimo na mrzlo mesto, kjer do dveh mesecev zdržijo brez vode. Vseeno naj imajo dovolj svetlobe.

Sočnice vas lahko, če zanje primerno skrbite, razveseljujejo do 25 let. Nekatere vrste živijo celo do 100 let.

Spomladi se sočnice zbudijo in spet oživijo. To je idealen čas za presajanje, dodajanje zemlje, zalivanje in gnojenje.

Potaknjenci in novi poganjki

Razmnoževanje sočnic je pri večini vrst prav tako preprosto kot nega. Sočnico, kot je okroglolistna tolstolistnica (tolstica iz družine Crassula), lahko razmnožujemo tako, da ji odščipnemo listke in jih položimo na rastni substrat. Pomembno je, da poganjke odstranite tako, da na matični rastlini ne ostane nobeden več. Najprej pustite, da se list na substratu posuši, čez nekaj dni pa ga začnite po malem zalivati, da požene koreninice. Takrat lahko posušeni list pazljivo odstranite in mlado rastlinico posadite v lonček.

Iz matične rastline ali iz koreninskega vratu glavne rastline lahko poženejo tudi novi poganjki z lastnimi koreninami, iz katerih se razvijejo nove rastline. Te odstranimo in posadimo ločeno.
Kar koli boste storili, boste pri sočnicah težko zgrešili. Zato kar pogumno v nakup. Boste pa verjetno težko izbrali – obstaja namreč na tisoče vrst, tudi takih zelo nenavadnih oblik in v skoraj vseh barvah mavrice, celo v oranžni, rdeči in vijolični! ■

Vadba od A do Ž

Dobrodošli v čudovito jesen, ki je pred nami! Po poletnem oddihu spočiti, naspani in polni novih vtisov bomo zagotovo lažje aktivno in polno preživeli ta barvit in pester letni čas. Za uvod vanj smo pripravili zanimivo vadbo, s katero bomo lahko vsak dan na zabaven način razgibali naše telo in um, doma ali zunaj, zjutraj ali zvečer. To je VADBA OD A DO Ž!

Vadbo namreč sestavlja 25 vaj različnih težavnosti, od katerih vsaka predstavlja eno črko abecede. Z nekaterimi bomo povečevali moč mišic, z drugimi gibljivost sklepov, krepili bomo vzdržljivost in ravnotežje. Sami se lahko odločite, kako se lotiti te vadbe. Tu je nekaj naših namigov:

Članek smo tudi tokrat pripravili v sodelovanju z Janom Kovačičem – diplomiranim kondicijskim in fitneškim trenerjem, svetovalcem za prehrano ter vrhunskim motivatorjem in mentorjem, ki številna življenja spreminja na bolje.

Pobuda **»Skrbimo za svoje zdravje«** je del HOFERjeve iniciative Danes za jutri. Z njo želimo pomagati sooblikovati pot do boljšega počutja za vse.
Prevzemite pobudo ter na **hofer.si/daneszajutri** poiščite zanimive nasvete in aktivnosti zase.

Skrbimo za svoje zdravje
DANES ZA JUTRI
hofer.si/daneszajutri

1.
Začnite z vajo pod črko A in nadaljujte čim dalj po abecedi.

2.
Naredite vaje za vsako črko imena in priimka najljubšega filmskega igralca ali igralke, glasbene skupine ali letošnjega počitniškega kraja.

3.
Vzemite knjigo in naredite vaje za črke prvih dveh besed, ki ju najdete na 36. strani.

4.
Naj vam besedo oziroma telovadno geslo določijo vaši najdražji. K vadbi povabite tudi njih.

5.
Poiščite svoje najljubše vaje iz VADBE OD A DO Ž. Iz izbranih črk sestavite najdaljšo možno besedo. Tako boste poleg telesa razgibali še male sive celice.

>>>

Zdaj pa hitro od besed k dejanjem!

Fotografije: Getty Images

Pred vadbo ne pozabite na ogrevanje, med vadbo pa ne na pravilno dihanje.

A

5x vsaka noga

POČEP NA ENI NOGI

Stojimo s stopali v širini ramen, roke v priročenju. Oprti na desno nogo se spuščamo v počep, roke iz priročenja prehajajo v predročenje, leva noga pa je v času giba v prednoženju. Vajo 5x ponovimo še na levi nogi.

B

20 sekund

ŠKARJICE »LEVO-DESNO«

Sedimo na tleh z rokami uprtimi v podlago. Noge so rahlo dvignjene od podlage in v kolenih rahlo pokrčene. Izmenično jih križamo – desna noga nad levo in obratno. Trebušne mišice so ves čas aktivne.

