tuš

PRVOVRSTEN
življenjski stil

Okrepite
IMUNSKI SISTEM
s prehrano

IZVIRNO
& drugačno BOŽIČNO DREVO
+ kako letos zaviti darila



VEČ KOT **35+** RECEPTOV

NAVDIH ZA DEKORACIJO
PRAZNIČNE MIZE

2032001088426


DIREKT S PLANINE V TRGOVINE.
Izbirajte med več kot 70 % slovenskih izdelkov.
Vir: Varuh odnosov v verigi preskrbe s hrano, 2018.
SPOŠTUJMO SLOVENSKO
KUPUJMO DOMAČE
www.tus.si | tusslovenija
Doma v Sloveniji
tuš

PRIPRAVILI SMO *za vas*



Izvirni praznični prigrizki 6
JEDI NA ŽLICO krepijo 12
Silvestrovo: okus razkošja 16
ANA ROŠ IN TUŠ predstavljata novo dimenzijo slovenske hrane ... 20
Vsestranski **krompir** 22
IMUNSKI SISTEM okrepite s prehrano 26
Slastno & **zdravo** 28
BOŽIČ PRI TUŠEVCIH 34
Počitnice dišijo po SLADICAH 38
Vaša MIZA, vaš ponos 44
TOPLI NAPITKI, ki ogrejejo dušo 50
SLADKI PRIGIZKI: pravo božično vzdušje 52
Otroško veselje na krožniku 58
Vodnik za nakup daril 62
Ustvarjalno zavita darila z ljubeznijo 66
GOLA TORTA s 100 obrazi 70
Srečen dom: **letos DRUGAČNO BOŽIČNO DREVO** 74
Začnite novo leto v urejenem domu 78
Novoletne zaobljube in **kako se jih držati** 80
Osnovni **jogijski položaji in njihova korist za telo** 84
Lasje: smernice jesen-zima 2020/21 88
DOBRODELNOST 90
Veliki polletni horoskop 92
ZABAVA: pobarvanka, križanka ... 96



PRVOVRSTEN ŽIVLJENJSKI STIL
Revija št. 2, zima 2020

IZDAJATELJ: Engrotuš d. o. o.
Cesta v Trnovlje 10a
3000 Celje

www.tus.si

NAKLADA: 20.000

GLAVNA UREDNICA: Živa Slokan
POMOČNICA UREDNICE: Maja Lisac
UREDNIŠKI TIM: Valerija Jakopič, Anja Marjetič, Bojana Komplet, Hana Batcha Frančić, Irena Furlan, Irena Potočar Papež
RECEPTI: Kristina Smodila, Mateja Delakorda in Jaka Mankoč (Jamiii recepti), Tjaša Kosirnik
FOTOGRAFIJE: arhiv Tuš, Shutterstock, Rene Gomolj, Tomo Jeseničnik, Anja Grabar, Matjaž Očko, Jernej Kogelnik, arhiv New Moment, Boštjan Selinšek, Žiga Intihar, PR, osebni arhiv Tuševih zaposlenih **KREATIVNA ZASNOVA IN PRODUKCIJA:**
HIŠA IDEJ, Maribor/direktorica: Andreja Iljaš // MEDIASPIN, Zagreb/direktorica: Ninna Lara Vidaković
TISK: Grafički zavod Hrvatske, Zagreb



Spoštovani bralci, cenjene stranke!

Z velikim veseljem predstavljamo že drugo številko revije Prvovrsten življenjski stil, ki stoodstotno diši po praznikih, pa čeprav bodo ti letos nekoliko drugačni.

Prav gotovo nihče od nas ni pričakoval, da bo leto, ki se izteka, prineslo toliko sprememb in omejitev ter naša življenja popolnoma postavilo na glavo. In čeprav je včasih težko, je prav v teh negotovih časih pomembno, da ostanemo pozitivni in poiščemo veselje v drobnih stvareh, iskricah v očeh. Te lahko pričarate, ko svoje najbližje presenetite s katerim izmed izvrstnih receptov, ki vam jih predstavljamo na naslednjih straneh, najmlajše pa boste gotovo razveselili z izvirnimi sladicami in skupnim ustvarjanjem. Ste pomislili, da bi letos božično drevo izdelali kar doma? Za vas smo pripravili nekaj odličnih predlogov za praznično dekoracijo, izvedeli pa boste tudi, kako pravilno postaviti novoletne zaobljube in se jih tudi držati.

Vzemite si čas za prebiranje vsebin, ki smo jih pripravili z željo obogatiti vaš vsakdan, predvsem pa si vzemite čas zase. Globoko vdihnite in si poskušajte vizualizirati svoje sanjsko leto. Srčno upamo, da se vaše želje uresničijo, predvsem pa vam in tudi vašim bližnjim želimo veliko zdravja in osebnega zadovoljstva.

Pa srečno!

Živa Slokan

PRIČARAJTE PRAZNIČNO VZDUŠJE Z IZVIRNO OKRAŠENO MIZO ... NAVDIH POIŠČITE NA STRANI 44.







BOŽIČ PRI TUŠEVCIH

Ste vedeli, da je v Tušu zaposlenih več kot 3000 ljudi? Seveda se med seboj razlikujemo, vsi pa poleg svojega dela cenimo tudi čas, preživet z družino. Vas zanima, kako preživljamo praznike? Preverite na strani 34!

delimano®

tuš klub

POSODA DELIMANO STONE LEGEND PRO Z ZBRANIMI ZVEZDICAMI DO 60% CENEJE.

do -60%

PRIPOROČA CHEFINJA ALMA REKIĆ

POSODA JE IZDELANA V ŠPANIJI



PONEV 14 cm



5,99
14,99
+ 5 ZVEZDIC
-60%

POSODA IN PEKAČ V ENEM 26 cm



13,99
34,99
+ 5 ZVEZDIC
-60%

EKONOM LONEC 6L



59,99
119,99
+ 5 ZVEZDIC
-50%

PIŠČANEC NADEVAN S SKUTO IN PARADIŽNIKOM V OLJU NA KREMI PEČENE ČEBULE Recept za 4 osebe:

- piščančji file 4 kom
- 250 g polnomastne skute
- česen
- svež peteršilj
- sol, poper
- 100g paradižnika, sušenega v olju
- 300 g čebule
- 200 ml sladke tekoče smetane
- sveži timijan
- oljčno olje

Piščančji file dobro natremo s soljo in poprom, mariniramo s česnom. V file zarežemo vdolbino, v katero damo skutni nadev. Priprava skutnega nadeva: v skuto primešamo nasekljan sušen paradižnik, nasekljan peteršilj, nasmukan timijan, sol, poper, česen in vse skupaj dobro premešamo, nadevamo v dresirno vrečko in damo v piščančji file. Posebej olupimo čebulo, jo narežemo na večje kose in jo spečemo v pečici do temno zlate rjave barve, približno 25 minut na 170 stopinjah. Ko je čebula pečena, jo prestavimo v kozico in dodamo smetano, solimo, popramo in reduciramo (kuhamo, dokler smetana skoraj ne povre), nato vse skupaj damo v mešalnik in fino zmešamo v kremo. Piščanca zlato rumeno najprej popečemo v ponvici, nato ga spečemo do konca pri 175 stopinjah približno 20 minut.



Zbirajte zvezdice zvestobe od 28. 10. 2020 do 26. 1. 2021. Unovčevanje poteka do 2. 2. 2021.

www.delimano.si/tus-stone-legend-pro

Finger FOOD



Na voljo je veliko možnosti za pripravo hrane, ki jo uživamo s prsti, t. i. "finger food". Okusni in lepo okrašeni prigrizki bodo prispevali k sproščenemu razpoloženju in razveselili vse za mizo.

PORCIJE: 4 ⁞ ČAS PRIPRAVE: 35 MIN

ZELIŠČNI TRIKOTNIKI

• 350 g nepasirane skute • šopek izbranih svežih zelišč (peteršilj, žajbelj, timijan, drobnjak, rožmarin) • 1 jajce za nadev • 1 jajce za premaz • 2 ščepca soli • 1 zavitek listnatega testa

PRIPRAVA: V srednje veliki posodi zmešamo skuto z drobno narezanimi zelišči, soljo in jajcem. Dobro premešamo in damo na stran. Listnato testo tanko razvaljamo in ga razrežemo na približno 12 x 12 cm velike kvadrate. Na sredino vsakega kvadrata damo 1 žlico skutinega nadeva. Levi spodnji kot združimo z desnim zgornjim, da nastane trikotnik. Obe stranici stisnemo z vilicami. Trikotnike premažemo z jajcem in na sredini z nožem naredimo majhno zarezo. Pečemo jih pri 180 °C približno 17 minut, da se zlato zapečejo.

PORCIJE: PRIBLIŽNO 30 NABODAL
ČAS PRIPRAVE: 15 MIN

NABODALA BOŽIČNO DREVO

• 300 g salame po želji (domača suha salama, zimska salama, Aljaževa salama …) • 200 g sira po želji (ementalec, cambozola, livada …) • 280 g paprike, polnjene s svežim sirom
• 200 g vloženih kumaric
• približno 20 polnjenih oliv
• rdeča in zelena paprika
• 10 češnjevih paradižnikov

PRIPRAVA: Na lesene palčke izmenično natikamo vse sestavine, ki jih lahko prilagajamo okusu in željam. K nabodalom se odlično podajo popečeni kruhki ali krekerji.



La FIESTA
GREAT TEX-MEX FLAVOURS

Za pripravo okusnih mehiških specialitet ali enostavnih prigrizkov izberite blagovno znamko La Fiesta.

Ali ste vedeli, da la lahko z našimi tortiljami, omakami, začimbami in čipsi pripravite tudi odlične prigrizke in enostavne jedi za prihajajoče praznike?

Ideje lahko najdete na instagram profilu

lafiesta.slovenija

PRAZNIČNI PRIGRIZKI



SESTAVINE:

- 100 g dimljenega lososa ali šunke
- 2 čajni žlički svežega kremnega sira
- drobnjak
- koper
- 4 La Fiesta pšenične ali koruzne tortilje

PRIPRAVA:

Kremni sir nanesite na La Fiesta tortiljo. Po vrhu potresite nasekljan drobnjak. S soljo in poprom začinite po okusu, na vrh pa položite dimljen losos ali šunko. Tortiljo tesno zavijte in pustite v hladilniku. Pred prihodom gostov razrežite tortilje na 1-2 cm dolge kose in po potrebi okrasite.

ZA ENOSTAVNE PRIGRIZKE IN MEHIŠKE SPECIALITETE



ZA VSAKO PRILOŽNOST



PORCIJE: 10 -13 KOSOV ⁞ ČAS PRIPRAVE: 30 MIN

BANANINI HLEBČKI

• 2 zreli banani (zmečkani) • 9 žlic pirine moke • 4 žlice rastlinskega napitka • 1 žlička pecilnega praška • 1 žlička cimeta • 2 žlici javorjevega sirupa • 1 strok vanilje

PRIPRAVA: Sestavine dobro zmešamo, da nastane homogena zmes. Z žličko na pekač polagamo hlebčke, v katere po želji potisnemo polovico orehovega jedrca. Piškote pečemo 20 minut pri 170 °C.

NAMIG: NAMESTO OREHOV LAHKO UPORABITE MANDLJE ALI POSUŠENE BRUSNICE.



PORCIJE: 30 KANAPEJEV
ČAS PRIPRAVE: 35 MIN

ZELENJAVNI KANAPEJI S HUMUSOM

• 30 hrustljavih krekerjev • 15 češnjevih paradižnikov • 2 zeleni papriki • nekaj vejic svežega rožmarina • 2 pesti sezama za posip

HUMUS: • 620 g kuhane čičerike • 10 žlic olivnega olja • 3 stroki česna • 1/2 manjše čebule • 2 zvrhani žlici tahinija • 1 žlica mlete dimljene paprike • 1 žlička mlete sladke paprike • 2 ščepca soli • ščepec popra • 10 žlic vode

PRIPRAVA: Sestavine za humus stresemo v multipraktik in zmešamo, da nastane gladka zmes. Če je pregosta, dodamo nekaj žlic vode ali olja. Krekerje namažemo s humusom, vsakemu dodamo polovico češnjevega paradižnika, košček paprike in vejico rožmarina. Posujemo jih s sezamom in postrežemo.


mesar anton iz Kamnika
AGRA 2019 Šampion
AGRA 2020 Zlata medalja
delikatesna plečka
mini delikatesna plečka
NOVO
bovi telečja posebna salama
tirolska
AGRA 2020 Srebrna medalja
blejska
AGRA 2019 Zlata medalja
suha salama anton
BREZ E-jev
Zaupanju naših kupcev dajemo trdne temelje, zato so mesnine Anton zapisane kakovosti.
Vemo. Dobro jemo.
www.anton.si
Meso Kamnik d.d., Korenova cesta 9, 1241 Kamnik

JEDI NA ŽLICO *krepčilo*

Juhe in enolončnice iz zelenjave ter različnih stročnic so nepogrešljiv del zimskega jedilnika, ki ohranja zdravje, saj so bogate z vitamini, minerali in vlakninami, imajo pa tudi malo kalorij.

PORCIJE: 6 - 8

ČAS PRIPRAVE: 1 URA 40 MIN

DOMAČA FIŽOLOVA JUHA

• 500 g suhega fižola • 3 korenčki • 2 stroka česna • 1 čebula • 5 lovorovih listov • 1 pločevinka pelatov • 3 žlice paradižnikove mezge • sol • poper • kisla smetana

PRIPRAVA: Fižol operemo in ga čez noč namakamo v zadostni količini vode. Odcedimo ga in stresemo v večjo kozico. Dodamo nasekljan česen, čebulo, korenje, pločevinko pelatov in lovor. Rahlo začinimo in prelijemo z vodo (voda naj sega 3 do 4 cm nad fižol). Juho kuhamo toliko časa, da se vse sestavine zmehčajo.

Ko je kuhana, poberemo lovorove liste in jo zmešamo s paličnim mešalnikom. Postrežemo jo z nekaj kisle smetane in bučnimi semeni.



PORCIJE: 4 ⁞ ČAS PRIPRAVE: 60 MIN

MINEŠTRA

• 1 hamburška panceta • 2–3 večji korenčki • 300 g krompirja • 300 g graha • 250 g koruze • 2 stroka česna • 2 večji čebuli • 2 žlici paradižnikovega koncentrata • sol, poper, timijan

PRIPRAVA: Hamburško panceto dobro popražimo. Dodamo narezano čebulo in pražimo, da postekleni.

Dodamo vso zelenjavo in krompir (3/4 večjih kosov in 1/4 manjših, da se krompir razkuha), zalijemo z litrom vode ali juhe ter kuhamo 45 minut. Na koncu dodamo paradižnikovo mezgo in po potrebi začinimo.

NAMIG: ZA MINEŠTRO LAHKO UPORABITE KATERO KOLI ZELENJAVO, KI JO IMATE DOMA.



NAMIG: BABIČINO PRAVILO – BOLJ KOT JE MESO POPEČENO, BOLJŠEGA OKUSA BO MINEŠTRA.

ZA RUSTIKALEN OKUS LAHKO ČEBULO POŽGETE NA ODPRTEM OGNJU, PREDEN JO NAREŽETE.

PORCIJE: 4 ⁞ ČAS PRIPRAVE: 45 MIN

SLASTNA BUČNA JUHA

• 2 hokaido buči • 2 čebuli • 4 stroki česna • 3 žlice olivnega olja • 3 žlice kisle smetane • sol in poper po okusu • 1 žlica posušene bazilike

PRIPRAVA: Na olju prepražimo čebulo in česen ter posolimo. Ko čebula porumeni, dodamo na kocke narezano bučo in pražimo še 5 minut. Zalijemo s 6 dl vode, da je buča prekrita. Pri vodi ne pretiravajmo, da juha ne bo preveč vodena.
Kuhamo približno 30 minut, da se koščki buče popolnoma zmehčajo. Juho zmešamo s paličnim mešalnikom, da postane gladka in kremasta. Pred postrežbo jo okrasimo s kislo smetano in posujemo z nasekljanim drobnjakom, baziliko ter črnim poprom.



RIŽEVI REZANCI THAI FLAVOR - ZA LJUBITELJE RAZNOLIKE PREHRANE

Goveji ali kurji juhi dodajte kanček azijskega pridiha z rezanci iz visoko kakovostnega jasminovega riža, ki je bil nekoč rezerviran samo za cesarje. Rezanci Asiana so okusni, zdravi in lahki, primerni za kosilo, malico ter večerjo. Obogateni so z minerali in vlakninami ter tako prava izbira za vse ljubitelje zdrave prehrane. Odlični so tudi v solatah, ki jih s svojo barvno paleto (črno, rjavo, zeleno ali rdečo barvo) poživijo in naredijo še okusnejše ter na pogled privlačnejše.

NAMIG: Poskusite še riževe rezance z mešanimi gobami, rahlo ocvrtim česnom in mlado čebulo. Dodate jim lahko tudi malo tofuja ali mesa.





PRIMERNI TUDI ZA VEGANE IN VEGETARIJANCE

PORCIJE: 4 ⁞ ČAS PRIPRAVE: 50 MIN

FIŽOLOVA MINEŠTRA

• 2 čebuli • 2 stroka česna • 2 žlici olivnega olja • 2 papriki • 1 žlica paradižnikove mezge • 1 pločevinka pelatov • 3 pločevinke belega fižola (3 x 400 g) • 2 korenčka • sol in poper po okusu • 1 žlička origana

PRIPRAVA: V večji posodi na malo olja prepražimo česen in čebulo. Po nekaj minutah dodamo narezano korenje in papriko ter pražimo približno 5 minut. Dodamo odcejen fižol, narezane pelate in zalijemo z vodo, da je pokrita vsa zelenjava. Dodamo origano, sol in poper ter kuhamo približno 30 minut. Ob postrežbi dodamo nasekljan peteršilj.

PORCIJE: 4 ⋮ ČAS PRIPRAVE: 30 MIN

BELA FIŽOLOVA JUHA

• 1 pločevinka belega fižola • 250 g gomoljne zelene • 5 strokov česna • 2 šalotki • 500 ml piščančje ali zelenjavne jušne osnove • 1 žlica oljčnega olja • 1 žlička masla • poper • šopek peteršilja • krutoni

PRIPRAVA: Zeleno narežemo na koščke, česen olupimo. Damo ju v pekač, obložen s peki papirjem, in v pečici, predhodno ogreti na 200 °C, pečemo približno 20 minut.
Medtem narežemo šalotko ter jo prepražimo na olju in maslu. Pečeno zeleno in česen stresemo v posodo s prepraženo šalotko, dodamo fižol, zalijemo z vročo jušno osnovo in juho zmešamo s paličnim mešalnikom.
Postrežemo jo s peteršiljem in krutoni, lahko pa jo tudi okrasimo s kislo smetano.

NAMIG: DODAJTE KOROMAČ IN OKUS BO ŠE BOLJŠI.

