



1. broj, juni 2018.

PERfekt

utnina Ptuj

SVE O ADITIVIMA
Znate li
šta jedete?

BBQ
KAD ZAMIRIŠE
ROŠTILJ

Saveti
& recepti
za najbolju
letnju žurku

3 **TOP** RECEPTA
ZA PILETINU NA
DRUGAČJI NAČIN

**Nikada niste previše
ludi za Poli!**



**ludi
za**



www.poli.rs

PRIPREMILI SMO ZA VAS

Zanimljivosti	4
16. Poli maraton	5
Tri, dva, jedan... party!	6
Piletina na malo drugачiji način.....	14
Toplo, hladno - salata!	18
Meso za roštilj bez aditiva!	20
Upoznajte 3 letnja začina	24
Zapakujte korpice za piknik!	30
Kad zamiriše roštilj	36
Sosovi za roštilj - prste da poližeš ...	44
Klinci u kuhinji!	48
Razbijamo mitove: viršle	54
Znate li šta jedete?	58
Idealni prilozi uz piletinu.....	60
Osvežite se voćnim koktelima	64
Ukrasite sto za dobar utisak.....	68
Knjige - zabava među koricama	74
Uravnotežen nedeljni jelovnik	78
Uživajte u letnjim desertima!	80
Slim&Fit - Top vežbe.....	88
Mitovi na testiranju.....	90
Od farme do viljuške	92
Vremeplov	94
Perutnina Ptuj u brojkama!	98

KAKO JEDU MILENIJALCI



Da li redovno pratite šta se događa u svetu hrane i pića? Ukoliko niste u korak s najnovijim trendovima sa društvenih mreža, donosimo vam vruće teme

Gastronomski stručnjaci primetili su novi trend - uz tri glavna obroka (doručak, ručak i večeru) uveden je i četvrti obrok, koji još službeno nema naziv. Jonathan Moore, izvršni direktor londonskog 'Waitrosea', objasnio je ovu pojavu sve bržim životnim tempom i radnim danom dužim od osam sati tokom kojeg zaposleni ljudi jedu tek toliko da nešto pojedu, a konkretan, četvrti obrok jedu u miru i tišini svog doma, tek nakon što se vrate kući. Tom trendu polako se prilagođavaju i jelovnici u restoranima i lanci za dostavu hrane, kako po sadržaju, tako i po vremenu kada se obroci pripremaju.

MILENIJALCI DIKTIRAJU NOVE UKUSE

Glavni trendovi u pripremanju hrane i pića su dodavanje cvetnih latica i sve veća upotreba 'funkcionalnih gljiva' kao što su reiši i čaga (u smutijima, čaju, kafi), koje osim aromatskog dejstva imaju i zdravstvenu funkciju. Predviđa se da će se u skorijoj budućnosti, sve više napitaka posluživati u penušavom obliku jer milenijalci, jedni od najvećih potrošača iz ovog sektora, preferiraju napitke sa osvežavajućim mehurićima.

ZABELEŽENA JE POVEĆANA PRODAJA ČETKI ZA ČIŠĆENJE POVRĆA OD PRLJAVŠTINE I PESTICIDA, KAO I MULTIPRAKTIK REZAČA KOJI BRZO I LAKO SKIDAJU KORU S NAMIRNICA I SEKAJU IH U JEDNAKE DELOVE.

NA INSTAGRAMU SU NAJVEĆI HITOVI VARIJANTE CRNOG ČAJA S MLEKOM KOJE MILENIJALCI PRAVE UZ POMOĆ SURUTKE I SOLI. VELIKU PAŽNJU PRIVLAČI I HRANA I PIĆE S JESTIVIM ŠLJOKICAMA (MILKŠEJK), SENDVIČI OD SLADOLEDA I SL.





16. POLI MARATON

U Poli maraton utkana je ljubav prema rekreativnim sportovima, optimizam i životna energija. To su vrednosti koje je iznedrio najpopularniji brend POLI, prepoznatljiv i jedinstven. Poli je originalna, mladalačka i duhovita – Poli je posebna! Prisutna je više od 40 godina. Poli maraton, koji šesnaestu godinu zaredom organizuju biciklistički klub Perutnina Ptuj i kompanija Perutnina Ptuj, uz podršku partnera i više od 500 volontera, svake godine u Ptuj privuče oko 4500 biciklista i posetioce iz cele Slovenije i inostranstva.


Perutnina Ptuj već 30 godina podržava biciklizam sa ciljem podsticaja zdravog načina života, a zajedno sa Perutnina Ptuj biciklističkim klubom, šesnaestu godinu zaredom je organizovala jedno od najpopularnijih i najvećih rekreativnih biciklističkih događaja u Sloveniji. Na ovogodišnjem Poli maratону bicikle je vozilo više od 5000 biciklističkih rekreativaca, entuzijasta.

Ove godine se vozilo stazama dugačkim 52 i 21 kilometar, a deca su vozila trasom od 2 kilometra - Poli Snack maraton. Nagrada za najbrojniju ekipu je pripala ekipi „Taluma“, koja je brojala 453 biciklista, na drugom mestu je bio „Sindikato obrazovanja“ sa 217, a treći je bio tim „Safila“ iz Ormoža sa 60 vozača. Najstariji biciklista bio je Franc Turk, rođen 1932. godine, dok je najstarija biciklistkinja bila Nežka Medved koja će ove godine navršiti 90 godina i koja je bila učesnik svih 16. Poli maratona.

Nakon biciklizma, Ptujski delikatesi, program za roštilj i ostale poslastice

Osim kvalitetne sportske opreme kao i pića na startu/cilju, svi učesnici Poli maratona imali su na raspolaganju široku kulinarsku ponudu u posebnom šatoru ali i Poli animatorski program za najmlađe. U društvu poznatih i zabavnih animatora najmlađi posetioci su kroz igru učili saobraćajne propise, učestvovali u posebnom programu kretanja koji je osmišljen za podsticaj zdravog načina života, dobili su osveženje u obliku ukusnih „Poli dogova“ i kreativno se izražavali u Poli crtaonici.





Lepo vreme, dugi dani i tople noći kao stvoreni su za nezaboravne žurke na otvorenom. Kako bi priprema ovakvih provoda prošla opušteno, a same žurke protekle u sjajnoj atmosferi, otkrivamo vam par vrhunskih recepata, trikove za organizaciju, nabavku i pripremu hrane i pića, dekoracijama za dobar štimung i atmosferu kao i ostalim važnim detaljima zbog kojih će se o vašem partiju pričati još danima.

TRI, DVA, JEDAN...

PARTY!



TOP 5 KULINARSKIH SAVETA ZA DOBAR PARTY

1

KAKO SE EFIKASNO ORGANIZOVATI

Zamolite sve pozvane goste da donesu nešto od hrane i pića, pazeći pritom da ništa ne propustite. Nekoga zadužite za meso (ako spremate roštilj, proverite je li ono stavljeno u marinadu, veče pre toga) drugoga za piće (pripazite na balans zastupljenosti alkoholnih i bezalkoholnih pića, kao i onih gaziranih i negaziranih), a nikako ne zaboravite i priloge poput salata, krompira i deserta. Imajte na umu da su leti vrlo poželjne namirnice bogate vodom kao što su, na primer, lubenica i dinja, što možete iskoristiti na vrlo maštovit način. Dinje izrežite na kockice i dodajte ražnjićima, salatama ili napravite 'snackove' s ovim voćem, orasima i sirom (dobra zamena je i grožđe). Lubenicu, kao i druge namirnice poput krastavaca i limuna, možete dodati u običnu vodu kako biste dobili veoma popularno i izuzetno osvežavajuće aromatizovano piće neobičnih ukusa.

2

VAŽNI DETALJI

Pobrinite se za to da imate dovoljnu količinu pribora za jelo kao što su plastični tanjiri, čaše, noževi, viljuške... Ako ste ekološki osvešćeni i kreativni, možete iskoristiti i, na primer, teglice od turšije za serviranje limunade ili raznobojnih pića, a pritom obavezno upotrebite slamčice (možete ih ukasiti i napraviti personalizovane slamke, napraviti proreze na poklopcima teglica kroz koje ćete ih proući...) ili male kišobrane za dekoraciju. Teglice možete upotrebiti i kao vaze za cveće. Pobrinite se da, kao dobar domaćin, hranu koja se ne pojede spremite svojim gostima u tanjire i činije „za poneti“.

