



PITNIK TERMALNE VODE popestril ponudbo Term Dobrna

Pitje dobrnske termalne vode blagodejno vpliva na naše telo, ga požiivi in pripomore k boljšemu razpoloženju. Zaradi kalcijevih ionov lahko deluje protivnetno in protialergično pri vseh kroničnih vnetjih prebavil in sečil. Pospešuje prebavo in odvajanje vode iz telesa ter deluje blago odvajalno. Blagodejno vpliva na zdrave srca in ožilja, krepi organizem ter pripomore k izboljšanju celotne psihofizične kondicije. In zdaj si lahko vsi obiskovalci Term Dobrna kozarec te blagodejne termalne vode privoščijo tudi iz pitnika sredi zgodovinskega Zdraviliškega parka, ki ga je leta 1820 zasnoval grof Franc K. K. Dienersberški. Navdih je črpal iz tradicije zdraviliških parkov drugje v Evropi. V paviljonu, некоč ateljeju fotografov Kvasa in Pelikana, je pitnik dobrnske termalne vode. »V želji slediti sodobnim razvojnim trendom butičnega turizma ohranjamo dušo term, to je tiso, kar so nam zapustili prejšnji rodovi. Številni objekti kot del kulturne dediščine predstavljajo svojevrsten preplet sodobnega časa in tradicije, ki se na edinstven način prepletata v koncept butične ponudbe,« je povedal direktor Term Dobrna Leon Tomašič. V pitniku termalne vode so na voljo štiri pipe, iz katerih pritečejo štiri različne termalne vode - naravna, ohlajena, rahlo gazirana in gazirana ohlajena. Voda se natoči v kozarec, ki ga obiskovalec kupi iz prodajnega avtomata. Cena kozarca je sedem evrov, omogočeno je točenje štirih kozarcev (po 2 dcl) vode.

SOLARNA SVEČA za 1. november v spomin na najdražje

Dan spomina na mrtve je eden izmed bolj pomembnih družinskih praznikov in je del slovenske tradicije. S prizigom sveče na pokopališču obujamo lepe spomine na naše drage preminule. A zakaj bi ohranjanje tradicije moralo imeti vpliv na okolje? S solarno svečo se lahko izognemo dodatnemu kopičenju odpadnih sveč, saj gori do tisoč dni in noči in je odlična trajnostna alternativa klasičnim nagrobnim svečam. Solarna sveča Vestina ima na pokrovu veliko solarno površino, skozi katero sprejema sončno svetlobo, ki jo nato pretvori v energijo za gorenje do tri leta. Solarna sveča ob pravilni uporabi gori podnevi in ponoči, v vseh vremenskih razmerah, tako dežju kot vetru in celo snegu. Izdelana je iz trpežnega stekla, ki ga je mogoče 100-odstotno reciklirati, in je dodatno obtežena, zaradi česar boste lahko brez skrbi, da bodo grobovi vaših najdražjih vedno brezhibni. Solarna sveča Vestina pa tudi po več letih gorenja ne bo spremenila svojega videza. Letos izberite do človeka in okolja prijaznejšo rešitev. Več o solarnih svečah Vestina na www.vestina.eu ali telefonski številki 030 46 47 48.



Nakupovalni seznam za zdravo jesen in zimo

OD BUČ, GOB, OREHOV DO HRUŠK

Jesen prinaša pisano listje, svež zrak in, najpomembneje, spet nekaj slastnih jesenskih okusov v vašo kuhinjo. Čeprav lahko nekatere sestavine dobite vse leto, pa nekako bolj zadišijo v hladnejšem vremenu. Izbrali smo nekaj živil, ki jih dodajte na nakupovalni seznam za začetek prave jesenske sezone - ne samo ker so slastne, ampak tudi ker so zdrave in jih dobimo za sosednjim hribom ali celo v domačem gozdu. Predvsem pa si naredite dobro ozimnico, da boste vedno imeli nekaj domačega za v lonec pri roki.

Buče vseh vrst in oblik

Buča se uživa surova, kuhana ali pečena. Odlično se ujema z začimbami, kot so peteršilj, materina dušica, žajbelj, lovor, muškadni orešček, ingver in cimet. Sveže buče so dostopne poleti, jeseni in na začetku zime. Lahko jih spečete (same ali s krompirjem) v pečici, podušite in postrežete kot prilogo, naredite pire, njoke in testenine, jih dodate juhi iz različne zelenjave ali naredite bučno juho, v katero na koncu kane nekaj kapljic bučnega olja.

Poleg samih buč pa je zelo hranljivo tudi bučno olje, ki je dober antioksidant, saj vsebuje precej vitamina E in provitamina A. Najboljše je hladno stiskano, se pravi nepredelano. Bučno olje spada med hranilno najbogatejša olja: vsebuje esencialne maščobne kisline omega-3, ki varujejo organizem pred vnetji, krepijo imunski sistem, varujejo srce in ožilje.

