tuš

PRVOVRSTEN *življenjski stil*

RAZSTRUPLJANJE TELESA & DUHA

redna cena: 2,00 €

Za člane **Tuš kluba** **DARILO**

tuš klub

ZLATA PRAVILA ZA NEGO KOŽE POLETI

VEČ KOT **50** RECEPTOV + NASVETI ZA DIH JEMAJOČO MIZO

2 032001 088426

KMALU V TUŠU

BREZPLAČNA

IN kartica

Diners Club Tuš



Kupujem na obroke **IN** navdušim družino **IN** otroke



Nakupi nad 100 € na obroke*

Število obrokov izberete sami

Brez letne članarine

Poleg tega vas čakajo še nakupi z odlogom plačila, ekskluzivne ponudbe top izdelkov po super ugodnih **IN** cenah, vse Diners Club Tuš ugodnosti **IN** še veliko več.

*Velja samo v trgovinah Tuš. Več informacij najdete na **tus.si.**

tuš

PRIPRAVILI SMO *za vas*



Zajtrkujte kot kralj 6
ZDRAVO IN OKUSNO 10
Zanimivi okusi vas bodo osvojili 14
Lahko kosilo: **Testenine** 20
ANA ROŠ IN TUŠ: Vrhunska kulinarka pri vas doma 24
SMUTIJI in tekoči obroki 26
Komaj čakamo žar 32
Osvežujoče solate 38
Hitri nakup 44
Sladko, še bolj sladko, osvežilno! 46
Naj MIZA izžareva veselje 52
RAZKOŠJE na desertnem krožniku 60
Poletna osvežitev: Koktajli 66
Otroci: domiselne in užitne stvaritve 70
Kako izbrati rastline za balkon ali teraso 74
ORGANIZIRAJTE svoj dom 78
Skrb zase: **RAZSTRUPLJANJE TELESA IN DUHA** 80
Vsestranske VAJE ZA MOČ - vadba na prostem 84
Nega: **Zlata pravila za nego kože poleti** 88
DOBRODELNOST 90
Veliki polletni horoskop 92
ZABAVA: Pobarvanka, križanka 96



PRVOVRSTEN ŽIVLJENJSKI STIL
Revija št. 3, pomlad 2021

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

www.tus.si

NAKLADA: 20.000

GLAVNA UREDNICA: Maja Lisac
UREDNIŠKI TIM: Valerija Jakopič, Anja Marjetič, Maja Ramšak, Hana Batcha Frančić, Irena Furlan
RECEPTI: Kristina Smodila, Mateja Delakorda in Jaka Mankoč (Jamiii recepti), Matej Stipanič (Jamiii ŽAR recepti), Tjaša Kosirnik
FOTOGRAFIJE: arhiv Tuš, Shutterstock, Rene Gomolj, Tjaša Kosirnik, 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



Drage bralke in bralci!

Pomlad se je razcvetela in narava se je prebudila v vsej svoji lepoti. Prihaja poletje in z njim daljši vroči dnevi, ki kar kličejo po aktivnem preživljanju časa na prostem, večernih druženjih in piknikih.

V rokah držite že tretjo številko revije Prvovrsten življenjski stil, v kateri bo vsak našel kaj zase, za svojo dušo.

Pričarajte si sanjski balkon ali teraso, na katerem boste razvajali svoje brbončice z recepti, ki smo jih pripravili za vas. Prevzemite nadzor nad svojim življenjem in vzpostavite ravnovesje med telesom in dušo. Naužijte se toplih žarkov, privoščite si osvežilno pijačo, svoj najljubši sladoled in ne pozabite, sezona žara se je pričela.

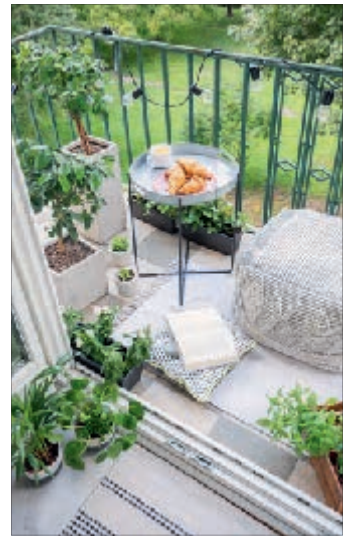
S ponosom vam sporočamo, da si v Tušu vseskozi prizadevamo prispevati k trajnostnemu razvoju. Usmerjeni smo na slovensko, svežino in kakovost. V ospredje postavljamo podporo domačim pridelovalcem. Absolutno pa na prvo mesto postavljamo vas, drage kupce.

Sprostite se, uživajte v prebiranju revije in predvsem ostanite zdravi!

Maja Lisac

Z VPLIVANJEM NA ZDRAVJE ORGANIZMA ZAGOTOVO VPLIVAMO TUDI NA DUŠEVNO ZDRAVJE. IN KAKO TO DOSEŽEMO?







KAKO IZBRATI RASTLINE ZA BALKON ALI TERASO

Rastline so ključnega pomena za okrasitev balkona ali terase. Z njimi v svoj osebni prostor vnašate pridih narave, kar bistveno vpliva na občutek ugodja, možnost hitre sprostitve in učinkovito lajšanje stresa. Pripravili smo nekaj predlogov, kako “ozeleniti” balkon ali teraso v skladu z njuno velikostjo, namenom in slogom ureditve.

BREZ

KONZERVANSOV
•
UMETNIH OJAČEVALCEV ARME
•
UMETNIH BARVIL
•
GLUTENA

V življenju je dobro **videti dobro.**



Poišči svoj najljubši namaz Argeta **v novi podobi.**

argeta.com

ZAJTRKUJTE KOT *kralji*

Vemo, kako pomemben je zajtrk za dober začetek dneva, a za popolno počutje vam svetujemo, da se poleg kakovosti obroka posvetite tudi načinu postrežbe.

PORCIJE: 4 ⁞ ČAS PRIPRAVE: 15 MIN

MLEČNI PIRIN "SUPERFOOD" ZDROB

• 1 l mleka • 100 g pirinega zdroba
• 1 žlička mace v prahu • 2 žlici konopljinih semen • 2 žlici sladkorja • ščep soli
• bananin čips • cimet, orehi

PRIPRAVA: V srednje veliki posodi zavremo mleko, ki smo mu dodali sol. Ko zavre, znižamo ogenj in med mešanjem dodamo zdrob. Zdrob med kuhanjem ves čas mešamo. Ko se zgosti, dodamo sladkor, maco v prahu in konopljina semena. Postrežemo s poljubnimi posipi; mi smo izbrali bananin čips, cimet in orehe.

NAMIG: K ZDROBU SE IZVRSTNO PODA TUDI MEŠANO JAGODIČEVJE, LAHKO PA PRIPRAVITE ČOKOLADNO RAZLIČICO IN ZDROBU DODATE KAKAV.



PORCIJE: 4 ⁞ ČAS PRIPRAVE: 20 MIN

OPEČENEC Z AVOKADOM IN JAJCEM

• 8 opečencev • 8 jajc • 2 avokada
• sok 2 limet • 4 žlice olja • sol, poper

PRIPRAVA: V večji ponvi na nekaj olja ocvremo jajca. V opekaču opečemo kruh. Avokado prerežemo na pol, z žlico izdolbemo avokadovo meso in ga v manjši posodi pretlačimo z vilicami. Popramo in solimo ter dodamo limetin sok. Opečenec namažemo z avokadovim namazom in obložimo z ocvrtim jajcem. Okusen in polnovreden zajtrk za vso družino je pripravljen.



NAMIG: OPEČENEC LAHKO OBOGATITE Z REZINO PARADIŽNIKA IN NAREZANO MLADO ČEBULICO.

PORCIJE: 1 ⋮ ČAS PRIPRAVE: 5 MIN

KONOPLJIN OPEČENEC S PRED-JEDJO DELAMARIS



- 2 konopljina opečenca Žito
- 1 predjed Izola Brand Delamaris
- svež drobnjak • sveža rukola

PRIPRAVA: Rukolo in drobnjak operemo, drobnjak nasekljamo. Rezini kruha opečemo. Vsak opečenec obložimo z rukolo in polovico predjedi Delamaris ter potresemo z nasekljanim drobnjakom.

NAMIG: NAMESTO RUKOLE LAHKO UPORABITE LISTE MLADE ŠPINAČE ALI KATERO KOLI DRUGO LISTNATO ZELENJAVO.



PORCIJE: 4
ČAS PRIPRAVE: 15 MIN

KOZARČKI PRESENEČENJA ZA DOBRO JUTRO

- 4 grški jogurti • 8 žličk slivove marmelade • 4 žlice arašidovega masla • 2 pesti svežih borovnic
- granola in kokos za posip

PRIPRAVA: Sestavine naložimo v 4 kozarce v naslednjem vrstnem redu: slivova marmelada, 1/2 jogurta, arašidovo maslo, 1/2 jogurta, granola, kokos in borovnice.

NAMIG: ARAŠIDOVO MASLO LAHKO ZAMENJATE Z MANDLJEVIM, SLIVOVO MARMELADO PA Z VROČIMI BOROVNICAMI ALI DRUGIM JAGODIČEVJEM.



PORCIJE: 4 ⁞ ČAS PRIPRAVE: 15 MIN

KRUHKI Z ZELIŠČNIM NAMAZOM

• 280 g mlečnega namaza • nekaj vejic poljubnih zelišč (mi smo uporabili peteršilj, rožmarin in žajbelj)
• pisani poper

PRIPRAVA: Izbrana zelišča nasekljamo. Dodamo jih k mlečnemu namazu in dobro premešamo. Kruhke namažemo z namazom in posujemo s pisanim poprom.

ZDRAVO IN OKUSNO



PORCIJE: 4 | ČAS PRIPRAVE: 15 MIN

AVOKADOVI ČOLNIČKI

• 2 avokada • 1/2 piščančjih prsi, narezanih na kocke • 150 g očiščenih kozic • 2 limeti
• 2 stroka česna, nasekljana
• 2-3 žlice arašidovega masla
• košček narezanega koromača
• šopek peteršilja in bazilike
• sol in poper • oljčno olje

PRIPRAVA: Avokada prerežemo na pol, ju izdolbemo ter zmečkamo z vilicami ali pomočjo sekljalnika. Piščančje prsi popečemo na malce oljčnega olja, prav tako kozice. V manjši posodici pripravimo polivko: zmešamo arašidovo maslo, sok limet, česen, poper, sol, nasekljano baziliko in peteršilj ter koromač. Pripravimo dva krožnika: na enem zmešamo piščančje prsi in avokado ter prelijemo s polovico polivke. Na drugem krožniku pa avokadu dodamo kozice in prelijemo s preostankom polivke. Oba nadeva razporedimo v izdolbene avokadove lupine.



Zelenjava, zdrave maščobe, dragoceni vitamini ... Z našimi recepti postanejo del slastnega obroka, ki vas bo oskrbel z energijo in potrebnimi hranili.



PORCIJE: 6 ⁞ ČAS PRIPRAVE: 50 MIN

OHROVTOVI ZVITKI

• 1 glavnati ohrovt • 2 žlici oljčnega olja • 4 pesti mešanice žit • 1 čebula • 3 stroki česna • 2 bučki • 2 paradižnika • 2 papriki • 100 g navadnega jogurta • 1 žlica arašidovega masla • sol in poper po okusu

PRIPRAVA: V večji posodi na malo olja prepražimo narezano čebulo in česen. Po nekaj minutah dodamo na koščke narezano papriko, bučke in paradižnik. Pražimo približno 10 min, nato dodamo mešanico žit in 4 dl vode (oz. toliko, da je prekrita skoraj vsa zelenjava). Kuhamo približno 20 min. Medtem pripravimo omako iz arašidovega masla in jogurta. Arašidovo omako dodamo kuhani zelenjavi ter solimo in popramo po okusu. Žitno zelenjavno jed postrežemo v ohrovtovih listih.

NAMIG: ZVITKE LAHKO PRIPRAVITE TUDI S SVEŽIMI LISTI ZELJA.



PORCIJE: 4 ⁞ ČAS PRIPRAVE: 40 MIN

PEČENA OVSENA KAŠA Z MALINAMI IN BANANAMI

• 160 g ovsenih kosmičev • 2 banani (narezani na kolobarje) • 2 pesti rozin • 1 žlica medu • 4 dl mleka • 2 pesti zamrznjenih malin

PRIPRAVA: Vse sestavine (razen nekaj kolobarjev banane in nekaj malin) zmešamo in zmes prelijemo v pekač. Obložimo jo s preostalimi kolobarji banan in malinami ter pečemo pribl. 30 min na 170 °C.

NAMIG: ZA VEGANSKO RAZLIČICO UPORABITE RASTLINSKI NAPITEK.

LOSOSOVA JUHA

PORCIJE: 4 ⁞ ČAS PRIPRAVE: 25 MIN

• 1 krompir, narezan na kocke • 1 korenček, narezan na kocke • 1 nasekljana čebula • 2 stroka česna • 100 g kuhanega riža • 500 g špinače • 1 l zelenjavne jušne osnove • 100 ml sladke smetane • losos • limona • peteršilj

PRIPRAVA: Čebulo popražimo, da postekleni, dodamo korenček, česen in krompir ter še malo popražimo. Zalijemo z jušno osnovo in kuhamo 5 minut, da se sestavine zmehčajo. Dodamo riž in še malo pokuhamo, nato vzamemo palični mešalnik in tretjino juhe zmešamo, da se zgosti. Dodamo lososa in kuhamo še 5 minut. Na koncu primešamo sladko smetano, nasekljan peteršilj in sok limone.



Jušne kroglice

Z juho si privoščite hrustljav občutek in okus, ki vas spominja na otroštvo. Pričarajo naj ga domače jušne kroglice PEKARNE BAŠKOVČ. Izberite naravno, narejeno v Sloveniji po obrtniški recepturi v podjetju z dolgoletno tradicijo.

Pirine testenine: široke in jušne

Priporočamo polnovredne jedi, zato izberite IZDELKE IZ PIRINE MOKE. JUŠNI IN ŠIROKI PIRINI REZANCI PEKARNE BAŠKOVČ vsebujejo več beljakovin in so lažje prebavljivi. Počutili se boste lahkotno in naredili boste nekaj za svoje zdravje. Izdelke odlikujejo obrtniška receptura proizvodnje, vrhunske slovenske surovine in sveža jajca, ubita tik pred pripravo testa.



Zanimivi OKUSI





Združevanje vročega in hladnega ali zelenjave in sadja naredi obroke zanimive in posebne. Jedi z nenavadnimi kombinacijami, ki jih boste pripravili po teh receptih, zagotovo ne bodo dolgo ostale na krožniku.

PORCIJE: 4 ⁞ ČAS PRIPRAVE: 30 MIN

PEČENE BRESKVE Z VANILJEVIM SLADOLEDOM

• 4 breskve • vaniljev sladoled
• cimet za posip • 8 žličk sladkorja
• 4 žličke masla

PRIPRAVA: Breskve operemo, prerežemo na pol in razkoščičimo. Z notranjo stranjo navzgor jih položimo v pekač. V vsako polovico damo žličko sladkorja in pol žličke masla. Pečemo na 180 °C približno 20 minut, da spustijo sok in se rahlo zmehčajo. Pečene obložimo s sladoledom in posujemo s cimetom.



PORCIJE: 4 ⁞ ČAS PRIPRAVE: 1 URA 10 MIN

SLADKI KROMPIR "PO SLADKO"

• 4 veliki sladki krompirji • 4 banane • 4 žlice arašidovega masla • 2 pesti kokosovega čipsa

PRIPRAVA: Sladki krompir operemo, prebodemo z vilicami z vseh strani in celega pečemo v pečici približno 1 uro na 180 °C, da se zmehča. Pečenega vzamemo iz pečice, prerežemo na pol ter napolnimo s koščki banane, arašidovim maslom in kokosom. Po želji lahko dodamo tudi med.

NAMIG: POLEG SE ODLIČNO PODA TUDI ŽLIČKA VAŠE NAJLJUBŠE MARMELADE.