3

NEMOJTE NIKAKO ZABORAVITI

Ako ćete za držanje hrane i pića koristiti prenosne frižidere, nabavite dovoljnu količinu leda, a jedan deo spremite za naknadno rashlađivanje pića i serviranje uz one vrste koje to zahtevaju (razmislite i o drobljenom ledu). Pripazite na to da se zamrzivač ne otvara prečesto i da ne ostaje otvoren kako se led ne bi otopio. Uvek možete poneti i prethodno zamrznute namirnice koje će se lagano otapati kako žurka odmiče, a za svaki slučaj pripremite i nekoliko konzervi (i otvarač) za slučaj da ponestane hrane. Imajte na umu posebne prohteve vaših gostiju, pa na primer, ako je neko vegetarijanac, za njega pripremite ribu umesto mesa, osim belog hleba donesite i onaj integralni i slično. Kafu pripremite neposredno pre polaska i ulijte u termose kako bi što duže ostala vruća, a mleko i šećer ponesite odvojeno. Pri tome takođe vodite računa da neki gosti možda ne piju kravlje mleko već biljno, kao i to da umesto belog šećera koriste smeđi ili zaslađivače.

4

TAKO JEDNOSTAVNE, A DOBRE IDEJE

Napravite izuzetak i umesto očekivanih pića poslužite sangriju ili punč. Deo hrane uvek bi trebao biti izložen na vidljivom mestu, dostupan svima i jednostavan za konzumiranje, pa razmislite o tanjirima sa serviranim naresecima, 'finger-foodu', mini-hamburegrima i viršlama...

5

MALI GASTRO TRIKOVI

Svako jelo će biti bolje uz ukusni sos koji se priprema brzo i jednostavno od paradajza, kao i različite namaze, na primer od leblebije ili domaće paštete. Iznenadite društvence jagodama umočenim u čokoladu ili zdravim domaćim sladoledima i lizalicama koji se jednostavno naprave na štapiću od smrznutih kriški voća i sirupa.

ROMANTIČNU ATMOSFERU UPOTPUNITE RASVETOM U OBLIKU ŠARENIH LAMPIONA ILI SVEĆICA ZAKLONJENIH OD VETRA U VATROSTALNE TEGLICE. MIRISNIM SVEĆAMA PROTIV KOMARACA, ISTOVREMENO ĆETE STVORITI LETNJI ŠTIMUNG I OTERATI LETEĆE NAPASTI.

BURGER OD ČUREĆIH BATAKA

1:15'

x2



SASTOJCI

- 1 ćureći batak
- 0,5 dl maslinovog ulja
- 2 kašičice mlevene slatke paprike
- 2 kašičice sušenog timijana
- 2 prstohvata soli
- 1 prstohvat bibera

- peciva sa susamom
- malo maslaca
- kiseli kupus
- sveži crveni kupus
- ½ limuna
- hrskavi prženi luk

ZA NAMAZ

- 150 g grčkog jogurta
- 2 kašike majoneza
- 1 kašika svežeg vlašca
- so

PRIPREMA

1. Pomešajte ulje i začine. Batak na više mesta probodite nožem do kosti kako bi se lepše ispekao. Premažite meso marinadom i pustite da odstoji barem 20 minuta. Položite marinirani batak u tepsiju obložen papirom za pečenje i pecite 45 minuta u prethodno zagrejanom rerni na 180 °C. Pečenom batak odстранite kožu i meso iseckajte pomoću viljuške tako da dobijete male komadiće ili trakice.

2. Pripremite namaz tako što ćete izmešati grčki jogurt, majonez, sitno iseckani sveži vlašac i so. Peciva prerežite na pola i polovine prepecite na maslacu. Sveži crveni kupus izrendajte i nakapajte s malo limunovog soka da ne izgubi boju.

3. Složite Burger tako da na zapečeno pecivo premažete namaz od jogurta, od gore poredajte kiseli i crveni kupus kao i iseckano ćureće meso, a na vrh hrskavi prženi luk. Pokrijte drugom polovinom peciva i poslužite.

ĆUREĆI ODRESCI SA SLATKIM CRVENIM LUKOM



SASTOJCI

- 4 ćureća odreska (od bataka)

ZA MARINADU

- 1 kašika maslinovog ulja
- 1 kašičica mlevenih semenki korijandera
- 1 kašičica đumbira u prahu
- ½ kašičice čilija u prahu
- 1 kašičica mlevene slatke crvene paprike
- 1 kašičica kurkume

- so
- biber
- ulje za pečenje
- 1 kašika maslaca
- 2 crvena luka (250 g)
- 2 kašičice meda
- 1 francuski hleb-baget
- rukola
- limun (po želji)

PRIPREMA

1. Na maslinovom ulju prepržite sve začine osim soli uz povremeno mešanje. U kesicu za zamrzavanje stavite propržene začine i ćureće odreske. Protresite vrećicu da meso bude ravnomerno prekriveno mešavinom začina. Pustite da odstoji 10 minuta na sobnoj temperaturi.

2. Odreske izvadite iz vrećice, posolite i pobiberite. Nauljite tiganj i zagrejte ga na srednje jakoj vatri. Poređajte u tiganj odreske i pecite 5 minuta sa svake strane. Izvadite odreske i potom otopite maslac. Dodajte na kriške narezan luk, prstohvat soli i pržite 3 minuta ili onoliko koliko je potrebno da luk dobije zlatnožutu boju, da se lepo karamelizuje i ostane hrskav. Dodajte još malo soli. Odreske stavite na luk i nakapajte ih medom.

3. Odreske narežite na trakice široke oko 1 cm. Isecite baget na četvrtine i svaku pre-režite na pola za sendvič. Redom poređajte na hleb rukolu, rezance ćuretine, luk i nakapajte ih limunovim sokom.

ZA JOŠ SOČNIJI UKUS, I SAME KRIŠKE HLEBA NAKRATKO ISPRŽITE S OBE UNUTRAŠNJE STRANE NA MARINADI KOJA JE OSTALA OD DINSTANJA MESA I LUKA





Natur

Perutnina Ptuj



Kvalitet koji zaslužujete!

Natur linija pilećeg mesa od sada u novom pakovanju!

Atraktivnom ambalažom čuvamo svežinu proizvoda u praktičnom pakovanju za male i velike porodice.

Natur pileće meso odražava misiju Perutnine Ptuj da svima koji uživaju u zdravoj i prirodnoj hrani nudimo ukusno i bezbedno pileće meso domaćeg porekla.



**PROIZVEDENO
U SRBIJI**



PARTY POLI ČILI-DOG

SASTOJCI



- Poli viršle
- francuski hleb
- izrendani čedar sir
- čili sa mesom (iz limenke)

PRIPREMA

1. Francuski hleb ćemo narezati napola po dužini i odvojicemo deo hleba iz unutrašnjeg dela kako bismo napravili više mesta za nadev. Pomoću kašičice na donju polovinu hleba stavićemo čili sa mesom, preko njega ćemo naređati Poli viršle a zatim ćemo preko njih bogato naređati čedar sir.

2. Ovako pripremljenu veknu hleba ćemo umotati u aluminijumsku foliju i peći u rerni 15 minuta na temperaturi od 200 °C.

NAKON ŠTO HLEB IZVADIMO I OHLADIMO, NAREZAĆEMO GA NA MANJE KRIŠKE, UKRASITI GA BOSILJKOM I POSLUŽITI.

SANGRIJA

SASTOJCI

- 1 flaša crvenog vina
- 1 limun
- 1 narandža
- 2 kašičice šećera
- 350 ml mineralne vode
- 60 ml voćnog likera
- voće po želji

PRIPREMA

Sipajte vino u bokal, dodajte mu kriške limuna i narandže, šećer te voćni liker. Narežite letnje voće na komadiće i dodajte ih u koktel. Možete upotrebiti voće koje poželite. Stavite tako pripremljeno piće u frižider da odstoji nekoliko sati (idealno bi bilo preko noći). Pre posluživanja u njega dodajte mineralnu vodu i poneku kockicu leda!