NAMIG: OKUS LAHKO IZBOLJŠATE TUDI TAKO, DA POPRAŽENO ČEBULO DEGLAZIRATE Z MALCE VINA.

PRI POSTREŽBI DODAJTE ŠE KISLO SMETANO.

OKUS

Okusna pečenka s Knorr omako za pečenko

Okusna pečenka z omako za pečenko Knorr
Pripravljate pečenko ali pečene zrezke? Poleg lahko hitro in preprosto postrežete tudi omako. Z omako za pečenko Knorr bo vaša jed v le nekaj minutah postala okusnejša in sočnejša.
Priprava: 2 kocki raztopite v 3 dl tople vode. Zavrite in kuhajte 1 minuto. Omako za pečenko Knorr lahko: • prelijete čez pripravljeno meso, zelenjavo ali priloge • uporabite kot osnovo za pripravo različnih omak.



OMAKA ZA PEČENKO
Knorr
• 78 g



Med pričakovanjem novega leta je po tradiciji na mizi meso. V najdaljši noči v letu se predajte jedem, ob katerih si bodo tudi gosti oblizovali prste.

PORCIJE: 4 ⁞ ČAS PRIPRAVE: 90 MIN

SILVESTRSKA PEČENKA

• 1 kg svinjskega kareja, odrezanega za mesno rulado • 3 večja jabolka • 1–2 šalotki • 1 žlička masla • 70 g suhih sliv • 100 g pinjol • 1 masleni rogljiček • vejica rožmarina in nekaj lističev žajblja • 2 rdeči čebuli • sol, poper • 100 g pečene slanine, tanko narezane

PRIPRAVA: Pinjole prepražimo in jih stresemo v sekljalnik. V isti ponvi na žlički masla prepražimo čebulo, da postekleni. Dodamo narezano jabolko, nekaj kapljic vode in dušimo. Dodamo narezane suhe slive in malce posolimo. Zmes za nadev pretresemo v mešalnik k pinjolam in zmešamo. Dodamo natrgan rogljiček; morda ne bo potreben cel, ker bo zmes že dovolj suha.
Meso nasolimo in popopramo z obeh strani. Na notranji strani ga premažemo z nadevom, zvijemo v rulado, obložimo s slanino in zvežemo z vrvico. Pečenko pečemo 15 minut na 230 °C, preostali čas pa na 200 °C. Velja pravilo, da 1 kg svinjskega mesa pečemo 1 uro, najbolje pa se je držati priporočene središčne temperature: svinjina je pečena pri središčni temperaturi 70 stopinj. Pečenko lahko vsakih 15 minut prelijemo z lastnim sokom ali z malce vina.

NAMIG: MI SMO IZBRALI SVINJSKI KARE, VI PA SE LAHKO POIGRATE TUDI S SVINJSKIM FILEJEM ALI PA KAKŠNIM DRUGIM KOSOM SVINJINE. IZVRSTNA JE PEČENKA IZ POTREBUŠINE, LE PEČI JO JE TREBA DALJ ČASA.

kuharija



PORCIJE: ZA 4 OSEBE
ČAS PRIPRAVE: 10 MIN

KRUHKI S SVINJSKIM FILEJEM

• 700 g svinjskega fileja • 1 bageta • 150 g kajmaka • 100 g mlade špinače • pest kalčkov • sol in poper

PRIPRAVA: Meso narežemo na medaljončke, posolimo in popopramo ter popečemo na žaru na vsaki strani 2 minuti. Špinačo drobno narežemo in jo dodamo kajmaku, posolimo in popopramo ter dobro premešamo. Bageto narežemo. Na rezine bagete položimo medaljone svinjske ribice, jih bogato obložimo s kajmakom in kalčki ter postrežemo.

NAMIG: KRUHKE LAHKO POSTREŽETE KOT TOPLO ALI KOT HLADNO JED.

PORCIJE: 4 ⁞ ČAS PRIPRAVE: 20 MIN

ZMEČKANKE PO WELLINGTONSKO

• 4 kosi goveje pljučne pečenke, teže 120 g • vlečeno testo • 1 večja čebula • 2 žlici balzamičnega kisa • 2 stroka česna • 500 g zamrznjene špinače • pest orehovih jedrc, grobo narezanih • žlička masla • 1 jajce za premaz • sol in poper

PRIPRAVA: Za karamelizirano čebulo v ponvi popražimo čebulo, ki ji dodamo balzamični kis.
Pripravimo vlečeno testo: tri liste razrežemo na štiri enake dele (za vsako mini pečenko so potrebni trije narezani lističi). Meso prevežemo z vrvico, da dobimo lepo okroglo obliko. Na vroči ponvi ga opečemo z vseh strani in damo na krožnik.
V isti ponvi na maslu prepražimo česen, dodamo špinačo in orehe ter pražimo toliko časa, da odvečna tekočina povre. Solimo po okusu.

Začnemo zlagati zmečkanke: vzamemo list vlečenega testa, ga premažemo z oljem, obložimo s še enim kosom testa, tako da se robovi ne prekrivajo, znova premažemo z oljem in ponovimo še s tretjim listom testa. Na vrh križno položimo dve rezini pršuta. Na sredino damo kos mesa (ne pozabimo odstraniti vrvice!). Obložimo ga s četrtino špinače in žlico čebule. Zapremo s pršutom, nato pa še s testom, ki ga list za listom preprosto zmečkamo med rokami. Tako ponovimo z vsemi kosi mesa.
Zmečkanke premažemo z razžvrkljanim jajcem in v pečici, ogreti na 220 °C, pečemo približno 10 minut, da meso doseže središčno temperaturo 48 stopinj. Pečenke vzamemo iz pečice in jih pustimo odležati na pekaču približno 10 minut. Tako se bo sok v mesu porazdelil, središčna temperatura pa bo ravno prava, da bo meso lepe rožnate barve. Če imate raje bolj pečeno meso, ga pecite dlje časa.



TUDI V NOVO LETO Z ANO ROŠ & VRHUNSKO KULINARIKO!





V Tušu smo se v okviru dolgoročne strategije odločili nadgraditi povezovanje lokalnih pridelovalcev in predelovalcev ter sklenili sodelovanje z najboljšo svetovno kuharsko mojstrico Ano Roš, s katero vstopamo tudi v leto 2021.

Počasi se izteka leto, ko se je svet obrnil kot že dolgo ne in ko se je vnovič pokazal pomen lokalnega ter dostopnega. In čeprav na naših policah že leta ponujamo več kot 70 odstotkov izdelkov izključno slovenskega porekla, smo sklenili, da je zdaj pravi čas, da nadgradimo tudi lastno blagovno znamko. Le s kom bi nam lahko bolje uspelo, da postanemo še bolj slovenski, a hkrati svetovljanski, kot s svetovno priznano kuharsko mojstrico Ano Roš? Najbrž ni treba poudarjati, da se kot edina Slovenka ponaša s kar dvema Michelinovima zvezdicama, pridobljenima za Hišo Franko leta 2020, s svojimi recepti pa zvezdico s pridihom vrhunske kulinarike dodaja tudi Tušu. Z novo blagovno znamko Ana Roš & Tuš smo tako povezali sodobno gastronomijo, lokalne sestavine ter izkušene slovenske pridelovalce in predelovalce. Ti že pripravljajo inovativne izdelke, ki bodo izvrstno popestrili vaše vsakodnevne obroke.

“Veseli me, da začenjamo ustvarjati nekaj novega, drugačnega, nekaj, kar bo vsak dan blizu vsakomur in kar bo prinašalo znane vsebine, a na povsem drugačen in prepoznaven način,” pri tem dodaja izvrstna kuharska mojstrica iz Hiše Franko. Kulinarični projekt Ana Roš & Tuš zaradi izjemnosti in inovativnosti podpira tudi Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano Republike Slovenije.





SKUTNI NJOKI Ana Roš & Tuš

Na prodajne police trgovin Tuš je že oktobra letos prišel prvi vrhunski izdelek iz družine izdelkov lastne blagovne znamke Ana Roš & Tuš. Skutni njoki so pripravljeni iz lokalnih slovenskih sestavin po receptu kuharske mojstrice Ane Roš. Po sestavi so preprosti, pripravljeni iz albuminske skute Mlekarne Planika, za edinstven okus pa je priznana kuharska mojstrica dodala dve ključni sestavini, ki krepita strukturo in okus: pehtran ter mak.

ANA ROŠ NAPOVEDUJE: “NA POLICE PRIHAJAJO TUDI KOBARIŠKI ŠTRUKLJI, KRUH, SLADOLED, NATO PA ŠE NOVI, ENKRATNI OKUSI VRHUNSKE KULINARIKE.”

Ana Roš &

tuš

Tuš in Ana Roš z novo dimenzijo slovenske hrane.

Ana Roš
PREDSTAVLJA



SAMO V TRGOVINAH TUŠ

NAMIG ANE ROŠ: "ODLIČNI SO Z MASLOM ALI S PARADIŽNIKOVO SALSO IN OLJČNIM OLJEM".

VSESTRANSKI krompir



Krompir je že od nekdaj eno najbolj priljubljenih in vsestranskih živil. Krompirjeve jedi v kombinaciji z drugimi živili ponujajo nove in presenetljive okuse!

PORCIJE: 4 ⁞ ČAS PRIPRAVE: 40 MIN

KROMPIRJEV TORNADO S SIROVO OMAKO

• 4 krompirji • 150 g poltrdega sira (jošt premium gauda) • 2 žlici mešanice začimb za krompir • olivno olje • 1 dl mleka • 200 g mehkega sira (brie) • 1 žlička česna v prahu • sol in poper • šopek drobnjaka

PRIPRAVA: Krompir dobro operemo in vanj zapičimo leseno palčko za ražnjiče.
Nato ga z ostrim nožem pod rahlim kotom spiralno zarežemo. Palčka je v pomoč, da ne zarežemo preveč. Spirale na palčki malce razpotegnemo.
Naribamo poltrdi sir, dodamo dve žlici začimbne mešanice za krompir in dobro premešamo.
Krompir premažemo z oljem in ga izdatno posujemo s sirom ter začimbami. V pekaču, obloženem s peki papirjem, ga pečemo 20 do 30 minut na 190 °C.
Medtem pripravimo sirovo omako: v posodi na srednje močnem ognju mešamo mleko, na koščke narezan sir in česen. Ko se sir raztopi, odstavimo z ognja, popopramo po okusu in dodamo nasekljan drobnjak.
Pečen krompir postrežemo s sirovo omako.

NAMIG: KROMPIR LAHKO NAMESTO Z OLJEM PREMAŽETE S PESTOM. IZVRSTEN BO.



NAMIG: TAKO LAHKO PRIPRAVITE TUDI SLADKI KROMPIR, VEČJE KORENJE, MANJŠO RDEČO PESO ...



PORCIJE: ZA 4 OSEBE ⁞ ČAS PRIPRAVE: 25 MIN

ČIPS IZ PEČICE

• 2 večja krompirja • 0,5 dl belega kisa • voda • sol

PRIPRAVA: Krompir s pomočjo mandoline narežemo na tanjše rezine (rezine naj ne bodo pretanke, približno 1,5 mm) in jih damo v zelo mrzlo vodo. V kozici zavremo pol litra vode s kisom in vanjo preložimo rezine. Krompir kuhamo približno 3 minute. Na papirnati brisački ga dobro osušimo. Nato ga damo v posodo, pokapamo z oljem, potresemo s soljo in začimbami po okusu ter premešamo.
Krompirjeve rezine drugo poleg druge nalagamo v pekač, obložen s peki papirjem. Pazimo, da rezine niso preblizu. V pečici, ki smo jo predhodno ogreli na 200 °C, jih pečemo približno 14 minut, da začnejo robovi rjaveti.
Ko je čips pečen, ga ohladimo na rešetki za ohlajanje peciva in postrežemo s pomako. Pripravimo jo iz kisle smetane, česna v prahu in svežih zelišč.

NAMIG: DA BO JED BARVITEJŠA, UPORABITE SLADKI KROMPIR.



PORCIJE: 4 ⁞ ČAS PRIPRAVE: 1 URA 10 MIN

POLNJEN SLADKI KROMPIR Z AVOKADOM IN TUNINO

• 4 večji sladki krompirji • 2 avokada • 320 g tunine (4 pločevinke) • 1/2 čebule • 1 jogurt • 1 žlička suhe bazilike • 1 žlička suhega majarona • nasekljana sveža zelišča (po želji) • sol in poper po okusu

PRIPRAVA: Sladki krompir operemo, obrišemo in naluknjamo z vilicami. Na pekaču, obloženem s peki papirjem, ga v pečici, ogreti na 180 °C, pečemo približno 1 uro, da se zmehča. Medtem pripravimo tunin nadev. V srednje veliki posodi zmešamo odcejeno tunino, jogurt, nasekljano čebulo, sol, poper in ostale začimbe. Nadev damo v hladilnik. Pečen krompir po dolžini prerežemo in nadevamo s pretlačenim avokadom ter tuninim nadevom.

PORCIJE: 4 ⁞ ČAS PRIPRAVE: 40 MIN

KROMPIRJEVA PITA Z MLADO ŠPINAČO

PODLAGA: • 4 večji krompirji • 2 čebuli • sol in poper

NADEV: • 250 g mlade špinače • 250 g skute • 250 g kisle smetane • sol, poper in muškatni orešček • pest pinjol • 3 jajca • 2 stroka česna

PRIPRAVA: Krompir in čebulo naribamo, posolimo in popopramo ter iztisnemo odvečno tekočino.
V posodi zmešamo skuto, kislo smetano, sol, poper, muškatni orešček in jajca.
V ponvi na malo olja in česna hitro prepražimo špinačo, da oveni.
Krompir s čebulo razporedimo po dnu pekača in zmes dobro pritisnemo.
Obložimo s skutnim nadevom, špinačo in pinjolami ter v predhodno ogreti pečici pečemo na 200 °C približno 30 minut.

NAMIG: KROMPIRJU LAHKO DODATE TUDI KORENČEK IN PASTINAK. PITA BO IZVRSTNA TUDI S KOROMAČEVIM GOMOLJEM.

NADEV LAHKO PRIPRAVITE TUDI IZ POPEČENIH BUČK ALI JAJČEVCEV.

OKREPITE IMUNSKI SISTEM S PREHRANO

Pravilna in uravnotežena prehrana v zimskih mesecih je eden ključnih dejavnikov za močno imunost in obrambo pred boleznimi.

Zdrava prehrana pomeni uživanje kakovostne hrane s hranili, ki so nujna za normalno delovanje telesa. Priporočljiv je večji vnos polnovrednih žit (polnovredni kruh in testenine, integralni riž), sadja, zelenjave in stročnic (fižol, grah, leča, čičerika, bob itd.) ter vode in čaja, medtem ko je treba zmanjšati vnos predelane hrane, nezdravih maščob, rafiniranega sladkorja, soli in alkohola.

Obroki naj bodo pripravljeni iz svežih sezonskih živil, ki vključujejo veliko sadja in zelenjave, pri pripravi pa je treba paziti, da se ne uničijo njihove dragocene sestavine. Hrano čim pogosteje kuhajte ali dušite (ali uživajte surovo) in jo čim manj cvrite na olju.

Kaj torej jesti?

Jeseni se količina sonca zmanjša in s tem tudi naravni vir vitamina D3. Primanjkljaj vitamina D3 je povezan z večjo dovzetnostjo za okužbe in s slabšim razpoloženjem. Ker ga je skoraj nemogoče dobiti s prehrano (tvori se, če je soncu izpostavljena večja površina kože), je priporočljivo, da ga jemljete v prehranskih dopolnilih.

Večkrat nenasičene maščobne kisline omega-3, ki jih najdemo na primer v orehih, mandljih in lešnikih, delujejo protivnetno in so tudi pomemben zaveznik pri obrambi pred prehladom in gripo. Zato oreške čim pogosteje uporabljajte pri pripravi jesenskih in zimskih sladic, pa tudi kot prigrizek med obroki.
Znano je, da imajo živila, bogata z antioksidanti (vitamini A, C, E), pomembno vlogo pri krepitvi imunskega sistema. Človeško telo vsak dan potrebuje približno 500 mg vitamina C, najboljši viri pa so citrusi, rdeča paprika, brokoli, špinača, paradižnik, kislo zelje in kivi. Vitamina E je največ v jajcih, oreških, zeleni listni zelenjavi, rastlinskem olju in semenih. Vitamin A, ki je pomemben tudi za krepitev in obnovo sluznice dihal, boste našli v jetrih, mastnih ribah (tuna, losos, postrv ...), mleku in mlečnih izdelkih, jajcih, zeleni listni zelenjavi, sadju in zelenjavi oranžne barve (buče, korenje, melone, sladki krompir, breskve …), paradižniku, žitih itd.

A da bo imunski sistem deloval najbolje, je pomemben tudi vnos mineralov, ki so ključni v boju proti sezonskim okužbam, mednje pa spadajo selen, cink in baker. Cinka je največ v rdečem mesu, morskih sadežih, pšeničnih kalčkih, špinači, jajcih, grahu, mleku in semenih. Bogat vir bakra so meso in morski sadeži, pa tudi polnovredna žita, oreški, leča, kakav ... Selen v kombinaciji z vitaminom E dodatno krepi telo, zato ga svojemu telesu poskusite zagotoviti – nahaja se v kvasu, polnovrednih žitih, modrih ribah, česnu in čebuli.

Pomanjkanje železa v telesu poleg utrujenosti in izčrpanosti povzroči tudi oslabitev imunosti. Večinoma se nahaja v živilih živalskega izvora (meso in ribe) in v stročnicah. Hkrati pazite tudi na zadosten vnos vitamina C, ki spodbuja vsrkavanje železa iz rastlinskih virov. Jogurt, acidofilni jogurt, kefir in kislo mleko so dober vir probiotikov, ki obnavljajo črevesno floro in krepijo imunski sistem.

POMEMBNA JE TUDI PRAVILNA KOMBINACIJA HRANE Pravilna kombinacija hrane omogoča, da se hrana lažje prebavi, absorbira in da se izkoristijo pomembna hranila.

► Zeleno, rumeno in rdečo zelenjavo, korenovke (razen krompirja), stročnice, lečo, čičerko, arašide in fižol lahko kombinirate s škrobnimi živili, kot so krompir, riž, oves, testenine in kruh.

► Živila, bogata z beljakovinami, kot so meso, perutnina, ribe, školjke, jajca, jogurt in mleko, kombinirajte z zelenjavo in ne s škrobnimi živili. Prav tako v enem obroku ne združujte različnih vrst beljakovin, na primer jajc in mesa.

► Sadje, ki ne fermentira, na primer jabolka in banane, lahko jeste s škrobnimi živili in žiti, vse drugo sadje pa uživajte na tešče (vsaj 1 uro pred ali 4 ure po drugem obroku). Vse vrste sadja lahko kombinirate z oreški.