PRIBL.17-20 PIŠKOTOV
ČAS PRIPRAVE: 45 MIN

MUESLI HRUSTLJAVČKI

• 310 g ovsenih kosmičev • 2 žlici medu • 80 g rozin • 1 žlička pecilnega praška • 100 g lešnikov • 4 jajca • 2 žlici kokosovega olja • 1 žlička cimeta

PRIPRAVA: 160 g ovsenih kosmičev zmešamo v ovseno moko. Iz preostalih kosmičev (150 g) pripravimo granolo. V srednje veliki ponvi na kokosovem olju približno 10 minut pražimo kosmiče, ki smo jim dodali cimet in med. Vmes večkrat premešamo. Ohlajeno granolo v večji posodi zmešamo z ostalimi sestavinami. Iz zmesi oblikujemo poljubno velike piškote, ki jih pečemo na 180 °C približno 10 minut, da se zlato zapečejo.

PORCIJE: 4 ⁞ ČAS PRIPRAVE: 30 MIN

PESINE PALAČINKE

• 6 žlic moke • pol žličke pecilnega praška
• 3 jajca • 2 dl pesinega soka

ZA NADEV: • borovnice, maline • 4 žlice maskarponeja • agavin sirup po okusu

PRIPRAVA: Sestavine za palačinke zmešamo v gladko zmes in pustimo, da malce stoji. Spečemo palačinke kot običajno. Namažemo jih z maskarponejem, ki smo mu primešali agavin sirup, posujemo z borovnicami in malinami ter zložimo v trikotnik.





PORCIJE: 4 ⁞ ČAS PRIPRAVE: 15 MIN

OSVEŽILNA SOLATA Z LUBENICO

• 1/4 večje lubenice • 1 večja ali dve manjši kumari • 150 g fete • 300 g sladke koruze • sveža melisa • sok 1 limete • poper po želji

PRIPRAVA: V večji posodi zmešamo na koščke narezano lubenico, narezano kumaro, odcejeno sladko koruzo in nadrobljeno feto. Dodamo limetin sok, sesekljano meliso in poper po okusu. Premešamo in postrežemo kot prilogo.

NAMIG: SOLATI LAHKO DODATE POLJUBNO SEZONSKO ZELENJAVO.



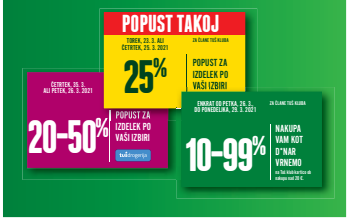
12 PALČK ⁞ ČAS PRIPRAVE: 30 MIN

ZAVITE PICA PALČKE

• 1 zavitek listnatega testa • 3 žlice omake pesto rosso • 3 žlice omake pesto genovese • 1 jajce • 200 g naribanega sira

PRIPRAVA: Listnato testo razvaljamo pol centimetra na debelo. Eno polovico premažemo z omako pesto rosso, drugo pa z omako pesto genovese in posujemo s sirom. Razrežemo na 2 cm debele trakove. Vsak trak zvijemo, tako da nasprotna konca zavrtimo v obratni smeri. Trakove damo na pekač, obložen s papirjem za peko, in jih premažemo z razžvrkljanim jajcem. Posujemo še z malo sira in pečemo na 180 °C od 10 do 15 min, da se testo zlato zapeče.

Prihranite s kuponi



Kupujte ceneje

tuš klub

-50%

Sestavite si svojo akcijo in kupujte ceneje

MOJIH 10

tuš klub

TUŠ KLUB ČLAN SE SPLAČA BITI *vsak dan!*

Priročna mobilna aplikacija

Skenirajte QR kodo in si naložite mobilno aplikacijo Tuš. Z njo preverite stanje D*NAR-ja in drugih ugodnosti na svoji Tuš klub kartici.



tuš klub

Zbirajte zvezdice zvestobe in prihranite

Zvestoba šteje! Nagrajujemo jo z zvezdicami zvestobe. Člani Tuš kluba si lahko nekajkrat letno v okviru Tuševega lojalnostnega programa ceneje privoščite izbrano ponudbo.



10 % popusta na celo torto v slaščičarnah De la Crême



Ugodnosti Tuš klub partnerjev

S Tuš klub kartico lahko koristite izjemne popuste in ugodnosti pri naših partnerjih. Spremljajte ugodnosti na www.tus.si.

Seniorji prihranite

vsako sredo v trgovinah in franšizah Tuš ter Tuš drogerijah

KAR **11%**

VREDNOSTI PRVEGA NAKUPA kot D*NAR na vašo kartico.

Rojstnodnevno darilo

Vse naše člane, ki so prijavljeni na obveščanje, ob rojstnem dnevu prijetno presenetimo.

Pridobite D*NAR na kartico

Z nakupi pridobivate D*NAR na Tuš klub kartico ter z njim plačujete svoje nakupe in prihranite.

D*NAR

Tuš digitalni računi

S prijavo na digitalne račune bo vaš račun odslej samo digitalen in ne več papirnat, s čimer prispevate k varovanju naših gozdov. Več na www.tus.si.

Odkrijte več! Na spletni strani www.tus.si/tus-klub vas čaka še več Tuš klub ugodnosti in rednih ter priložnostnih Tuš klub akcij.

ZATO IMAMO RADI testenine

Teh pet idej bo izvrstno dopolnilo vaš izbor jedi s testeninami in vas spomnilo, zakaj jih imate tako radi.

PORCIJE: 4 ⁞ ČAS PRIPRAVE: 25 MIN

ŠPARGLJEVA CARBONARA

• 500 g testenin • šopek špargljev
• 1 žlica dimljene paprike
• 1 zavojček rikote • lupinica
1 limone • 100 g parmezana
• šopek peteršilja • 4 jajca



PRIPRAVA: Skuhamo testenine. Šparglje narežemo na manjše dele in jih popražimo. Začinimo s soljo, limonino lupinico in dimljeno papriko. Poširamo jajca in jih damo na krožnik, obložen s papirnato brisačko. Kuhane testenine damo v posodo s popraženimi šparglji in zalijemo s približno dvema zajemalkama vode. Primešamo rikoto, nariban parmezan, po potrebi dosolimo in popramo ter dodamo še nasekljan peteršilj. Testenine razporedimo po krožnikih, na vrh vsakega pa dodamo še poširano jajce.

PORCIJE: 4 ⁞ ČAS PRIPRAVE: 45 MIN

VEGANSKE TESTENINE S ČIČERIKO IN PARADIŽNIKOVIM PESTOM

• 350 g čičerikinih testenin • 6 paradižnikov • 1,5 skodelice indijskih oreškov (čez noč jih namočimo v vodi) • 1 večja čebula • 3 stroki česna • 4 žlice oljčnega olja • sveže začimbe • sol in poper po okusu

PRIPRAVA: Paradižnik, čebulo in česen narežemo na četrtine, pokapamo z oljem, dodamo nekaj svežih začimb po želji in 20 do 30 minut pečemo v pečici, ogreti na 180 °C. Medtem skuhamo testenine po navodilih na embalaži. Pečeno zelenjavo v multipraktiku ali mešalniku zmešamo z indijskimi oreški, da nastane homogena zmes. Omako začinimo po okusu in primešamo kuhanim testeninam. Postrežemo s svežimi začimbami.


VEGANSKO



PORCIJE: 4
ČAS PRIPRAVE: 20 MIN

REZANCI PO BOLONJSKO Z AVOKADOM IN ŠPINAČO

• 400 g širokih rezancev • 700 g omake bolognese Tuš (2 kozarčka) • 1 avokado • 5 pesti sveže špinače • šopek svežega drobnjaka • sol in poper po okusu

PRIPRAVA: Rezance skuhamo, odcedimo in dodamo bolonjsko omako. Dobro jih premešamo in v omaki kuhamo še eno minuto. V ponvi prepražimo špinačo, ki smo ji dodali nekaj žlic vode. Rezance začinimo po okusu ter postrežemo z na kocke narezanim avokadom, prepraženo špinačo in drobnjakom.

NAMIG: NAMESTO AVOKADA LAHKO TESTENINAM DODATE FETO ALI MOCARELO.



PORCIJE: 4
ČAS PRIPRAVE: 25 MIN

TESTENINE S PESTOM IN ARTIČOKAMI

• 400 g peresnikov • 5 žlic pesta • 150 g vloženih artičok • 100 g parmezana • 2 ščepa soli

PRIPRAVA: Peresnike skuhamo v zadostni količini osoljene vode po navodilih na embalaži. Kuhane odcedimo ter jim primešamo pesto in artičoke. Posujemo s parmezanom in postrežemo.



PORCIJE: 4-6 | ČAS PRIPRAVE: 1 URA 5 MIN

ZELENJAVNA LAZANJA S KODRASTIMI REZANCI

• 400 g kodrastih rezancev

NADEV: • 2 žlici oljčnega olja • 3 korenčki • 1 čebula • 3 stroki česna • 2 bučki • 300 g pelatov • 1 žlička dodatka jedem z vrtninami Okusko • 2 ščepa soli • 1 ščep mletega črnega popra

PRELIV: • 3 jajca • 1 dl mleka • 10 žlic blage salse

POSIP: • 150 g naribane gavde • 150 g naribanega edamca

PRIPRAVA: Na zmernem ognju na olju prepražimo nasekljano čebulo in česen. Dodamo narezan korenček in bučke ter pražimo še 10 minut. Nato dodamo pelate in začimbe ter pražimo še dobrih 5 minut. Ko je nadev pripravljen, v večjem loncu zavremo vodo in na hitro (pribl. 1 min) pokuhamo rezance, da se rahlo zmehčajo. V pekač damo prvo plast rezancev in jih obložimo s plastjo nadeva. Nadev premažemo s 5 žlicami salse in posujemo z malo sira. Postopek ponovimo, da sta v pekaču dve plasti rezancev, nadeva in sira. Nato dodamo še eno plast rezancev, posujemo s preostalim sirom ter prelijemo z mešanico jajc in mleka. Pečemo 40 minut v pečici, ogreti na 180 °C, oziroma toliko časa, da zgornja plast porumeni.

Ana Roš &

tuš

VRHUNSKA KULINARIKA PRI VAS DOMA

PO RECEPTURI ANE ROŠ



EKSKLUZIVNO V TUŠU





PAŠTETA BACON JAM
• 150 g



PAŠTETA GARAM MASALA
• 150 g

Doživite vrhunsko kulinariko na domačem krožniku. Z uvodnimi grižljaji se odpravite na pravo kulinarično popotovanje - z izbrano mešanico začimb paštete Garam masala in presenetljivo kombinacijo okusov paštete Bacon Jam.



KORENČKOVI NJOKI
• 250 g



Kot glavna jed ali priloga vas bodo navdušili novi Korenčkovi njoki iz najboljšega slovenskega korenja in sira. Ste jih že poskusili v domači omaki iz masla in staranega sira?

ENOSTAVNA PRIPRAVA

SVEŽE LOKALNE SESTAVINE

URAVNOTEŽEN OBROK

VISOK SADNI DELEŽ



SADNI NAMAZ SLOVENSKE BOROVNICE S KANDIRANIMI LIMONAMI

• 230 g



Za sladki finiš bo poskrbela slastna Potica kraljica s sočnim nadevom iz sliv in hrušk. Okronajte jo s svežim prelivom iz slovenskih borovnic, nato pa se preprosto prepustite simfoniji vrhunskih okusov.

SOČEN SADNI NADEV



POTICA KRALJICA S SLIVAMI, HRUŠKAMI, OREHI IN LEŠNIKI

• 700 g

za zajtrk

SMUTIJI & tekoči OBROKI



PORCIJE: 1 | ČAS PRIPRAVE: 10 MIN

BOROVNIČEV SMUTI

• 2 zelo zreli zamrznjeni banani • 2 dl zamrznjenih gozdnih borovnic • semena 1/2 vaniljevega stroka • 1 žlica chia semena • 1 žlica konopljinih semen • 1/2 žličke cimeta • 2 dl ovsenega mleka

PRIPRAVA: Vse sestavine zmešamo v mešalniku. Okrasimo z dodatnimi borovnicami, konopljinimi semeni in narezanimi mandlji ter postrežemo.

PORCIJE: 4 ⁞ ČAS PRIPRAVE: 15 MIN

MLEČNI ZDROB Z VROČIMI MALINAMI

• 100 g zdroba • nekaj kapljic vaniljevega izvlečka • 3 žlice sladkorja • ščep soli • 150 g zamrznjenih malin • 9 dl mleka

PRIPRAVA: Mleko, ki smo mu dodali sol, zavremo v večji kozici. Ko zavre, ogenj zmanjšamo in primešamo zdrob. Zdrob mešamo še nekaj minut, da se zgosti. V ločeni kozici segrevamo maline z 2 žlicama vode, da se zmehčajo. Kuhan zdrob posujemo s sladkorjem in postrežemo z vročimi malinami. Po želji dodamo koščke čokolade, cimet in narezane mandlje.

NAMIG: ZA BOLJ KREMAST OKUS ZDROBU MED KUHANJEM DODAJTE KOŠČEK MASLA.



PORCIJE: 4
ČAS PRIPRAVE: 10 MIN

KAKIJEV SMUTI

• 3 kakiji • 2 banani • 4 dl mleka
• 2 dl vode • 1 žlička cimeta

PRIPRAVA: Vse sestavine zmešamo v mešalniku. Ob postrežbi smuti po želji posujemo s posipi po želji.
Mi smo dodali kokos in nekaj dodatnega cimeta.

za osvežitev



za posladek



PORCIJE: 4 ⁞ ČAS PRIPRAVE: 10 MIN

SMUTI S SKUTO IN GRŠKIM JOGURTOM

• 3 jabolka (2 za smuti, 1 za dekoracijo) • sok 1 limone • 100 g namočenih rozin • 4 dl mandljevega mleka • 4 žlice skute • 2 žlici grškega jogurta • 4 žličke medu • cimet • granola

PRIPRAVA: 2 jabolki, limonin sok, rozine in mandljevo mleko zmešamo v mešalniku. Smuti preložimo na globoke krožnike ali v posodice za muesli. Dodamo žlico ali dve skute z grškim jogurtom, rezine jabolka, posujemo z granolo in cimetom ter pokapamo z medom.

energijska bomba



PORCIJE: 2 | ČAS PRIPRAVE: 10 MIN

SMUTI Z JAGODIČEVJEM

• 200 g mešanega jagodičevja • 2 žlici chia semen • 2 žlici konopljinih semen • 2 banani • 1 kaki • sok 1 limone • 2 žlici arašidovega masla • voda po občutku

PRIPRAVA: Sestavine zmešamo v mešalniku. Smuti okrasimo z granolo in svežim jagodičevjem.

NA ZDRAVJE

ZDRAVIM NAVADAM!



Radenska®

vir *Potrjeno s strani Ministrstva za zdravje Republike Slovenije
(Odločba št. 355-15/2013-15).

www.srcnozajutri.si

KOMAJ ČAKAMO *žar*

Zaščitni znak toplega vremena, druženja na prostem in dobrega razpoloženja je zagotovo žar. Zato se mu nikar ne odrecite!



PORCIJE: 2 ⁞ ČAS PRIPRAVE: 30 MIN

SVINJSKI KOTLET Z OMAKO CHIMICHURRI

• 2 svinjska kotleta, debela 2 do 3 cm • sol • 1 pest peteršilja • 1 rdeča čebula • 1 strok česna • 1 žlica sladkorja • 1 žlica jabolčnega kisa • 1 limona • 6 do 8 žlic oljčnega olja

PRIPRAVA: Kotleta pečemo na žaru približno 3 minute na vsaki strani, nato s termometrom preverimo središčno temperaturo mesa. Če to še ni doseglo 60 °C, ju prestavimo na posredno peko. Medtem pripravimo omako chimichurri. V mešalnik damo peteršilj, čebulo, česen, sladkor, kis, limonin sok in oljčno olje ter zmešamo. Pečene kotlete obložimo z malo omake chimichurri in postrežemo.