**Nikada je
ne zovite viršla!**



To je Poli!



chicken meat
90
%
pilećeg mesa

**ludi
za
poli**
www.poli.rs

P

Pileće meso sa svojom neutralnom strukturom i ukusom veoma je zahvalno za razne oblike gastronomskih eksperimenata, stoga ugodite nepcima neočekivanim sastojcima, začinima i inovativnim načinima pripreme.

PILETINA NA MALO DRUGAČIJI NAČIN

POHOVANO MESO IZ RERNE SA KORICOM OD KUKURUZNIH PAHULJICA S KREMASTOM PALENTOM



SASTOJCI

- Pileći karabatak 4 kom. (s kožicom) Natur
- so
- kukuruzne pahuljice (kornfleks)
- 150 g bezglutenskog brašna (može biti i kukuruzno)
- 1 jaje
- 1 dl vode
- bilo koji začini, sveže bilje i parmezan (po želji)

KREMASTA PALENTA

- 150 g instant palente
- so
- šaka izrendanog parmezana

PRIPREMA

Rernu zagrejte na 200 °C. Karabatake posolite, a kukuruzne pahuljice dobro izgnječite.

2. Pomešajte brašno, jaje i vodu u gusto testo, kao za palačinke. (Začini, seckano bilje i izrendani parmezan se takođe mogu dodati po želji).

3. Umočite komade mesa u testo, a zatim ih uvaljajte u izgnječene kukuruzne pahuljice. Poredajte ih u tepsiju prekrivenu papirom za pečenje i pecite ih u zagrejanj rerni 20 minuta.

4. U međuvremenu pripremite palentu. Zakuvajte instant palentu uz mešanje, u 6 dl slane kipuće vode i kuvajte nekoliko minuta - ne sme biti previše vruća. Dodajte narendani parmezan, pričekajte da se rastopi i poslužite uz piletinu pohovanu u rerni.





PEČENI PILEĆI KARABATACI SA CRNIM GROŽĐEM I CRVENIM LUKOM

SASTOJCI

- 4 pileća karabataka sa kostima i kožom
- 2 glavice crvenog luka
- ruzmarin
- 1 šoljica crnog grožđa
- 2 čena belog luka
- 1 dcl pilećeg temeljca



- za supu
- so i biber
- 2 kašičice tečnog cvetnog meda
- nekoliko crnih maslina bez koštica
- ulje

PRIPREMA

1. Dok zagrevate rernu na 200 °C, pripremite karabatake tako što ćete u njih utrljati ulje, med, so, biber i ruzmarin. Dno tepsije obložite papirom za pečenje pa preko njega poređajte začinjene komade mesa. Luk i beli luk narežite na nešto krupnije komade i naređajte ih preko mesa i dodajte oprane bobice grožđa i ocedene masline.

2. Stavite tepsiju u zagrejanu rernu i pustite da se lagano peče oko pola sata dok kožica mesa ne postane zlatnožute boje. Meso nemojte okretati, već s vremena na vreme prelijte pilećim temeljcem. Nakon što je jelo gotovo, možete ga dodatno ukrasiti malom količinom svežeg ruzmarina.

PILETINA S PESTOM I PEČENIM PARADAJZOM



SASTOJCI

- 4 komada pilećih karabataka, bez kostiju i kožice
- 3 kašike pesta, najbolje domaćeg (pogledaj recept na sledećoj stranici)
- 80 g maskarponea
- 4 kašike ulja
- 100 g hleba bez kore (od juče)
- 180 g čeri paradajza na grančici
- šaka pinjola
- nekoliko listića bosiljka
- so i biber

PRIPREMA

1. Zagrejte rernu na 200 °C. Maskarpone pomešajte s pestom.

2. Poređajte karabatake na dasku, pokrijte prozirnom folijom i lagano izlupajte da dobijete šnicle. Na sredinu svake šnicle ili odreska, stavite malo maskarpone mešavine, savijte odreske, prelijte kašičicom ulja, posolite i pobiberite.

3. Mrvice ćete dobiti tako da sredinu belog hleba sameljete, stavite na tanjir, posolite i pobiberite. Komade mesa poređajte na tanjir i pokrite mrvicama. Tepsiju za pečenje lagano premažite uljem. Grančicu čeri paradajza razdvojite tako da po dva do tri čerija ostanu zajedno. Meso poređajte na tepsiju, dodajte paradajz i nakapajte preostalim uljem. Pecite 20 do 25 minuta, da piletina dobije zlatnu boju, a da je iznutra potpuno pečena. Pospite pinjolima i pecite još 2 minuta. Pre posluživanja, ukrasite jelo svežim listovima bosiljka.



DOMAĆI PESTO

U blenderu usitnite veliku šaku listova bosiljka (približno 40 g), 30 g preprženih pinjola, 30 g fino narendanog parmezana, 1 čen belog luka, i 3 kašike maslinovog ulja. U frižideru, pesto možete čuvati dan - dva, a ako ga prelijete uljem i 3 do 4 dana.

Osim što su pravi melem za nepce, toplo-hladne salate obožavamo i zbog toga što su izuzetno jednostavne za pripremu, brzo se prave, ne zahtevaju posebno kulinarsko umeće, predstavljaju celoviti obrok (a ne samo prilog ili predjelo) u kojem su najčešće zastupljeni svi potrebni nutrijenti, zbog čega nose i etiketu zdravog fast fuda, a uglavnom se prave od namirnica koje već imamo kod kuće.

Toplo, hladno...

SALATA!



U većini slučajeva ovo mnogima omiljeno jelo, sastoji se od **tri bazna elementa** – osnovne, hladno pripremljene salate, toplog dela koji uglavnom daje ton celom obroku i umaka koji sve povezuje u kompaktnu celinu i daje onu posebnu završnu notu.

Za **'hladni' deo** uglavnom su zadužena povrća poput svih vrsta zelenih salata ili onih sezonskih kao što su paprike, paradajz ili krastavci, ali i šargarepa, luk, patlidžan.... Tu se takođe ubraja i kuvano, pa potom ohlađeno povrće poput krompira, ali i žitarice te mahunarke spremljene na isti način (pirinač, leblebija, pasulj, sočivo, boranija, grašak...), a oni čine temelj ovih toplo-hladnih delikatesa. Za

'topli' utisak u većini slučajeva su zaduženi prženi komadići mesa (piletina, viršle, kobasice...), riba (tunjevina, losos), kuvana ili jaja na oko i srodne namirnice. Kao **umak** se najčešće koristi majonez, pavlaka, feta sir ili gotovi prelive za salatu oplemenjeni začinima kao što su so, biber, ruzmarin i limunov sok.

Bez obzira na to za koju ste se kombinaciju ukusnih namirnica odlučili, priprema im je ista. Hladni sastojci se naređaju na dnu posude, pa se nakon toga dodaju oni topli, a sve se na kraju začini umakom i dobro promeša ili ostavi da kratko odstoji pa se tako pripremljeno servira.

LETNJA SALATA S PILEĆIM FILEOM NA ROŠTILJU



SASTOJCI

- 400 g pilećih mini filea
- 1 kašičica mešavine začina za piletinu
- 100 g zelene salate
- 200 g paradajza
- 120 g šargarepe
- 160 g raznobojnih paprika
- 12 šampinjona
- 80 g feta sira
- 8 crnih maslina
- maslinovo ulje i balzamiko sirće
- so i mleveni biber



PRIPREMA

1. Pileće mini-filee pospite mešavinom začina za piletinu i ostavite ih u frižideru dva sata da odstoje.
2. U međuvremenu pripremite salatu. Operite šampinjone, rasecite ih na pola i posolite ih. Listove salate operite, osušite i narežite. Šargarepu ogulite i narendajte je na kolutiće. Prepolovite čeri paradajz, a papriku narežite na rezance. Posudu za serviranje ukasite narezanim povrćem a potom preko njega nanosite komadiće sira i masline. Dodajte so, biber, ulje i sirće.
3. Na prethodno pripremljenom roštilju ispecite piletinu i šampinjone, a nakon što budu gotovi, servirajte ih uz pripremljenu salatu.