ŠE NEKAJ NAMIGOV

► Za zdrav zajtrk si pripravite ovseno kašo z granatnim jabolkom ali jabolkom ter orehi in mandljevim napitkom.

► Ali ste vedeli, da gobe vsebujejo beta-glukane, sestavljene ogljikove hidrate, ki pripomorejo h krepitvi imunskega sistema, pa tudi številne vitamine in minerale, vključno z vitaminom D, selenom in bakrom?

► Naše babice so imele prav! Piščančja juha vsebuje eno najpomembnejših aminokislin za vzdrževanje imunosti (in mišične mase) – glutamin. V obdobju prehladov telo glutamin porablja hitreje in več kot v običajnih razmerah, zato se zatecite k juhi! Glutamina je največ v mesu in mlečnih izdelkih ter v soji.

► Poleg piščanca v omaki postrezite brokoli, kuhanega nad soparo, poleg dušene zelenjave pa integralne testenine.

► Poleg mesa v pečici namesto krompirja specite na večje kose narezano bučo hokaido.

► Vsak dan začnite s skodelico zelenega čaja! Polifenoli v zelenem čaju spodbujajo proizvodnjo več vrst celic imunskega sistema in imajo antibakterijske lastnosti.

► Namesto mlečne čokolade se raje odločite za temno čokolado.

ZAČIMBE KOT ZAVEZNICE IMUNOSTI: ORIGANO IN BAZILIKA STA ZNANA PO SVOJIH PROTIBAKTERIJSKIH LASTNOSTIH. TUDI NAJLJUBŠA ZIMSKA ZAČIMBA, CIMET, NA SREČO DELUJE PROTIBAKTERIJSKO, PROTIVIRUSNO IN PROTIGLIVIČNO.

► Kurkuma deluje proti glivicam, bakterijam in črevesnim zajedavcem, ingver pa je poznan po svojih analgetičnih, pomirjevalnih in protibakterijskih lastnostih. Če ste prehlajeni, si pripravite čaj iz svežega ingverja z medom.

SLASTNO & zdravo

BREZ GLUTENA

zajtrk

PORCIJE: 4 ⁞ ČAS PRIPRAVE: 35 MIN

JABOLČNI DROBLJENEC Z BRUSNICAMI IN RUMOM

• 5 manjših sladkih jabolk • 10 žlic ovsenih kosmičev • 200 g mešanih oreškov • 150 g kandiranih brusnic • 2 žlički cimeta • 2 žlici medu • 1 žlica kokosovega olja (neraztopljenega) • 2 žlici sladkorja

PRIPRAVA: Jabolka olupimo, jim odstranimo sredico in narežemo na krhlje. Damo jih v manjšo posodo in na srednjem ognju segrevamo približno 3 minute, da oddajo sok in se rahlo zmehčajo. Dodamo sladkor in 1 žličko cimeta. Premešamo in dušimo 3 minute. V drugi posodi na nizkem ognju segrejemo kokosovo olje, med in žličko cimeta. Ko se kokosovo olje raztopi, dodamo grobo nasekljane oreške in ovsene kosmiče. Premešamo in odstavimo z ognja. Jabolka razporedimo v manjšem pekaču. Potresemo jih z brusnicami in dodamo zmes z ovsenimi kosmiči.
Pečemo na 180 °C približno 20 minut oziroma dokler zgornja plast ni zlato zapečena. Postrežemo toplo.

PORCIJE: 10 -15 KOSOV
ČAS PRIPRAVE: 1 URA 45 MINUT

LEČNI POLPETI

• 400 g kuhane rdeče leče • 1 čebula • 3 stroki česna • 1 žlica kokosovega olja • 2 žlički dimljene paprike • 1 žlička soli • 5 vejic svežega peteršilja • nekaj žlic ovsenih kosmičev, po potrebi

PRIPRAVA: Narezano čebulo in česen nekaj minut pražimo na kokosovem olju. Vse ostale sestavine (razen ovsenih kosmičev) damo v mešalnik in mešamo, da je zmes homogena. Če je preveč mokra in lepljiva, dodamo nekaj žlic ovsenih kosmičev in dobro premešamo.
Zmes stresemo v večjo posodo, pokrijemo s prozorno folijo in damo v hladilnik za približno 1 uro. Iz nje oblikujemo poljubno velike polpete, ki jih 25 do 30 minut pečemo v pečici, ogreti na 180 °C, da se skorjica zlato zapeče.



PORCIJE: ZA 4 OSEBE ⁞ ČAS PRIPRAVE: 35 MIN

FIT PICA

- 150 g rdeče leče (namočene čez noč in odcejene)
- 50 ml vode • žlička bazilike in žlička kurkume
- kajenski poper po okusu • sol po okusu
- 2 žlici chia semen, namočenih v 6 žlicah vode

NADEV: • 100 g sira • 1 dl paradižnikove mezge

PO ŽELJI: • sveža ali popečena sezonska zelenjava • olive

PRIPRAVA: Sestavine za testo zmešamo v mešalniku ali s paličnim mešalnikom.
Chia semena namočimo v šestih žlicah tople vode, da nabreknejo, jih dodamo testu za pico in še enkrat premešamo. Pekač obložimo s peki papirjem in testo z žlico krožno razporedimo na pol centimetra debelo. Rob naj bo malce debelejši.
Testo pečemo 20 minut v pečici, ki smo jo predhodno ogreli na 200 °C. Vzamemo ga iz pečice, obložimo s paradižnikovo mezgo in sirom ter pečemo še 10 minut.
Pečeno pico obložimo z zelenjavo po želji. Mi smo uporabili češnjeve paradižnike in kalčke.



VEGETARIJANSKO *kosilo*

NAMIG: TESTO LAHKO PO ISTEM POSTOPKU PRIPRAVITE TUDI IZ KVINOJE. POIGRATE SE LAHKO TUDI S ČIČERIKO ALI FIŽOLOM, KI JU PREJ SKUHATE.

OMISLITE SI MINI PICE, TESTO PA LAHKO UPORABITE TUDI ZA PODLAGO ZA PITO.

SPECITE PLOŠČATE KRUHKE, KI BODO ŠE KAKO TEKNILI OB SKLEDI SEZONSKE SOLATE.



NOVO

Izberite pametno!

Poskusite povsem novi ProActiv Gourmet, ki združuje odličen maslen okus s klinično dokazanim učinkom zniževanja holesterola, potrjenim v več kot 50 študijah. Vse sestavine so naravnega izvora in zaradi odličnega okusa bo ProActiv Gourmet vaš najboljši zaveznik na poti zniževanja holesterola na naraven način!

Pro Activ Gourmet z okusom masla
• 250 g



VEGANSKI PROIZVOD

PORCIJE: 4 ⋮ ČAS PRIPRAVE: 40 MIN

PIRE Z GOBICAMI

• 3 srednje veliki krompirji • 4 pesti sveže špinače • 500 g svežih rjavih šampinjonov • 1 čebula • 1 por • 1 dl mleka • 50 g surovega masla • 3 žlice olivnega olja • 1 žlička rjavega sladkorja • sol in poper po okusu

PRIPRAVA: Krompir olupimo, narežemo na koščke in skuhamo v rahlo slani vodi. V ponvi na olju prepražimo na rezine narezane šampinjone. Po 3 minutah dodamo žličko sladkorja in pražimo še 5 minut. Kuhan krompir odcedimo in damo na stran.

Medtem v drugi ponvi na olju 5 do 7 minut pražimo čebulo in na kolobarje narezan por, nato dodamo špinačo. Pražimo še 5 minut in vmešamo v kuhan krompir. Solimo in popopramo ter grobo pretlačimo.

Pire obložimo s praženimi gobicami in postrežemo.

sladka večerja



PORCIJE: PRIBLIŽNO DVA KOZARČKA (2 DL)
ČAS PRIPRAVE: 5 MIN
+ STRJEVANJE 2 URI

PREPROSTA MALINOVA MARMELADA S CHIA SEMENI

• 450 g zamrznjenih malin • 3 žlice chia semen • sok 1 limone • 4 žlice rjavega sladkorja

PRIPRAVA: Zamrznjene maline čez noč pustimo zunaj, da se odtajajo in zmehčajo. Dodamo jim chia semena, sladkor in limonin sok in jih z vilicami pretlačimo ter premešamo. Damo v hladilnik vsaj za 2 uri, da se marmelada strdi.

Slovenska jabolka so prava zakladnica zdravja



Uživamo jih lahko sveža presna, priljubljena so tudi v jedeh ali kot sok. V Dani pripravljajo 100-odstotni motni jabolčni sok iz sveže stisnjenih slovenskih jabolk. Pridobijo ga z mletjem in s stiskanjem sadja v preši za sadje. Iztisnjeni sok z dodanim vitaminom C, nato stabilizirajo s kratkim postopkom segrevanja na višji temperaturi in napolnijo v embalažo. Tako ohranijo večino naravnega okusa, vonja in sestavin. V njem so prisotni tudi naravni sadni delci, ki mu dajejo dodatno polnost. Sok polnijo v večslojno embalažo Tetra Pak, ki je izdelana pretežno iz kartona, ta pa iz lesa, naravnega in obnovljivega vira. Z okoljskega stališča je dobra izbira za pakiranje in transport, predvsem v primerih visokih temperaturnih nihanj. Ima premium videz in ohranja vse pristne lastnosti 100-odstotnega motnega jabolčnega soka.
Od narave dani. Od Dane vam.



IPERESPRESSO ILLY.
V NOVEM „CUBE“ PAKIRANJU.

Edinstvena mešanica illy, ki združuje devet vrst Arabice z različnimi porekli, je sedaj na voljo v novem pakiranju v obliki kocke. Nova embalaža zmanjšuje količino odpadkov za 70 % v primerjavi s predhodno pločevinko. Z različnimi profili praženja, ki usklajujejo aromo in jakost, lahko uživate v intenzivnosti okusa, ki ga imate najraje. Na voljo so tudi kapsule za podaljšan espresso ali espresso brez kofeina.

Espresso d.o.o., Fajfarjeva 33, 1000 Ljubljana, T 01 422 88 88, www.espresso.si

LIVE HAPPILLY



VALERIJA JAKOPIČ, družbena omrežja

Že od nekdaj imam božič raje kot katerikoli drug praznik. Celo bolj kot svoj rojstni dan. Pa ne toliko božični dan sam, temveč tistih nekaj dni prej, ko sta v zraku pričakovanje in praznična čarobnost. Ulice in trgovski centri so polni, ljudje sicer hitijo po nakupih in opravkih, vendar je v njihovih očeh kljub temu moč opaziti nekaj toplega, prijetnega. Vsakdanje reči in opravki postanejo nekaj posebnega. Moja božična zgodba je že nekaj let enaka: peka božičnih dobrot, ob knjigi in skodelici toplega kakava preživeti decembrski popoldnevi, tradicionalni maraton najljubših filmskih serij, večerni sprehodi po okrašenem mestu, zavijanje daril in najljubši opravek - krašenje božičnega drevesa. S ponosom lahko rečem, da sem vsa leta ohranila tisto prikupno otroško navdušenje nad božičnim časom, katerega čarobnost do danes ni minila.



TUŠEVCI VAM ODPIRAMO VRATA

POKUKAJTE v naše domove

Tuš smo ljudje in skupaj nas je več kot 3000. Največkrat se srečamo v naših poslovalnicah, nekateri obrazi pa vam do zdaj niso bili znani. Tokrat vas Tuševci vabimo, da pokukate v naše domove in pogledate, kako preživljamo in doživljamo praznike.

BILJANA PRIVOŠNIK, podpora strankam



December je idealen čas, da se naša družina še bolj poveže s pogovori in igrami. Tako skupaj okrasimo smrečico, pečemo piškote in si ogledamo eno izmed okrašenih mest. S hvaležnostjo pogledamo na leto, ki se izteka. Vsako leto pa tradicionalno obiščemo tudi Božičkovo tovarno daril, kjer otroka z veseljem izbereta darilo za tiste otroke, ki jih sicer pod drevescem ne bi čakalo darilo.



CECILIJA ŠTIMULAK, poslovodja Tuš supermarket Šoštanj

Pri nas imamo običaj, da pred božičem skupaj z vnuki pečemo božične piškote, na božični večer pa postavimo božično drevo. Vsako leto se odpravimo peš k polnočnici in si sproti ogledamo razstavo jaslic. Vse te običaje sem iz otroštva prenesla na otroke in sedaj na vnuke. Božič je praznik, ki nam veliko pomeni, ker je to čas, ko je vsa družina skupaj. V letu 2021 pa vsem želim, da ostanemo zdravi in srečni!



MAJA LISAC, Tuš klub

Sorodnikom in prijateljem vsako leto pošljemo voščilnice z otrokoma. Gre za tradicijo, ki traja od rojstva prvega otroka pa vse do danes… z dobrimi željami in lepo mislijo: "Sreča je srečati prave ljudi, ki v tebi pustijo dobre sledi." (Tone Pavček)



MATEJA PETELINŠEK, pravna služba



DECEMBRSKE DNEVNE BOŽIČNE AKTIVNOSTI

- **1. dan** Pečemo božične kekse.
- **2. dan** Beremo božične pravljice.
- **3. dan** Sestavljamo božične lego kocke.
- **4. dan** Izdelujemo Božičke iz jagod in smetane.
- **5. dan** Drsanje!
- **6. dan** Izdelujemo božične lampijončke.
- **7. dan** Pečemo mafine jelenček Rudolf.
- **8. dan** Gledamo božično risanko.
- **9. dan** Izdelujemo božične okraske.
- **10. dan** Ustvarjamo čokoladne ("rumove") kroglice.
- **11. dan** Danes pride Božiček v mamino službo.
- **12. dan** Božični disko večer!
- **13. dan** Izdelujemo božične voščilnice.
- **14. dan** Ustvarjamo medeno hišico.
- **15. dan** Danes gremo na božično slikanje.
- **16. dan** Sankanje!
- **17. dan** Pečemo božične mafine.
- **18. dan** Danes pride Božiček v atijevo službo.
- **19. dan** Pižama parti (tri sošolke prespijo pri nas).
- **20. dan** Na sporedu je božični film.
- **21. dan** Obiščemo božični sejem.
- **22. dan** Danes se peljemo z Božičkovim muzejskim vlakom.
- **23. dan** Pečemo potico.
- **24. dan** Postavljamo božično drevo.
- **25. dan** Danes je Božič in odpiramo božična darila.







LIDIJA PLEVNJAK,
poslovodja
Tuš supermarket Rače



Praznike začnemo z izdelavo adventnega venčka, nato pečemo potico in kekse. Kljub temu da dan pred božičem še delamo, je družinska navada že iz mojega otroštva, da božično jelko okrasimo na božični večer in s skupnimi močmi naredimo božično večerjo. Za nas je to družinski praznik. Daril pa se vsi veselimo kot mali otroci.

Vsem svojim sodelavcem in strankam želim zdravja in osebne sreče v letu 2021.



ANJA MARJETIČ,
vodja korporativnega komuniciranja

Prazniki so priložnost za ustvarjanje z najmlajšimi, kjer kreativnost ne pozna meja. V tem obdobju preizkušamo nove recepte za piškote, izdelujemo voščilnice in poskrbimo za praznično dekoracijo našega doma. Postanemo tudi Božičkovi pomočniki v Božičkovi tovarni daril.







Lani je moja žena vsem članom družine podarila par prazničnih nogavic, ki smo si jih nadeli v praznovanju božičnega zajtrka.



ANDRAŽ TUŠ, direktor

Vsako leto se zberemo pri nekom iz družine in organiziramo velik dogodek. Vsakič se spomnimo kaj drugega, glavna za ideje pa je moja mama Tanja. Nekaj let nazaj sem sam za vse prinesel unikatne "grde božične puloverje" - super zabavno in popolnoma razumem, zakaj je to tako priljubljena aktivnost onkraj luže! Leto poprej smo imeli "tekmovanje" v kuhanju in je vsak od nas prispeval svoj kulinarični talent ter pripravil 1 hod za večerjo. Izredno dobra izkušnja, ki jo moramo ponoviti in jo priporočam vsaki družini. Vsako leto že od moje mladosti poskrbimo, da nekdo nastopa v vlogi Božička na čim bolj pristen način. Skozi leta sem opazil, da imajo vsi otroci zelo podoben, globoko spoštljiv odnos do tega lika. Na primer, vsako leto do zdaj so otroci zbrali pogum in sami zapeli nekaj božičnih pesmi na glas. Eno leto sem tako bil sam Božiček. Moram reči, da mi je v nekaterih vlogah igranje kar pisano na kožo. :)



TJAŠA PALIR, oddelek za analitiko

"Tuševke in Tuševci smo ena velika srčna družina,
druži in združuje nas trgovina,
vsak nek poseben, izpostavljen je artikel,
navidez majhen a zelo pomemben element za različen prodajni cikel,
da čarobnost bi tudi v teh časih širili med sabo,
ni ga lepšega občutka, ko veš, da vsi so s tabo,
bodimo energična povezana celota,
naj to bo naša prednost, čarobnost in lepota ... "

Tjaša je napisala *pesem*

Spomnim se pravljičnih časov nekoč nekdaj,
Ko so tvoje otroške oči široko odprte in pripravljene
verjeti marsikaj,

ko potrebuješ le malo vere v pogum in čarovnijo,
Ko tudi tvoje sanje in želje z najmočnejšo besedo »NE«
na papirju ne porumenijo ...

Božičnih časov, ko z družino skupaj ob toplem kaminu
smo sedeli,
Z besedami drug drugemu srca ogreli,

Kot otroci s kakšno domiselno vragolijo privabili nasmeh
na lica,
Se veselili drugih sorodnikov sporočil in klica ...

Brezskrbnih časov, ko cenili in spoštovali smo sadove narave,
Drug drugemu pomagali in pokazali obraze prave,

Se ne skrivali za maskami laži in popačene slike,
Verjeli v čudeže vsakršne oblike ...

Modre svetlobe ekranov in televizij nismo toliko poznali,
Smo pa drug drugega v srce bolje spoznali,

Si namesto daril poklanjali čas, ki smo ga skupaj preživeli,
Kljub minimalnim dobrinam bili pozitivni in veseli ...

Letos se potrudimo, da bodo kljub vsemu prazniki čarobni,
Naj vsak dan nam bogatijo čudeži drobni,

Čudeže vam Tuševke in Tuševci podarimo v obliki treh zvezd,
V katere je čarobni prah nasmeha, dobrote in hvaležnosti ujet.

S temi tremi zvezdami želimo tudi luč čarobnosti in upanja
v vaših očeh prižgati,
Vam vselej roko dobrote, prijaznosti in spoštovanja podati,

Cenimo vaše želje in skrbimo, da jim čimbolj ugodimo,
Svet bo čarobnejši, če drug drugega v teh časih bodrimo ...