PORCIJE: PRIBL. 7 POLPET
ČAS PRIPRAVE: 50 MINUT

ŠPINAČNI POLPETI

• 450 g narezane mlade špinače (odtaljene) • 1 rdeča čebula • 3 stroki česna • 2 jajci • 370 g kuhane čičerike • 4 velike žlice kruhovih drobtin • sol in poper po okusu • oljčno olje (za pečenje)

PRIPRAVA: Nasekljano čebulo in česen prepražimo na 3 žlicah olja. Dodamo špinačo in pražimo pribl. 10 minut, nato odstavimo z ognja in ohladimo. Ohlajeno stresemo v multipraktik, dodamo čičerko, sol, poper, jajca in kruhove drobtine. Dobro premešamo, da nastane enotna zmes, ki ni niti preveč mokra niti presuha. Drobtine dodajamo postopoma, dokler gostota zmesi ni ravno prava. Iz zmesi oblikujemo polpete, ki jih z obeh strani popečemo v ponvi na segretem olju. Postrežemo jih v bombetkah s svežim avokadom in ocvrtim jajcem.



PORCIJE: 10 NABODAL | ČAS PRIPRAVE: 1 URA

VEGANSKA NABODALA

• 5 krompirjev • 2 bučki • 400 g tofuja • 4 srednje velike paprike • 200 g svežih šampinjonov

OMAKA ZA TOFU: • sol in poper po okusu • 1 žlica arašidovega masla • 3 žličke dimljene paprike • 1 žlička bazilike • 1 žlička majarona • 1 žlička mletega česna • 2 žlici sezama • 5 žlic vode

PRIPRAVA: Za omako za tofu v srednje veliki posodi zmešamo vse naštete sestavine. Tofu narežemo na koščke, ga damo v posodo z omako, dobro premešamo in pustimo marinirati vsaj 15 min. Medtem pripravimo zelenjavo. Operemo jo in narežemo na koščke. Na nabodala izmenično natikamo zelenjavo in tofu. Pečemo na 180 °C približno 35 minut.

MAESTRO

ŠČEPEC NAVDIHA

Doživite nove okuse z mešanico začimb Maestro

Čičerikin burger na žaru

za 4 osebe



1 bučka (250 g)
1 korenje (100 g)
240 g konzervirane čičerike
3 žličke mešanice začimb za burger Maestro
1 strok česna
1 žlica mletih lanenih ali chia semen
2 – 3 žlice polnozrnatih krušnih drobtin
2 žlici olivnega olja

Bučke očistimo, operemo ter naribamo in jih stresemo v veliko skledo ter dodamo 1 žličko soli. Pustimo stati 10 minut, nato jih z rokami dobro ožamemo, da se izloči odvečna voda. Dodamo naribano korenje, čičeriko, ki smo jo predhodno spasirali s paličnim mešalnikom ter mešanico začimb za burger Maestro. Nato dodamo sesekljan česen, semena, krušne drobtine ter olivno olje. Zmes dobro premešamo in oblikujemo burgerje. Postavimo jih na segreto žar ponev ter jih zapečemo. Veganske burgerje postrežemo z narezanimi kumarami v polnozrnatih bombetkah. Dodamo lahko tudi omako iz grškega jogurta.



Nasvet: Krušne drobtine lahko pripravite tudi tako, da kruh zmeljete in pustite, da se posuši.

www.maestro.si

V TUŠU POVEČALI PONUDBO SLOVENSKIH *lokalnih* IZDELKOV IN PRIDELKOV



V Tušu smo močan povezovalni člen v okolju, kjer delujemo. Povezujemo slovenske pridelovalce, proizvajalce in kupce ter tako razvijamo trajnostni vidik delovanja podjetja. Že vrsto let strateško krepimo ponudbo slovenskih izdelkov na prodajnih policah. Več kot 70 % izdelkov je že danes slovenskega porekla, delež in njihov nabor pa strateško povečujemo.

V izbranih Tuš supermarketih po Sloveniji smo na enem mestu združili lokalne izdelke in kupcem predstavili nov celostni element Slovenske dobrote. *Novost v naši ponudbi slovenskih izdelkov je rezultat strateške povezave s slovenskimi zadrugami.* Veseli in ponosni smo, da v času, ko še bolj kot kdaj koli prej prihaja v ospredje pomen samooskrbe, na naše police umeščamo še več lokalnih izdelkov. Na enem mestu najdejo kupci priljubljene izdelke, ki v največji možni meri povezujejo lokalne pridelovalce, znanje in proizvajalce.

V kotičku Slovenske dobrote boste Tuševi kupci lahko našli slovensko sezonsko sadje in zelenjavo, marmelade, moke, namaze, mlečne izdelke, kise, olja, piškote, rezance, suhomesnate izdelke in druge lokalne dobrote. Pot do trgovskih polic je za majhne proizvajalce pogostokrat težavna, zato je okrepljeno sodelovanje s slovenskimi zadrugami še toliko pomembnejše.



Lokalni pridelovalci edinstvenih sestavin na domačem krožniku

Ko se je tok sveta obrnil in se je vnovič pokazal pomen lokalnosti in dostopnosti, smo v Tušu odprli novo poglavje v ponudbi vrhunske slovenske hrane. Povezali smo vrhunsko kulinariko, lokalne sestavine ter izkušene slovenske pridelovalce in predelovalce, ki pripravljajo inovativne slovenske izdelke Ana Roš & Tuš, namenjene vsakodnevnim nakupom. Tako na enem mestu združujemo najboljše, kar Slovenija premore in to ponujamo našim kupcem. Z razvojem izdelkov, kreiranih po recepturi svetovne chefinje Ane Roš, v celoto povezujemo lokalne pridelovalce edinstvenih sestavin, ki so dostikrat spregledani. Skupaj želimo pomagati slovenskemu kmetu in podpirati lokalne produkte oz. lokalno proizvodnjo. Kupec si danes želi preverjenih sestavin znanega porekla in lokalnih izdelkov, odprt pa je tudi za novosti. Ponosni smo, da pri projektu sodelujejo lokalni proizvajalci in pridelovalci sestavin, ki so z delom na produktih Ana Roš & Tuš zagotovo deloma nadomestili izpad proizvodnje in prihodkov, ki jo je povzročila epidemija, ter ohranili predragocena delovna mesta. Veseli nas, da njihovo delo skozi naše izdelke najde pot do kupcev, ki jih drugače verjetno ne bi niti spoznali.

Brezplačne stojnice za pridelovalce

Trenutne razmere, ko marsikatera dejavnost ne deluje, občutijo mnogi. A malokdo pomisli, da te razmere prizadenejo tudi manjše lokalne pridelovalce hrane. Ti namreč svojih odličnih, domačih pridelkov niso mogli oziroma še vedno ne morejo ponuditi restavracijam, šolam, vrtcem, hotelom … Ker se danes že tako zavrže preveč hrane, moramo kot družba storiti vse, da to količino zmanjšamo. Prav tako v Sloveniji, še posebej letos, raste zavedanje o pomenu samooskrbe s hrano. Zaradi teh razlogov smo se v Tušu odločili, da pomagamo lokalnim pridelovalcem.

Ker je pot do trgovinskih polic včasih dolga, smo se odločili, da pridelovalcem odlične lokalne hrane omogočimo neposreden dostop do kupcev. V Planetu Tuš Celje smo ob petkih postavljamo stojnice z odličnimi lokalnimi izdelki, pridelovalce pa smo oprostili plačila najemnine. Upamo, da bomo s tem vsaj malo prispevali k blažitvi posledic koronakrize, ki je žal prizadela tudi najmanjše. Vsekakor si želimo, da nikomur ne bi bilo treba zavreči odvečne hrane.



OSVEŽILNE *solate*





Izkoristite sezonsko zelenjavo in v 10 do 15 minutah pripravite zdravo jed, polno vitaminov, antioksidantov in vlaknin. Zdrave in okusne solate so preproste za pripravo in idealne za hiter samostojen obrok ali kot priloga h glavnemu obroku.

PORCIJE: 4 ⁞ ČAS PRIPRAVE: 15 MIN

OSVEŽILNA KUMARIČNA SOLATA (priloga)

• 2 kumari • 1 rdeča čebula • 1 pest narezanih mandljev • 3 žlice oljčnega olja • sok 1 limone • 2 vejici peteršilja • sol in poper

PRIPRAVA: Kumare in čebulo narežemo na rezine ter dodamo ostale sestavine. Premešamo, damo v hladilnik za 5 minut in postrežemo.



PORCIJE: 4 ⁞ ČAS PRIPRAVE: 10 MIN

SREDOZEMSKA SOLATA S ČIČERIKO

• 500 g kuhane čičerike • 3 paradižniki • 2 papriki • 1/2 rdeče čebule • 10 zelenih oliv • sok 1 limete • 3 žlice oljčnega olja • sveža zelišča • sol in poper po okusu

PRIPRAVA: Paradižnik, papriko, čebulo in olive narežemo na koščke. Dodamo čičeriko, limetin sok, nasekljana zelišča in oljčno olje. Solimo in popramo po okusu. Premešamo in postrežemo kot samostojno jed ali prilogo.

NAMIG: K SOLATI SE ODLIČNO PODA BRUSKETA, KI JO LAHKO PRIPRAVIMO KAR DOMA.



PORCIJE: 2 ⁞ ČAS PRIPRAVE: 10 MIN

RADIČ S SKUTO IN ČIČERIKO

• 1 manjša glava radiča • 1 kozarček čičerike • 5 žlic skute • 2 ščepa soli • 2 žlici olja • 1 žlica kisa

PRIPRAVA: Radič narežemo in operemo ter ga zmešamo z vsemi ostalimi sestavinami.

NAMIG: SOLATO LAHKO OBOGATITE S FIŽOLOM, SLADKO KORUZO IN KOŠČKI KUHANEGA KROMPIRJA.



PORCIJE: 4 ⁞ ČAS PRIPRAVE: 5 MIN

SPOMLADANSKA SOLATA Z BOROVNICAMI IN FETO

• 150 g motovilca • 100 g zamrznjenih gozdnih borovnic • 150 g fete (nadrobljene na koščke) • 3 pesti orehovih jedrc • 2 pesti celih mandljev (ali narezanih) • 2 pesti zlatih rozin • 2 žlici sezamovih semen • 4 žlice olivnega olja • 4 žlice balzamičnega kisa • sol in poper po okusu

PRIPRAVA: Motovilec operemo, mu primešamo vse ostale sestavine in postrežemo.



PORCIJE: 4 ⁞ ČAS PRIPRAVE: 15 MIN

ZELJNA SOLATA Z JOGURTOVIM PRELIVOM

• 1 glava rdečega zelja • 4 kuhani krompirji • 400 g kuhane čičerike • 400 g kuhanega rdečega fižola • 2 naribana korenčka

PRELIV: • 2 navadna jogurta • 2 vejici peteršilja • 2 stroka česna • 2 ščepa soli • 2 ščepa popra • 6 suhih sliv

PRIPRAVA: Zelje narežemo ali naribamo na tanjše rezine. V večji posodi mu primešamo kuhan krompir, čičeriko, fižol in korenček. Za preliv v ločeni posodi zmešamo jogurt, nasekljan peteršilj, nasekljan česen, sol in poper. Dobro ga premešamo in z njim prelijemo solato. Okrasimo jo z drobno narezanimi suhimi slivami.



PORCIJE: 4 ⁞ ČAS PRIPRAVE: 10 MIN

OSVEŽILNA SADNO ZELENJAVNA SOLATA ”POLETNA SVEŽINA”

• 200 g rukole • 4 breskve • 100 g skute
• 100 g borovnic • 3 stroki česna
• 4 žlice balzamičnega solatnega preliva
• ščepec soli

PRIPRAVA: Rukolo operemo, breskve narežemo na rezine, česen nasekljamo. Vse sestavine zmešamo in postrežemo.

NAMIG: NAMESTO BRESKEV IN BOROVNIC LAHKO UPORABITE JABOLKA ALI HRUŠKE IN MALINE.



PORCIJE: 4 OSEBE / ČAS PRIPRAVE: 30 MIN

Roladice s Pik puranjo dimljeno šunko

Sestavine:

- **400 g PIK Puranje dimljene šunke**
- 6 polnozrnatih tortilj (Ø 25 cm)
- 2 korenja
- ½ solatne kumarice
- 400 g sira za mazanje
- 3 žlice grškega jogurta
- zelena solata
- 1-2 paradižnika
- 3 mlade čebule
- sol, poper

Priprava: Kumarico nasekljamo na majhne kocke, solimo in pustimo v cedilu približno pol ure, nato pa vodo še dodatno odcedimo. Naribamo korenje.

V skledi zmešamo sir za mazanje in grški jogurt. Dodamo sesekljano kumarico in nariban korenček ter solimo in popramo po želji. Mešamo, da dobimo enakomeren namaz.

Tortiljo namažemo z namazom. Nato položimo tri rezine dimljene puranje šunke in potresemo z zeleno solato, narezano na trakove. Na sredino tortilje dodamo tri rezine paradižnika in potresemo z mlado čebulo.

Tortiljo tesno zavijemo in jo zapakiramo v plastično folijo. Postavimo jo v hladilnik za vsaj eno uro, lahko pa tudi čez noč.

Odstranimo folijo ter narežemo na kolute debele 2-3 centimetre.



PIK Puranja dimljena šunka, *ovita v polnozrnato tortiljo, se bo odlično podala k sirnemu namazu, obogatenemu s svežo zelenjavo. PIK Puranja dimljena šunka je odlična izbira za vsak dan. Kljub temu, da je bogata z beljakovinami, vsebuje malo kalorij in maščob. Iz nje enostavno ustvarite preprost in okusen obrok.*

Recept, po katerem lahko obrok pripravite dan prej in ga vzamete s seboj, bodo še posebej cenili ljubitelji zdravega načina življenja.

Dober tek!



PREDSTAVLJAMO:

VAŠ OSEBNI SPLETNI *nakupovalec*

V spletnem supermarketu hitrinakup.com vas vedno znova presenečamo. Tokrat vam predstavljamo novost, ki bo vaše spletno nakupovanje naredila še popolnejše - predstavljamo vam Tuševega osebnega spletnega nakupovalca. Ta bo za vas izbral točno takšno sadje, zelenjavo, kruh ali kos mesa, kot bi ga izbrali sami.

Ena od ključnih storitev našega spletnega nakupovanja je skrbna izbira izdelkov. Ta je veliko preprostejša, ko nakupujete tehnično blago, mi pa smo tukaj pri vašem nakupu živil. Prav z zavedanjem o željah in pričakovanjih kupcev po najboljšem nakupu smo v Tušu razvili novost, ki predstavlja vrh v ponudbi spletnega nakupovanja živil v Sloveniji. Predstavljamo vam Tuševega osebnega spletnega nakupovalca.

Izbira, kot jo želite

Ko v našem spletnem supermarketu hitrinakup.com izbirate sveže izdelke, lahko pri vsakem dodate opombo, ki jo bo vaš osebni spletni nakupovalec upošteval. Tako bo za vas





izbral ravno prav zapečene žemljice, malo rdeče zelje, zrel avokado, manj zrele banane, nemasten kos mesa za juho, srednje velikega brancina ali pa rdeče otroške žabice za starost 8 let.

Vaš osebni pomočnik

Ko se bo zgodilo, da v naši trgovini ni na zalogi točno takšnega avokada, banan ali mesa, vas bo osebni spletni nakupovalec poklical in se z vami osebno dogovoril o alternativah, ki so na voljo, da ne boste ostali brez izdelkov. Ko bo končal nakup, bo izdelke lično zložil v primerno embalažo in ločil glede na temperaturo hrambe, tako da boste vrečko s hlajenimi izdelki le postavili v hladilnik ali zamrzovalnik in začeli uživati v dobrotah, ki smo jih izbrali za vas.

Naročilo urejajte sami

Svoje naročilo v spletnem supermarketu hitrinakup.com lahko sami urejate do 2 uri pred prevzemom oziroma dostavo in tako dodajate izdelke, na katere ste pozabili in jih želite dodati svojemu naročilu.

hitri nakup.com

Vaša živila na dom že v štirih urah!