PIKNIK BEZ ADITIVA

Danas, kada smo svesni važnosti kvaliteta namirnica koje svakodnevno jedemo i zbog čega pomno bismo biramo artikle koje koristimo na našem meniju, uglavnom se opredjeljujemo za proizvode iz proverenih izvora, jer samo tako pouzdano znamo odakle oni tačno dolaze, na koji se način pripremaju, tretiraju i obrađuju i šta sve sadrže (i, što je još važnije, šta ne sadrže).

Dok je letnja sezona na vrhuncu sve brojne ljubitelje roštilja sigurno će obradovati vest na koji način mogu pripremiti svoje omiljene delikatese na roštilju bez straha da li je meso koje koriste prilikom roštiljanja sumnjivog kvaliteta.

Linija za roštilj bez aditiva

Naime, nova piknik linija bez aditiva koju je razvila Perutnina Ptuj, sastoji se od svežih, najkvalitetnijih i najtraženijih delova pilećeg i ćurećeg mesa iz sopstvenog uzgoja, kao i onog nastalog sa mnogobrojnim uzgajivačima širom zemlje.


Kako je postignut vrhunski ukus zdravog obroka

Zahvaljujući pažljivo kontrolisanim i najnaprednijim tehnološkim procesima, kvalitet proizvoda postiže se pomoću prirodnih začina i aroma što garantuje vrhunski ukus i zdrav obrok. Važno je naglasiti i to da su na razvoju ove nove linije piknik mesnih proizvoda učestvovali stručnjaci iz različitih sfera, od onih zaduženih za nove prehrambene

tehnologije, preko eksperata za prehranu i nutricionizam, pa sve do struke zadužene za marketing, a sve to kako bi krajnji korisnici i potrošači dobili vrhunski proizvod. Među najpoželjnijim jelima od mesa na roštilju bez aditiva, koje su sada dostupne u Perutnini Ptuj, izdvajamo sledeće: štipiće od mini filea ili karabataka, marinirani mali batak, burgere, gurmanske pljeskavice, kobasice ili šišćevap.

Ćevapčići od pilećeg mesa

Priredite roštilj sa zdravim, nemasnim belim pilećim mesom iz nove piknik-linije Perutnine Ptuj i spremite se za pravu erupciju izvanrednih ukusa. Možda vam na prvu neobično zvuči sintagma 'ćevapčići od pilećeg mesa' jer ste se navikli na ono od mešanog mesa, ali nakon što ih jednom probate, zaljubićete se već nakon prvog zalogaja. Uz sve druge komparativne prednosti, reč je o laganom i lako probavljivom obroku zahvaljujući kojem ćete izbeći neugodan osećaj težine u želucu koji se često pojavljuje nakon uživanja u roštilju.

A photograph of several skewers of grilled chicken with herbs, served in a white rectangular dish. A side of bright red tomato sauce is also visible in the dish. The skewers are arranged in a row, and the chicken is well-cooked with a golden-brown crust. The background is a light-colored wooden surface.

ZAHVALJUJUĆI
PAŽLJIVO
KONTROLISANIM I
NAJNAPREDNIJIM
TEHNOLOŠKIM PRO-
CESIMA, KVALITET
PROIZVODA
POSTIŽE SE
POMOĆU PRI-
RODNIH ZAČINA
I AROMA

PRIPREMA ZDRAVIH ZALOGAJA

- Pre roštiljanja meso držati na hladnom jer se zagrijavanjem može ubrzati prirodan proces kvarenja.
- Meso uvek dobro ispecite, ne samo spolja, nego i iznutra (pripazite da ovi unutrašnji delovi ne ostanu nepečeni).
- Za pripremu na roštilju, nabolji su komadi mesa koji nisu preveliki jer će se tako ravnomerno ispeći.
- Nikada ne zaboravite na higijenu, kako samog mesa, tako i mesta na kojem ga pripremate kao i na pribor koji pritom koristite. Nož kojim režete meso redovno perite i brišite krpom ili papirnatim ubrusom. Ako koristite krpom, obratite pažnju na to da bude čista (zato je najbolje pripremiti ih nekoliko), nikada ne koristite isti nož za rezanje mesa i salate kao i drugih namirnica poput hleba.

.....

KOJE SU ZAPRAVO PREDNOSTI NAMIRNICA KOJE NE SADRŽE ADITIVE I DRUGE NEŽELJENE SASTOJKE?

Ovi sastojci koriste se kao dodaci prehrambenim proizvodima kako bi se poboljšao njihov ukus, pojačala aroma, produžio rok trajanja i druge stvari, ali su neki od njih loši za ljudsko zdravlje.

Perutnina Ptuj se može pohvaliti mesom najvišeg kvaliteta čiji celokupni proces, od uzgoja do pakovanja, ispunjava najrigoroznije evropske standarde. Posebnu pažnju pridaju sastavu i kvalitetu samog mesa, ali i dodataka poput začina i marinade. Kod njih je naglasak na minimalnoj količini dodataka kako bi se očuvao izvorni ukus mesa Perutnine Ptuj koji je nadaleko poznat po svojoj mekoći, sočnosti i prirodnom domaćem ukusu. Kao i samo meso, i svi dodaci prolaze proces višestruke provere svežine i kvaliteta, a upotrebljavaju se samo oni koji su zaista neophodni i nužni.

Upravo iz tog razloga možete uživati u letnjem pikniku uz maksimalno zdrav obrok koji sadrži samo prirodne začine i mirise.

DODATNI SAVETI - POBRINITE SE ZA DOBRU ATMOSFERU I UGOĐAJ

- U zavisnosti od povoda piknika (rođendan, godišnjica, party ili jednostavno želite uživati u dobroj hrani i provodu na svežem vazduhu) ponesite i odgovarajuće rekvizite kojima ćete ukrasiti ambijent. To mogu biti ukrasne (i praktične!) salvete, prigodni tanjiri sa odgovarajućim uzorcima, stolnjak, raznobojne sijalice, sveće, baklje... Uvek možete dekorisati i hranu pomoću detalja kao što su ukrasne zastavice, papirnate kesice za 'hot-dog', hamburger ili 'pommes frites'...
- Pritom pokušajte što više biti dosledni i držite se zadate tematike u svim segmentima i detaljima.
- Nemojte se previše opterećivati ako nešto ne krene svojim tokom, na primer ako padne iznenadni pljusak (tada roštiljajte u blizini nekog zaklona koji će vam dobro doći usled kiše i gde ćete moći nastaviti zabavu) ili ako neko zaboravi da donese salatu. Dobre vibracije su najvažnije i toga ćete se na kraju jedino i sećati.
- Ne zaboravite bocu kvalitetnog vina kojim ćete začiniti okrepljujući obrok.
- Pripremite dovoljnu količinu limunade koja je zdrava i osvežavajuća, a podjednako je vole deca i odrasli.
- Kada pakujete ćumur, proverite da li ste ponesli dovoljnu količinu, kako vam ne bi ponestalo usred pečenja.
- Pobrinite se da bude dovoljno mesta za sedenje, za sve goste. Dobra rešenja su klupe, stolice, ležaljke i stolice na razvlačenje, čebad, ali i jastučići razbacani oko stola u orijentalnom stilu.
- Pripazite na sitnice kao što su otvarač za flaše, šibice za paljenje, sredstvo za čišćenje rešetke od roštilja, salvete i sl.

PERUTNINA PTUJ SE MOŽE POHVALITI MESOM NAJVIŠEG KVALITETA ČIJI CELOKUPNI PROCES, OD UZGOJA DO PAKOVANJA, ISPUNJAVA NAJRIGOROZNIJE EVROPSKE STANDARDE. POSEBNU PAŽNJU PRIDAJEMO SASTAVU I KVALITETU SAMOG MESA, ALI I DODATAKA POPUT ZAČINA I MARINADE.



ZA PRIPREMU NA
ROŠTILJU, NABOLJI SU
KOMADI MESA KOJI
NISU PREVELIKI
JER ĆE SE TAKO
RAVNOMERNO ISPEĆI.