Tudi semena prispevajo k boljšemu zdravju in počutju, saj vsebujejo cink, selen (preprečuje vnetja, pomemben je tudi za srce in ožilje ter imunski sistem) in nekaj redkih aminokislin.

Brstični ohrovt

Brstični ohrovt je najboljši od septembra do februarja in je pozimi redek zaklad vitaminov. Že njegova

zeleni barva in simpatična oblika nas spravi v boljšo voljo, ko ga zagledamo na krožniku.

Brstični ohrovt je odličen vir kalcija, magnezija, železa, betakarotena, kalija, fosforja, folne kisline ter vitaminov B, C in E.

Pripravljamo ga na različne načine, s kostanjem, orehi, kuhanega, pretlačenega, popečenega, v juhi, skratka, ne bo vam zmanjkalo idej, zagotovo pa ga ne bo zmanjkalo na Mercatorjevih policah, ki jih zalagajo slovenski kmetje.

Med

Med je zagotovo eno izmed najbolj zdravih naravnih živil, ki je poleg tega še sladko. Slovenci smo sploh ponosni na domači med, ki slovi po vsem svetu.

Med je hrana za vse, zdrave in bolne, v vseh življenjskih obdobjih in vseh letnih časih, a še posebno se spomnimo nanj pozimi, ko nas začne praskati po grlu, in seveda decembra, ko pečemo medenjake.

Uporabimo ga lahko, da si okrepimo telo ali pa kot sladilo za čaje, piškote in kolače.

A pozor, tudi pri medu se dogajajo goljufije. Slovenski čebelarji si že tradicionalno prizadevajo obdržati prvinsko kakovost medu v največji možni meri. Med pridelujejo z velikimi skrbnostjo. Prav tako ga skrbno obdelujejo - precejajo, posnema, skladiščijo in polnijo embalažo. Pot od panja do mize porabnika je kratka, direktna. To pomeni, da porabnik lahko dobi na mizo tak med, kakršnega so čebele proizvedle. Z namenom dokumentiranja načina pridelave medu in njegove nadstandardne kakovosti je ČZS uvedel kolektivno blagovno znamko »Slovenski med kontrolirane kakovosti«.

Hruške

Nova letina hrušk je že tu. Privoščite si hruške, ki so v tem času še posebno sočne, sladke in zdrave in ker vsebujejo veliko C- in B-vitaminov. Seveda poznamo več vrst hrušk: od



nashi, ki jim pravijo tudi japonska jabolka, do sočnih conference in trdih abate fetel, ki je odlične za malico v službi.

Hruška je odlična na piti, tudi na solati ali ob mesu. In ta njen čudoviti vonj je zagotovo nekaj, kar bo napolnilo jesen. Hruške ima veliko Slovencev v svojih sadovnjakih, zato nikar ne kupujte uvoženih, ampak pred nakupom pogledajte, ali so slovenskega porekla.



Kostanj

Po kostanj se je najbolje odpraviti kar sam, sploh če imate še družbo otrok, ki bodo neskončno uživali, ko bodo po tleh iskali male ježke. Gibanje v naravi pa je tako in tako največ, kar lahko naredite zase. Seveda ga lahko tudi kupite, a pazite, da boste kupili debel, zdrav kostanj iz slovenskih gozdov, da nima preveč razpok in suhe lupine.

Ko zadiši kostanj, takrat vemo, da počasi prihaja zima. Pečen in kuhan sta klasika, ampak kostanje-

»Oh, hruške in jabolka so super jesensko sadje. Jabolka posebno za peko, hruške pa so slastne same po sebi. Predlagam, da sadje kombinirate z ječmenom ali ovsom. Na primer, da imate v hladilniku ves čas kuhan ječmen, ki ga lahko kombinirate za zajtrk z jabolki in hruškami, za kosilo s praženimi gobami in zvečer s kakšno žlico medu. Kuhana žita se čudovito povežejo z jesenskimi plodovi.« je za revijo Liza Maja povedala prehranska svetovalka Vera Simončič, ki od slovenskih kmetov obvezno kupuje piščančje meso in mlečne izdelke. »Za dober slovenski sir sem pripravljena odšteti tudi kakšen evro več. Slabega sira sploh ne kupim.«

va krema, solata s kostanjem, kostanjeva potica - to je pa zares že nadgradnja jesenskih dobrot.

Gobe

Slovenci smo nori gobarji. Gobe znamo pripraviti na sto načinov, kar je seveda odlična novica, saj so gobe zdrave, imajo malo kalorij ter veliko vitamina B in D. Predvsem pa so krasna dopolnitev v prehrani vegetarijancev in veganov.

Morda niste vedeli, a jurčki so hrana z največ selena. Vsebujejo ga kar 150 mikrogramov na 100 gramov, kar je trikrat več kot denimo sardine ali koleraba. Selen učinkovito razstruplja telo (predvsem je učinkovit proti težkim kovinam), hkrati pa zmanjšuje možnost za razvoj alergij na kemične strupe.