Spletni supermarket



Varen nakup živil brez stika

HitriNakup.com vam nudi vaše najljubše izdelke brez obiska trgovine.

Brezplačna dostava na dom

Nudimo vam brezplačno dostavo na dom pri nakupu živil nad 40 EUR.

Prevzem živil na 22 lokacijah po Sloveniji

Vaš nakup bo pripravljen še isti dan najmanj 2 uri po oddaji naročila.

TUDI OB NEDELJAH

www.hitrinakup.com



SLADKO
ŠE BOLJ SLADKO
osvežilno

Domiselni, osvežujoči recepti bodo v vročih dneh z izvrstnim okusom razveselili vse ljubitelje sladkih jedi, pa tudi tiste, ki jim do sladkega običajno ni.



PORCIJE: 4 | ČAS PRIPRAVE: 20 MIN

TIRAMISU NA HITRO

• 24 piškotov Plazma • 1 zavojček kreme za tiramisu • 6 dl mleka • 1 žlica kakava v prahu • 2 banani • 2,5 dl smetane za stepanje • 1/2 zavojčka Kremfixa • nekaj jagod (zamrznjenih ali svežih) • 1,5 dl ohlajene turške kave

PRIPRAVA: Tiramisu kremo pripravimo po navodilih na embalaži. Turško kavo zmešamo s 3 dl hladnega mleka. V ločeni posodi stepemo smetano, ki smo ji dodali Kremfix. Piškote za nekaj sekund pomočimo v kavno mešanico in jih položimo na krožnik. Za prvo plast potrebujemo 3 piškote. Obložimo jih z dvema žlicama tiramisu kreme in z nekaj koščki banane. Dodamo drugo plast piškotov, ki jo prav tako obložimo s tiramisu kremo, banano in smetano. Posujemo s kakavom in postrežemo z jagodami.

PORCIJE: 4
ČAS PRIPRAVE: 10 MIN + 3 URE HLAJENJA

JOGURTOVI ZAMRZNJENČKI

• 4 grški jogurti • 1 dl mleka • jagodičevje
• 2 žlici medu • cimet po želji

PRIPRAVA: Vse sestavine razen jagodičevja zmešamo v mešalniku in zmes prelijemo v model, obložen s papirjem za peko. Posujemo z jagodičevjem (lahko tudi z drugim sadjem ali granolo) in damo v zamrzovalnik vsaj za vsaj 3 ure. Nekaj minut pred postrežbo zmes vzamemo iz zamrzovalnika in jo narežemo na manjše kose.



brez pečenja

KOSOV: 12
ČAS PRIPRAVE: 5 MIN + HLAJENJE ČEZ NOČ

OSVEŽILNE SADNE LEDENKE

PRIPRAVA: Za osvežilne ledenke, ki nas bodo ohladile v vročih poletnih dneh, potrebujemo le najljubše sadje in vodo! Mi smo uporabili maline in banane. Modelčke za ledenke napolnimo s koščki banane in malinami ter zalijemo z vodo. Čez noč jih pustimo v zamrzovalniku, da se popolnoma strdijo.



PORCIJE: 4
ČAS PRIPRAVE: 1,5 URE (S HLAJENJEM PUDINGA)

MANGO KOZARČKI

• 2 manga • 2 vrečki vaniljevega pudinga (2 x 37 g) • 7 dl mleka • 20 g limoninega sladkorja • 200 g polnovrednih keksov

PRIPRAVA: Puding zmešamo z limoninim sladkorjem in 5 žlicami mleka v gladko zmes brez grudic. Mleko zavremo, primešamo pudingovo zmes in kuhamo pribl. 5 min na zmernem ognju. Puding odstavimo, da se ohladi. Medtem mango narežemo na manjše koščke in ga s paličnim mešalnikom zmešamo v pire. V kozarce naložimo najprej nadrobljene kekse, nato ohlajen puding in na koncu mangov pire.

NAMIG: ZA PRIPRAVO UPORABITE ZELO ZRELE BANANE. TAKO BO SLADOLED SLAJŠI IN OKUSNEJŠI.



PORCIJE: 4 | ČAS PRIPRAVE: 10 MIN

DOMAČI BANANIN SLADOLED

• 5 zamrznjenih banan • 6 zvrhanih žlic kakava v prahu • semena stroka vanilje • 1 dl mleka

POSIP: konopljina semena, praženi arašidi, kakavova zrna

PRIPRAVA: Vse sestavine (razen sestavin za posip) v multipraktiku mešamo toliko časa, da nastane gladka zmes. Sladoled razdelimo na 4 dele ter posujemo s konopljinimi semeni, arašidi in kakavovimi zrni. Pred postrežbo ga lahko za nekaj ur postavimo v zamrzovalnik.



1 NAJ MIZA IZŽAREVA veselje



2

okrasite tudi jedi (PRIMER 2). Če boste mizo bogato okrasili s cvetjem, je lahko vse drugo nevtralnih barv in v zelo minimalističnem slogu, nevsiljivo in preprosto. Tako bo cvetje povsem upravičeno izstopalo. Pomlad sicer ponuja paleto pastelnih barv, a ni nujno, da je to vaša izbira. Ravno nasprotno! S pridihom nenavadnega in nepričakovanega lahko dosežete odličen učinek. Izberite na primer črn matirani servis v kombinaciji s svetlim jedilnim priborom in svetlo podlogo, ki ji dodajte le manjši črn detajl - tako boste zagotovo razveselili vse prisotne za mizo. Takšna izbira je tudi nekoliko bolj svečana, zato je idealna za posebne priložnosti ali dobrodošlico (PRIMER 3). Pri takšnem urejanju mize je pomembno, da ne pretiravate z učinki (v tem primeru z barvo servisa). Črna barva je primerna, a naj bo zastopana samo v servisu (lahko dodate kakšen majhen detajl, na primer biser ali list s sporočilom). Takšni kombinaciji vsekakor dodajte element narave – nekaj minimalističnega zelenja (bodite pozorni na odtenek zelene barve, ki naj bo temen in hladen). Ob splošnem navdušenju nad prebujanjem narave so njeni elementi nepogrešljivi pri okrasitvi doma, zlasti mize. Eleganten

Daljši in toplejši dnevi, polni sonca, prebudijo naša čutila ter v nas vzbujajo dobro razpoloženje in zadovoljstvo. Dobro voljo in pozitivno razmišljanje je vsekakor treba prenesti tudi v okolje, predvsem na jedilno mizo, ki naj skladno z letnim časom dopolnjuje različne lahke, dišeče in barvno bogate jedi.

Pomlad je najlepši letni čas, poln razkošnih vonjev. Narava se prebuja, cveti, diši, zato je povsem logično, da bomo posegli po najrazkošnejši in učinkoviti dekoraciji – cvetju. Ob veliki izbiri, ki se nam ponuja spomladi, nihče ne more ostati ravnodušen. Potonike, vrtnice, narcise, hijacinte, ranunkule, tulipani, anemone, španski bezeg ... Celo vejice cvetočega sadnega drevesa bodo dosegle odličen učinek pri okrasitvi doma in še posebej jedilne mize.

NAJ MIZA DIŠI!

In za to naj poskrbi naraven vonj rož, ki so pravkar zacvetele. Ne glede na to, ali ste se odločili za rezano cvetje v vazi, manjše lončke z zasajenim cvetjem (npr. s hijacintami) ali ste mizo (morda tudi krožnike) posuli s cvetnimi listi, ne morete zgrešiti. Če je cvetje v neposrednem stiku z jedilniškimi površinami, poskrbite, da ni strupeno. Če spadate med ljudi, ki so v kuhinji zelo ustvarjalni, lahko z užitnim cvetjem



3



4

Podjetje Zwiesel Kristallglass že 140 let združuje stoletne rokodelske spretnosti z inovativno tehnologijo, usmerjeno v uvajanje in neprestano izboljševanje novih materialov, proizvodnih postopkov in izdelkov. Sodelovanje s sommelierji, proizvajalci vin, hoteli in restavracijami iz celotnega sveta, omogoča tesen vpogled v uporabniško izkušnjo ter predstavljajo vir navdiha za izboljševanje materialov, tehnoloških postopkov, kot tudi ideje za nove oblike kozarcev.

5

minimalizem je vedno dobrodošel, zlasti če imate na mizi posebne jedi ali cvetje (PRIMER 4). Čeprav so rastline in cvetje najbolj opazni, ni nujno, da so vaša prva izbira. Vejica cvetočega sadnega drevesa na krožniku bo prav tako odlično opravila svoje delo pri dekoraciji (če so cvetovi žive barve, jih bo izvrstno poudaril bel jedilni servis – PRIMER 5), odlična zamisel pa je tudi cvet bombaževca. V zimskem času so nadvse dobrodošle sveče v različnih svečnikih in steklenih posodicah, ki v dom vnašajo toplino. A tudi v preostalem delu leta se ni treba odreči elegantnemu soju sveč (PRIMER 6). Kot pri božičnem okraševanju mize tudi v toplejšem delu leta dobrote na mizi že same po sebi služijo kot lep okras. Pomembna je le primerna postavitev. Pri tem bo dobro služil steklen zvonec za jedi, ki izžareva eleganco.

SANJSKI PIKNIK!

Verjetno se že veselite, da boste lahko odšli na prosto, in prepričani smo, da boste veliko pozornosti namenili organizaciji sanjskega piknika. Ko govorimo o pikniku, je dobrodošlo dejstvo, da ga lahko pripravimo v neokrnjeni naravi ali pa na domačem vrtu. Na pikniku v naravi je sedenje na tleh nekako samoumevno in v večini primerov je na tleh postrežena tudi hrana. A to ne pomeni, da se je treba odreči elegantnemu ali romantičnemu pogrinjku. Namesto kariraste odeje izberite pastelne barvne odtenke in mehkejše materiale (položite jih na bolj grobo odejo, ki je v neposrednem stiku s tlemi). Posebno in razkošno vzdušje pa bodo dodale blazine. Če piknik organizirate na svojem vrtu, imate več možnosti za okrasitev, hrano pa lahko namesto na tleh postrežete na lesenih deskah ali nizkih mizah. V tem primeru kot izvrstna okrasitev služi pisano sadje, ki ga lahko narežete in postrežete na krožniku ali v posodi. Sadje je odličen okras tudi v pijači (PRIMER 7).

Naj vam ne bo žal truda pri iskanju ustvarjalnih detajlov. S cvetjem in svečniki poskrbite za pravljični pridih. Če boste pijačo postregli v lepih kozarcih, bo tak piknik veliko bolj dragocen kot kosilo ali večerja v razkošni restavraciji. Sedenje na tleh spodbuja sprostitev, kar bo zagotovo prispevalo k še prijetnejšemu vzdušju. Zato je najbolje, da začnete kar načrtovati.

NAMIG: SADJE, ZELENJAVA (NAREZANA ALI V KOSIH) IN PIŠKOTI, ZLASTI ČE SO LEPO RAZPOREJENI IN POUDARJENI NA MIZI, IMAJO MOČEN DEKORATIVNI UČINEK. IZKORISTITE GA!

6





7

8



BARVNO ALI ENOBARVNO? OBOJE!
Ljubiteljem pisanih barv se s prihodom pomladi zagotovo izpolnijo želje! Izvrstno bodo videti vse kombinacije pastelnih barvnih odtenkov, tudi če jih razporedite naključno. Marsikomu se utegne zazdeti, da sta poleg pisanega servisa priporočljiva podlaga in prt v enem od odtenkov, prisotnih na servisu ((PRIMER 8). Toda marsikdaj čudovito izpade pisan pogrinjek, pri katerem se zdi, da ni nobenega pravila (PRIMER 11). Tako boste našli najboljšo rešitev, že sama ustvarjalna igra pa vas bo navdala z zadovoljstvom. Ljubitelji minimalizma in enobarvnih kombinacij lahko pri okraševanju mize ostanete v svojih okvirjih. V tem primeru si dajte duška pri izbiri teksture (na primer prta ali prtičkov), vsekakor pa mizo poudarite z barvnim detajlom, ki bo poudaril enobarvno izbiro (PRIMERA 9 in 10).

9



10



NAMIG: PRTIČKE LAHKO NAMESTITE NA ŠTEVILNE NAČINE. ZAVOZLAJTE JIH, NA ZANIMIV NAČIN PREPOGNITE ALI OKRASITE Z NENAVADNIMI BARVNIMI OBROČKI. POMEMBEN ELEMENT PRI OKRAŠEVANJU STA TUDI TEKSTURA IN VELIKOST PRTIČKOV.



11

SLOVENSKE

SPOŠTUJMO SLOVENSKO
KUPUJMO DOMAČE



KMETIJA OSTANEK

Kmetija Ostanek

Predstavljamo vam izdelke kmetije Ostanek, kjer se s pridelavo in predelavo vrtnin ukvarjajo že od leta 1997. Izdelki so pripravljeni ročno po domačih recepturah in iz sveže zelenjave, ki je pridelana na kmetiji.

Domača sladka skuta
- polnomastna
- Flis
- 500 g



Tekoči jogurt, narejen iz pasteriziranega polnomastnega mleka, pomešan z naravno sadno aromo in koščki sadja vrhunskega okusa, polnjen v 250 in 500 ml plastenke.



Tekoči jogurt
- borovnica
- jagoda
- pečeno jabolko
- navadni
- Flis
- 250 ml

Mladi sir
- poper
- navadni
- Flis
- 200 g





Bonboniera Paulice Mama Paula
- 163 g

Vsaka PAULICA je izdelana ročno z veliko ljubezni in natančnosti iz zelo kakovostne temne, mlečne in bele belgijske čokolade, pistacij, lešnikov, mandljev in arašidov. Vsi okusi se v treh plasteh dopolnjujejo v čudovito celoto. Tako so mehke in kremaste, da te v trenutku prevzamejo. V sredini bombonjere pa se skriva vedno drugačno čokoladno presenečenje. Lahko so popolna sladka razvada ali pa odlično darilo. Poskusite jih!



Domače hrenovke iz svinjine s slanino v naravnem ovoju.

Domače hrenovke
- vakuumsko pakirano
- KZ Tolmin

DOBROTE

Združili smo več kot **1000 slovenskih kmetij** in v ponudbo 13 trgovin Tuš na posebno prodajno mesto umestili več kot **600 lokalnih izdelkov.**

tuš

Domači sok
- viljamovke in jabolka
- breskve in jabolka
- 1 l



100 % naravni jabolčni sok, narejen iz svežega sadja, pasteriziran.



Jabolčni sok
- Matic
- 1 l

Konopljino olje
- Kmetija Nastran
- 250 ml





Pirina moka
- 1 kg



Ješprenj
- 1 kg

Tlačenka
- vakuumsko pakirano
- KZ Metlika



Dobitnik zlatega in srebrnega priznanja na tekmovanjih Dobrote slovenskih kmetij na Ptuju.



Repca
- repično olje
- 0,75 l

Kmetija in mlin Maln

Kmetija Maln se od leta 1992 ukvarja s kokošjerejo in pridelovanjem kokošjih jajc, od leta 2008 pa tudi z izdelovanjem izvrstnih testenin. Ker so izdelane iz svežih domačih jajc in kakovostne moke, se ne razkuhajo in ostanejo čvrste. Proizvajajo razne vrste testenin: štiri vrste jušnih in dve vrsti širokih rezancev, ribano kašo, makarone, svedre, obročke in krpice.