MAJA RAMŠAK, marketing lastne blagovne znamke



Pri nas v družini že 40 let postavljamo in izdelujemo jaslice, to tradicijo sedaj prenašam tudi na svoji hčeri. Kot otrok sem komaj čakala na ta prečudovit družinski praznik, ko se je vsa družina zbrala skupaj v prelepem mirnem božičnem vzdušju, polnem čarobnih lučk in neskončnih želja. Seveda tudi božičnih pesmi ob kitari ni manjkalo nikoli. Božič nas uči, da so bolj od vseh stvari pomembni ljudje okrog nas. In da nam je lahko zares prijetno, če se znamo imeti radi, to pokazati in povedati.





POČITNICE DIŠIJO PO *sladicah*

Sladice, ki združujejo čokolado, sadje in piškote, bodo v prazničnih dneh razvajale vaše brbončice. Upreti se jim ne bodo mogli niti odrasli niti otroci.



NAMIG: PRAZNIČNI ČAS PRINAŠA TUDI IZZIV ZA SLADKE TRENUTKE V KUHINJI ... ZA KAKŠNO PECIVO SE ODLOČITI IZMED ŠTEVILNIH MOŽNOSTI? POSKUSITE NEKAJ NOVEGA!



brez pečenja



PORCIJE: 7 REZIN / 7 OSEB ⁞ ČAS PRIPRAVE: 25 MINUT + 3 URE STRJEVANJA

ČOKOLADNI PIŠKOTEK

TESTO: • 500 g jedilne čokolade • 600 g piškotov • 150 g masla

PRIPRAVA: Maslo in čokolado raztopimo v sopari. V večji posodi z raztopljeno čokolado prelijemo piškote, premešamo in zmes damo v poljuben pekač, obložen s peki papirjem. Zmes damo v hladilnik vsaj za 3 ure in nato postrežemo.



PORCIJE: 14 OSEB ⋮ ČAS PRIPRAVE: 90 MIN

ČOKOLADNI BOŽIČNI KOLAČ

KOLAČ: • 410 g bele moke • 250 g masla sobne temperature • 300 g sladkorja • 140 g kakava v prahu • 4 jajca • 2 žlički vaniljevega izvlečka • 2 lončka navadnega jogurta • 2 žlički pecilnega praška • 1 žlička jedilne sode • 1 žlička mletega cimeta • 1 dl ruma

PRELIV: • 250 g sladkorja v prahu • 4 žlice vode • 2 žlici limoninega soka

PRIPRAVA: V večji posodi zmešamo suhe sestavine (moka, kakav, cimet, pecilni prašek in jedilna soda). V drugi posodi penasto umešamo maslo, jajca in sladkor. Dodamo jogurt, rum in vaniljev izvleček, dobro premešamo in postopoma začnemo dodajati suhe sestavine. Mešamo, da nastane gladka zmes brez grudic. Zmes damo v namaščen in pomokan pekač. Kolač pečemo pri 165 °C približno 1 uro oziroma toliko časa, da je zobotrebec čist, ko ga potisnemo v testo in izvlečemo.

Pečen kolač pustimo počivati 10 minut v pekaču, nato ga damo na rešetko, da se ohladi do konca. Med ohlajanjem pripravimo preliv. Zmešamo sladkor v prahu, vodo in limonin sok. Popolnoma ohlajen kolač prelijemo s prelivom in postrežemo.



PORCIJE: 1 ⁞ ČAS PRIPRAVE: 80 MIN

ČOKOLADNA TORTICA V SKODELICI

• 3 žlice moke • ½ čajne žličke pecilnega praška • 3 žlice čokolade v prahu • 1,5 žlice sladkorja • 1 žlica kokosovega olja (stopljenega) • 0,6 dl mleka • nekaj kapljic vaniljevega izvlečka • nekaj koščkov temne čokolade • kokosova moka za posip

PRIPRAVA: Vse sestavine zmešamo v čajni skodelici (ki je primerna za mikrovalovno pečico). Skodelico postavimo v mikrovalovno pečico za 1 minuto in 10 sekund oz. 1 minuto in 20 sekund (odvisno od mikrovalovne pečice). Posujemo s kokosovo moko in postrežemo.

PORCIJE: ZA 4 OSEBE ⁞ ČAS PRIPRAVE: 90 MIN

MINI POTIČKE S ČOKOLADO IN FIGAMI

- 300 g moke • ½ žličke soli • 15 g kvasa
- 30 g sladkorja • 1 žlica ruma • 2 rumenjaka
- 40 g masla sobne temperature • 2 dl toplega mleka (od tega malo za kvas)

NADEV: • 200 g čokolade • 250 g narezanih suhih fig • 3 žlice ruma

PRIPRAVA: Najprej zamesimo testo. V posodo damo moko, sladkor, sol, rumenjake in maslo. Kvas vzhajamo v malo mleka in sladkorja. Vzhajanega s preostalim mlekom dodamo sestavinam v posodi. Zamesimo mehko in gladko testo, ki naj vzhaja do dvojne količine.

Narezanim figam dodamo rum in jih zmeljemo. Čokolado raztopimo in primešamo figam. Vzhajano testo razvaljamo na pomokani površini in ga razrežemo na 10 cm široke trakove. Vsakega namažemo z nadevom in zvijemo v štrukelj, debel polovico globine modelčka.

Pečemo v pečici, segreti na 200 °C približno 20 minut.

NAMIG: POTIČKE BOSTE LAŽJE NADEVALI, ČE BOSTE TESTO NAJPREJ PREMAZALI S ČOKOLADO IN ŠELE NATO Z NADEVOM.

PRIPOROČAMO, DA JIH PEČETE V NAŠIH MINI GLINENIH POTIČNIKIH.

NAMESTO ČOKOLADE LAHKO UPORABITE ČOKOLADNI NAMAZ.

1



V prazničnem času, ki je pred nami, se bomo še posebej posvetili okrasitvi doma, osrednje mesto za zbiranje družine pa naj bo miza.



VAŠA MIZA, VAŠ pogos

Zato predstavljamo nekaj zamisli za okrasitev mize, ki vam bodo v pomoč pri ustvarjanju pogrinjka, s katerim boste prijetno presenetili svoje najdražje. Seveda ni treba, da je okrasitev mize prepuščena samo vam. Nasprotno, vsak član družine lahko prispeva svoj delež in okraševanje lahko postane prijetna skupna dejavnost.

ZIMSKO VZDUŠJE

Pozimi preživimo več časa v hiši, zato je vzdušje v domu bistvenega pomena za dobro počutje. Ker boste mnogi pogrešali bivanje v naravi, bo dobrodošlo, če boste domačo okrasitev popestrili z elementi iz narave, ki so značilni za zimski čas. Zimo običajno povezujemo s snegom, zato si bomo v prostoru morda zaželeli večji delež bele barve, ki vedno izžareva eleganco (PRIMER 1). Bela barva se poda k zlati barvi, pa tudi k črni. Če je miza manjša ali je ne želite preveč natrpati z okraski, poskusite s preizkušeno rešitvijo – okraske obesite nad mizo. Lahko jih obesite na lestenec (bodite pozorni na njihovo težo) ali pa na lestenec namestite venec, s katerega bodo viseli okraski ... Pazite le, da vas viseči okraski ne bodo motili za mizo in zakrivali pogleda družinskim članom. Za bogato mizo v podeželskem slogu uporabite



grob material v zemeljskih barvah, borove veje, storže, različne lesene elemente in karton (PRIMER 2). Prepustite se domišljiji in dodajte še kakšno barvo »presenečenja«, na primer turkizno modro, ki ste jo morda že uporabili za poletno morsko vzdušje. Ljubitelji minimalizma (ali tisti, ki nimate dovolj potrpljenja ali časa za okraševanje) lahko prijetno, toplo vzdušje pričarate z nekaj svečami, nameščenimi v različne svečnike (če svečnikov nimate, lahko uporabite tudi kozarce), in z nekaj navadnimi suhimi vejicami, razporejenimi v več različnih vazah (PRIMER 3).

Ljubitelji razkošja ne boste zgrešili s kombinacijo zlate in črne barve. Če imate tudi vintage servis in jedilni pribor, je zmaga vaša! (PRIMER 4). V tem

4
5



primeru ne pozabite na pravilo, da manj pomeni več. Če imate večje modne kose, z okrasitvijo raje ne pretiravajte. Namesto borove veje lahko na mizo daste katero koli zimzeleno rastlino, pazite le, da ni strupena. Če imate navadne bele krožnike in bel pribor, boste praznični vtis dosegli z okrasom, ki ga položite na krožnik s priborom. Ves pribor lahko razporedite tudi drugače kot običajno; kozarce položite na mizo, namesto da jih postavite pokonci itd. Celoten pogrinjek je lahko zabaven s pomočjo elementov presenečenja, kot so otroške igračke, lizike, zanimivo zaviti bonboni in podobno (PRIMER 5). Okrog krožnika razporedite še okrasne trakove, bleščice ali ustrezne slamice in običajna postrežba hrane se bo spremenila v praznično pojedino.

HRANA KOT OKRAS

Značilno sezonsko živilo, kot je granatno jabolko, je na mizi lahko čudovit detajl (PRIMER 6). Primeren okras so tudi oreški v kozarcih, bučna ali sončnična semena, cimetove palčke in suhi piškoti (čeprav še ni čas za sladico). Hrano lahko naložite v steklene kozarce ali pa jo razporedite na mizo. Pazite le, da na prt položite samo tisto hrano, ki ne pušča madežev – da celotna stvaritev ne bo dajala vtisa nehigieničnosti ali nereda.

POMEMBNA JE OSVETLITEV

Vsi vemo, da svetloba sveč vzbuja prijetno vzdušje in prostoru daje toplino. Svečniki in luči poudarjajo slog in razkrivajo praznični čas. Elegantni podolgovati svečniki s tankimi svečami so idealni za svečane večerje in posebne priložnosti (PRIMER 6), medtem ko manjše luči v kozarcih (še posebej, če jih je več) ustvarjajo zasebnost in so izvrstne tudi v kopalnici, ko si privoščite dišečo kopel. Luči različnih oblik in tekstur, ki na stene mečejo zanimive sence, ustvarijo vtis čarobnosti. Sveče ustvarjajo prijetno vzdušje, tudi če luči niso ugasnjene, enak učinek pa imajo tudi podnevi. A ne pozabite na varnost in poskrbite, da so sveče v lampijonih zaščitene in da ne pridejo v stik z nečim, kar bi lahko zagorelo. Vsekakor imejte nad njimi vedno nadzor.

Lučke so varnejše in tudi njihova namestitev je preprostejša. Ko gre za svetlobo, moramo poudariti posebnost lučk in lampijonov (enobarvnih ali barvnih), ki se nič več ne upora-

NAMIG: GRANATNO JABOLKO JE IZVRSTEN ELEMENT ZA OKRASITEV! Z ŽIVO RDEČO BARVO, TEKSTURO IN SOČNOSTJO SE BO POPOLNOMA PRILEGAL VSAKI STVARITVI NA MIZI.





6



7

bljajo samo ob posebnih priložnostih kot nekoč. Danes jih nameščamo na balkonske ograje, stene, v steklene vaze, na police in mize.

POGUMNO Z BARVAMI IN VZORCI

Poskusite razmišljati "izven okvirja" in se poigrajte z barvami (PRIMERA **7 in 8**) ter vzorci (PRIMER **9**). Preizkusite različne kombinacije in uživajte v ustvarjalnosti.
To velja tudi za okraske, ki se nanašajo na druge priložnosti in ne samo na božič. Način okrasitve prilagodite vzdušju doma, slogu in barvi kuhinje ali jedilnice, obliki mize in stolov. Če vas obhajajo dvomi, lahko vedno igrate na karto značilnih božičnih barv – zlata, srebrna, zelena in rdeča (PRIMER **10**).



8



9

NAMIG: UGOTOVITE, KAKŠNA SVETLOBA VAM NAJBOLJ USTREZA (GLEDE NA PROSTOR IN BARVO TER MOČ SVETLOBE) IN POGOSTEJE PRIŽGITE NAMIZNO ALI STOJEČO SVETILKO, LUČKE IN LAMPIJONE. ODKRILI BOSTE POVSEM NOVO DIMENZIJO PROSTORA.



10

TOPLI NAPITKI ogrejejo dušo

V hladnih zimskih dneh se razvajajte s tradicionalnimi božičnimi napitki, ki vas bodo ogreli in navdušili z okusom.

JAJČNI LIKER

PORCIJE: ZA 4 OSEBE

• 4 dl polnomastnega mleka • 2 dl sladke smetane • 4 jajca • 100 g sladkorja • 1 strok vanilje ali žlička vaniljeve arome • 1–2 cimetovi palčki ali 2 žlički mletega cimeta • 16 žličk muškatnega oreška • 1,5 dl ruma ali burbona

PRIPRAVA: Mleko s smetano in začimbami segrevamo na nizki temperaturi, da zavre. Medtem v mešalniku zmešamo sladkor s štirimi rumenjaki in dvema beljakoma. Zavretemu mleku dodamo zmešana jajca in sladkor ter dobro premešamo. Vrnemo na štedilnik in kuhamo 10 minut, da se zmes začne počasi strjevati. Na koncu primešamo rum ali burbon.



NAMIG: KO SE LIKER OHLADI IN SE VSI OKUSI PREPOJIJO, MU LAHKO PRED POSTREŽBO DODATE SNEG PREOSTALIH DVEH BELJAKOV.

VROČA ČOKOLADA Z RDEČIM VINOM



PORCIJE: ZA 4 OSEBE

• 250 ml mleka • 250 ml sladke smetane • 1–2 dl suhega ali desertnega rdečega vina • 150–200 g temne čokolade • žlička cimeta in mletih klinčkov

PRIPRAVA: Čokolado narežemo. Mleko in smetano zavremo in odstavimo z ognja. Dodamo čokolado in mešamo, da se raztopi. Zmes vnovič segrevamo na nizkem ognju in mešamo še približno tri minute, da se zgosti. Na koncu dodamo začimbe in vino ter še malo mešamo. Vročo čokolado prelijemo v skodelice.

NAMIG: POSEBNO NAVDUŠENJE BOSTE POŽELI, ČE BOSTE ČOKOLADO PRELILI V EMAJLIRANE SKODELICE, POSULI S PENICAMI IN ZA DVE MINUTI POSTAVILI V PEČICO POD ŽAR. PENICE SE BODO STOPILE IN KARAMELIZIRALE, ČOKOLADA PA BO ŠE BOLJ MAMLJIVA.

NOVOLETNI SADNI KOKTAJL

PORCIJE: 1,2 l

• 4 dl Tuševega ananasovega soka s pomarančo • 2 dl soka granatnega jabolka s črnim ribezom
• 3 dl Tuševega jabolčnega soka
• 3 dl Srebrne radgonske penine
• sok 1 pomaranče

PRIPRAVA: Vse sestavine zmešamo v večjem vrču, dodamo nekaj koščkov pomaranče, ohladimo in postrežemo.



SLADKI PRIGRIZKI

Pravo BOŽIČNO vzdušje

PORCIJE: 60-80 PIŠKOTOV, ODVISNO OD VELIKOSTI MODELČKA ⋮ ČAS PRIPRAVE: 1 URA 50 MIN

VANILJEVE ZVEZDICE

• 420 g gladke moke • 2 jajci • 1 žlička pecilnega praška • 230 g sladkorja • pol žličke soli • 2 žlički vaniljevega izvlečka • 100 g masla sobne temperature

PRIPRAVA: Sestavine zmešamo v večji posodi in dobro pregnetemo, da je testo homogeno. Oblikujemo ga v kroglo, zavijemo v prozorno folijo in pustimo počivati 1 uro.

Po eni uri testo razvaljamo 3 do 4 mm debelo in z modelčkom izrežemo piškote. Pečemo jih na 180 °C približno 7 minut, da rahlo pozlatijo. Po želji jih posujemo s sladkorjem v prahu.



Še pred največjo praznično mrzlico pripravite božično pecivo, ki ostane sveže dalj časa. Pazite le, da ga ne boste pojedli prehitro ...

PORCIJE: PRIBLIŽNO 20 KROGLIC, ODVISNO OD VELIKOSTI ⁞ ČAS PRIPRAVE: 20 MIN

KOKOSOVE SNEŽNE KROGLICE

• 100 g kokosove moke (in nekaj dodatne kokosove moke za posip) • 1 žlička vaniljevega izvlečka • 3 žlice javorjevega sirupa • 100 g rafiniranega kokosovega olja sobne temperature • 15 celih mandljev, po želji

PRIPRAVA: Vse sestavine (razen mandljev) v večji posodi dobro zmešamo, da nastane homogena zmes. Iz nje z rokami oblikujemo poljubno velike kroglice. V vsako lahko potisnemo mandelj. Kroglice na koncu povaljamo v kokosovi moki.

PORCIJA: PRIBLIŽNO 20 KOSOV
ČAS PRIPRAVE: 55 MIN

ČOKOLADNE OREO KROGLICE

• 500 g piškotov Oreo • 400 g jedilne čokolade • 70 g masla • 0,5 dl vode ali mleka • narezani mandlji za posip

PRIPRAVA: Piškote v multipraktiku meljemo toliko časa, da nastane gladka, rahlo lepljiva zmes, iz katere lahko oblikujemo kroglice. Po potrebi med mešanjem dodamo tekočino (vodo ali mleko). Iz mase oblikujemo poljubno velike kroglice in jih za 30 minut damo v zamrzovalnik. Medtem nad soparo raztopimo čokolado, ki smo ji dodali maslo. Kroglice vzamemo iz zamrzovalnika, vsako od njih pomočimo v čokolado in posujemo z mandlji. Kroglice za približno 1 uro damo v hladilnik, da se čokolada strdi.





PORCIJE: 20-40 PIŠKOTOV, ODVISNO OD VELIKOSTI ⁞ ČAS PRIPRAVE: 1 URA 20 MIN

MASLENI PIŠKOTI Z MARMELADNIM NADEVOM

TESTO: • 270 g bele moke • 100 g masla sobne temperature • 1 celo jajce in 2 rumenjaka • 85 g sladkorja v prahu • ščepec soli • 1 zavitek vaniljevega sladkorja • 1/2 čajne žličke pecilnega praška

NADEV: • 3 velike žlice marmelade • 1 velika žlica ruma

PRIPRAVA: V večji posodi zmešamo vse sestavine za testo in dobro pregnetemo, da nastane homogeno testo. Zavijemo ga v prozorno folijo in pustimo počivati v hladilniku vsaj 30 minut. Dovolj ohlajeno testo na pomokani površini razvaljamo približno 3 mm debelo in s poljubnimi modelčki izrežemo piškote. Polagamo jih na pekač, obložen s peki papirjem, in 5 do 8 minut pečemo pri 180 °C (točen čas pečenja je odvisen od velikosti piškotov), da se rahlo zlato obarvajo. Pečene piškote previdno preložimo iz pekača na ravno površino, da se popolnoma ohladijo. Nadevamo jih z zmesjo marmelade in ruma (rum po želji izpustimo). Na koncu jih posujemo s sladkorjem v prahu.