Aktivira namreč imunski sistem, ki je tako uspešnejši ne samo v boju proti težkim kovinam in strupom, ampak tudi proti nalezljivim boleznim. A selen ni edina dobra sestavina jurčkov, ta okusna vrsta gob vsebuje tudi veliko niacina (vitamin B3), ki prav tako varuje pred srčnim infarktom pa tudi pomirja.

Nasvet: Za nabiranje gob izberite odročne gozdove, ki jih imamo v Sloveniji več kot dovolj. V gobah so številni vitamini, riboflavin, tianin in niacin. Med vitamini prevladujejo vitamini skupine B, C, D in A, vsebujejo tudi minerale, kot so železo, baker, kalij, kalcij, magnezij, cink in natrij.

Grozdje

Grozdje blagodejno vpliva na naše telo, vendar je treba biti prvi-

den, saj je zaradi visokih vrednosti sladkorja prava energijska bomba. Vsebuje tudi fosfor za živce in mozgane, kalcij za zobe in kosti, železo za kri in kalij za mišice. Grozde je vsestranski zdravilni sadež, saj vsebuje tudi vitamine C in D ter veliko antioksidantov. Zaradi visokih vrednosti sladkorja morajo biti pri njegovem uživanju pozorni predvsem sladkorni bolniki.

Orehi

Orehi so oreščki, ki vsebujejo predvsem zdrave maščobne kisline. Te vplivajo na ohranjanje motoričnih in kognitivnih sposobnosti. Orehova jedrca vsebujejo vlaknine in imajo zelo dobro prehransko sestavo. Orehi veljajo tudi za superživilo proti stresu in depresiji.

»Zelo uporabna in okusna zelenjava je recimo kodrolistni ohrovt. Lahko ga imate kot prilogo, če ga daste v pečico, ga jeste kot čips, okusen je v juhah, mešani zelenjavi, zelo vsestranski je.« je povedala Vera Simončič, ki ima na Facebooku skupino Bolje zame - prehranski coaching majhnih korakov.

Prehranski intervju

VEČINO DENARJA BI MORALI ZAPRAVITI ZA OSNOVNA ŽIVILA, saj so najmanj procesirana in najbolj sezonska

O sestavi zdravega jedilnika smo se pogovarjali z Mojco Cepuš, certificirano nutricionistko, svetovalko za zdravo prehrano in hujšanje.

● Kako naj ljudje sestavijo zdrav nakupovalni seznam? Za kaj je vredno zapraviti kakšen evro več?

Predlagam, da jedilnik sestavimo tako, da začnemo z zelenjavo. Npr. v hladilniku imam por. Naj bo to glavna idejna sestavina kosila. Potem lahko naredimo por z govedino, dodamo riž in testenine. Ali pa imamo gobe, naredimo riž z gobami in korenjem. Prej pa pojemo porovo juho, ki smo jo skuhalih prejšnji dan. Večino denarja bi morali zapraviti za osnovna živila, saj so najmanj procesirana in najbolj sezonska. Sicer pa se nam zdravstveno obrestuje, če porabimo malo več denarja za kakovostne maščobe, kot je dobro oliv-

no olje, surovo maslo, biojajca z oznako 0 in za meso živali lokalnega kmeta, čigar kmetijo ste si ogledali.

Vedno pazite, da so meso, jajca in maslo slovenska, od slovenskih kmetov, proizvajalcev, predelovalcev. Če se le da, tudi zelenjava in sadje. A žal mandarine in banane ne rastejo pri nas.

● Kako naj sestavimo zdrav jedilnik? Na primer nedeljsko kosilo, ki bi tehnološko tudi otrokom?

Dobra domača kurja ali goveja juha s kuhano zelenjavo. V pečici pečena buča hokaido, pohani piščančji trakci v polnozrnat moki iz pečice in rdeča pesa v solati. Za malico pa pečen kostanj.

● Kakšna je vaša najljubša jesenska pojedina?

Jeseni ima rada predvsem kaki, buče hokaido in granatno jabolko. Kostanja, ki je super jesenski prigrizek, pa ne maram preveč.

**VSAK VAŠ
NAKUP ŠTEJE**

PODATKI STATISTIČNEGA URADA KAŽEJO, DA SLOVENIJA VSAKO LETO V POVPREČJU IZGUBI PRIBLIŽNO 650 KMETIJ

„Ja, ampak mi trdo delamo, da vas bodo sveži pridelki še naprej čakali na Mercatorjevih policah - in na domačih mizah.”

Igor Jarkovič
Kmetija Jarkovič

Zato v Mercatorju pri odkupu kakovostnih lokalnih pridelkov sodelujemo z več kot **5.000 slovenskimi kmetijami**, kar je daleč največ pri nas.

mercator.si