PORCIJE: 4 ⁞ ČAS PRIPRAVE: 30 MIN

SLADOLEDNI SENDVIČ

• 3 jajca • 3 zvrhane žlice sladkorja • 1 žlica chia semen, namočenih v 3 žlicah vode • 3 zvrhane žlice mletih mandljev • 3 zvrhane žlice moke • 1 žlica kakava v prahu • 1 žlička pecilnega praška • 5 zrelih banan • 1 strok vanilje • 150 g jedilne čokolade • 70 g suhih sliv in kandiranih robidnic, namočenih v likerju Amaretto • 100 g narezanih mandljev, lešnikov ali drugih oreškov

PRIPRAVA: Banane narežemo, razporedimo po pekaču in damo v zamrzovalnik za dve uri. Pečico vklopimo na 200 °C in pripravimo biskvit. Jajca in sladkor penasto umešamo s kuhinjskim robotom, da zmes dvakratno naraste in pobledi. Moko zmešamo s pecilnim praškom, mandlji in kakavom ter ročno primešamo jajčni zmesi. Dodamo namočena chia semena in semena vaniljevega stroka. Biskvit na tanko razmažemo po pekaču, obloženem s papirjem za peko, in pečemo od 8 do 10 minut. Pečenega popolnoma ohladimo. Banane vzamemo iz zamrzovalnika in jih zmešamo v mešalniku ali s paličnim mešalnikom v gladko zmes, ki ima videz sladoleda. Dodamo vaniljeva semena in namočeno suho sadje. Biskvit prerežemo na pol. Prvo polovico premažemo z bananinim sladoledom in pokrijemo z drugo polovico biskvita. Malo pritisnemo, da se sladoled enakomerno razporedi in damo v zamrzovalnik še za dve uri, lahko tudi čez noč. Stopimo čokolado in narežemo oreške. Velik sladoledni sendvič vzamemo iz zamrzovalnika in obrežemo robove. Razrežemo na približno enake pravokotnike, prelijemo s čokolado, posujemo z oreški in postrežemo.

NAMIG: SLADOLEDNI SENDVIČ LAHKO PRIPRAVITE TUDI BREZ PEKE IN NAMESTO BISKVITA UPORABITE KUPLJENE PIŠKOTE.

PORCIJE: 10 KOSOV ⋮ ČAS PRIPRAVE: 10 MIN

DATLJI Z MANDLJEVIM MASLOM IN ČOKOLADO

• datlji (razkoščičeni) • mandljevo maslo • nasekljana čokolada

PRIPRAVA: Datlje napolnimo z mandljevim maslom in vanj potisnemo še nekaj koščkov čokolade.

NAMIG: POLNJENE DATLJE LAHKO ZAMRZNETE, DA JE SLASTEN PRIGRIZEK VEDNO PRI ROKI.



Sendviči s sladoledom, datlji s čokolado, limonina sladica, marelične kocke in maksi palačinka? Kar vse bi, prosim!

Razkošje NA DESERTNEM KROŽNIKU

AGRAGOLD Demerara rjavi sladkor

... je naravni nerafinirani sladkor. Primeren je za pripravo raznovrstnih slaščic in sladkanje tako toplih kot hladnih napitkov.



PORCIJE: 8 ⁞ ČAS PRIPRAVE: 45 MIN

LIMONIN KOLAČ

• 190 g bele gladke moke • 15 g kokosove moke • 2 ščepa soli • 4 žlice navadnega jogurta • 6 žlic sladkorja • 1/2 zavitka pecilnega praška • 3 jajca • 5 žlic sončničnega olja • sok 1 limone • 1 žlička nastrgane limonine lupinice

PRELIV: sok 1 limone in sladkor v prahu

PRIPRAVA: V večji posodi dobro zmešamo vse suhe sestavine. V drugi posodi zmešamo vse mokre sestavine in jih dodamo suhim. Mešamo, da nastane gladka enotna zmes. Zmes vlijemo v namaščen in pomokan pekač ter pečemo pribl. 20 min pri 180 °C. Za preliv zmešamo limonin sok s toliko sladkorja v prahu, da nastane precej gosta, a še vedno tekoča zmes. Pečen biskvit rahlo ohladimo in prelijemo s pripravljenim prelivom.



PORCIJE: 4 | ČAS PRIPRAVE: 25 MIN

MARELIČNE KOCKE

• 250 g ajde • 300 g suhih marelic • pest jagod goji ali drugega posušenega jagodičevja • 180 g narezanih mandljev • lupinica ene limone • 75 g kokosove maščobe • 250 g temne čokolade • 10 svežih marelic za okrasitev

PRIPRAVA: Zvečer v vodo namočimo ajdo, suhe marelice in mandlje. 50 g kokosove maščobe stopimo. Namočene suhe marelice zmešamo v pasto. Dodamo ajdo, narezane mandlje, jagode goji, limonino lupinico in raztopljeno kokosovo maščobo. Dobro premešamo, zmes damo v pekač in jo poravnamo. Čokolado raztopimo nad paro s preostankom kokosove maščobe in z njo prelijemo zmes v pekaču. Damo v hladilnik za vsaj 1 uro. Ko se zmes strdi, jo narežemo na kocke ter okrasimo s svežimi marelicami, mandlji in svežo meto.

Imate radi maslo? Potem vam bo všeč nova Rama classic.

• Narejena je iz 100 % naravnih sestavin, ki so kupcu razumljive.
• Ima bogat vir vitamina D.
• Je idealna vsakodnevna izbira za pripravo naravne in okusne hrane.
• Povišana raven maščobe zagotavlja zadostno kulinarično zmogljivost ... Celo za kuhanje.



PORCIJE: 9 KOSOV
ČAS PRIPRAVE: 30 MIN

MAKSI PALAČINKA IZ PEČICE

• 450 g moke • 4 jajca • 5 dl mleka • 1 zavitek pecilnega praška • 1 čajna žlička vaniljeve arome • 3 žlice sladkorja • sveže borovnice in jagode

PRIPRAVA: Moko, jajca, mleko, pecilni prašek, sladkor in vaniljo dobro premešamo, da nastane enotna zmes. Prelijemo v plitev pekač, obložen s papirjem za peko. Zmes obložimo z narezanimi svežimi jagodami in borovnicami. Pečemo pri 180 °C od 15 do 20 min.

NOVI MAGNUM DOUBLE GOLD KARAMEL BILLIONAIRE



MAGNUM®

za željne užitka

Mmmmm ... koktajli



Poleti ne gre brez osvežitve s koktajli različnih okusov. Poskusite, navdušeni boste!



OSVEŽILKO Z JAGODAMI IN TIMIJANOM

PORCIJE: 2 ⁞ ČAS PRIPRAVE: 40 MIN

• 400 g jagod (4 jagode prihranite za okrasitev) • šopek timijana • 4 žlice medu • 1 limona • 500 ml mineralne vode • led • kristalni sladkor za okrasitev

PRIPRAVA: Jagode narežemo na koščke, pretlačimo in precedimo. Jagodni pire zavremo z medom, sokom polovice limone in 4 timijanovimi vejicami. Pustimo, da 5 minut rahlo vre. Ohladimo. Pripravimo kozarce, tako da robove pomočimo v sok druge polovice limone in nato v kristalni sladkor. Preostale jagode narežemo na tanjše lističe in jih s prsti pritisnemo ob notranjo stran kozarca, da se vidi jagodni vzorec. V kozarce damo led, vejico timijana, jagodni pire in prelijemo z mineralno vodo.

NAMIG: ZA PRIPRAVO ALKOHOLNE RAZLIČICE KOKTAJLA NAMESTO MINERALNE VODE UPORABIMO SLADKI ALI PENEČI MUŠKAT.



LEDENA KAVA

PORCIJE: 2
ČAS PRIPRAVE: 10 MIN

• ledene kocke • 400 ml instantne kave, ohlajene • 100 g kakava v prahu • 200 g sladkorja • 250 ml vode • mleko • ščepec soli • žlička vaniljeve arome

PRIPRAVA: Najprej pripravimo čokoladni sirup, tako da v posodi zmešamo vodo, kakav, sladkor, sol in vaniljevo aromo. Zavremo in na srednje močnem ognju kuhamo toliko časa, da se sirup zgosti. Ohladimo. Kozarec napolnimo z ledom in nalijemo mleko do treh četrtin. Prilijemo četrtino ohlajene kave in izdatno količino čokoladnega sirupa. Vrstnega reda se je treba držati, če želimo da se v kozarcu naredita svetla in temna plast.

NASVET: VEGANSKO RAZLIČICO PRIPRAVITE Z RASTLINSKIM NAPITKOM. LEDENA KAVA BO ŠE BOLJ PREGREŠNA, ČE BOSTE NAMESTO LEDU UPORABILI SLADOLED.

1

OSVEŽILNI LIMETIN KOKTAJL

PORCIJE: 1

• 3 dl mineralne vode Radenska • 2 žlici sirupa limeta in melisa Dana • sok 1 limete • 3 rezine limete • nekaj listov sveže melise • led

PRIPRAVA: Vse sestavine zmešajte in postrezite.

2

SLADEK KOKTAJL Z GOZDNIMI SADEŽI

PORCIJE: 1

• 2 dl mineralne vode Radenska • 3 žlice zamrznjenih gozdnih sadežev • 2 žlici malinovega sirupa • 3 sveže jagode (zmečkane) • led

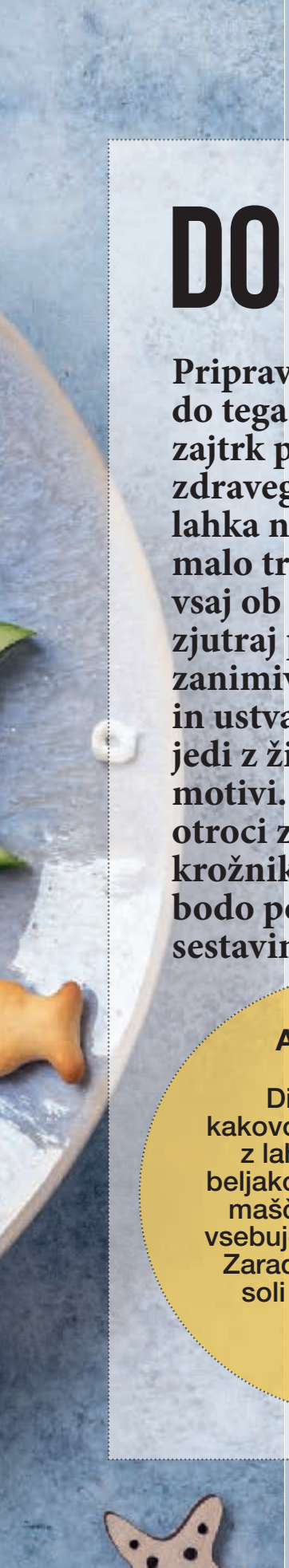
PRIPRAVA: Vse sestavine zmešajte in postrezite.


2
1



DOMISELNE IN UŽITNE *stvaritve*

Pripraviti otroke do tega, da za zajtrk pojedo nekaj zdravega, ni vedno lahka naloga. Z malo truda lahko vsaj ob koncu tedna zjutraj pripravite zanimive, zdrave in ustvarjalne jedi z živalskimi motivi. Ko jih bodo otroci zagledali na krožniku, sploh ne bodo podvomili o sestavinah!



PORCIJE: 4 ⁞ ČAS PRIPRAVE: 10 MIN

SENDVIČ RIBA

• 1 rezina dimljenega lososa • 2 sveži kumari • sveži kremni sir • 4 rezine kruha iz polnovredne moke • za okrasitev: slane ribice, olive, peteršilj, mandlji, orehi, rozine

PRIPRAVA: Kruh narežite na rezine in jih namažite s kremnim sirnim namazom. Na polovico namazanega kruha položite tanjšo rezino dimljenega lososa in na robu izrežite trikotnik, da nastanejo ribja usta. Kumare narežite na tanjše rezine in jih razporedite v plasteh, da spominjajo na ribje luske. Košček kumare v obliki polmeseca naj služi za rep. Manjši košček kumare in polovica olive naj bosta ribje oko. Sendvič postrezite na krožniku, ki ga okrasite z oreški, rozinami, peteršiljem in slanimi ribicami.

ALI VESTE …

Dimljeni losos je kakovostno živilo, bogato z lahko prebavljivimi beljakovinami in omega-3 maščobnimi kislinami, vsebuje pa tudi vitamin D. Zaradi velike vsebnosti soli ne pretiravajte s količinami.

NAMIG: LOSOS JE IZVRSTEN Z RAZLIČNIMI VRSTAMI SVEŽE ZELENJAVE, OLIVAMI, JAJCI, LIMONOVIM SOKOM, AVOKADOM, PARADIŽNIKOM IN RAZNIMI SIRI. PREIZKUŠAJTE!



ALI VESTE …

Tudi pri ameriških palačinkah obstaja veliko različic nadevov in načinov priprave testa. Poiščite svoje najljubše!

PORCIJE: 4 ⁞ ČAS PRIPRAVE: 20 MIN

BANANINE PALAČINKE

- 2/3 skodelice polnovredne moke • 2 srednje veliki banani
- 1/4 skodelice mleka • 3 večja jajca • 1/4 skodelice grškega jogurta
- 1/2 žličke jedilne sode • 1 vaniljev sladkor • kokosovo olje
- za okrasitev: banana, borovnice, jabolka, med

PRIPRAVA: Vse sestavine zmešajte v mešalniku ali s paličnim mešalnikom. V ponvi za peko palačink dobro segrejte malo kokosovega olja in zmes vlijte vanjo. Ko robovi rahlo porjavijo, palačinko obrnite in pecite na drugi strani. Postrezite jih z medom in svežim sadjem: borovnicami, na koleščke narezanimi bananami in jabolčnimi rezinami, ki služijo za oči, ušesa, nos, krila ... Palačinke lahko postrežete tudi z arašidovim maslom, stopljeno čokolado, javorjevim sirupom, orehi itd.

NAMIG: ZA TO ZDRAVO RAZLIČICO AMERIŠKIH PALAČINK LAHKO UPORABITE PIRINO, OVSENO, PROSENO ALI AJDOVO MOKO.

PORCIJE: 4 ⁞ ČAS PRIPRAVE: 15 MIN

SENDVIČI ŽABE

• 2 zrela avokada • 225 g svežega mehkega sira • 1 žlička narezane bazilike • 1 žlica sezamovih semen • sok 1/2 limete ali limone • malo soli • malo oljčnega olja • nekaj rezin kruha • sveže kumare, peteršilj, borovnice in maline

PRIPRAVA: Avokado olupite in odstranite koščico. Meso zmečkajte z vilicami ali ga zmešajte z mešalnikom. Dodajte sir, limonin ali limetin sok, narezano baziliko in sezam. Prilijte malo oljčnega olja in posolite.

Dobljeno zmes namažite na rezine kruha in dodajte na kolesca narezano kumaro, borovnice za oči, stebelce peteršilja za usta in maline za lica. Poglejte – rega, rega, kvak, nastala je žaba!

NAMIG: KOLIČINO AVOKADA IN SIRA V NAMAZU PRILAGODITE OKUSU OTROK, PO ŽELJI PA LAHKO DODATE TUDI ČESEN.



ALI VESTE …

Avokado je priporočljiv kot prvo živilo v prehrani otrok med 4. in 6. mesecem starosti. Vsebuje zdrave maščobe za možgane in rast ter razvoj na splošno.



NASVET: ČE IMATE HIŠNE LJUBLJENČKE, KI RADI GRIZEJO RASTLINE, ZA BALKON IZBERITE TAKE, KI NISO STRUPENE.





Rastline so ključnega pomena za okrasitev balkona ali terase. Z njimi v svoj osebni prostor vnašate pridih narave, kar bistveno vpliva na občutek ugodja, možnost hitre sprostitve in učinkovito lajšanje stresa. Pripravili smo nekaj predlogov, kako "ozeleniti" balkon ali teraso v skladu z njuno velikostjo, namenom in slogom ureditve.

KAKO IZBRATI *rastline* ZA BALKON ALI TERASO

Izbira rastlin je v prvi vrsti odvisna od velikosti balkona ali terase. Manjši prostori so seveda primerni za manjše rastline in tiste, ki ne rastejo v širino. Idealno je, če lahko posode pritrdite na steno (za kar danes obstajajo odlične rešitve, na primer vertikalni vrtovi, ki so zadnji trend), ali pa jih namestite na zunanjo stran balkonske ograje. Če jih boste namestili na notranji strani, naj bodo rastline v ozkih posodah, ki zavzamejo čim manj prostora. Če želite, da so rastline tudi uporabne, se odločite za zelišča. Bazilika, meta, rožmarin, timijan in druga zelišča, bodo videti izvrstno, vi pa boste uživali v prijetnih vonjih, ko jih boste uporabljali pri pripravi obrokov. Sukulente ali sočnice ne zahtevajo velikih posod in uspevajo tudi na bolj senčnih balkonih. Če želite imeti veliko rastlino, se odločite za tako, ki raste v višino in ne v širino. Vzpenjavke, na primer vrtnice, so prav tako odlična rešitev, ker lahko preprosto usmerjate njihovo rast. Ljubitelji minimalizma se lahko odločite za oljko ali citrus.