C

RAZTEG SPREDNJE STEGENSKE MIŠICE

Levo koleno upremo v podlago, z desno nogo stopimo korak naprej. Desno roko upremo v desno nogo, z levo roko pa za hrbtom primemo levo stopalo in ga počasi približamo zadnjici. Ker je naš cilj raztegniti sprednjo stegensko mišico, jo ob vaji poskusimo čim bolj sprostiti. Po eni minuti nogi zamenjamo in vajo ponovimo.

Č

RAZTEG ZADNJE STEGENSKE MIŠICE

Ležimo na hrbtu, desna noga je v kolenu pokrčena in ves čas v stiku s podlago. Levo nogo, rahlo pokrčeno v kolenu, dvignemo v zrak in objamemo z rokama. Počasi jo potegnemo k telesu, pri čemer je zadnja stegenska mišica čim bolj sproščena. Po eni minuti nogi zamenjamo in vajo ponovimo.

D

15 sekund

HOJA PO VSEH ŠTIRIH

Roke in noge so uprte v tla, pogled naprej. Noge in roke se gibljejo diagonalno.

E

20x

POČEP Z DVIGOM NA PRSTE

Stojimo vzravnano s stopali v širini ramen, roke so v priročenju. Počasi in nadzorovano se spuščamo do vsaj pravokotnega položaja v kolenih ali globlje. V fazi spusta roke prehajajo v predročenje. Pri dvigu se dvignemo na prste in gib za sekundo zadržimo. Trebušne mišice so aktivirane, hrbet vzravnan, pogled naprej.

F

STRANSKA DESKA

Ležimo na desnem boku, desna laket položena pod ramo, leva uprta v bok ali dvignjena v zrak. Nogi sta vzporedno iztegnjeni in v stiku, pogled usmerjen naprej. Iz tega položaja dvignemo bok, da poravnamo rame in pete v ravno linijo. 15 sekund zadržimo, dihamo umirjeno in enakomerno. Nato zamenjamo bok in vajo ponovimo.

G

30 sekund

DRSALEC

Stojimo vzravnano s stopali v širini ramen. Z levo nogo se odrinemo tako, da pristanemo na desni nogi, zadržimo položaj za sekundo in se nato z desno nogo odrinemo na drugo stran. Trebušne mišice so ves čas aktivirane. Zdržimo v visokem tempu vsaj 30 sekund.

30 sekund

H

»JUMPING JACKS«

Stojimo vzravnano s stopali v širini ramen, roke vzročene. Skočimo v razkorak, pri čemer sočasno z rokami zamahnemo navzdol proti bokom. Čim hitreje se vrnemo v začetni položaj, pri čemer pazimo, da je hrbet ves čas vzravnan, pogled pa usmerjen naprej. Zdržimo v visokem tempu vsaj 30 sekund.

5x z vsako nogo

I

IZPADNI KORAK

Stojimo vzravnano s stopali vzporedno v širini ramen, roke so v priročenju ali z njimi držite utež. Z desno nogo počasi in nadzorovano stopimo nazaj, do 90-stopinjskega kota v kolenu. Med spustom roke prehajajo v predročenje. Teža je zdaj na celotnem stopalu leve noge. Hrbet je ves čas vzravnan, pogled usmerjen naprej. Vrnemo se v začetni položaj in vajo ponovimo z drugo nogo.

15 sekund

J

HOPSANJE NA MESTU

Stojimo vzravnano in gibanje začnemo s hkratnim poskokom desne noge in dvigom leve roke. Sledita poskok leve noge in dvig desne roke. Trebušne mišice so aktivirane, poskusimo vzdrževati enakomeren ritem 15 sekund.

10 sekund

K

VISOKI SKIPING NA MESTU

Stojimo vzravnano s stopali vzporedno v širini ramen. Levo koleno pokrčimo do pravega kota, nato nogo spustimo in težo preko prstov prenesemo na celo stopalo. Ob tem istočasno dvignemo pokrčimo desno nogo, jo spustimo in prek prstov težo prenesemo na celotno desno stopalo. Sekvenco ponavljamo v čim višjem ritmu vsaj 10 sekund, trebušne mišice so ves čas aktivne.

20 sekund

L

HITRI TEK NA MESTU

10x

M

SONOŽNI POSKOKI

Stojimo vzravnano in se istočasno z obema nogama odrivamo od tal. Kolena v skoku čim bolj skrčimo.