3 letnja ZAČINA

Osim što će ukusima dodati dašak leta diskretna količina ovih začinskih biljaka daće jelu (ali i piću) potpuno novu dimenziju, a čak i najjednostavniji obrok pripremljen na brzaka trenutno će pretvoriti u vrhunski delikates. Proverite zašto su baš ovi sastojci nezaobilazni delovi svake prave letnje kuhinje, a dobro je znati i to da imaju i lekovita svojstva te da pravilnom upotrebom ponekad mogu u potpunosti zameniti (nezdravu) so.



RUZMARIN

Nezaobilazan je dodatak jelima od **krompira i mesa**, a najbolje je koristiti ga u obliku **marinade**, tako da se pomeša s maslinovim uljem (grančice se takođe mogu koristiti i za aromatizovanje ulja ili sirčeta). Izvrstan je dodatak za vreme dinstanja namirnica, posebno povrća, a nezaobilazan prilikom pripreme ribe kada se stručak grančica umače u ulje ili marinadu i time premazuje ova namirnica.

Iako mnogi prednost daju **svežem ruzmarinu** jer je bogatiji aromom i ukusom, istina je da ni sušeni ne zaostaje puno za njim, a velika prednost mu je i ta, ako se pravilno drži, može biti upotrebljiv dugo vremena. Osim što se dodaje jelima, vrlo često se koristi i kao efektna, ali i vrlo **mirisna dekoracija za jela** i ručak uopšte. Takođe se izvrsno slaže i sa svim vrstama testa kao što su pogačice i kiflice, a možete ga dodati i u domaći pečeni hleb. Manje je poznato da vrhunski ide i uz slatka jela kao što su med i smokve, pa čak i vino. S obzirom na to da je zdrav vrlo je popularan i čaj od ove biljke, a već se tradicionalno koristi i u **domaćoj kozmetici**.



BOSILJAK

Najbolje je koristiti **svež bosiljak**, a kvalitetan je onaj čiji specifični opori miris trenutno dopre do vas čim ga lagano protresete.

Jedno od najomiljenijih letnjih jela od bosiljka koje se priprema brzo, izuzetno ukusno i koje nam nikada neće dosaditi svakako je **pesto** kojeg je najbolje spremati sa testeninom uz dodatak malo proprženih pinjola. Bosiljak izvanredno paše **i u povrćnim čorbama ili onim od paradajza**, kao **začin za ribu, dodatak za salatu** ali i tajni sastojak brojnih **umaka i namaza**.

Kada nemate ideju šta biste napravili za užinu, uvek možete na brzinu ispeći bruskete od integralnog peciva s namazom od bosiljka, koju vole veliki i mali. Još jednostavnije, pomešajte maslinovo ulje i bosiljak i umočite u ovu smesu hleb narezan na komadiće.

Ovim začinom možete oplemeniti i svoja omiljena **variva**, naneti **na pizzu** zajedno s origanom ili umesto njega, dodati **u omlet ili jaje na oko** i začiniti jednu od najfinijih letnjih salata – onu sa kriškama mocarele I paradajza.

Kako su njegovi listići izuzetno krhki i nežni, tako se prema njima treba i odnositi, pa ih uvek kidajte prstima. Sušeni bosiljak se može koristiti samostalno, ali puno bolji ukus će imati u jelima, ako ga koristite u obliku mešavine više začina.



KORIJANDER

Imajte na umu da se od ove biljke kao začin koriste **i list i plod**, pa čak i semenke, a svaki stvara drugačiju aromu. Ako ga koristite u mlevenom obliku, dobićete izraženiju aromu, zbog čega treba da pripazite na doziranje.

Listovi se često koriste za pripremanje salata, ali puno je ukusnije ako se mešaju sa drugim vrstama salata, jednom ili više njih. Korijander je izvrstan dodatak za **aromatizovanje sireva**, posebno onih mekih, a kada se dodaje u **jela s mahunarkama**, daje im posebnu aromu... Odlično nadopunjuje i **krem čorbe**, na primer one od šargarepe, gljiva ili tikvica (listići mogu poslužiti i kao dekoracija ako se stave na površinu tik pred serviranje), kao i za pripremu temeljca (supe).

Može se dodavati u **salate** samostalno ili pomešan s drugim namirnicama kao što je pavlaka. Pripazite na to da ga ne zamenite s peršunom jer su naoko vrlo slični, ali imaju potpuno različite karakteristike. Iako na prvi pogled zvuči pomalo neobično, veoma dobro se kombinuje sa đumbirom, posebno ako su u opticaju pikantnija jela. Često se dodaje u **mesne gulaše i pirinač**, a koristi se i **kod pripreme turšije**.

Ako želite brzinski obrok s ovom začinskom biljkom, uvek je možete dodati u maslac koji ćete potom namazati na hleb ili tost.



Perutnina Ptuj

Visok
sadržaj
proteina

Nizak
sadržaj
masti



Lagano a ukusno

www.perutnina.rs



KAŠA SA PIRINČEM I PILETINOM

SASTOJCI

- 1 šoljica pirinča
- 5 šoljica vode
- 300 g pilećeg filea
- so
- 1 glavica luka
- komadić narendanog đumbira
- susamovo ulje
- listovi korijandera

PRIPREMA

Zagrejte u loncu susamovo ulje, dodajte naseckani luk i narendani đumbir pa sve to pržite 2-3 minuta. Dodajte pirinač, piletinu i vodu, posolite i ostavite da se na laganoj vatri kuva oko 50 minuta. Proverite da li treba dodati još tečnosti. Izvadite file i viljuškom iseckajte meso.

Sipajte kašu u tanjir, dodajte iseckanu piletinu i pospite korijander.



PUNJEN PILEĆI FILE SA MOCARELOM, PARADAJZOM I BOSILJKOM



SASTOJCI

- 2 komada pilećeg filea, srednje veličine, bez kože
- 20 g mocarele
- 2 sveža paradajza
- bosiljak

PRIPREMA

Pileći file operite pod mlazom hladne vode, osušite i razrežite po dužini dugačkim nožem. Paradajz narežite na kriške i potom ga poredajte na donju razrezanu polovinu piletine. Dodajte sir, narezan na kolutiće, zatim sve posolite i malo pobiberite i začinite bosiljkom. Nakon toga stavite i gornju narezanu polovinu mesa preko donjeg dela sa nadevom.

Zagrejte rernu na 180 °C, a punjena pileća prsa poredajte u tepsiju tek nakon što se ulje sasvim rastopi. Pecite oko pola sata bez okretanja, a po potrebi možete jedanput do dvaput meso odozgo zaliti sokom od pečenja. Jelo je gotovo kada meso poprimi finu zlaćanu boju, a sir se rastopi i postane hrskav.

Nakon što file izvadite iz rerne, pustite da se malo ohlade, a potom ih ukasite svežim bosiljkom. Jelo je najbolje servirati na rustikalnoj drvenoj podlozi.

ĆUREĆI MEDALJONI NA MASLACU, SA RUZMARINOM



SASTOJCI

- 4 ćureća medaljona
- so i biber
- ulje za pečenje
- 3 kašičice maslaca
- 2 grančice ruzmarina
- 1 kašika seckanog luka
- 2 kašike limunovog soka
- Njoke (od krompira) kao prilog

PRIPREMA

1. Medaljone ćemo staviti između dve plastične folije i lagano ih izlupati, a zatim ćemo ih posoliti i pobiberiti. Na srednje jakoj vatri zagrejaćemo tiganj i premazati uljem. U njega ćemo položiti medaljone i ispeći ih sa obe strane, da budu sasvim pečeni. Izvadićemo ih iz tiganja i ostaviti na toplom.

2. U tiganj ćemo dodati maslac i dve grančice ruzmarina, pa ćemo zagrevati dok malo ne potamni a zatim ćemo dodamo luk. Pržićemo oko pola minute, zatim ćemo dodati limunov sok i kuvati još pola minute.

3. U tako oplemenjeni maslac stavićemo medaljone da se malo zagreju. Zatim ćemo ih servirati na tanjire i preliti umakom. Po želji ćemo ih ukasiti grančicama svežeg ruzmarina i servirati uz njoke od krompira.