PORCIJA: PRIBLIŽNO 20 KOSOV
ČAS PRIPRAVE: 40 MIN

KOKOSOVE KEPICE

• 100 g kokosove moke • 1 skodelica polnomastnega kokosovega mleka • 1/3 skodelice javorjevega sirupa • 1/3 skodelice mletih mandljev • 75 g mletih ovsenih kosmičev • 1 žlička vaniljevega izvlečka • 140 g temne čokolade

PRIPRAVA: Vse sestavine (razen čokolade) zmešamo, da nastane homogena zmes. Iz mase oblikujemo kroglice, ki jih pečemo približno 10 minut na 180 °C. Medtem nad soparo raztopimo čokolado.
Ko se pečene kepice rahlo ohladijo, jih s spodnjo stranjo pomakamo v raztopljeno čokolado. Damo jih na peki papir in po želji pokapamo s preostalo čokolado. Pustimo, da se čokolada popolnoma ohladi in strdi.



VAŠ OBROK,
NAŠA SKRB
IZ SLOVENIJE



Z ODLIČNO MOKO DO PRESEJANIH RECEPTOV,

za vse kulinarične navdušence.

DARILO OB NAKUPU

Ob nakupu katerekoli **moke Žito ali Intes** v vrednosti **vsaj 5 €** vam podarimo **KNJIGO RECEPTOV!**

Aktivnost poteka **od 2. 11. do 31. 12. 2020.**
Več informacij najdete na **letaku** ali na spletni strani **www.zito.si**

žito

Predstavljamo tri preproste recepte za sladice, ki jih imajo otroci radi in ki jih lahko v hipu spremenite v božične.

PORCIJE: 10 ⋮ ČAS PRIPRAVE: 1 URA 50 MIN

SNEŽAKI IZ BELJAKOVE PENE

• beljak dveh večjih jajc • 120 gramov sladkorja • 1/8 žličke vinskega kamna • ½ žličke vaniljevega sladkorja • za okras: črne sladkorne kroglice ali črna jedilna barva in oranžne sladkorne drobtinice

PRIPRAVA: Beljake in sladkor na nizkem ognju mešamo nad soparo, da se sladkor raztopi. Zmes preložimo v mešalnik in mešamo približno 10 minut, da nastane trd svetleč sneg.

S snegom napolnimo slaščičarsko vrečko ali brizgo. Na pekač, obložen s peki papirjem, iztisnemo po tri kroge. Pečico ogrejemo na 100 °C in pečemo od 60 do 90 minut, da je pena čvrsta na dotik in se zlahka loči od peki papirja. Izklopimo pečico, pripremo vrata in pustimo, da se beljakova pena ohladi.

Beljakove pene vzamemo iz pečice in jim dodamo oči, gumbe in noske, lahko pa jih okrasimo tudi z majhnimi rdečimi kapicami, če jih imamo na voljo. Nastali so prikupni snežaki, ki so hrustljavi in se v ustih kar topijo

NAMIG: SNEŽAKI IZ BELJAKOVE PENE BODO OTROKOM ŠE POSEBEJ TEKNILI, ČE JIH BOSTE PONUDILI S SKODELICO VROČEGA KAKAVA.

Otroško veselje NA KROŽNIKU



ALI STE VEDELI …

Beljakovo peno, beljakove poljubčke ali tako imenovane meringue so izumili v švicarski vasici Meringen, pripravo pa je izpopolnil italijanski kuhar Gasparini v poznem 17. stoletju.



ALI STE VEDELI …

Ena palačinka brez nadeva vsebuje v povprečju 130 mg natrija, 120 mg kalija in 60 mg kalcija ter v manjši meri magnezij in železo.

PORCIJE: 5 ⋮ ČAS PRIPRAVE: 15 MIN

SMREČICE IZ PALAČINK

• 250 g pšenične moke • 2 jajci • 300 ml mleka • 2 dl mineralne vode • ščep soli • 1 žlička sladkorja • 1 vaniljev sladkor
ZA OKRAS: piškotki v obliki zvezde, tekoča čokolada in džem

PRIPRAVA: Jajca zmešamo v mešalniku ali z metlico, dodamo mleko, mineralno vodo in moko, sol in sladkor ter dobro premešamo. V ponvi segrejemo malo olja in palačinke pri višji temperaturi kratek čas pečemo na obeh straneh. Pred peko naslednje palačinke ponev lahko premažemo z oljem tudi s pomočjo čopiča za peko.

Palačinke namažemo z nadevom po želji, jih zložimo v trikotnike in po dve damo na krožnik v obliki smrečice. Na vrh smrečice položimo piškotek in jo okrasimo s tekočo čokolado in džemom. Običajne palačinke tako v trenutku postanejo prava božična poslastica.

NAMIG:
NAREDITE BOLJ ZDRAVO RAZLIČICO PALAČINK IZ POLNOVREDNE PŠENIČNE ALI AJDOVE MOKE. NAMESTO KRAVJEGA MLEKA UPORABITE RASTLINSKI NAPITEK, JAJCA PA LAHKO IZPUSTITE.

ALI STE VEDELI …

Za vsakega otroka je en cake pops popolnoma dovolj! Priljubljena sladica na palčki ima namreč kar 175 kalorij in je precej nasitna.



PORCIJE: 8 ⁞ ČAS PRIPRAVE: 90 MIN

JELENČKI *CAKE POPS*

• 150 g čokoladnih mafinov ali čokoladnega peciva • 25 g zmehčanega masla • 50 g sladkorja v prahu • 25 gramov temne čokolade • 100 g mlečne čokolade • za okras: 2 žlici temne jedilne barve ali tekoče čokolade • 2 žlici raztopljene bele čokolade • 1 žlica raztopljene temne čokolade • 8 rdečih bonbonov M&M • 8 prestic • 8 lesenih palčk za lizike

PRIPRAVA: V večji posodi z rokami zdrobimo čokoladne mafine ali pecivo. V drugi posodi zmešamo maslo in sladkor v prahu, da nastane kremasta zmes. Temno čokolado raztopimo nad soparo in jo prilijemo kremasti zmesi. Zmes dodamo zdrobljenemu čokoladnemu pecivu in z rokami dobro premešamo, da se sestavine združijo. Iz zmesi oblikujemo 8 kroglic in vsako nataknemo na leseno palčko. Polagamo jih na pekač, obložen s peki papirjem, in damo za 2 uri v hladilnik. Na pari stopimo mlečno čokolado. Vsako kroglico pomočimo v čokolado in jo nežno otresemo, da odvečna čokolada odteče. Palčke navpično zapičimo v škatlo za jajca in počakamo, da se čokolada nekoliko strdi. Nato stopimo belo in temno čokolado ter naredimo oči. Za nos uporabimo bonbone. Preste prelomimo na polovico in naredimo ušesa. Spet damo v hladilnik za eno uro in jelenčki Rudolfi z rdečimi noski so pripravljeni.

NAMIG: NAMESTO MASLA LAHKO UPORABITE SVEŽ SIRNI NAMAZ, KI GA IMAJO OTROCI PRAV TAKO RADI.



VODNIK ZA NAKUP *daril*

Že veste, kako boste letos obdarili svoje najbližje? Preverite nekaj naših predlogov!



Kavni aparat Dolce Gusto Piccolo



Linija kozarcev Crystalex VIOLA UP



Darilni set: kuhinjske rokavice in prijemalke v prazničnem motivu



Pasji adventni koledar Hov-Hov s 25 slastnimi priboljški



Aparat za peko kruha Tefal



Emajliran lonček za prave moške z imenom (+ darilna vrečka)



Mehka flis odeja v pločevinki Nutcracker, 120 x 160 cm



Posteljnina Otis Bey (140 x 200, 200 x 200)



Set treh kuhinjskih krp v dekorativni košarici



Set barvic Jolly, 24/1



Igrača Lego Friends Emina modna trgovina



Igrača Spin Fighters sprožilec Soar & Sky Warrior

za vaše najdražje

Za vedno urejeno pričesko!



Ravnalec za lase Remington S7307



Vitamin D ali »sončni vitamin« igra ključno vlogo pri delovanju imunskega sistema.

Medex Vitamin D3 v pršilu (1000 UI) za krepitev imunskega sistema



Sveče Glade, zimski vonji • 129 g

V trenutku si pričarajte praznično vzdušje z omejeno kolekcijo sveč Glade.



Odeja ***Snowhite*** je nadvse mehka in topla, zaradi dekorativne kapuce in žepkov pa je uporabna tudi kot ogrinjalo. Zavita je kot darilo, razveselili pa se je bodo tako otroci kot odrasli.

Dekorativna odeja / ogrinjalo • 170 x 130 cm



Za razkošje v kopalnici bo poskrbela kakovostna brisača iz bombažnega frotirja, ki je mehka in vpojna ter se hitro suši.

Brisača PREMIUM (100 % bombaž) • 50 x 100 cm



Kopalni plašč iz bombažnega frotirja je zelo mehak in trpežen. Ker je prijeten na otip, vpojen in ne ustvarja dodatnega občutka teže, je odlična izbira za v savno, wellness, fitnes ali za razvajanje v domačem okolju.

Kopalni plašč PREMIUM

lepota in nega



Ženski darilni set Max Factor



Otroški darilni paket Johnson's Cotton Touch



Moški darilni set Antonio Banderas Power of Seduction

NAROČI NA tusdrogerija.si

NAROČI NA tusdrogerija.si



Ženski darilni set Grace Cole All Stacks Up



Ženska dišava Versace Crystal Noir, 50 ml



Ženski darilni set Naomi Campbell Signature

NAJLEPŠA DARILA

DOSTAVIMO TUDI NA *dom!*



BREZPLAČNA POŠTNINA
ob nakupu nad 45 €



tušdrogerija.si



Ustvarjalno ZAVITA DARILA

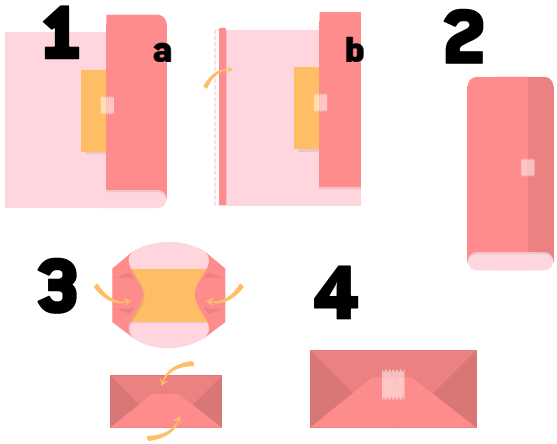


Navaden grob kartonski papir je dobra izbira za zavijanje daril, ki jim bomo pozneje dali "osebni" pečat. Na papir lahko nalepite risbo ali jo narišete sami, priložite voščilnico s sporočilom, poleg pa s tankim trakom ali vrvico zavežete figurico, borovo vejo, piškote, ki ste jih spekli sami.

Najdragocenejše darilo je tisto, ki prihaja od srca. Če ste zavijanju daril posvetili veliko ljubezni, ste uspešno opravili tri četrtine dela. Gre namreč za pozornost in ne vrednost ali velikost darila.



Klasično zavijanje je idealno za darila v škatlah. Okrasni papir naj bo dvakrat večji od darila. Prepognite eno stran papirja do polovice škatle (rob papirja naj bo vzporeden s škatlo) in ga pritrdite z lepilnim trakom (1a). Nato prepognite drugo stran papirja in jo zalepite (1b). Odrežite višek papirja na zgornji in spodnji strani, vendar ga pustite dovolj za prepogibanje (2). Najprej prepognite levo stran, nato spodnjo in zgornjo stran (3). Zalepite na sredini (4).





Izbira okrasnega papirja je pri zavijanju daril zelo pomembna. Ni treba vedno izbrati tistega z božičnimi motivi. Prepustite se domišljiji in se poigrajte s papirjem, trakovi, načinom zavijanja in uporabo okrasnih trakov (5), izberite pa tudi dodatne okraske, ki jih boste pritrdili na darilo ...

z ljubeznijo





Zakaj darila ne bi zavili v blago? Na voljo je tudi okrasni papir, ki se prepogiba kot blago in ga posnema. Razlika je le v tem, da se tak papir lažje in natančneje reže. Takšen papir bo prišel zelo prav pri zavijanju darila nepravilne oblike ...

Po izrazu na obrazu in tudi po tem, da jim je darilo skoraj žal odpreti, boste vedeli, da vam je uspelo razveseliti svoje najdražje.





Zakaj ne bi letos izbrali daril, ki so vedno **bolj priljubljena in jasno izkazujejo vašo trajnostno naravnanost**?
V spletni trgovini **Ekologov brez meja** **Zelenci** lahko izbirate med skrbno izbranim naborom kakovostnih izdelkov, ki so vsi trajna alternativa izdelkom za enkratno uporabo. Tako bo obdarovanje tudi investicija za čistejše okolje.
Na **www.trg.ebm.si** preverite pestro ponudbo okolju prijaznih daril!



V ustvarjalnem procesu uživajte in vaše stvaritve bodo vzbudile navdušenje. Resnično boste uživali, če si boste vzeli čas in pripravili vse, kar potrebujete za zavijanje daril. Hkrati poskrbite tudi za prijetno vzdušje – prižgite luči, predvajajte dobro glasbo, pripravite si najljubšo pijačo ...



Če želite nekaterim darilom dodati poseben odmerek **razkošja,** posezite po kombinaciji črne in zlate barve. Črn okrasni papir? Zakaj pa ne? Z barvo boste dodali kanček vznemirjenja, zlati detajli pa bodo namigovali na razkošje. Peresa v različnih barvah se odlično podajo k temu slogu, vendar s podrobnostmi ne pretiravajte. Črna barva je dovolj vpadljiva in tu velja pravilo manj je več. Zlate ali srebrne bleščice in bleščeči detajli bodo pregnali morebitno temačnost ter prispevali k celotnemu vtisu.

DARILNE VREČKE ODLIČNO

V trgovinah Tuš poiščite darilne vrečke Odlično, v katerih se skrivajo skrbno izbrani oreški, suho sadje in arašidi. Le-ti so lično pakirani v praznično embalažo, z njimi pa boste prav gotovo razveselili svoje bližnje, prijatelje in sodelavce.



Pri podjetju Hrib so za vas pripravili tradicionalno mešanico suhega sadja, v kateri so suha jabolka, slive, marelice in hruške. Tu je tudi priljubljena mešanica suho praženih arašidov, oreškov, rozin in brusnic. Pozabili niso niti na ljubitelje čokolade; v vrečki so arašidi, rozine, mandlji in lešniki v beli, mlečni in temni čokoladi. Predstavljajo pa tudi novost – mešanico soljenih arašidov, mandljev, indijskih oreškov in ameriškega oreha, ki jo pripravljajo v lastni pražarni. V njihovi praznični ponudbi tako prav vsak najde nekaj zase in prav vse je ODLIČNEGA okusa!


Zavij
DAR
&
pokaži,
da ti je
MAR!
Sredstva od prodaje izbranega darilnega papirja bomo podarili
BOŽIČKOVI TOVARNI DARIL
(Humanitarno društvo Enostavno pomagam), ki osrečuje otroke iz socialno šibkejših družin.
enostavno pomagam
humanitarno društvo
tuš
tuš drogerija
Dobrodelni darilni papir z različnimi motivi je že na voljo v vseh trgovinah Tuš (brez franšiz) in Tuš drogerijah.

Gola TORTA S 100 OBRAZI

V zadnjih nekaj letih so Instagram profile ljubiteljev hrane preplavile fotografije tort rustikalnega videza, imenovane "naked cakes". In zakaj gole? Ker nimajo glazure ali pa so premazane s čisto malo kreme za polnjenje. Končno eleganco jim običajno dajo domiselni okraski.



Za vse, ki nimajo živcev, da bi okraševali torte s popolnim fondanom, sladkornimi okraski in marcipanom (ki, kot kaže, zahteva umetniški dar), čokoladno glazuro, stepeno smetano ali čim drugim, je gola torta rešitev – in kulinarični hit! Ali je to mogoče? Da, ker je gola torta res gola – torta brez glazure oziroma torta, ki je le rahlo prekrita s kremo za polnjenje oziroma razmazana po obodu le toliko, da malo skriva in malo razkriva ... Karkoli boste naredili, bo videti dobro, saj pravzaprav ni pravila, koliko torte naj bo gole in koliko prekrite.

Gole torte so najprej postale priljubljene na porokah, danes pa so te sladice zaželene tudi ob rojstnih dnevih, krstih, obletnicah ali preprosto ob večeru z gosti. Takšno torto lahko naročite v slaščičarni, lahko pa jo naredite tudi sami. Postopek izdelave je preprost. Vse, kar želite v torti, zamešajte v kremo ali dajte med plasti biskvita, na vrh pa položite užitne okraske, ki so videti lepi – od sadja in cvetja do piškotov, cimetovih palčk ali vaniljevega stroka. Tudi samo en cvet na vrhu torte bo dovolj, ker so te torte pač take – naravne in lepe.

SLAŠČIČARSKA LOPATICA JE IZVRSTNA ZA MAZANJE KREME. OSTANEK KREME ZA NADEV RAZMAŽITE PO OBODU TORTE Z LOPATICO IN RAHLO ZGLADITE.



Za slovesne priložnosti, kot sta poroka ali obletnica poroke, ne boste nič zgrešili, če boste golo torto okrasili s cvetjem. Torta bo v trenutku elegantno in izvirno okrašena. Idealno je sveže nabrano cvetje (seveda užitno), ki je lahko združeno s sadjem, perlicami ...









Gola torta je sestavljena iz več plasti biskvita, namazanih s kremo. Njihovo debelino in število določite sami. Lahko uporabite eno ali dve vrsti kreme in po želji dodate sadje ali oreške. Kremo, s katero ste namazali biskvit, lahko (a ni nujno) uporabite tudi kot tanko površinsko glazuro, izpod katere se bolj ali manj vidijo plasti biskvita.



POPOLNOST GOLE TORTE JE PRAV V NJENI NEPOPOLNOSTI. IN SEVEDA V PRILAGODLJIVOSTI. DETAJLI, S KATERIMI JO BOSTE OKRASILI, SO ODVISNI OD PRILOŽNOSTI, ZATO JO LAHKO POSTREŽETE KADARKOLI. ČE SE BOSTE MALO POTRUDILI TUDI Z OKRASITVIJO MIZE IN PLADNJA, NA KATEREM BO TORTA POSTREŽENA, BODO GOSTI NAVDUŠENI.

Sami se odločite, kako velika bo torta in kakšna bo njena oblika – nižja, višja, v dveh nadstropjih ... Če spečete dva biskvita različne velikosti, biskvit z manjšim premerom položite na večjega. Pomembno je, da biskvit ostane sočen in da se ne izsuši. Zato vsako plast navlažite z mlekom ali sadnim sokom, torto pa vedno postrezite svežo, kajti biskvit brez glazure se suši hitreje.