ZDRUŽITE LEPOTO IN UPORABNOST

Za tiste, ki želite uživati v zelenju in se hkrati zaščititi pred zunanjimi pogledi, bo izvrsten bambus, primerne pa so tudi vzpenjavke, kot so vrtnice ali bršljan. Bršljan raste hitro in izvrstno ščiti pred vročino. Če pa želite cvetočo rastlino, priporočamo glicinijo, ki vas bo navduševala z velikimi, visečimi cvetovi. Vsem tistim, ki se ne morete odločiti, kaj bi izbrali,





NAMIG: ČE JE BALKON USMERJEN IZKLJUČNO NA VZHODNO STRAN, SE BO ZJUTRAJ KOPAL V SVETLOBI, A ŽE V ZGODNJIH POPOLDANSKIH URAH PA BO SONCE POČASI IZGINILO. KOLIČINA SONČNE SVETLOBE JE POMEMBNA ZA ZORENJE PLODOV.

naj namignemo le, da med najpriljubljenejše in najpogostejše cvetoče zasaditve na balkonih spadajo petunije, verbena in begonije. Tu so seveda še pelargonije, za katere bi se zagotovo odločile naše babice, številne barve in njihova intenzivnost pa bodo zagotovo navdušile tudi vas.

NA KAJ MORATE BITI ŠE POZORNI

Pri izbiri rastlin za balkon ali teraso bodite pozorni na to, kako sončen je balkon (na kateri strani se nahaja in koliko sonca ga doseže glede na stavbe, ki so v bližini), ga doseže dež ali je pokrit in kako zahtevna je nega izbranih rastlin. Ne pozabite, da obstajajo čudovite rastline, ki so lahko v toplejših mesecih zunaj (na primer čudovita rastlina Adam oziroma alokazija), v zimskih mesecih pa jih je treba prezimiti v zaprtem prostoru. Zato se obvezno posvetujte s strokovnjakom v vrtnem centru, ki vam bo v skladu z vašimi pogoji pomagal izbrati idealno rastlino.



NAMIG: META NE ZAHTEVA VELIKO NEGE, BAZILIKA NE MARA PREVEČ SONCA, ORIGANO PRENAŠA VEČ SUŠE KOT PREPOGOSTO ZALIVANJE. NA BALKONU LAHKO GOJITE TUDI ŠPINAČO, BLITVO IN RADIČ. VSE TE RASTLINE SO PREPROSTE ZA VZGOJO, A IMAJO RAJE SENČNA OBMOČJA, ZATO SO ZANJE IDEALNI HLADNEJŠI BALKONSKI KOTIČKI.





NAMIG: POMEMBNO JE PRAVILNO ZALIVANJE RASTLIN, ZATO BODITE POZORNI TAKO NA KOLIČINO VODE KOT NA NAČIN ZALIVANJA. PRI NEKATERIH RASTLINAH JE TREBA TAKOJ ODLITI PRESEŽEK VODE V PODSTAVKU, DA KORENINE NE ZGNIJEJO.

Organizirajte SVOJ DOM

Urejen bivalni prostor močno vpliva na naše počutje in zadovoljstvo. Dom naj bo čist, pa tudi dobro organiziran.

V domu, ki je zračen in brez nepotrebnih stvari, imamo več prostora, lažje pa je tudi sprotno vzdrževanje reda. Vse to se simbolično odraža tudi v nas. Marsikdo se težko znebi nepotrebnih stvari, na katere je čustveno navezan. Zato leta stojijo na policah in zavzemajo prostor. Okolje, v katerem preživimo največ časa, neposredno vpliva na naše počutje. Za trenutek si zamislite umazana okna, temne in prašne zavese, ki ne prepuščajo dovolj dnevne svetlobe, množico nepotrebnih predmetov, obrabljeno ali poškodovano pohištvo ... Kakšne občutke v vas vzbudi tak prostor? Zdaj v mislih vse to očistite (zavrzite, preuredite, prerazporedite ali podarite) in organizirajte ... Vaši občutki so popolnoma drugačni, kajne? Ste kdaj pomislili, zakaj vam je v stanovanju določenih prijateljev veliko prijetnejše kot v stanovanju drugih ljudi, ki so vam prav tako dragi? Seveda, bistvo je v prostoru. V zadnjih nekaj letih so nadvse cenjeni minimalizem, prostornost, preprostost linij ... Seveda to ne pomeni, da bi moralo biti vaše stanovanje sterilno in brez osebnosti. Pomembno pa je ravnovesje med površino stanovanja, številom ljudi v gospodinjstvu, uporabnostjo določenih predmetov itd. Zato ne bo odveč nekaj preprostih nasvetov, kako v prostor - in svoje življenje - vnesti pozitivne spremembe.



Veliko lažje boste presodili, če je oblačila smiselno zavreči ali obdržati, če boste naredili pregled celotne zbirke določenih kosov, npr. kavbojk. Pred seboj torej razprostrite vse kose istovrstnih oblačil in se odločite o njihovi usodi.

Vsak dan se znebite vsaj enega predmeta. Začnite s preprostimi stvarmi (dotrajana ali raztrgana oblačila, poškodovani okraski, odvečna posoda ...). Poskusite se tega držati vsaj en mesec – v zelo kratkem času se boste rešili kar 30 odvečnih stvari. Število pomnožite s številom mesecev, ko boste s to navado nadaljevali. Nabralo se bo kar precej stvari, kajne?

FOTOGRAFIRAJTE PROSTOR PRED IN PO ČIŠČENJU ALI PREUREDITVI. OPAZILI BOSTE VELIKO RAZLIKO, KI VAS BO SPODBUDILA, DA BOSTE S ČIŠČENJEM IN ORGANIZIRANJEM NADALJEVALI.

Vzemite **štiri škatle** in jih označite s "smeti", "podariti", "obdržati" in "vrniti". Preglejte vsak prostor in v škatle zlagajte drobnarije. To vam bo sicer vzelo nekaj časa, imeli pa boste dober pregled, katere stvari res potrebujete in kaj storiti z ostalimi.

Čiščenja kuhinje se lotite tako, da se osredotočite le na eno skupino predmetov (npr. deske za rezanje, steklovina, posode za živila, kozice ali pripomočki za peko) ali pa kuhinjo očistite po delih. Z mize in delovnih površin umaknite vse predmete v prostor za shranjevanje. Na delovni površini naj ostane samo tisto, kar uporabljate vsak dan.



ZA POMOČ PROSITE PRIJATELJA. NAJ SE Z VAMI SPREHODI PO STANOVANJU IN PREDLAGA, KATERE PREDMETE ZAVRZITE ALI PODARITE. ČE ŽELITE NEKAJ OBDRŽATI, SE MORA VAŠ PRIJATELJ STRINJATI Z RAZLOGOM VAŠE ODLOČITVE. ČE SE VAJINI MNENJI RAZLIKUJETA, JE ČAS, DA SE TE STVARI ZNEBITE (ALI VSAJ RESNO RAZMISLITE O TEM).

RAZSTRUPLJANJE TELESA & DUHA



Pomlad je idealen čas za čiščenje življenjskega prostora, telesa in duha. Recite velik NE nepotrebnim stvarem, škodljivim snovem in negativnim mislim. V tem prispevku se bomo osredotočili na telo in duha, ki sta neločljivo povezana. Z vplivanjem na zdravje organizma zagotovo vplivamo tudi na duševno zdravje. In kako to dosežemo?

Pri razstrupljanju organizma iz telesa odstranjujemo nakopičene škodljive snovi, ki smo jim dnevno izpostavljeni s hrano, zrakom, okoljem, zdravili, kajenjem itd. Naše telo ima sicer sposobnost samoobnavljanja, a med prazniki ali v stresnih dneh običajno pretiravamo z uživanjem sladkarij, enostavnih ogljikovih hidratov ali mastne hrane. Pogosto pozabimo, kako pomembno je uživanje zdrave prehrane, gibanje na svežem zraku in seveda skrb za duševno stanje.
Kdaj potrebujemo razstrupljanje? Ste utrujeni, brezvoljni, počasni, imate zamolklo polt, ste nagnjeni k okužbam ali pa ste pridobili odvečne kilograme? Nekaj dni razstrupljanja vam bo zagotovo pomagalo ponovno vzpostaviti ravnovesje v telesu! Razstrupljanje je priporočljivo tudi pri kronični utrujenosti, celulitu, alergijah, avtoimunskih boleznih, tumorjih, boleznih sklepov itd.

Razstrupljanje telesa

Trajna usmerjenost k uravnoteženi prehrani bi morala biti vaša prednostna naloga. Sem spadajo raznoliki obroki, ki vključujejo veliko sadja in zelenjave,



ZA POSPEŠITEV KRVNEGA OBTOKA IN SPODBUJANJE TELESA K NARAVNEMU ODSTRANJEVANJU STRUPOV BODITE **VSAK DAN TELESNO DEJAVNI NAJMANJ POL URE**. HODITE IN SE SPREHAJAJTE PO SVEŽEM ZRAKU, TELOVADITE V NARAVI, VOZITE SE S KOLESOM, ROLKAJTE IN PODOBNO.

polnovrednih žit in stročnic, pustega mesa in fermentiranih mlečnih izdelkov. Zlasti po praznikih je priporočljivo nekaj dni nameniti razstrupljanju telesa. Osnova takšnega čiščenja sta surovo sadje in zelenjava, nad soparo kuhana ali dušena zelenjava in solate iz sveže zelenjave. Brokoli, brstični ohrovt, ohrovt ali špinača so polni hranil in vsebujejo malo kalorij. Surovo zelje v solati je odličen razstrupljevalec, prav tako česen, različna semena in oreški ter sadje, zlasti citrusi, ananas, avokado in jagodičevje. Sezonsko sadje in zelenjava sta zagotovo prehransko bogatejša in dragocenejša. V tem obdobju je treba iz prehrane dobro izločiti rdeče meso, prečiščen sladkor, ocvrta živila in nezdrave maščobe. Poudarek je tudi na večjem vnosu tekočine, ki pomaga iz telesa odplakniti strupene snovi. Najprimernejši tekočini sta voda in nesladkan čaj, zlasti regratov, ingverjev, koprivin in zeleni ali čaj iz ščetice ... Jutro je najbolje začeti s kozarcem vode s stisnjeno limono.





Razstrupljanje uma

Poskrbite za svoje duševno počutje: vsak dan si vzemite vsaj 15 minut časa in uživajte v samoti. Vadite globoko dihanje s trebuhom, da v največji meri napolnite vse celice s kisikom in se osvobodite stresa. Raztezajte mišice, meditirajte, privoščite si savno ali aroma masažo, posvetite se negi kože in las. Ne obremenjujte se preveč z gospodinjskimi opravili – delajte stvari, ki jih imate radi, in več časa namenite hobijem. Negujte prijateljstva ter izmenjujte misli in občutke z bližnjimi, s čimer boste dosegli občutek osvobojenosti. Bodite sočutni do sebe, saj ste navsezadnje sami sebi najboljši prijatelj in opora v življenju.

Vadite tudi čuječnost. Uživajte v vonju narave, ki je okoli vas, bodite pozorni na svoje korake, pa tudi na svoja čustva in potrebe. Odženite negativne misli in odprite svoj um novim, srečnim začetkom.

IDEALNA REŠITEV ZA VEČJI VNOS SADJA IN ZELENJAVE MED RAZSTRUPLJANJEM SO **SMUTIJI**. PREPROSTO ZMEŠAJTE VSE ZDRAVE SESTAVINE V OKUSEN NAPITEK, POLN HRANLJIVIH SESTAVIN, KI VAM BODO POMAGALE PRI ODSTRANJEVANJU STRUPOV IZ TELESA, HKRATI PA BODO PRISPEVALE K OBNOVI ENERGIJE IN VAS POMLADILE.

VSESTRANSKE vaje za moč ZA VADBO NA PROSTEM

Popoldanske sprehode ali bivanje na svežem zraku v toplih mesecih začinite s preprostimi in učinkovitimi vajami za moč, ki jih lahko izvajate tudi na travniku.



KLASIČNI POČEPI

OBLIKOVANJE ZADNJIČNIH MIŠIC
Počep, t. i. kralj gibanja, je preprosta vaja za moč, ki aktivira mišice nog in zadnjice, pa tudi mišice spodnjega dela hrbta in trebuha. Hkrati krepi sklepe ter vezi bokov, kolen in stopal. Počepe izvajate tako, da se spustite, kot bi hoteli sesti, medtem ko stojite trdno na tleh in pazite, da kolena potiskate navzven.

PREMAGOVANJE STOPNIC



PORABA KALORIJ IN VZDRŽLJIVOST Nekajkrat prehodite stopnice v parku ali pa ne uporabljajte dvigala, ko greste v višja nadstropja stavb. To je čudovita vaja, koristna za celo telo: okrepili boste mišice nog in zadnjice, povečali vzdržljivost, dvignili raven energije in porabili kalorije.

IZKORAK



RAVNOTEŽJE IN PROŽNOST Izkorak je odlična vaja za moč in vzdržljivost. Aktivira vse mišice nog in zadnjice. Izvaja se s korakom naprej (druga različica je korak nazaj), tako da je koleno sprednje noge upognjeno pod kotom 90 stopinj, teža telesa pa se zadržuje na zadnji nogi.

RAZTEZANJE NOG



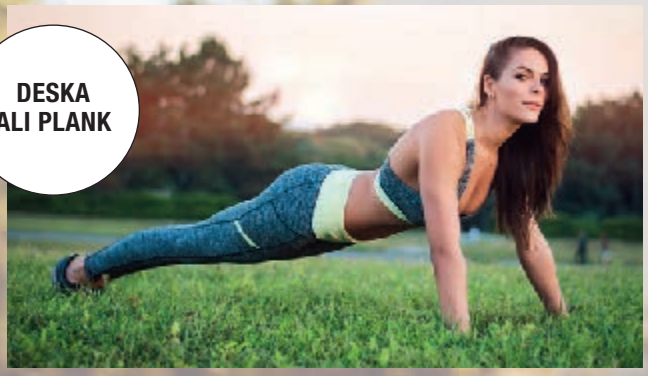
TREBUŠNJAKI



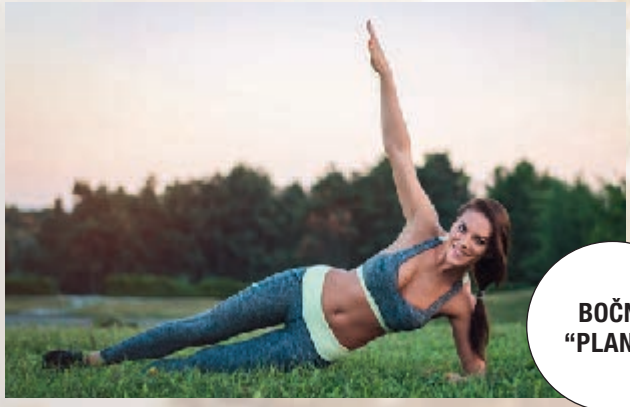
GLOBINSKO DELOVANJE Trebušnjaki krepijo mišice trupa in hrbtenice in tako prispevajo k zmanjšanju tveganja za bolečine in poškodbe v spodnjem delu hrbta, krepijo mišice, ki dajejo oporo srednjemu delu telesa in izboljšujejo telesno držo. Za krepitev trebušnih mišic je najbolje kombinirati vaje za mišice zgornjega, srednjega in spodnjega dela trebuha ter njihove bočne različice.

NAMIG: VITALNO TELO SE SEVEDA ZAČNE V KUHINJI, SAJ URAVNOTEŽENA PREHRANA K TEMU PRISPEVA DO 80 ODSTOTKOV.