SPAKUJTE | KORPICE | ZA IZLET VEĆ OVAJ VIKEND

Odlazak u čistu, predivnu, prirodu svakako bi trebalo organizovati što češće. Zvuke koje tamo upijete i mirisi koje osetite odlaze s vama kući, napune vam baterije i daju novu snagu koju možete usmeriti na još efikasnije rešavanje životnih izazova. Postoji bezbroj divnih mesta u našoj zemlji gde možete poći – sami ili u društvu najdražih ljudi ali uvek uz dobru hranu prikladnu za opuštajući i ukusni piknik.



KORISNI SAVETI ZA SAVRŠEN PIKNIK

ORGANIZACIJA JE KLJUČNA

Pre nego što se zaputite u prirodu dobro se organizujte i opremite u skladu s destinacijom koju ste odabrali. Odeća slojevita, šušlavac koji se lako smota i ne zauzima puno prostora u rancu obavezan je kao i čvrste udobne cipele uz koje ćete lako savladati svaki teren. Sredstvo za zaštitu od sunca visokog faktora mora biti među opremom kao i nešto što će vas zaštititi od komaraca, uz obavezan šešir ili kapu.

KOJE NAMIRNICE PONETI

U prirodu je najbolje nositi što jednostavnije obroke. Piknik zalogaji moraju se lako pakovati i nositi ali i biti ukusni i na sobnoj temperaturi. Sendviči su bez premca najbolji izbor, a uz njih možete da poslužite i poneki prilog. Salata od paradajza ili kukuruza kao i sveže voće za desert uz sendviče s različitim mesnim punjenjem kompletan su obrok koji će vam nadoknaditi svu energiju potrošenu u šetnji, penjanju na brežuljke ili sportske aktivnosti bez kojih ne možete. Obavezno ponesite puno vode, a ako bez slatkiša nikako ne možete preživeti dan, ponesite tamnu čokoladu i sušeno voće. U zavisnosti od destinacije koju ćete posetiti u obzir dolazi i flaša vina. Imate li u blizini hladnu reku ili potok lako ćete ga dovesti na prikladnu temperaturu.

POSLUŽIVANJE SA STILOM

Koliko god piknik korpa imala šarma, nju ćete spakovati kada znate da automobilom možete stići gotovo do same destinacije. Tada možete salate spremite u teglice, poneti finiji pribor za jelo, pa čak i staklene čaše. Ipak, ako planirate da mnogo hodate, svu

hranu spakujte u praktična plastična pakovanja i prenesite ih u rancu. Čaše i pribor neka takođe budu od plastike.

UVEK AKTIVNI

Obavezno uzmite dovoljno vlažnih i papirnatih maramica. Čebence i jastuče na naduvavanje biće vam od koristi u trenucima odmaranja, a oni koji vole aktivniji odmor neka ponesu frizbi, badminton ili barem maleni magnetni šah, za nadmudrivanje.

ČUVAJTE PRIRODU!

Pravila piknika su manje je više. Jednostavnost u izboru svakog segmenta učiniće vam dan lepšim. Piknik je vreme kada je neophodno usporiti, doživeti svaki detalj okruženja i druženja, bez žurbe. U toj potpunoj relaksaciji nemojte zaboraviti da počistite sve za sobom. Ostaci hrane oduševiče stanovnike prirode ali plastiku, papire i drugi otpad ponesite i odložite na obeležena mesta, nebitno koliko dugo ih morali nositi sa sobom. Ponesite veće plastične kese za pakovanje smeća.

DODATNI SAVETI I TRIKOVI

- Vodu i sokove zaledite tokom noći. Dok stignete na destinaciju oni će se odlediti i biće osvežavajući.
- Uvek imajte pri ruci šaku orašastih plodova za brzinsku užinu, ako se put iz bilo kojeg razloga produži.
- Uložite u kvalitetan švedski nožić. Isplatiće vam se, ma koliko retko išli u prirodu.
- Ponesite i baterijsku lampu, za svaki slučaj. Kad je društvanje dobro tad se izgubi i pojam o vremenu. Uz nju ćete lakše spakovati sve stvari i sigurnije doći do prevoza.



RESAVSKA PEĆINA

Planirate li izlet sa celom porodicom u kojoj ima dece predškolskog i školskog uzrasta, Resavska pećina u blizini Despotovca, izuzetan prirodni fenomen, biće pun pogodak.

ŠTA VAS SVE OČEKUJE

Udaljena oko 130 km od Beograda i jednako toliko od Niša mesto je gde ćete u okrilju prirode dobiti priliku za razgledanje, proučavanje ali i razvijanje motoričkih i psiholoških sposobnosti svojih mališana u Avantura parku smeštenom u blizini pećine. Sprave izgrađene od prirodnih materijala pravi su izazov za različite uzraste.

Iako je pećina stara čak 80 miliona godina tek su 1962. godine pastiri otkrili ostatku sveta mesto gde se od pamtiveka sklanjaju u slučaju lošeg vremena. Deset godina je trajalo proučavanje lepota koje pećina krije i tek nakon toga je deo od 800 metara uređen za posetioce koji se mogu kretati spiralnom betonskom stazom kroz različite dvorane na dva nivoa. Četiri i po kilometra je dug ovaj zaštićeni spomenik prirode ali pećina nije istražena celom svojom dužinom. Stručnjaci su u potpunosti istražili nešto manje od tri kilometra. U zaštićeno područje spada i okolina sa ukupno 11 hektara površine.

DODATNI SAVET

Za razgledanje veličanstvenih oblika pećinskih stalagmita i stalaktita trebaće vam toplija odeća čak i u vreme najvećih letnjih vrućina. U pećini je stalna temperatura 7 °C na koju ne utiču izmene godišnjih doba, a vlažnost vazduha je vrlo visoka i iznosi između 80 i 100 %.

NE PROPUSTITE DA POSETITE MANASTIRE U BLIZINI DESPOTOVCA, MANASTIR MANASIJU I RAVANICU, DA PROŠETATE DESPOTOVAČKOM BANJOM ILI DA POSETITE RUDARSKI MUZEJ U SENJSKOM RUDNIKU. A TU SU JOŠ NEKE PRIRODNE LEPOTE: VELIKO VRELO I VODOPAD VELIKI BUK, JEDAN OD NAJLEPŠIH U SRBIJI, KOJI PADA U PREDIVNO ZELENO JEZERO.



FRUŠKA GORA

Samo 30 km od Novog Sada nalazi se ovaj izletnički raj prepun znamenitosti, tako da će vam trebati zaista puno vremena kako bi razgledali svaki detalj. Uz pravi plan i u jednom danu moći ćete mnogo toga videti pa je zato priprema ključna, i to ne samo ona koja uključuje punjenje vašeg ranca maštovitim zalogajima.

PRISTUPAČNOST I UREĐENOST

Nacionalni park, vrhovi, izletišta Stražilovo, Letenka, Brankovac i mnogi drugi uz 16 manastira predstavljaju destinacije koje svojom lepotom privlače hiljade ljudi na ovu vojvođansku planinu koja je prirodni fenomen jer stene koje je čine potiču iz gotovo svih geoloških razdoblja. Gotovo sva izletišta, a ima ih više od 20, lako su dostupna automobilom, a osim što se nalaze uz puteve, odlično su uređena pa vam za piknik umesto čebenceta mogu poslužiti stolovi i klupe smešteni u prekrasnoj prirodi. Ako volite blizinu vode odaberite obalu jednog od 16 akumulacionih jezera planski izgrađenih za potrebe navodnjavanja koja su kasnije poribljena a na njima se može i pecati.

BOGATSTVO FLORE I FAUNE

Tek nešto više od 10 % površine parka nije pokriveno šumom i sama ta činjenica ide u prilog bogatstvu biljnog i životinjskog sveta ovog područja. Dve stotine biljaka je zaštićeno, a raznovrsna fauna broji 1500 vrsta. Uz 60 vrsta sisara tu je i 210 ptičjih vrsta uključujući ugroženog Carskog orla-krstaša, koji je zaštitni znak Fruške gore. Tu su ostala još samo tri para koja mogu imati potomke.