Pred postrežbo dajte torto obvezno za dve uri v hladilnik, da se strdi. Dobro je tudi, da jo okrasite tik pred postrežbo, da sadje ali cvetje ostane čim dlje sveže.



NAMIG: NAREDITE NEKOLIKO VEČ KREME, DA VAM JE NE BO ZMANJKALO. PREOSTANEK ZAMRZNITE IN UPORABITE ZA DRUGO SLADICO.



dolcela

SLADICA JE MOJA PRAVICA!

Hruškova pita

Hruške z okusom melise v vsej svoji veličini odete v krhko testo

Nasvet:
Da se testo ne bo zlomilo, ga pustite v pečici, dokler se ne ohladi.



Čas priprave: 1,5 ure
Zahtevnost: srednje
Premer pekača 26 cm, višina 4 cm

Testo
• 175 g posebne bele moke Žito • 125 g masla • 100 g mletih lešnikov
• 100 g sladkorja v prahu (pol kokosovega, pol navadnega) • ščepec soli

Sestavine zgnetemo v gladko maso. Testo takoj porazdelimo v silikonski model in ga lepo oblikujemo, da dobimo enakomerno školjko debeline 1 cm.

Pečemo tako, da testo v modelu pokrijemo s papirjem za peko, da med samo peko drži rob pite. Nanj natresemo suh fižol ali kakšno drugo stročnico. Pečemo približno 15 min na 165°C. Ko se testo lepo zapeče, odstranimo fižol in papir za peko. Nekaj časa ga še pustimo v pečici, da se speče do zlatorjave barve.

Polnilo
• 6-7 lepih srednje velikih hrušk • 300 ml vode • 250 g rjavega sladkorja • šop svežih melisinih listov

Hruške razdelimo na štiri dele, odstranimo peške in jih kuhamo v nizki ter široki posodi v vodi, ki smo jih dodali rjavi sladkor ter melisine listke. Hruške kuhamo pokrite toliko časa, da se lepo omedijo, vendar se ne skuhajo do konca.

Diplomatska krema iz hruškovega soka
• 150 ml sladke vode, v kateri so se kuhale hruške • 100 ml smetane • 3 rumenjaki
• 15 g koruznega škroba Dolcela Gussnel • 1 zavitek vaniljevega sladkorja Dolcela

Sladki vodi, v kateri so se kuhale hruške, dodamo smetano. Zavremo. V drugo posodo damo koruzni škrob in vaniljev sladkor, dobro premešamo ter vmešamo rumenjake. Počasi dodamo redko hruškovo zmes. Dobro mešamo, da ni grudic. Vse skupaj ponovno vlijemo v posodo in nežno skuhamo, da zavre. Odstavimo.

• 12 g instant želatine Dolcela • 150 ml smetane

Želatino postopoma dodajamo še topli kuhani hruškovi kremi, dobro premešamo in umešamo stepeno smetano.

Kuhane ter odcejene hruške lepo razporedimo po pečenem testu ter jih prelijemo s kremo. Sladico postavimo v hladilnik, da se ohladi. Poljubno dekoriramo.

Sladek navdih fantazije

PODRAVKA
www.podravka.si

LETOS DRUGAČNO BOŽIČNO DREVO

poskusi!





Najbolj prepoznaven simbol božiča vsako leto postaja bolj ustvarjalen. Iz okoljskih razlogov se ljudje vse pogosteje odločajo za smreke v loncih, hitro rastoča smernica pa je tudi "drugačno" božično drevo.



Med prazniki so družbena omrežja polna fotografij okrašenega doma, v ospredju pa je božično drevo. In vse več je stvaritev, ki privabljajo vzdihe in zaradi katerih se želimo tudi sami preizkusiti v izdelavi ali okrasitvi drugačnega božičnega drevesca. Tako med drugim spodbujamo recikliranje starega materiala in ohranjamo naravo.

OSNOVNO PRAVILO – SLEDITE LINIJAM SMREKE

Če ste nekoliko v dvomu, ali bo vaša stvaritev videti kot božično drevo, je najbolje, da si pri izdelavi vizualno predstavljate smrečico oziroma trikotnik in pri nadaljnjem ustvarjanju sledite tem linijam. Kar zadeva ostalo, je pravilo, da ni pravil! Začetniki se bodo odločili za ploščato stvaritev, ki je običajno sestavljena iz desk ali vej, katerih dolžina se oži proti vrhu, pritrjene pa so na ozadje ali na stojalo, da »smrečica« lahko stoji sama in se po potrebi premika. Pri okrasitvi so običajni okraski več kot dobrodošli, vendar se vam ni treba omejiti na klasično dekoracijo. Barve, vzorce in





materiale izberite sami, njihova količina pa je odvisna od tega, ali ste se odločili za minimalistični slog ali za pravo razkošno božično drevo.

MATERIAL KOT NAVDIH
Če ne veste, kje bi začeli, najprej določite mesto za svojo stvaritev in pripravite material, ki ga imate na voljo. To vam bo morda pomagalo pri navdihu. Če boste naredili skico, boste vedeli, kaj še potrebujete za izdelavo. Pri celotnem ustvarjalnem



NAMIG: ZVEZDA NA VRHU BO POSKRBELA, DA BO ŠE TAKO NENAVADNO STVARITEV MOGOČE PREPOZNATI KOT BOŽIČNI SIMBOL.





procesu je pomembno, da ste odprti za vse zamisli in nešteto možnosti. Prepričani smo, da vas bodo nekatere priložene fotografije navdihnile za letošnje božično drevo, saj kažejo, da ustvarjalnost nima meja. In v domačo ustvarjalno delavnico ne pozabite vključiti tudi drugih družinskih članov!



Nova dimenzija čistoče

Persil

globinska čistoča.



DEEP CLEAN Technology

Zahvaljujoč inovativni tehnologiji, Persil gel ne le temeljito očisti in odstranjuje najbolj trdovratne madeže ampak tudi neprijetne vonjave vaših oblačil. Poleg tega, njegova formula vašemu perilu nudi dolgotrajno svežino.

Zahvaljujoč Deep Clean tehnologiji je vaše perilo temeljito očiščeno in sicer zaradi izjemne formule, ki vsebuje posebno kombinacijo encimov za odstranjevanje najbolj trdovratnih madežev.

Persil gel je neusmiljen v boju proti umazaniji in neprijetnim vonjavam, vendar je hkrati tudi nežen do tkanin in jih skozi pranje ne uničuje. Inovativna tehnologija in negovalna formula zagotavljata zaščito tudi za tiste z občutljivo kožo. Persil gel zagotavlja sijaj vaših oblačil, prijetno svežino in neguje vaša oblačila.

Henkel

ZAČNITE NOVO LETO V UREJENEM DOMU

Urejen dom je predvsem pospravljen dom. Prvo in osnovno pravilo pospravljenega doma je, da se znebite odvečnih, nepotrebnih ali neuporabnih stvari. Pravilo številka dve pa se glasi, da vsako stvar postavite na svoje mesto. Mar ni to nadvse preprosto?

Več stvari ne pomeni več zadovoljstva, ampak ravno obratno. Če želite imeti urejen dom in živeti v prostoru, kjer se boste počutili dobro, se je občasno treba znebiti stvari, ki so odveč. Ko se znebite starih, nepotrebnih ali neuporabnih stvari, ki ležijo po predalih ali na policah in se na njih nabira prah, boste takoj začutili pretok pozitivne energije in se počutili bolje. Poleg tega, da take stvari zavzamejo prepotreben prostor, povzročajo občutek tesnobe in nas delajo nesrečne.
Prav tako morate stvarem določiti svoje mesto in jih vedno pospraviti tja. Če neki predmet vsakokrat iščete na drugem mestu, to pomeni, da niste organizirani in da mu niste določili svojega mesta. Dobra organizacija vam bo olajšala življenje, vaš dom pa bo precej bolj urejen. Držimo pesti, da se bodo tega pravila držali tudi družinski člani. Pripravili smo nekaj nasvetov, kako počistiti dom in ga obdržati urejenega.

Zdaj je pravi čas, da **doma očistite tudi tiste kotičke, ki jih običajno zanemarjate** - recimo police v shrambi, luči, težko dosegljive police itd. Pri čiščenju se nepotrebnih stvari takoj znebite.



Prazniki so tudi pravi čas, da pogledate, **katerih oblačil ne nosite več**, in jih podarite ljudem, ki jih potrebujejo. Naj vas ne skrbi, že čez nekaj dni na ta oblačila ne boste niti pomislili. Preuredite omaro in jo hkrati razbremenite nepotrebnih oblačil. Če določenega kosa oblačila niste oblekli tri leta, ga tudi prihodnje leto verjetno ne boste.

Ali imate predmete, ki jih **pogosto uporabljate** in bi jih lahko premestili na priročnejše in **dostopnejše mesto**? Ali je prvi predal na hodniku res primeren za tisto, kar je v njem, ali bi tja morda spadalo nekaj, kar vzamete v roke, ko se odpravite od doma, na primer nakupovalne vreče, kape ali pasji povodec?

Če so bele stene **polne madežev,** jih očistite in pobarvajte. Morda se boste odločili in prostoru dali nov čar tako, da boste del stene pobarvali z nekoliko bolj veselo barvo.

ENAKO VELJA ZA PREDMETE, POHIŠTVO IN PODOBNO, KAR LEŽI V KLETI, NEKOMU DRUGEMU PA BI PRIŠLO PRAV. ČE JIH NE MORETE PODARITI, JIH ODPELJITE NA ODPAD.

Doma poiščite vse **prazne baterije, nedelujoče** polnilnike in elektronske naprave ter se poslovite od njih. Baterije odvrzite v za to namenjene zabojnike, elektronske naprave pa med e-odpadke.

Razmislite o **organiziranju** predmetov, ki neurejeno ležijo v omarah ali po predalih. Pri tem si lahko pomagate s škatlami, košarami ali podobnimi organizatorji. V predal predalnika dajte na primer tri škatle, eno za nogavice, drugo za spodnje perilo in tretjo za nedrčke.

Čisti dom, čisti planet!

pronature



Be #pronature

Trajnostno pakiranje

Certified by EU Ecolabel*

Trajnostna formula*

*razen obešank Bref

EU Ecolabel: Pril BE/019/002, Bref TCL DE/020/432, Clin DE/020/419, Somat DK/015/008

NOVOLETNE ZAOBLJUBE & KAKO SE JIH DRŽATI



Novo leto običajno vidimo kot čas novih priložnosti in možnost, da v svojem življenju nekaj spremenimo na bolje. Kako sprejeti najboljšo novoletno zaobljubo in kako doseči zastavljen cilj?

Najpogostejše zaobljube so, da bomo shujšali, prihranili denar, prišli v vrhunsko formo in opustili kajenje. Lahko se odločimo tudi, da se bomo manj vznemirjali, da bomo več brali, sklepali nova prijateljstva, več spali, se začeli učiti novega tujega jezika, spremenili nekatere negativne lastnosti itd. Kakršne koli že so, novoletne zaobljube so tako prijetne in obetavne, da se ob misli na pozitivno spremembo, ki nas čaka, počutimo zelo lepo.

Toda približno 35 odstotkov ljudi do konca januarja pozabi na novoletno zaobljubo, februarja pa zaobljube propadejo tudi pri večini drugih ljudi, ki že sprejemajo nove, ki se jih bodo držali v času štiridesetdnevnega posta. Kaj torej lahko naredimo, da se bomo približali majhnemu številu tistih (približno 10 odstotkov), ki jim uspe uresničiti zadane cilje?

Bodimo stvarni

Če se želimo držati novoletne zaobljube in jo uresničiti, moramo biti stvarni. Če na primer nikoli nismo tekli, se 1. januarja nikar ne odločimo, da bomo vsak dan pretekli pet kilometrov. Če obožujemo sladkarije in jih jemo vsak dan v večjih količinah, se ne odločimo, da od 1. januarja ne bomo poskusili čisto nič sladkega. Take odločitve so običajno že vnaprej obsojene na neuspeh, ker zahtevajo nenadno in drastično spremembo nekaterih življenjskih navad, kar nas bo izčrpalo. Poleg tega se ob takih odločitvah sproži obrambni mehanizem pred prevelikim stresom, ki smo si ga zadali sami, in na koncu doživimo pravo olajšanje, ko nam notranji glas prišepne »Odnehaj!«. Zato je zastavljanje manjših ciljev veliko učinkovitejše kot sprejemanje odločitev o velikih življenjskih spremembah. Razen če resnično nimamo samodiscipline.

Opredelimo podrobnosti

Podrobno opredelimo svojo odločitev, ki mora biti konkretna, da bo uspešna. Če smo se na primer odločili, da bomo shujšali, naredimo načrt, katero hrano bomo jedli in kako pogosto bomo telovadili. Dobro razčlenjena pot, ki nas bo pripeljala do cilja, poveča možnosti za uspeh. Tega načrta se seveda držimo!

Približno 40 odstotkov ljudi meni, da njihove novoletne zaobljube propadejo zaradi prenatrpanega poslovnega urnika

RAZISKAVE SO POKAZALE, DA TRAJA VSAJ **21 DNI** DA NEGATIVNO NAVADO ODPRAVIMO ALI UVEDEMO POZITIVNO. ODVISNO OD TEGA, KAJ ŽELITE SPREMENITI, BOSTE MORDA POTREBOVALI TUDI 245 DNI. ZATO BODITE POZITIVNI IN VZTRAJNI, KER LE TAKO LAHKO USPETE.



VČASIH JE TEŽKO OBDRŽATI MOTIVACIJO, ČETUDI STE ODLOČITEV SPREJELI ZAVESTNO IN JO DOBRO NAČRTOVALI. POTRUDITE SE IN NE RAZMIŠLJAJTE O TEM, KAKO UTRUJENI STE PO VADBI ALI KAKO POGREŠATE CIGARETE. NENEHNO SE OPOMINJAJTE, KAKŠNE POZITIVNE UČINKE NA ŽIVLJENJE BO IMELA IZPOLNITEV OBLJUBE. ČE SE **OSREDOTOČATE NA POZITIVNO**, BOSTE CILJ LAŽJE DOSEGLI!



in dnevnih obveznosti. Zato pri načrtovanju skladno s svojimi željami določimo čas, ko bomo na primer telovadili, meditirali ali kuhali zdravo hrano. Načrtovanje časa je pol poti do uspeha!

Beležimo napredek

Nič manj pomembno ni beleženje napredka. Na primer, da smo se odločili, da bomo prenehali kaditi. Najprej bomo šteli ure, nato dneve in kasneje mesece. Spremljajte svoj napredek in se zanj tudi nagradite ob doseženih mejnikih. Več kot 30 odstotkov novoletnih zaobljub ne uspe, ker tisti, ki sprejemajo take odločitve, svojega napredka ne beležijo. Srečno!

KAKO SPREJETI ODLOČITEV?

RAZČLENITE, KAJ ŽELITE SPREMENITI V SVOJEM ŽIVLJENJU, DA BI SE POČUTILI BOLJE, BILI SREČNEJŠI, BOLJ ZDRAVI IN ZADOVOLJNI. SPREJMITE ODLOČITEV, O KATERI STE DOBRO PREMISLILI IN KI STE JI PRIPRAVLJENI POSVETITI SVOJ ČAS TER ENERGIJO, KAJTI LE TAKO JO BOSTE LAHKO IZPOLNILI.

tuš

hitri nakup.com

Vaša živila na dom že v štirih urah!

Spletni supermarket



Brezplačna dostava

Pri nakupu živil nad 40 EUR.



- **Varen nakup živil** brez stika ali obiska trgovine
- **Brezplačna** dostava na dom
- Hiter prevzem živil na **22 lokacijah** po Sloveniji
- **Dostava v štirih** in prevzem živil že v dveh urah
- **Zajamčena kakovost** živil iz Tuševih trgovin

"Pripeljejo do vrat. Res so hitri in še varno je. Super storitev."

Ocena storitve:

★★★★★



Matej, Celje



www.hitrinakup.com

OSNOVNI *jogijski* POLOŽAJI IN NJIHOVA KORIST ZA TELO

Redno izvajanje jogijskih položajev (tako imenovanih asan) zagotavlja gibljivost telesa, psihofizično moč in umirjenost. Asan je več kot 300, vendar predstavljamo le nekaj osnovnih, ki jih lahko takoj vnesete v svoje življenje.

ZAČETNI POLOŽAJ

SPROŠČANJE
Vadba joge se običajno začne v sedečem meditativnem položaju, pri čemer se palca in kazalca na rokah dotikata. Globoko dihajte in sprostite misli. Lahko poslušate tudi tiho sproščujočo glasbo ali ponavljate mantro.

KOBRA IN NAVZDOL OBRNJEN PES





VITALNOST HRBTENICE V položaju kobre se hrbtenica upogne nazaj, hkrati pa se raztegne področje ramen, vratu in trebuha, kar krepi hrbet ter poveča pljučni volumen. Položaj navzdol obrnjenega psa razteza hrbtenico in zadnje stegenske mišice, krepi mišice rok in ramen, spodbuja prekrvavitev možganov ter pomirja.

MAČKA





PROŽNOST Zelo priljubljen položaj mačke v jogi razteguje hrbtenico na obeh straneh, in sicer z vzdihom navzdol ter z izdihom navzgor. Pri tem se razširijo lopatice, aktivirajo trebušne mišice in iztegne se vrat. Ta vaja prispeva k prožnosti hrbtenice, masira prebavne organe in izboljšuje prebavo, krepi ramena in zapestja, hkrati pa sprošča um in izboljšuje prekrvavitev.

MOST



GLOBINSKO DELOVANJE V položaju mosta se hrbet upogne navzgor, pri čemer se raztegnejo globoke mišice v telesu, ki povezujejo hrbtenico s stegnenico in stegenskimi mišicami. Prsni koš se odpre in okrepi se hrbet.

NAMIG: JOGA VKLJUČUJE HARMONIJO TELESA, DIHANJA IN UMA. PRI IZVAJANJU ASAN BODITE POZORNI NA VDIH IN IZDIH; DIHAJTE GLOBOKO. VSAKEGA OD TEH POLOŽAJEV ZADRŽITE 5 DO 10 VDIHOV IN IZDIHOV.

BOJEVNIK 1 IN BOJEVNIK 2





MOČ IN VZDRŽLJIVOST Položaj bojevnika krepi telo, zlasti noge, boke, zadnjico, trup, hrbet in ramena (bojevnik 1), koristi pa tudi dimljam in notranji strani stegen (bojevnik 2).

RAVNOTEŽJE IN KONCENTRACIJA Položaj drevesa je odlična vaja za ravnotežje in za krepitev osredotočenosti. Krepi sklepe in hrbtenico, odpira boke in razteza številne manjše mišice v telesu. Hkrati zaradi odprtega prsnega koša in iztegnjene hrbtenice omogoča dihanje s polnimi pljuči.