N

POPIJEMO KOZAREC VODE

10x

O

PLEZALEC (izmenično z obema nogama)

Z rokami se upremo ob podlago, roke so v komolcih rahlo pokrčene. Noge so iztegnjenje in postavljene v širino ramen. Pogled vnaprej, hrbet vzravnan. Desno koleno počasi dvignemo proti prsnemu košu in pazimo, da hrbet ostaja vzravnan. Počasi se vrnemo v začetni položaj in enako ponovimo še z levo nogo. Vajo izvajamo z visoko frekvenco.

5x

P

SKLECE

Dlani postavimo malce širše od ramen, noge v širino bokov ter iztegnemo roke (v komolcih so aktivno iztegnjene, ne pa zaklenjene). Gledamo naprej, trebušne, stegenske in zadnjične mišice so stisnjene, hrbet poravnan. Telo počasi spustimo s krčenjem rok v komolcih ter ga tik pred tlemi zadržimo in zopet dvignemo z iztegom rok. Telo ohranjamo v ravni liniji, dihamo enakomerno in umirjeno – ob spustu vdihnemo, ob dvigu izdihnemo.

KRIŽ KRAŽ

Ležimo na hrbtu, roke pokrčimo za glavo, noge pokrčimo do pravokotnega položaja. Stisnemo trebušne mišice, spodnji del hrbta je ves čas v stiku s podlago. Počasi hkrati dvignemo trup in pokrčimo koleno tako, da se komolec desne roke in koleno leve roke dotakneta. Za sekundo zadržimo in se spustimo. Enako ponovimo z drugo stranjo. V fazi dviga izdihnemo, v fazi spusta vdihnemo.

R

10x vsaka stran

S

RAZTEG UPOGIBALK KOLKA

Z levim kolenom se upremo v podlago, z desno stopimo korak naprej. Z rokama se upremo v desno nogo in se s telesom počasi spustimo naprej. Pri tem boke potiskamo naprej in navzdol in kar najbolj raztegnemo upogibalke kolkov, ki morajo biti med izvedbo vaje sproščene.

T

RAZTEG UPOGIBALKE TRUPA

Ležimo na trebuhu, dlani postavimo v višino prsnega koša. Z iztegom rok se počasi dvignemo od podlage, pri čemer glavo rahlo potisnemo nazaj. Boki so ves čas v stiku s podlago. Pred začetkom dviga globoko vdihnemo, z izdihom se vrnemo v začetni položaj.

Š

RAZTEG LEDVENEGA DELA HRBTA

Usedemo se na tla, noge so iztegnjene, trup vzravnan. Počasi se z rokami približujemo stopalom. Pri tej vaji raztegujemo tako ledveni del hrbta kot tudi zadnje stegenske mišice.

U

LASTOVKA

Stojimo vzravnano s stopali vzporedno v širini ramen, roke so v priročenju. Težo prenesemo na desno nogo in s trupom preidemo v predklon, hkrati levo nogo zanožimo, roke pa vzročimo. Trebušne mišice so aktivirane, hrbet vzravnan, pogled usmerjen naprej. Zadržimo, kolikor zmoremo, ter ponovimo še z levo nogo.

V

10x vsaka noga

STOJA NA ENI NOGI (diagonalni dotik prsti-prsti)

Stojimo na desni nogi, roke so v priročenju. Levo nogo zamahnemo v prednoženje, z desno roko pa se skušamo dotakniti prstov na nogi. Poskusimo ostati stabilni.

Z

10x

ZAPIRANJE KNJIGE

Ležimo na hrbtu, noge so rahlo pokrčene, roke pa iztegnjene in vzročene. Hrbet pritisnemo ob podlago. Sočasno upognemo trup in dvignemo noge ter se z rokami dotaknemo stopal. Počasi se spustimo v začetni položaj. Ob dvigu izdihnemo, ob spustu vdihnemo.

Ž

POČITEK

Zavzemite udoben položaj, zaprite oči, umirite dihanje in počivajte.

Plakat »VADBA OD A DO Ž« si lahko pretočite na strani www.hofer.si. Uživajte v preprosti in po svoji meri ukrojeni vadbi.

HOFER

Več kot fer. HOFER.

Mlečne brke, sploh ni frke

Obstajajo cene in obstaja HOFER CENA, kakovostnih izdelkov vedno polna scena: kjer vsak najde točno to, kar potrebuje - ne glede na želje, tukaj dobro se kupuje. Prihranke pa na koncu kupci dobite, zato kar pogumno: **zaživite, kot želite**.

Celoten videospot na **HoferScena**.si

HOFER trgovina d.o.o., Kranjska cesta 1, 1225 Lukovica