MOČ TRUPA Deska ali "plank" je odlična statična vaja, ki se izvaja tako, da se z rokami uprete ob tla (različica: s komolci) in z iztegnjenim telesom zdržite čim dlje. Vaja izboljša držo in splošni mišični tonus, saj vpliva na vrsto mišičnih skupin: mišice trebuha, hrbta, zadnjice, nog in rog.



DESKA ALI PLANK



BOČNI "PLANK"

RAVNOTEŽJE Bočni "plank" je zahtevnejša vaja od navadnega planka, saj se naslanjate na stopala in laket (ali dlan), medtem ko je telo iztegnjeno. Krepi vrhnje in globoke trebušne mišice ter izboljša držo.



NE POZABITE NA KAKOVOSTNO OPREMO! Vse prikazane vaje lahko izvajate kadar koli in tako rekoč brez opreme. Z ustreznimi športnimi oblačili in lahkotno podlogo boste vaje izvajali lažje, kar bo prispevalo k večji motivaciji.



SKLECE

PRSI Sklece so učinkovita vaja za krepitev mišic prsnega koša, rok in trebuha. Izvajajo se tako, da se iz položaja deske (plank) spustite čim nižje, pri čemer so hrbet, medenica in noge poravnani. Lažja različica je začetni položaj, pri katerem se opirate na kolena.



RAZTEZANJE

SPROSTITEV Po vadbi dobro raztegnite telo, še posebej tiste dele, ki so bili najbolj aktivni, na primer noge, trebuh in roke. Raztezanje zmanjša možnost vnetja mišic in poškodb ter poveča pretok krvi. Z raztezanjem povečate prožnost telesa in se tudi sproščate.

NAMIG: NAJ VAS PRENATRPAN URNIK NE ODVRNE OD TELESNE VADBE – ZA VIDNE REZULTATE IN DOBRO TELESNO PRIPRAVLJENOST JE DOVOLJ SAMO **15 MINUT NA DAN**!



NAMIG: POTREBA PO HIDRACIJI JE ODVISNA OD DOLŽINE IN INTENZIVNOSTI VADBE. VODO **PIJTE PO POŽIRKIH**, DA PREPREČITE BOLEČINE V TREBUHU.



Zlata pravila ZA NEGO KOŽE POLETI

Poleti naj bo nega kože skrbno izbrana. Le tako bo ostala gladka, sijoča in zdravega videza.

BODITE POZORNI NA TO, KOLIKO ČASA PREŽIVITE NA SONCU Poleti se soncu ne izpostavljajte med 10. in 16. uro, saj je to čas najmočnejšega škodljivega UV-sevanja! Če ste v tem času v gorah ali na plaži, poiščite zavetje v senci, vendar ne pozabite, da se UV-žarki odbijajo, zato vedno uporabljajte izdelke z zaščitnim faktorjem, sončna očala in pokrivalo s čim bolj širokimi krajci.

KOŽO ZAŠČITITE PRED SONCEM
Kožo je treba zaščititi pred škodljivimi učinki sončnih žarkov tudi takrat, ko ste v vodi, v gorah ali v senci na plaži. Voda UV-žarke sicer oslabi, a jih ne prepreči. UV-žarki so še močnejši v visokogorju. Senca sicer ščiti pred neposrednimi UV-žarki, ne ščiti pa pred razpršenimi žarki in tistimi, ki se odbijajo. Tudi ti lahko povzročijo opekline. Zato pol ure pred tem, ko odidete od doma, vse izpostavljene dele telesa namažite s kremo z zaščitnim faktorjem (SPF 30).

DODATEN NASVET: KOŽO PO SONČENJU NEGUJTE (VLAŽITE). S TEM PRIPOMORETE K NJENI OBNOVI IN TUDI PORJAVELOST BOSTE OBDRŽALI DLJE. PIJTE TUDI VELIKO VODE, SAJ S TEM KOŽI DOVAJATE VLAGO TUDI OD ZNOTRAJ.

PORJAVELO POLT POUDARITE Z LEPOTNIMI IZDELKI V želji po čim bolj zagoreli polti nikar ne pretiravajte. Porjavelost obraza raje poudarite z bronzerjem, porjavelost telesa pa s suhim oljem z zlatim sijajem ali toniranim losjonom za samoporjavitev. S pomočjo samoporjavitvenih marmelad boste hitreje dosegli želeni odtenek porjavelosti, lahna oblačila svetlejših barv pa bodo vaš trud poudarila.

IZBIRA IZDELKOV Z ZAŠČITNIM FAKTORJEM Najučinkovitejše sestavine za UV-zaščito v kremah so titanov dioksid, cinkov oksid ali avobenzon. Za kateri zaščitni faktor (SPF – Sun Protection Factor) se boste odločili, je odvisno od vaše polti, pa tudi od podnebja, v katerem se nahajate, ko ste izpostavljeni soncu.

PRIPRAVA KOŽE S PRAVILNO PREHRANO Betakaroten je močan antioksidant, ki preprečuje prezgodnje staranje kože, zmanjša občutljivost na sonce, poveča učinkovitost krem za zaščito pred soncem in pospešuje porjavitev. Veliko ga je v sadju in zelenjavi oranžne ter rdeče barve. Pred in med poletjem uživajte čim več živil, bogatih z betakarotenom, v telo pa ga lahko vnesete tudi s prehranskimi dopolnili.

tuš drogerija.si

BREZPLAČNA* DOSTAVA

www.tusdrogerija.si

Vaših najljubših izdelkov na dom

ZDAJ TUDI *osebni prevzem!*

Tuš drogerija Planet Celje in Planet Koper, BTC (Ljubljana), prevzemno mesto Hitri nakup Planet Tuš Novo mesto, Muta, Lesce, Kozina, Ilirska Bistrica ter Brežice.



* Ob nakupu nad 45 €

Engrotuš d.o.o., Cesta v Trnovlje 10a, 3000 Celje



19 let pričaranih otroških nasmehov

Mnogi si ne morejo predstavljati, da nekateri otroci še niso videli morja, poskusili slane morske vode in naredili prvih plavalnih zamahov. Žal je takšnih otrok v Sloveniji veliko in zato v Tušu letos že 19. leto zapored pripravljamo dobrodelni projekt Pričarajmo nasmeh. V vseh teh letih smo po zaslugi sodelovanja naših partnerjev in vseh vas, ki z nakupi pomagate risati otroške nasmehe, morske radosti omogočili že skoraj 9000 otrokom.

NA OBRAZE RIŠEMO *nasmehe*

Med nami živijo mnogi, ki potrebujejo pomoč. A prepogosto njihove stiske spregledamo, saj smo preveč zatopljeni v svoje vsakodnevne opravke. V Tušu prav zato tudi z vašo pomočjo pomagamo tistim, ki našo pomoč res potrebujejo. Veseli in ponosni smo, da se pozivom v dobrodelnih akcijah vedno z veseljem odzovete.



Božiček vam je hvaležen

V naši prejšnji številki revije smo vas prijazno povabili k sodelovanju v Božičkovi tovarni daril, ki jo ob naši pomoči pripravlja humanitarno društvo Enostavno pomagam. Tokrat daril sicer niso zbirali v Planetu Tuš Celje, ampak je projekt potekal preko spleta. S projektom so še enkrat dokazali, da drugačen način življenja v času pandemije ni ovira za pomoč sočloveku.



Pomagamo starejšim

Našo pomoč potrebujejo tudi starejši, ki jim trdo delo, ki so ga opravljali vse življenje, žal ne zagotavlja brezskrbnega preživetja. Konec leta smo tako Rdečemu križu Slovenije podarili 5 ton hrane in drugih izdelkov, ki so bili razdeljeni socialno ogroženim starostnikom po vsej Sloveniji. Tako smo jim polepšali praznike in vsaj malo pomagali pozabiti na vsakodnevne skrbi.


DOMAČ, PA
NČ DRUGAČ.
Vsak dan sveže iz naše mesnice.
www.tus.si | tusslovenija
U
T
Š
ŽAR
Doma v Sloveniji
tuš

VELIKI POLLETNI HOROSKOP

OVEN



Prihodnje obdobje bodo zaznamovali igrivost, energija, spremembe, sklepanje novih prijateljstev in potovanja v nove, vznemirljive kraje. Sredi poletja se bosta vaša ustvarjalnost in želja po spremembah še povečali, kar se bo odražalo tudi v vašem poslovnem življenju. Premagali boste nestabilno obdobje v karieri in se usmerili v nove, boljše poslovne priložnosti. Jeseni se boste morda morali soočiti z odločitvami, ki bi vam utegnile bistveno spremeniti življenje.

Kar zadeva zdravje, ne pozabite, da je stres v sodobni družbi njegov največji sovražnik. Zdrava prehrana in ukvarjanje s stvarmi, ki vas sproščajo, bosta koristna za vaše zdravje.

Čeprav niste preveč navdušeni nad klasično romantiko, bi julija utegnili postati glavni lik v romanci, kakršne niste pričakovali. Če ste sami, si boste zaželeli boljše polovice, če pa ste v razmerju, boste odnos želeli popestriti, toda nikar ne skočite čez plot ...



Ustrezna skrb zase, za kožo in telo vam bo vlila več samozavesti. Izberite zanesljive izdelke, ki vas bodo navdušili s svojo kakovostjo.

Gel za prhanje • PALMOLIVE

BIK



Zvezde kažejo, da bo prihajajoče obdobje povsem v vašem slogu – stabilno in nespremenjeno. A le navidezno! Stvari se počasi in zanesljivo spreminjajo, le malce se morate potruditi, da se bo sprememba na bolje res zgodila.

Do konca julija boste imeli več poslovnih obveznosti kot običajno. Konec pomladi in na začetku jeseni, v času retrogradnega Merkurja, pa boste morali sprejeti tudi nekaj poslovnih odločitev, ki bi vam lahko prinesle večje spremembe. Delo je lahko psihično naporno, vendar boste imeli več energije kot običajno, zato boste zmogli vse. Poskušajte se čim pogosteje sproščati.

V ljubezenskem življenju se boste še posebej potrudili, da boste s partnerjem imeli idiličen odnos, a za to, da vam bo šlo vse dobro od rok, se lahko zahvalite odlični razporeditvi planetov, ki vam koristi. Biki, ki niso vezani, bi si utegnili natakniti celo poročni prstan!



Spomladi in poleti se ličimo manj. Videz naj bo čim bolj naraven, koža pa ustrezno negovana. Zaščito in naravni sijaj ustnic bo zagotovil preizkušeni balzam Labello.

Balzam za ustnice • LABELLO

DVOJČKA



Vau! Vaše pozitivne lastnosti in srečne okoliščine bodo prišle do polnega izraza in vam že pred letnim dopustom na obraz narisale še večji nasmeh! Pozitivni vplivi Jupitra, Neptuna in Plutona vam bodo pomagali, da boste letos še bolj ustvarjalni, inovativni in iznajdljivi na vseh področjih, vrhunec srečnih okoliščin pa vas čaka maja, julija, avgusta in oktobra.

Izkoristite pomlad za izboljšanje zdravja z razstrupljanjem telesa, a prav bi vam prišlo tudi razstrupljanje, s katerim bi se znebili toksičnih prijateljev. Vaš čas je dragocen in vaše pozornosti si ne zasluži vsak! Poletje preživite v svojem slogu – čim več se družite, vendar z iskrenimi prijatelji in družinskimi člani.

Pri tem pazite, da boste uspešno uskladili poslovno in zasebno življenje, kar bi vam lahko prineslo tudi prijetna presenečenja na ljubezenskem področju. Novembra vam bodo malce popustili živci – najbolje jih boste pomirili s hobiji, ki vas osrečujejo. Najpomembnejše je, da ste ves čas naravnani pozitivno!



Za boljše počutje se posladkajte z vrhunskimi Tuševimi sladoledi, pripravljenimi v sodelovanju z Ano Roš.

Sladoled in sorbeta v treh okusih (kislo mleko in kostanjev med, jabolčni štrudelj, kivi in bergamotka) • ANA ROŠ & TUŠ

RAK



Dragi občutljivi raki, ne pozabite, da spremembe niso nujno nekaj negativnega, nasprotno, v vaše življenje prinašajo nove pozitivne stvari. Samo potrpežljivi bodite in odločni, kajti prihajajoče obdobje vam prinaša velike priložnosti in možnosti! V poslovnem svetu poskušajte v delo vnesti vsaj nekaj ustvarjalnosti, kakršno koli že, da boste delo opravljali lažje in z več volje. Od julija do novembra je Jupiter na vaši strani in takrat bosta vaša nadarjenost in vztrajnost prišli do izraza. To bo odebelilo tudi vašo denarnico!

Prva polovica junija bi v vaše življenje lahko prinesla romanco z nekom, ki ga poznate od prej, ali obnovo starih prijateljstev. Morda se boste odločili tudi za nov hobi ali pa boste zbrali pogum in se preizkusili v novem športu.

Čas, ki je pred nami, je tudi priložnost, da se ozrete vase in razmislite o svojih željah. Bolj prisluhnite svoji intuiciji. Tudi ko gre za zdravje. Vaše telo intuitivno ve, kaj je dobro zanj – poslušajte ga (in preberite naše nasvete za razstrupljanje)!

V podporo razstrupljanju izberite ustrezne izdelke, ki vam bodo pomagali, da se boste dobro počutili v svojem telesu.



Anticelulitni kremni gel, 180 ml • AFRODITA

LEV



Obdobje, ki je pred vami, je del za vas nadvse srečnega leta 2021. Toda ne pozabite, da je v življenju zelo pomembno, da na najboljši možen način uskladite zasebno in poslovno življenje. Upamo, da vam s prihodom pomladi in nadvse dobro postavitvijo planetov poslovna »slava« ne bo stopila v glavo in da ne boste pozabili, da življenje sestavljajo tudi mirni večeri z družino, zabavni izleti s prijatelji, šport na prostem ... S tem boste naredili veliko tudi za vašo srečo in zdravje!

Stanje na bančnem računu naj bo čim bolj uravnoteženo. Do septembra pozabite, kako visok limit imate odobren na računu. V tem obdobju bo bolje, da hranite, namesto da investirate.

Če ste poročeni, ne pozabite, da je zakonska zveza institut, ki zahteva kompromise. Malo več mislite na svojega partnerja in malo manj nase, pa bo vse izvrstno. Levi, ki niste vezani, boste morda med majem in septembrom celo načrtovali poroko. Srečno!

NAROČI NA
tusdrogerija.si



Naj bo vaša polt bleščeča, ne glede na to, kakšno je stanje na ljubezenskem področju. Za enakomerno porjavitev in zdravo kožo izberite prave izdelke.

Orehova marmelada za bronasto polt • BIOBAZA

DEVICA



Ko zjutraj vstanete, se sprašujete, kaj vam bo prinesel dan, kaj se bo dogajalo poleti in kakšni dnevi vas čakajo jeseni. Uran in Saturn, ki bosta imela velik vpliv na prihajajoče obdobje, vam odgovarjata, da se bodo največje spremembe zgodile na področju vaših družbenih stikov in učenja oziroma pridobivanja znanja. Vsi se bodo zanašali na vas, a najpomembnejše je, da se vi sami zanašate nase. Vendar od sebe ne pričakujte popolnosti (kar je za vas kot natančno devico težko)!

V službi bi vas lahko preplavile obveznosti. Nič ne bo narobe, če boste zaprosili za pomoč ali opozorili, da je potrebnih več ljudi, da bo projekt dokončan pravočasno. Samo pogumno, saj vam naklonjenost zvezd prinaša tudi naklonjenost poslovnih sodelavcev. Tudi nad financami se ne boste pritoževali, zato bodite brez skrbi!
Kar zadeva ljubezen, vas čakajo pozitivne spremembe. Veste, kaj želite, in verjamete, da boste to dosegli. Glede zdravja pa potrebujete malo spodbude – pogosteje pojdite na svež zrak!

Za regeneracijo telesa po športni aktivnosti potrebujete pijačo, ki vsebuje vse potrebne ogljikove hidrate, vitamine in minerale.