DREVO



TRIKOTNIK



STABILNOST IN HARMONIJA V tem položaju krepite mišice nog, hrbta in rok ter izboljšate gibljivost bokov in hrbtenice, s čimer si povečate moč, prožnost in vzdržljivost. Čeprav niste v simetričnem položaju, je telo v ravnotežju, kar spodbuja občutek stabilnosti, notranjega ravnovesja in miru.

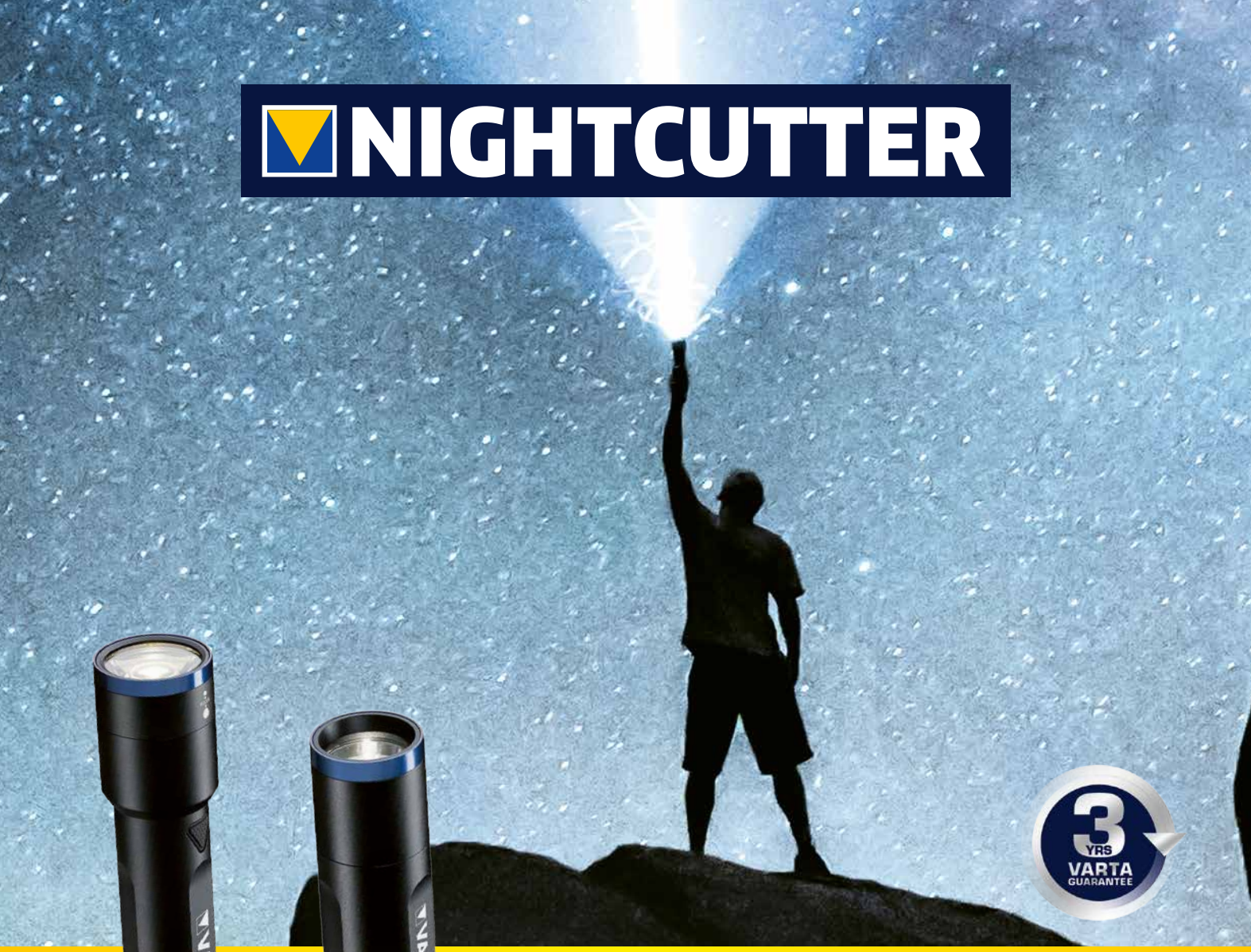
NAMIG: NA YOUTUBU POIŠČITE KANALE IN FILME Z JOGIJSKIMI VAJAMI, S POMOČJO KATERIH LAHKO JOGO VADITE KAR DOMA.

POLOŽAJ OTROKA



UMIRJANJE Ta položaj omogoča prijetno raztezanje hrbtenice, kar zmanjša napetost v ramenih, vratu in vzdolž hrbtenice, omili stres in utrujenost ter spodbuja prekrvavitev notranjih organov.

NIGHTCUTTER



3 YRS VARTA GUARANTEE

NIGHT CUTTER

NAJNAPREDNEJŠE VARTA SVETILKE.

Nove NIGHT CUTTER svetilke z vrhunskimi lastnostmi so najnaprednejše svetilke v VARTA ponudbi. S 400 lumni in izjemnim dosegom žarka praktično „režejo“ noč. Akumulatorsko polnjenje omogoča, da je vedno pripravljena za uporabo.



ROČNA SVETILKA
LED NIGHT CUTTER F30R



ROČNA SVETILKA
LED NIGHT CUTTER F20R



USB kabel priložen

POLNILNA LI-POLYMER BATTERIJA

CREE LED
CREE LED

WATER RESISTANT
VODOODPORNA IPX4

SHOCK PROOF 2 m
ODPORNA NA PADEC DO 2M

4 LIGHT LEVELS
4 STOPNJE SVETILNOSTI

VARTA
In service for you

LASJE smernice

JESEN-ZIMA 2020/21

Na modni sceni je veliko pričesk, ki bodo prevladovale v prihajajočem obdobju. Predstavljamo nekaj od njih, ki se jim boste težko uprle.



UREJENO KRATKO PRIČESKO modni strokovnjaki imenujejo tudi »nevtralna glede spola«. Lahko jo osvežite s prameni druge barve, lase gladko počešete ali pa jih za elegantnejši videz na temenu dvignete.



KLASIČNI BOB S FRUFRUJEM imajo rade samozavestne ženske. Spet bo priljubljen paž z ostrimi in ravnimi linijami ter gladkimi in sijočimi lasmi. Pričeska minulega desetletja nas bo zagotovo spremljala tudi v prihajajočem letu.



2 SMERNICI V ENI FRIZURI: 1) KITE so lahko različno debele in zajemajo vse lase ali samo pramen (kot pomemben detajl).
2) LASJE V DVEH BARVNIH ODTENKIH so trend iz 90. let, ki sta ga izbrali mladi glasbeni megazvezdnici Billie Eilish in Dua Lipa.



DOLGI LASJE Z RAZKOŠNIMI KODRI so še vedno pričeska, na katero prisegamo, še posebej v prazničnem času.





SODOBNO RAZMRŠENA pričeska je mešanica sloga 70. let, ki so ga imele rade Farrah Fawcet in sodobne rokenrol princese. Ta pričeska poudarja volumen, kodri, ki radi "pobegnejo", pa so več kot dobrodošli.



KONJSKI REP je ena najbolj preprostih pričesk, ki ne bo nikoli iz mode. Z vpadljivimi oblačili, nakitom in ličilom je pričeska vedno videti elegantna in primerna tako za športno dejavnost kot za večerno prireditev.

PAŽ, ZALIZAN NAZAJ, se izvrstno poda k nekoliko močnejšemu ličilu (zlasti k zadimljenim očem). Lase počešite nazaj in učvrstite z lakom, še bolje z gelom za lase.

REMINGTON
EST. NEW YORK 1937



VLAŽNOST LAS NAREDI RAZLIKO



HYDRALUXE PRO

Ste pripravljeni na profesionalne rezultate brez temperaturnih poškodb*? Seveda ste! Remington Hydraluxe Pro kolekcija ima lastnosti najnovejše Hydracare tehnologije kot sta Cool Mist pri ravnalniku in toplotni senzor pri sušilniku, ki poskrbita za popolno zaščito pred temepraturo med vašim oblikovanjem*. Dodajte temu še vgrajeno Moisture Lock tehnologijo, ki pomaga ohraniti optimalno ravnotežje vlage vaših las in zagotavljata gladke, mehke in sijoče rezultate**

GET YOUR *YOU* ON

Več na: **https://si.remington-europe.com/**

**sušenje las s prižganim hydracare senzorjem ne povzroči dodatnih poškodb las v primerjavi z naravno posušenimi lasmi
**ravnanje pri 170°c s prižgano hydra mist tehnologijo ne povzroča dodatnih poškodb las v primerjavi z neoblikovanimi lasmi

SKUPAJ Z ROGLIČEM RAZVESELILI OTROKE V ZAGORJU

Konec maja smo z našim vrhunskim kolesarjem Primožem Rogličem, za katerim je najbolj nepozabna sezona doslej, Rdečemu križu Zagorje podarili 160 paketov za otroke iz socialno šibkejših družin.





KJER *dobre* STVARI DELAMO VSI

Zavedamo se, da lahko kot podjetje delujemo dobro le, če vračamo okolju, v katerem (in tudi zaradi katerega) obstajamo že več kot 30 let. Prav zato z veseljem pišemo mnogokrat že tradicionalne dobrodelne zgodbe in čaramo nasmehe …



OBDARILI SMO ZDRAVSTVENE DELAVCE

Ker se zavedamo pomembnosti in velike izpostavljenosti zdravstvenih delavcev v času epidemije COVID-19, smo jih v zahvalo za njihov trud, čas in požrtvovalnost v izjemnih razmerah obdarili z različnimi izdelki Tuš. V Splošni Bolnišnici Celje smo razveselili zaposlene na oddelkih, ki so bili v času epidemije najbolj izpostavljeni: Urgentni center, Oddelek za infekcijske bolezni in vročinska stanja ter Oddelek za intenzivno interno medicino.

Z DONACIJO POLEPŠALI VELIKONOČNE PRAZNIKE

Javnemu zavodu za socialno varstveno dejavnost Celje smo predali donacijo, s katero smo želeli velikonočne praznike polepšati tudi oskrbovancem zavoda, med drugim tudi Materinskemu domu Celje, Zavetišču za brezdomce Celje in Društvu regionalna varna hiša Celje.





V 18 LETIH PRIČARALI SKORAJ 9000 OTROŠKIH NASMEHOV

Tudi letos, že 18. leto zapored, smo s pomočjo partnerjev kar 250 otrokom iz socialno ogroženih družin v okviru dobrodelnega projekta Pričarajmo nasmeh omogočili nepozabne morske počitnice. Otroci so v Mladinskem letovišču in zdravilišču Rdečega križa Slovenije na Debelem rtiču preživeli teden dni, poln brezskrbnih morskih radosti, pridobivali nova znanja in spoznavali nove prijatelje.



ZA USPEŠNEJŠI ZAČETEK ŠOLSKEGA LETA SMO RAZVESELILI 400 ŠOLARJEV

Rdečemu križu Slovenije smo v okviru dobrodelnega projekta Pričarajmo nasmeh predali donacijo 400 paketov šolskih potrebščin za šolarje iz vse Slovenije. V paketih so učenci prejeli vse, kar potrebujejo za brezskrben začetek novega šolskega leta, v Rdečem križu Slovenije pa poudarjajo, da so prav takšne donacije letos še kako pomembne.

DOBRODELNI PASJI PRIBOLJŠKI

V sklopu svetovnega dneva živali smo na naše prodajne police umestili posebne in 100-odstotno naravne pasje priboljške, ki nastajajo v priljubljeni Pasji pekarni Hov-Hov. Sredstva od prodaje bomo namenili Društvu proti mučenju živali Celje.



PRIDRUŽILI SMO SE PROJEKTU "VIŠKI HRANE" IN ZMANJŠALI KOLIČINO ZAVRŽENE HRANE

Ob osnovnih ukrepih, s katerimi skrbimo za zmanjšanje presežne oziroma odvečne hrane, smo na tem področju stopili korak dlje s sodelovanjem v projektu Viški hrane. V okviru pobude presežno hrano, ki ima še veljaven rok uporabnosti, v sodelovanju s humanitarnimi organizacijami razdelimo širokemu krogu pomoči potrebnim – od varnih hiš in materinskih domov do javnih kuhinj ter drugih organizacij, ki potrebujejo pomoč po vsej Sloveniji. Gre predvsem za hrano oziroma izdelke, ki bi jo po zakonodaji po zaprtju trgovine morali uničiti. Povsem varno, kakovostno ustrezno in sprejemljivo hrano, ki bi drugače končala kot biološki odpadek, v naših trgovinah zvečer primerno zapakiramo in predamo prostovoljcem, ki poskrbijo, da pravočasno pride v roke tistih, ki jim je potrebna pomoč.



BOŽIČKOVA TOVARNA DARIL

Tudi letos smo združili moči s humanitarnim društvom Enostavno pomagam, ki bo že šesto leto zapored odprlo Božičkovo tovarno daril, v kateri s pomočjo obiskovalcev in »škratov« prostovoljcev poskrbijo za obdaritev otrok iz socialno šibkejših družin iz širše celjske regije ter jim tako pričarajo božično veselje. Društvu Enostavno pomagam pa bomo tudi letos pomagali z dobrodelnim projektom Zavij DAR & pokaži, da ti je MAR ter sredstva od prodaje darilnega papirja z veseljem namenili v humanitarne namene.

VELIKI POLLETNI HOROSKOP

OVEN



Prihajajoče obdobje vam prinaša številne nove priložnosti, toda od vas je odvisno, za katero se boste odločili. Glede na svojo neizčrpno energijo in živahnost priložnosti verjetno ne boste zamudili.

Na ljubezenskem področju boste do začetka januarja 2021 izžarevali privlačnost. Ko se odločate, komu nameniti svoj čas, ne pozabite, da mora biti ta oseba večdimenzionalna, tako kot vi, sicer bo zveza imela šibke temelje, ko srce neha trepetati. Z nastopom pomladi boste pri partnerju deležni posebne naklonjenosti, in če ste samski, se boste želeli umiriti.

V prihodnjem obdobju boste poskušali izboljšati svoje finančno stanje. Samo potrpežljivi bodite! V času retrogradnega Merkurja od 30. januarja do 19. februarja 2021 se izogibajte sporom z družinskimi člani in sodelavci. Zdravje boste najbolje vzdrževali na svežem zraku. Čas je, da na splošno premislite o sebi in se spremenite na bolje, a s tem ne mislimo na nakup nove obleke.

NAROČI NA
tusdrogerija.si



Zakaj se ne bi tu in tam malo razvajali? Adventni koledar lahko vsebuje tudi ličila in december si lahko popestrite tako, da se vsak dan razveselite novega lepotnega izdelka!

Adventni koledar • REVOLUTION

BIK



Čeprav so biki znani kot stabilni ljudje, ki v resnici ne marajo sprememb, boste v prihodnjem obdobju našli nove ustvarjalne načine, kako doseči, kar želite. Zvezde so vam naklonjene, zato boste imeli več sreče kot pameti.

Zagotovo se boste znašli tudi na ljubezenskem področju, če si na tem področju želite nekaj drugega, vendar planeti ne nakazujejo na pomembnejše spremembe. Stiki s pravimi ljudmi bodo ključni za izboljšanje vašega finančnega stanja. V začetku leta 2021 bi se utegnilo zgoditi, da boste všeč svojim nadrejenim in boste v službi napredovali.

Začetek marca je idealen čas za potovanje – bo to morda razkošno potovanje v vašem slogu in sklepanje novih prijateljstev (četudi le preko interneta). Morda boste začeli razmišljati tudi o selitvi. Zaupajte svoji intuiciji! Kar zadeva zdravje, se borite predvsem s stresom, zato poskrbite za stanje duha; idealno bo, če se boste začeli ukvarjati z novim, sproščujočim konjičkom ali s kuhanjem dobre hrane.

Kuhajte in pecite ugodneje! Zbirajte zvezdice zvestobe za vrhunsko posodo Delimano (do 26.januarja), ki jih lahko unovčite vse do 2. 2. 2021!



Posoda & pekač v enem • DELIMANO • 26 cm

DVOJČKA



Dobre novice: sredi decembra 2020 obstaja pozitivna planetarna konjunkcija, ki se zgodi le enkrat v 20 letih! Lahko bi bili pravi srečnež. Morda boste prišli do velike zamisli, izvedli izvrsten poslovni podvig ali doživeli nenavadna potovanja, o katerih boste lahko pripovedovali vnukom. Kot pripadnik znamenja, ki ljubi spremembe in raznolikost, bodite samo pogumni! Do aprila 2021 bi se lahko počutili kot v raju.

Zaradi vetra v hrbet dobro premislite, kaj želite spremeniti in česa ne, še posebej, ko gre za ljubezen. Dvojčka v partnerskem odnosu lahko doživita razgibanost. Kar zadeva zdravje, se končno posvetite zdravi prehrani.

Tudi ko gre za finance, lahko uporabite ukano, kako imeti več denarja: ne zapravite vsega, kar zaslužite! V prihodnjem obdobju delajte malo na varčnosti – lažje boste dihali. Na srečo vam bodo pri tem pomagali planeti, ki bodo po dolgih letih končno zagotovili okrepljene intelektualne in analitične sposobnosti. To bo trajalo do januarja 2022. Izvrstno!

Konec leta bo še pester, zato ne pozabite na trenutke zase. Začnite dan s skodelico omamne kave, kot je Illy Iperespresso, katere okus popestri cvetna nota, ki se ji pridruži aroma popečenega kruhka, karamele in čokolade.



Kava v kapsulah • ILLY Iperespresso

RAK



Kar zadeva zvezde, je prihajajoče obdobje za vas precej pozitivno, zato sprejmite spremembe in pozabite na svojo prirojeno previdnost. Življenje bi vam utegnilo prinesti veliko lepih stvari.

Sredi decembra 2020 in januarja prihodnje leto boste doživeli polet v karieri, k čemur bodo prispevale vaše ustvarjalne sile in poslovne inovacije, pa tudi dobri, okrepljeni ali novi družbeni odnosi, ki vas bodo spremljali vse leto 2021 (to je dobro vedeti!). Jupiter bo poskrbel za uspeh in ambicije, Mars in Venera pa vas bosta naredila še bolj romantične in čutne, zato je ljubezensko življenje obetavno, še posebej februarja. Pazite le, da se ne prepustite pretirani občutljivosti.

Čeprav bo planet Mars poskrbel za dobro zdravje in vitalnost, ne pozabite, da to pomeni, da se boste glede tega po svojih najboljših močeh morali potruditi tudi sami – več gibanja, zdrava prehrana in tako dalje ...



V hladnejših dneh poskrbite, da vam bo prijetno toplo. Obujte udobne in mehke copate ter si privoščite skodelico čaja.