U BOGATOM BILJNOM SVETU FRUŠKE GORE, PREVLAĐAVA LIPA PA JE NA OVOM PODRUČJU NJENA KONCENTRACIJA NAJVIŠA U EVROPI (ALERGIČNI BI TREBALI DA PRIPAZE NA VREME CVETANJA). LIPOV MED JE POSLASTICA KRAJA I NEĆETE POGREŠTI AKO USPUT KUPITE NEKOME NA DAR KOJU TEGLICU.



SIĆEVAČKA I JELAŠNIČKA KLISURA

Nadomak Niša nalaze se pravi magneti za sve ljubitelje prirode čak i za one koji su u potrazi za dobrom lokacijom za sportsko penjanje.

KAKO DO TAMO

Do vrha Jelašničke klisure vodi vas 15-minutna šetnja, a do podnožja ćete stići automobilom po starom makadamskom putu kroz klisuru iz Niša takođe za 15 minuta. Široka tek 30 m klisura koja spaja Nišku kotlinu i Bojanine vode duga je 2 km.

POSLASTICA ZA LJUBITELJE FOTOGRAFISANJA

Osim razgledanja lepota prirode i njenih bogatstava, uključujući čistu Jelašničku reku i vodopad, u okolnim selima nalaze se vidljivi ostaci antičkih i rimskih građevina. Naći ćete i na klupe sa stolovima postavljene na pozicijama s kojih možete uživati u pogledu. Fotografi, amateri i profesionalci, kažu da ćete najbolje snimke uhvatiti dođete li na vrh prepodne.

Sićevačka klisura, nastala usecanjem reke Nišave kroz stenski masiv, impresivnijih je dimenzija sa 17 km dužine i visini preko 400m na najvišem delu. Nadaleko je čuven pogled na reku iz sela Sićeva u kojem se nalazi i istoimeni manastir, iz prve polovine 17. veka.

IMPRESIVNA ISTORIJA

Kulturološko nasleđe ovog kraja svedoči o tome da je ovo područje bilo privlačno čoveku od davnina. Naučnici tvrde kako su baš tu, na vratima Evrope, ljudi ali i biljni i životinjski svet pronašli sklonište i kartu za budućnost u vreme ledenog doba. Tadašnji ljudi krili su se u pećinama kojih je na ovom području veoma mnogo, a pre 10 godina u pećini Mala Balanica otkrivena je fosilna vilica koja potiče od Homo erectusa. Žalfija, inače tipična mediteranska biljka, ovde je pronašla pogodno mesto.

U POVRAATKU AKO NAĐETE VREMENA, PROVERITE ZAŠTO SU IZLETIŠTA U BUBNJU, ČEGRU I KAMENIČKOM VISU TOLIKO OMILJENA.



ZLATIBOR

Mnoštvo je mesta koje biste svakako trebali videti na Zlatiboru i njegovoj okolini, jer uz brojne vidikovce i staze na kojima se pruža beg od letnjih vrućina Zlatibor je idealna lokacija za zimovanje a tu su i jezera, etno selo, pećine, istorijski spomenici. Planina se nalazi 25 km od Užica.

ZA SVE UZRASTE

Zlatibor je apsolutna turistička atrakcija i to s razlogom, a razgledanje njegovih lepota prikladno je za sve uzraste. Potencijal ovog područja je krajem 19. veka. uvideo kralj Aleksandar Obrenović i utemeljio početke zdravstvenog turizma a sve to na inicijativu lokalnog stanovništva. U čast toga napravljena je česma, kasnije i jezero koje je nazvano Kraljeva voda ili kako ga meštani zovu Zlatiborsko more.

ATRAKCIJE KOJE VAS OČEKUJU

Atraktivna Stopića pećina nalazi se 19 km od centra Zlatibora. Tornik, kojeg zimi okupiraju skijaši, i na čijem je vrhu tačka s koje se pruža divan pogled na Durmitor, Jahorinu, Taru, Ribničko jezero, Sirogojno i mnoga druga mesta, Zlatibor pruža mogućnost dobre zabave i u adrenalinskom parku uz vožnju u bobu na šinama. Kako je izgledalo seosko domaćinstvo ovoga kraja saznaćete u autentičnim kućicama u muzeju na otvorenom u "Starom selu" u Sirogojnu. Kapljice koje udaraju u okolne stene i stvaraju efekt tuša čine vodopad Gostilje omiljenom lokacijom za letnji izlet.

U kojem god pravcu da krenete, staze koje prolaze predelima koja polako otkrivete, uređene su i blage. Nemojte se začuditi ako usput sretnete stado ovaca koje je krenulo na ispašu. Priroda je netaknuta, a tradicionalni način života ovde se još uvek neguje i vraća u prošlost.

ZLATIBORSKE LEPOTE MOŽETE RAZGLEDATI VOZEĆI I BIKIKL, A PONESITE OBAVEZNO I FOTOAPARAT JER TOLIKO TOGA IMA ŠTO VREDI SNIMITI I KAO PODSETNIK, KAKO BISTE SE PONOVO VRATILI.

JELA NA ROŠTILJU



BBOQ

KAD ROŠTILJ ZAMIRIŠE

Tajna dobrog roštilja je u praksi i naravno dobrom receptu.

Ovaj način pripreme obroka je najjednostavniji, ne zahteva veliko kulinarsko znanje i dovoljno je tek par osnovnih sastojaka. Ostalo je stvar improvizacije, maštovitosti i volje koje ne nedostaje kad se setite letnjih vrućina u kuhinji.

Roštiljanje je nešto što svi nosimo u genima. Prvi način pripreme obroka započeo je s upotrebom vatre, a to je prapočetak svih ostalih kulinarskih tehnika. Na roštilju je moguće pripremiti baš sve, a tehnologija izrade roštilja iznedrila je svakojake mogućnosti. Meso, povrće, sir, hleb kao i morske plodove možemo pripremati na roštilju. A kad kažemo roštilj većina pomisli na klasični gril gde rasplamsana vatra pucketa a potom na nju ubacimo drveni ugalj i napravimo dovoljnu količinu žara u zavisnosti od količine mesa koje planiramo peći. Posebno strpljenje zahteva i dostizanje idealne temperature i dovoljno vruće rešetke na koju ćemo poređati fino marinirano meso.

Čarolija dima

Osnova bez koje nećete moći dobiti pohvale gladne ekipe je ravnomerna vatra. Samo u izuzetnim slučajevima potrebno je načiniti slabiji žar ili jači sa jedne strane rešetke. Takvu ravnomernost puno je lakše postići na električnom ili plinskom roštilju jer se oni lakše čiste a meso je izuzetno sočno i brže se peče. Ako nam treba jako visoka temperatura kod njih ćete to postići jednostavno. Ipak i pored svih prednosti, većina ljubitelja roštilja radije bira klasičan roštilj zbog specifične arome koju meso poprima sve to u zavisnosti od vrste drveta koju koristite. Vinova loza, bukva, bagrem, smokva, vres ili lovor, ali dobro osušeni, daju ribi i mesu poseban ukus koji je nemoguće postići na neki drugi način.

Kako napraviti dobar roštilj

Na dnu roštilja u sredini napravite piramidu od suvog iverja, par suvih grančica, najbolje suve vinove loze, po želji dodajte i koju suhu šišarku. Budite oprezniji kad upotrebljavate šišarku jer ona mora biti skroz otvorena i suva. U suprotnom može sadržavati smolu i rasprsnuti se. Možete upotrebiti i malo papira iako oni pravi znalci preporučuju suhu travu ili lišće.

Kada se potpala skroz rasplamsa, okolo poređajte drveni ugalj ili brikete do polovine same visine. Kad se sve dobro razgori, razgrnite žar ravnomerno, postavite rešetku i sačekajte da se dobro ugrije.

Oni koji se odluče da pripreme roštilj isključivo sa drvetom, moraju biti spremni na komplikovaniji i dugotrajniji proces. Žar dobijen isključivo od drveta brzo se raspada i temperatura mu pritom vrlo brzo pada.

Neki smatraju da je najbolja kombinacija staviti na potpalu i nekoliko cepanica pa nakon što se one dobro razgore i užare, na taj žar stave i drveni ugalj ili briket koji u sebi sadrži dodatke uz koje je lakše postići zadovoljavajuću vatru koja dovoljno dugo gori.