Brezalkoholni izotonični napitek Sola • 500 ml • PIVOVARNA LAŠKO

TEHTNICA



Bodite navdušeni nad vsem, kar delate. Planetarni vidiki so večinoma pozitivni in poudarjajo vašo sposobnost iskanja ravnovesja med različnimi življenjskimi področji. Krepili boste prijateljstva ali sklepali nova in se uspešno soočili z vsemi poslovnimi izzivi, zlasti julija.

Avgusta bi se lahko bolj osredotočili na svoje ljubezensko življenje. V zraku je romantika, vi pa boste izžarevali neverjetno privlačnost. Poskusite ugotoviti, kako bi se to utegnilo končati. Sredi septembra vas zagotovo čaka sprememba, ker boste pod vplivom Venere bolj samozavestni in zapeljivi.

Konec leta vam bo skoraj vse, česar se boste lotevali, uspevalo kot za šalo. Zdravje in vitalnost se vam bosta izboljšala, k čemur bo prispevalo tudi vaše spoznanje, da je bolj zdravo gibanje na svežem zraku in uživanje solate kot sedenje pred televizorjem in grizljanje čipsa.



Spomladi boste več časa preživeli na prostem, zato sebi in svojim najdražjim kožo ustrezno zaščitite pred škodljivimi sončnimi žarki.

Krema Sun care sport (SPF 30) in krema Kids za zaščito pred soncem (SPF 30) • AFRODITA

ŠKORPIJON



V prihodnjem obdobju bo v središču vaše ljubezensko življenje. Bolj ljubosumni in sumničavi pripadniki škorpijona bodo prijetni partnerji, ki bodo polni razumevanja uživali v svoji romantični zvezi. Če v ljubezenskem življenju nimate izkušenj in niste prepričani, kakšno odločitev bi sprejeli in ali je oseba prava za vas, vam bodo planeti do jeseni to zagotovo pomagali ugotoviti.

Od sredine julija vam bo Jupiter zagotavljal nove poslovne priložnosti in uspeh. Verjetno boste imeli priložnosti, ki se vam ne ponujajo vsak dan. Odločite se za tisto, ki vam bo nudila največ užitka! Uživajte tudi, kar zadeva finance! Privoščite sebi in ljudem, ki jih imate radi.

Kar zadeva zdravje, poiščite čas za sprostitev in polnjenje baterij, posebno pozornost pa posvetite gibanju in zdravi prehrani. Najboljši čas za sprejemanje zdravih navad je – zdaj!

Smutiji in barviti koktajli bodo v vrhunskih kozarcih videti še bolj mamljivi. Privoščite si kakovost!



Linija steklenih kozarcev Elysia • PASABAHCE

STRELEC



Čeprav se življenje pripadnikov strelcev navadno zdi kot vznemirljiv roman, bodo prihajajoče planetarno obdobje zaznamovali mirnejši dnevi in blagostanje. Jupiter vam bo pomagal, da boste tako kot vedno pustolovski in inovativni, vendar ga bo Saturn potegnil za rokav in postavil meje – zaradi vaše varnosti.

Toda to ne pomeni, da vam bo dolgčas! Največ vznemirjenja vam bo prinašalo družabno življenje in, če bodo razmere dopuščale, zanimiva potovanja. Na ljubezenskem področju boste posebej spodbudni in impulzivni, zato je pomembno, da se znate ustaviti in upreti skušnjavam, ob katerih bi se lahko opekli. V prvi polovici septembra bodite pozorni na družinsko situacijo in jo v svojem slogu čim prej rešite. V poslu vam gre bolje, če več sodelujete z drugimi in ohranjate dobre odnose s sodelavci. Kar zadeva zdravje, poskusite odpraviti slabe navade. Na primer, prenehajte kaditi, zmanjšajte uživanje alkohola in razmislite o tem, da bi ponovno obiskali telovadnico.

Kakovostni izdelki proti neprijetnemu vonju vam bodo nudili več samozavesti pri vadbi.



Roll-on Active • BOROTALCO

KOZOROG



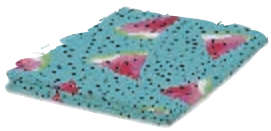
Obdobje, ki je pred vami, vam zlasti v prvi polovici junija in v začetku oktobra prinaša večje odgovornosti in izzive kar zadeva družinske odnose, ljubezenske zadeve ali otroke. To bo od vas zahtevalo več energije in sklepanje kompromisov, kar bo za trmaste kozoroge nekoliko težje. Kar je, je in na koncu se bo vse dobro končalo! Novembra boste morda komu padli v oči, ker vas bo Venera obdarila z dodatno privlačnostjo.

Mars, ki se bo nenehno pojavljal v vašem znamenju, vam bo dal večji odmerek karizme in samozavesti, zato boste v poslu delovali kot rojeni vodja. To bi se lahko odražalo tudi v izboljšanju vašega položaja in povišku. Vendar bodite pri financah previdni in z denarjem ravnajte previdno.

Skrbite za svoje zdravje. Redno se ukvarjajte s telesno vadbo, v prostem času pa delajte stvari, ki jih imate radi, kuhajte dobre in zdrave obroke ter se sproščajte. Dolgoročno boste od tega imeli korist!

V pripravi obrokov boste resnično uživali s kuhinjskimi pripomočki iz kakovostnega materiala in z veselimi vzorci.





Zaščitne rokavice in kuhinjska krpa • CUCCINA

VODNAR



Za obdobje, ki prihaja, boste na koncu morda rekli, da so bili časi tudi že boljši. Toda verjemite nam, da se lahko s svojim pogumom in modrostjo uspešno spopadate z vsemi negativnimi planetarnimi vplivi. In ne pozabite, da ste vi tisti, ki obvladujete svoje življenje. Spomnite se neuspehov v prejšnjem obdobju. Vse ste premagali, zdaj pa vas z malo truda in poguma čaka pozitivno ter spodbudno obdobje.

Maja dobro premislite, preden začnete ukrepati. V prihodnjih mesecih se v službi večkrat spomnite, da brez trdega dela ni uspeha in da so dobri odnosi s sodelavci zelo pomembni. Ker se bo v vaše življenje prikradel tudi Neptun, pazite, da ne boste zapravili preveč. Najboljši čas za napredovanje na poslovnem področju je avgust, medtem ko boste julija zaradi dobrohotne Venere zasijali v ljubezni.

Kar zadeva zdravje, je čas, da se naučite novih tehnik lajšanja stresa. Bi morda poskusili z jogo ali meditacijo?



Je kaj bolj sproščajočega od plavanja na vodi? Za to poletje si priskrbite modno blazino v obliki limone in uživajte na soncu.

Napihljiva blazina Limona za v vodo • premer 120 cm, debelina 10 cm, naj. nosilnost 90 kg

RIBI



Obdobje, ki je pred vami, prinaša pozitivne spremembe in nove priložnosti. Dobro je vedeti, da se je dolgotrajna slaba planetarna postavitev končno umaknila. Negujte dobre odnose z ljudmi tako v službi kot v družini in ne poskušajte delati drugim tistega, česar ne želite, da bi drugi delali vam. Čim bolj se osredotočite na prijatelje in družino. In naj vas ne skrbi, tudi romantike ne bo manjkalo! Venera in Jupiter vam zlasti junija in septembra ponujata srečo v ljubezni ter priložnost za novo zvezo.
V poslu boste s pomočjo Marsa lahko izvedli vse, kar ste načrtovali, poseben naval ustvarjalnosti in samozavesti pa vam bo avgusta dal novo spodbudo. Jeseni se boste morda želeli naučiti novih stvari, se vpisati na kakšen tečaj ali se posvetiti izobraževanju.
Kar zadeva zdravje, je čas, da odkrijete, kaj pravzaprav pomeni ljubezen do sebe ter zakaj je tako pomembna in koristna. Začnite v kuhinji! Nahranite svoje telo s kakovostnimi živili, polnimi vitaminov in mineralov.

Z zagorelo poltjo, ki jo spodbujajo izdelki, kot je razkošen samoporjavitveni sprej, boste samozavestnejši in zadovoljnejši sami s sabo.

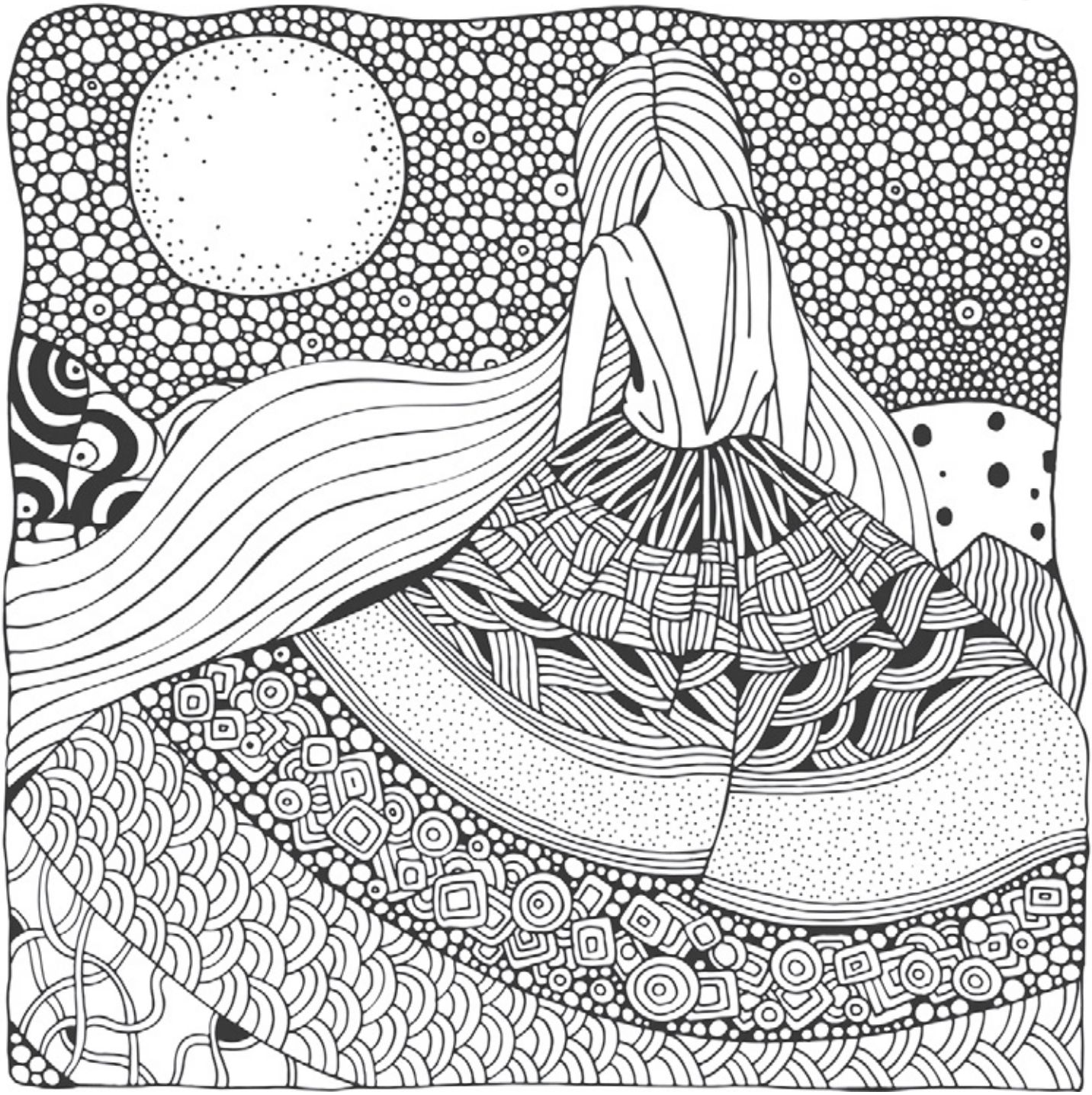


Brazilian body • Eveline

Izdelke poiščite v trgovinah Tuš.

NAROČI NA tusdrogerija.si

Pobarvanka za odrasle





križanka



AVTOR: MATJAŽ HLADNIK	RAZMERJE, SORAZMERJE	NAVODILA ZA PRIPRAVO RAZLIČNIH JEDI	POLZAJEDAVKA (BELA ...)	ZDRAVSTVENA SLUŽBA	OLJE IZ MAŠČOBNEGA TKIVA KITOV
FRANC. DIRKAČ F1 (ALAIN)					
NAŠA MANEKENKA (SABINA)					
ŠTEVILKA V REDOVALNICI					
GRENKA ZDRAVILNA RASTLINA					
PREDSTOJNIK VEČJEGA SAMOSTANA					RAŽENJ
RENATA TEBALDI			EDVARD ŽITNIK / PESEM, NAPEV		
MEHURJASTA TVORBA V TELESU					
	OSREDNJI PREDMET V CERKVI	DVOJICA / PREDSEDNIK ZDA BIDEN			
DROG PRI KMEČKEM VOZU / MANJŠE SEME				ČUSTVO	NADALJEVANJE GESLA

POMOČ: PROPORC SLANG STEP TRAN	KOŽA Z LASMI NA ČLOVEŠKI GLAVI	MOČAN ČUREK ENOBARVNE SVETLOBE	ANJA RUPEL	ANGLEŠKI PEVEC BOWIE	MEJNI PREHOD OB SOTLI PRI PODČETRTKU	STARORIMSKI VLADAR	NIZEK ŽENSKI GLAS	OTROK				MURSKA SOBOTA / GOVORICA MLADINE, SLENG		
DESERT PO JEDI								STARA MAMA			SADNA PIJAČA / IRSKA REPUBLIK. ARMADA			
ŽGANI SLADKOR								MANJŠE BERILO / PITJE DO DNA						
ADI SMOLAR			FILM O DIVJEM ZAHODU / THOMAS ENQVIST							ITALIJANSKI RTV / KOPER				EDGAR DEGAS
PRIDELEK ENEGA LETA							IGRANJE NA SREČO S KOCKAMI							
TUNEL							AMERIŠKI JAZZ PLES				NAŠA STRUPENA KAČA			

Rešitev vodoravno: PROST, REMAR, OCENA, PELIN, OPAT, RT, EŽ, CISTA, PAR, OJE, SLOVEN, DETE, MS, SLADICA, OMA, SOK, KARAMEL, BERILCE, AS, VESTERN, RAJ, LETINA, KOCKANJE, PREDOR, STEP, GAD.

ILLUMINATION PREDSTAVLJA

MINIONI

EKSKLUZIVNO V TUŠU

MISIJA: MINIONI

POPUST **69%**

OD 17. 3. DO 31. 5. 2021

Zbirajte nalepke in zberite zabavno druščino **Minionov.**

KAKO DO NALEPK IN KARTIC?

Za vsakih 10€ nakupa vam ob predložitvi Tuš klub kartice podarimo paket, ki vsebuje 3 kartice za album in 1 nalepko za zbirni kartonček.



KAKO DO MINIONOV?

Zberite 5 nalepk in si zagotovite svojega člana družine Minioni s Tuš klub kartico kar 69% ceneje.



KAKO NAPOLNIM ALBUM?

Napolnite svoj album s karticami in vstopite v svet zabavnih Minionov. Pohitite v trgovine in franšize Tuš.

REDNA CENA 2,99 €



1,99 € ZA ČLANE TUŠ KLUBA

Naloži si aplikacijo in se podaj na zabavno dogodivščino z neverjetnimi Minioni!



GET IT ON Google Play

Download on the App Store

Ponudba velja za člane Tuš kluba.

tuš

© Universal City Studios LLC. All Rights Reserved

UNION RADLER 0.0 ISOTONIC
Mešana pijača iz 0.0 piva in osvežilne pijače z okusom limone ter dodanimi minerali magnezija in cinka in vitaminov B.

ZALA ISOTONIC
Nizkoenergijska negazirana brezalkoholna pijača z okusom limone in grenivke, z dodanimi vitamini in minerali.

SOLA ISOŠPORT
Nizkoenergijska negazirana brezalkoholna pijača s sadnim sokom iz citrusov, z dodanimi vitamini.



IZOTONIČNI IZBOR

Pivovarna Laško Union d.o.o., Pivovarniška ulica 2, 1000 Ljubljana