Ženski visoki copati, podloženi z umetnim krznom • 37-41

LEV



Prihajajoče obdobje vam je planetarno tako naklonjeno, da boste drugim postali zgled kot oseba, ki ljubi življenje in v njem zna uživati. In to ne samo zaradi naravne karizme in privlačnosti znamenja leva, ampak tudi zaradi resničnih okoliščin (še posebej marca 2021), v katerih bi lahko zaradi naklonjenosti planetov izkusili trenutek popolne evforije ali užitka, ki ga že dolgo niste doživeli.

Poslovni svet vam prinaša nove priložnosti. Pri tem je pomembno, da vedno ostanete mirni in zadržite svojo včasih naglo naravo. Bodite potrpežljivi! Marca 2021 vam bodo planeti še posebej naklonjeni: nasmihata se vam nova perspektivna služba ali napredek na trenutnem delovnem mestu.

V začetku leta 2021 se spomnite, da je zdravje na prvem mestu. Če vas bodo motile težave v odnosu, je najbolje, da se poskusite vživeti v kožo svojega partnerja, preden vzkipite. Morda vam bo pomagalo, če boste poskušali na stvari gledati iz partnerjevega zornega kota.



Obožujete družinska srečanja. Kaj pa, če bi svoje najbližje tokrat presenetili z mehiškim večerom? Ne pozabite na okusne tortilje in primerno glasbo!

Koruzne tortilje • LA FIESTA

DEVICA



Obdobje, ki je pred vami, prinaša ugodne vidike za uresničitev vaših sanj, zlasti na področju ljubezni. Pravzaprav v naslednjem obdobju spadate med srečneže. Prihajajo pozitivne spremembe in vaša prirojena modrost vam bo pomagala pri pomembnih odločitvah.

Medtem ko se boste morali v poslu nekoliko bolj potruditi, da boste dosegli cilje in dokazali, da ste natančna, marljiva in organizirana devica, pa ne boste imeli težav na ljubezenskem področju. Vse bo potekalo kot v pravljici in kot da bi nekdo zamahnil s čarobno palico. Pravljica bi sicer lahko imela zaplet v začetku leta 2021, vendar naj vam to ne vzame poguma, kajti po vsakem dežju posije sonce. V službi nikoli ne pozabite, da je pomembno ohraniti ravnovesje med zasebnim in poslovnim življenjem.

Zdravstveni nasvet: ne pozabite na redno telovadbo! To za vas ne bo težava, saj vam planeti obljubljajo energijo. In ne pozabite na nasvet za miren spanec: ni treba, da ste popolni! Razen jedi, seveda, ki jih pripravljate.

Radi ste v gibanju in prav je tako! Kljub nizkim temperaturam pa ne pozabite na hidratacijo. S čudovito stekleničko vam bo redno pitje vode lažje prešlo v navado!



Steklenica EQUA LAVA • 750 ml

TEHTNICA



Leto 2020 morda ni bilo popolno v vsem, a na nekaj težav boste naleteli tudi v naslednjih treh mesecih. Toda februarja 2021 se začne obdobje, v katerem boste lahko rekli: "Delam natančno tisto, kar si želim!"

Vaša komunikativnost, družabnost in prirojeni šarm vam bodo zagotovo pomagali do poslovnega uspeha, Saturn in Jupiter pa vas bosta podpirala ter vam dala dodaten zagon, samozavest in vrsto priložnosti. Pri tem ne pozabite, da je vedno pomembno vedeti, v katero smer se želite podati. Ne bojte se stopiti na plan in pokazati svoje nadarjenosti.

Pazite na stres! Uživajte v zdravi in lepo okrašeni hrani, sprostite se z meditacijo, jogo ali dišečo kopeljo. Kar zadeva ljubezen, je ta povsod okoli vas! Nasmehnite se in razmišljajte pozitivno. Samske bi lahko zadela Amorjeva puščica, pri tistih, ki so v razmerju, pa bi se ljubezen lahko okrepila. Vaša nova, srečna ljubezenska zgodba se bo kmalu začela. In če na poti naletite na kakšno oviro, naj vas to ne skrbi. Kajti vi zmorete vse.



Tehtnice ste vedno rade urejene in to ne le ob posebnih priložnostih. Občasna sprememba pričeske lahko spremeni vaše počutje na bolje, zato si drznite preizkusiti tudi oblikovalec las.

Oblikovalec las • REMINGTON CI5319

ŠKORPIJON



Prihajajoče obdobje karizmatičnim, vztrajnim in energičnim škorpijonom prinaša dober planetarni položaj. Prva dobra novica pred božičnimi prazniki: ko gre za finance, vam horoskop napoveduje srečo. Mogoče se je vaša denarnica že odebelila, finančno stanje pa bo še nadalje dobro.

V drugi polovici decembra boste morda sprejemali pomembno odločitev v zvezi s krajem bivanja ali družino. Od januarja do marca 2021 imate podporo Jupitra, zato se obetajo nove poslovne priložnosti.

V prvih januarskih tednih bodo zasijali romantični in družinski odnosi. Uživajte! Kajti februarja se lahko zgodi, da boste postali bolj kritični do ljudi, ki jih poznate, in se celo odločili, da komu obrnete hrbet. Značilni škorpijoni naj imajo svoja čustva pod nadzorom, zlasti ljubosumje, ki lahko pokvari tudi najlepšo ljubezensko zgodbo. Ljubezenske zveze bodo namreč igrale ključno vlogo vse leto 2021, ne glede na to, ali vam je to všeč ali ne.

Redno zapisujte svoje želje in jih tudi vizualizirajte. Boste videli, kaj vse je mogoče, če le dovolj močno verjamete!



NAROČI NA
tusdrogerija.si

Bleščeča beležka

STRELEC



Pred vami je obdobje, ko se vam planetarne razmere široko nasmihajo. Jupiter vam bo vlil optimizem in navdušenje ter vas zaščitil pred razočaranjem, Saturn pa vam bo pomagal, da boste organizirani, odgovorni in odločni. Pri tem ni nič črno ali belo in zapomnite si, da ni mogoče delati sto stvari hkrati, tako kot ni mogoče biti hkrati na sto krajih! Znebite se potrebe po nadzoru in bolj zaupajte drugim, pa bo vse v redu.

V začetku leta 2021, natančneje januarja in februarja, bi lahko bili na poslovnem področju razpeti med željo po stabilnem delovnem mestu in novimi, ustvarjalnimi poslovnimi izzivi ter svobodo. A naj vas nič ne skrbi, obdobje je za vas odlično.

Stanje bo cvetoče tudi na ljubezenskem področju. Začetek leta 2021 bi lahko zaznamovala velika romanca ali močna čustva v obstoječi zvezi. Skrbite za zdravje. Reden tek ali ukvarjanje s kakšnim drugim športom je za vas bistvenega pomena.

Strelci najbolj uživate na svežem zraku, zato poskrbite zanj tudi v svojem domu. V zimskih dneh, ko je zrak v prostorih zelo suh, si lahko pomagate tudi z vlažilcem zraka.



Vlažilec zraka • ESPERANZA • 3,5 l, 3 moči, 7 x LED

KOZOROG



Iznajdljivi, pridni in ambiciozni kozorogi bodo verjetno z zadovoljstvom pričakali konec leta 2020 glede na to, da jim je v zadnjih 10 letih letošnje leto obetalo največ.

Vsekakor bo december pravi čas za počitnice, četudi le za nekaj dni. Čas je, da si napolnite baterije, saj vas v letu 2021 čaka kar nekaj razburljivih mesecev in novih dogodivščin. Pluton v vašem znamenju prinaša številne nove možnosti. Prisluhnite svoji intuiciji!

Z ugodnim Plutonom in Venero se obetajo ljubezensko življenje in družbeni stiki, Mars pa vam bo pomagal pri novih projektih. Poslovni podvigi bodo uspešni, čeprav boste včasih začutili, da potrebujete preveč časa, da bi v nečem uspeli ali se dokazali. Toda potrpežljivost ni odveč! V finančnih zadevah bodite nekoliko previdni, sicer pa je vedno tako, kajne? Z malo discipline pri prehrani, spanju, športu in sprostitvi vam bo zdravje dobro služilo.

Dragi kozorogi, včasih je delo pač treba prepustiti drugim, tudi ko gre za čiščenje doma. Aktivirajte družinske člane ali pa naj namesto vas prah pobriše kar robot.



Robotski sesalnik • ROWENTA 2v1 RR6825

VODNAR



Potem ko bo 21. decembra velika konjunkcija Jupitra in Saturna, kar se zgodi enkrat v 20 letih, boste do konca leta kot pripadnik tega neukročenega zodiakalnega znamenja dobro vedeli, kakšne odločitve sprejeti in kaj spremeniti. Pri tem vam bodo zagotovo pomagali naraven pogum, nenavadnost in iznajdljivost.

Januarja in februarja boste morda nekoliko nervozni, a že marca bodo poslovni sestanki obetavnejši. Aprila boste morda razmišljali o zamenjavi službe. Hkrati boste začutili naval nove energije, zato se ne boste ustrašili niti odgovornejšega delovnega mesta. V prihodnjem obdobju bodite malce bolj pozorni glede financ.

Ljubezensko življenje vam bo z izjemo nekaj možnih nesporazumov februarja podarilo še veliko prijetnih trenutkov, samski pa bi utegnili doživeti ljubezen na prvi pogled kot v filmu! In ne pozabite, za dobro zdravje je ključnega pomena sprostitev. Sprehodite se v naravi, raziščite nove kraje in se pogosteje družite s prijatelji.

Naj bodo letošnji prazniki ustvarjalni, zato kar sami zavijte darila! V trgovinah in drogerijah Tuš poiščite ovijalni papir s 4 različni motivi & v okviru projekta Zavij DAR & pokaži, da ti je MAR pomagajte otrokom iz socialno šibkejših družin.



Dobrodelni darilni papir

RIBI



Kot nepredvidljiva riba bi lahko sredi decembra sprejeli pomembno odločitev o tem, s kom se (ne) želite družiti in kaj (ne) želite v svojem življenju. Brez skrbi, planeti so vam naklonjeni in novoletno noč boste lahko pričakali z nasmehom na obrazu. Na zdravje!

Prvih nekaj mesecev leta 2021 se vam planeti večinoma nasmihajo, vendar opozarjajo na majhne krize tako v poslovnem kot zasebnem življenju, ki bi utegnile nastopiti februarja 2021. Morda boste želeli zamenjati službo, vendar se boste težko navadili na nekatere nove stvari ali ljudi. A nikar ne zapravljajte energije za negativne misli, ker prihajajo srečnejši časi. Od marca se boste dobro prilagajali okoliščinam v službi, uspešno zaključevali projekte in bolje izražali svoje misli. Lahko bi tudi pridobili nove prijatelje.

Od 25. februarja do 20. marca je Venera v vašem znamenju, zato se vam nasmiha ljubezenska sreča. Najbolj vam bodo ustrezali ustvarjalni ljudje. In ne pozabite na sprostitev, gibanje in konjičke. Vse to je temelj zdravja.

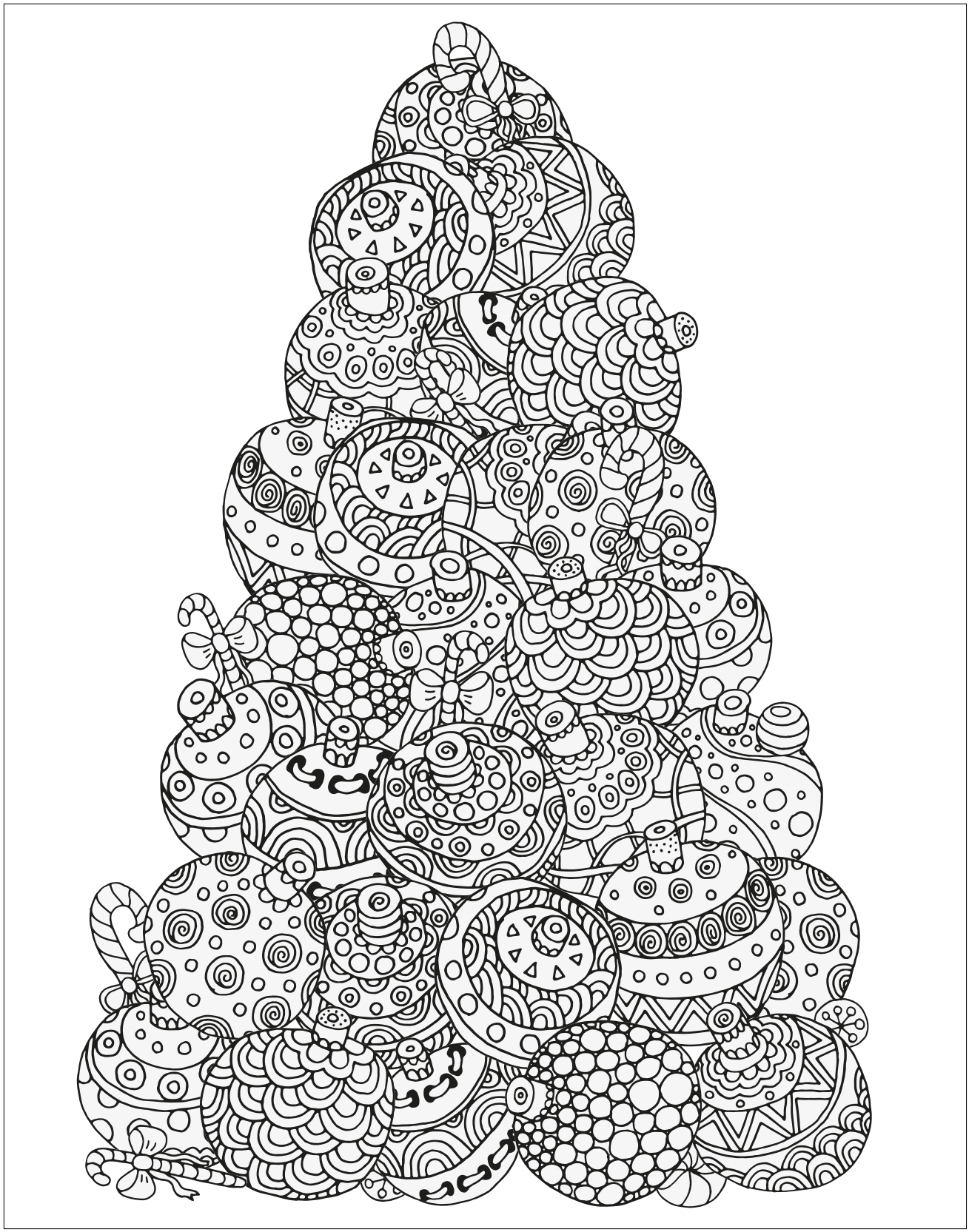
Poskrbite za sprostitev! Ni lepšega kot zaspati na sveže oprani in dišeči posteljnini. Preizkusite novo glamurozno kolekcijo mehčalcev Ornel in se zazibajte v sladek spanec!



Mehčalci ORNEL • Luxury Collection

Izdelke poiščite v trgovinah Tuš.

POBARVANKA ZA ODRASLE



REDRAGON

KAKOVOSTNA GAMING OPREMA



ZMAJSKA VZDRŽLJIVOST

3 LETA GARANCIJE

1 leto garancije
+ 2 dodatni leti
PODALJŠANE GARANCIJE

Velja za tipkovnice, miške, slušalke, igralne ploščke, dodatke za konzole in PC ob registraciji na www.colby.si/redragon-garancija

križanka



AVTOR: MATJAŽ HLADNIK	STROJ, NAPRAVA	NATURA, PRIRODA	BOJ DVEH OSEB	ZNAMKA LEPOTNIH PRIPOMOČKOV ZA NEGO LAS	POLET, VNEMA
TENIŠKI IGRALEC AGASSI					
PEDAGOG, ALPINIST IN PISEC KUNAVER					
PRIJETEN, PLEMENIT VONJ					
JUDOVSKI VERSKI UČITELJ, RABINEC					
LEVI PRITOK REKE SEVERN V ANGLIJI					TV VODITELJICA (ALENKA)
Z IGLAVCI PORASLO OBMOČJE POD TUNDRO					
★	UNIČENJE ZARADI RABE, AMORTIZACIJA	VISOKO STENSKO OGLEDALO MED OKNOMA	TANJA RIBIČ / ALKOHOLNA PIJAČA ZA PECIVO		
DETE					
NA DVEH STRANEH OBTESANO DEBLO					
GL. MESTO ITALIJE / PREDMETI ZA OBDAROVANJE				SLOVITA SLOVENSKA SLAŠČICA	UČENEC Z NEGATIVNIMI OCENAMI

POMOČ: AVON, ETE, HORA TRIMO, VLAČA	MOČEN TENIŠKI UDAREC	LISAST KONJ	IGRALEC, DEJAVNIK	ORODJE ZA RAVNANJE ZEMLJE	ANGLEŠKI FILMSKI IGRALEC McKELLEN	AFRIŠKA DRŽAVA Z GLAVNIM MESTOM MBABANE	TANJA ŽAGAR	PRVI MOŠKI PO BIBLIJI					PHIL COLLINS / KOZAREC BOLJŠE VRSTE		
STROKOVNJAK ZA SLAVISTIKO								RUSKO-AMERIŠKI PISATELJ (VLADIMIR)							
MOŽ PRED BOŽIČKOM IN DEDKOM MRAZOM								PISANA TROPSKA PAPIGA / TOMAŽ DOMICELJ				SLIKA PRI ČETVORKI / NAŠA PESNICA (MAJDA)			
GLAVNO MESTO KAZAHSTANA DO LETA 2019							ŠTEVILO 3 / ANGELINA JOLIE				STISK NA MIŠKIN GUMB / ŽIGA LAMBERG				
KRATKO ŠALJIVO ODRSKO DELO					PISMENA OBVEZA O NAPRAVLJENEM DOLGU										
KOLU PODOBEN ROMUNSKI LJUDSKI PLES					IVO JAN			NAŠ PEVEC IN GLASBENIK (MATEVŽ HAMO)							

Rešitev vodoravno: ANDRE, PAVEL, AROMA, RABIN, AVON, TAJGA, TR, OTROK, BRUNO, RIM, ADAM, PC, SLAVIST, NABOKOV, MIKLAVŽ, ARA, ETE, ASTANA, TRI, KLIK, SKEČ, ZADOLŽNICA, HORA, IJ, ŠALEHAR.

Fa Vademecum LABORATOIRES

SKRB ZA VSAKO KAPLJICO!

BODIMO ODGOVORNI. VARČUJMO Z VODO.






Ornel
KO VSE OKOLI NAS ZADIŠI.
Najbolj dišeč Ornel do sedaj
Edinstvena mehkoba
Hitro sušenje perila
100% ORGANIC OIL
Ornel
GOLDEN DREAM
100% ORGANIC OIL
Ornel
CALMING
LUXURY Collection
Ornel
est UNIQUE
LUXURY Collection
Ornel
est TRÈS JOLIE
LUXURY Collection
Ornel
est CHIC