Kada započeti pečenje

Trenutak kada ćete meso postaviti na rešetku je takođe vrlo važan. Nećete pogrešiti ako to učinite kada ugalj ili briketi poprime sivu boju bez crnih fleka po površini. Tada su potpuno užareni. Mahanje, koje mnogi praktikuju, nije potrebno. Ono na trenutak naglo podiže temperaturu, ali kada ga prekinete žar se brže hladi.

Koliko god se činilo jednostavno bez sumnje je najbolja metoda isprobavanja jačine žara rukom tj. dlanom. Postavite dlanom prema dole ruku 30-ak cm iznad rešetke i merite koliko ćete izdržati. Jedna do dve sekunde znači da je vatra vrlo jaka i iznosi između 230 do 260 stepeni Celzijusa. Dve do četiri sekunde je jaka vatra između 200 i 230 °C, četiri do 5 sekundi znači da je vatra srednje jaka i iznosi 180 do 200 °C, slaba vatra od 150 do 180 °C znači da ćete izdržati do 7 sekundi te od 7 do 9 sekundi iznad jako slabe vatre od 120 do 150 Celzijusa.

Živinsko meso i gril

Piletina, kao i sva ostala mesa, ne bi se smela stavljati na roštilj pre nego poprime spoljašnju temperaturu. Nikako nemojte meso direktno iz frižidera stavljati da se peče.

Iskusni roštilj majstori preporučuju pečenje piletine na roštilju s poklopcem na indirektnoj vatri. Žar smeste ispod jedne polovine rešetke, a meso stavljaju na drugu. Prethodno, rešetku namažu uljem i čekaju da se ono počne dimiti.

Dobro nauljena rešetka ključna je i kod pripreme piletine na otvorenom roštilju. Pogotovo ako pripremate komade s kožicom koja se u tom slučaju neće lepiti i lakše ćete okretati komade. Veoma je važno staviti piletinu na roštilj kada je temperatura žara jako visoka.

Mesu će se tada zatvoriti pore i sokovi koji mu daju sočnost ostaće unutra.

Da bi svi sokovi ostali u mesu nemojte ga bosti viljuškom. Za okretanje koristite odgovarajuću pribor.

HRANU KOJU PRIPREMATE NA ROŠTILJU MOŽETE ZA VREME PEČENJA NEKOLIKO PUTA MALO PREMAZATI ULJEM, VINOM ILI PIVOM ZA JOŠ BOLJI UKUS. ZA PREMAZIVANJE MOŽETE KORISTITI GRANČICU RUZMARINA ŠTO ĆE JELU DATI JOŠ BOLJU AROMU.



VEOMA JE VAŽNO DA REŠETKU ROŠTILJA DOBRO
OČISTITE POSLE SVAKE UPOTREBE. UKOLIKO NA NJOJ
OSTANU ZALEPLJENI I NAJMANJI KOMADIĆI HRANE,
PRI SLEDEĆEM ROŠTILJANJU, MESO
ĆE SE LEPITI ZA REŠETKU.

VREME PRIPREME PILETINE NA ROŠTILJU!

PILEĆE GRUDI, FILE - 10 DO 12 MIN / PILEĆI BATAK SA KARABATAKOM BEZ KOSTIJU - 8 DO 10 MIN

PILEĆE GRUDI S KOSTIMA - 30 DO 35 MIN / PILEĆI BATAK SA KARABATAKOM S KOSTIMA - 35 DO 40 MIN

PILE NA POSTOLJU PEČENO NA ROŠTILJU S POKLOPCEM



SASTOJCI

- celo pile, težine oko 1,5 kg
- glavica belog luka
- sveži začini (ruzmarin, timijan, lovorov list)
- 1 dl belog vina
- so, mleveni biber (ili mešavina začina za pečenje piletine)

PRILOG

- 800 g mladog krompira
- so

ZA PREMAZ

- 50 g senfa
- 50 g maslaca
- 50 g kečapa od paradajza
- seckani ruzmarin

PRIPREMA

1. Očišćeno pile operite, osušite, posolite i pobiberite ili začinite mešavinom začina za pečenje piletine.
2. U posudicu za začine stavite isečenu glavicu luka, ruzmarin, timijan i lovorov list. Nalijte belo vino i prekriti posudu sa rupičastim poklopcem. U drugoj posudi pomešajte sastojke za premaz.
3. Pile natakните na postolje trbuhom prema dole ili natakнuto na posudu sa začinima. Dno postolja napunite dobro opranim posoljenim mladim krompirom. Pile premažite pripremljenom smesom i smestite ga na sredinu roštilja. Prekrijte roštilj poklopcem i pecite pile 1 sat i 20 minuta na temperaturi 180 °C. Tokom pečenja ga nekoliko puta premažite smesom pripremljenom za premaz.
4. Pečeno pile sklonite sa roštilja, skinite s postolja i razrežite na komade. Poslužite ga sa krompirom koji se pekao u postolju i povrćem pečenim na žaru.

POTOPITE U VODI, DRVENE ŠTAPIĆE ZA RAŽNJIĆE, POLA SATA PRE PEČENJA KAKO SE NE BI ZAPALILI. AKO PRIPREMATE RAŽNJIĆE SAMO OD MESA, DOBRO SPOJITE KOMADE JEDAN UZ DRUGI DA BUDU SOČNIJI. RAZDVOJENI KOMADIĆI OSTAĆE SUVI.

PRIPREMA

1. Očišćenu i osušenu džigericu narežite na komade prikladne veličine. Pomešajte naseckani beli luk i đumbir, zajedno sa solju, šećerom i soja sosom. Džigericu umešajte u marinadu i ostavite da odstoji barem dva sata.

2. Džigericu osušite papirnatim ubrusom, omotajte komadima slanine i nabodite na drvene štapiće za ražnjiće. Ražnjiće ispecite na roštilju i poslužite uz prilog od povrća, po želji.

PILEĆA DŽIGERICA SA ĐUMBIROM I SLANINOM NA ROŠTILJU



SASTOJCI

- 500 g pileće džigerice
- 150 g dimljene slanine
- kašika iseckanog belog luka
- kašika iseckanog đumbira
- 1 dl sojinog umaka
- 1 kašičica šećera
- so



PRIPREMA

1. Svaki batak zarezite nožem, do kosti, na dve strane. Pomešajte u posudi navedene sastojke za jednu od marinada i malo posolite. Batake poređajte u posudu, prelijte pripremljenom marinadom, pokrijte ih i pustite da se mariniraju dva sata.

2. Nakon dva sata izvadite batake iz marinade, osušite ih papirnatom ubrusom i ispecite na roštilju. Poslužite pečene batake sa prilogom ili salatnom po želji.

*Slatki čili umak je ljuto slatki kineski umak od čili papričica, belog luka i pirinčanog sirćeta. Možete ga upotrebljavati kao umak ili marinadu. Naći ćete ga na policama na kojima se nalaze proizvodi stranih kuhinja, u gotovo svim većim trgovinama.

**Crvena kari pasta je ljuta mešavina začina, iz kineske kuhinje. Dostupna je na policama sa namirnicama stranih kuhinja, u svim većim trgovinama.

VIŠAK MASNOĆE SA HRANE KOJU ROŠTILJAMO UVEK JE DOBRO PRETHODNO UKLONITI JER MOŽE IZAZVATI PLAMEN. NJU MOŽEMO KONTROLISATI VODOM IZ FLAŠE SA PRSKALICOM ALI SVE TO JE BOLJE IZBEĆI.



PILEĆI FILE NA MEDITERANSKI NAČIN

20'   x 4

SASTOJCI

- 600 g pilećeg filea
- 2 kašike mlevene slatke paprike
- 2 kašike naseckanog svežeg origana (ili kašika suvog)
- 1 kašika senfa
- 1 kašičica grubo samlevenog bibera
- sok od jednog limuna
- 0,6 dl maslinovog ulja
- so

PRIPREMA

1. U posudi pomešajte marinadu od mlevene paprike, origana, senfa, bibera, limunovog soka i ulja. Pileći file rasecite po dužini, posolite i stavite ga u marinadu. Ostavite ga da se marinira puna dva sata.

2. Marinirani file pecite na srednje vrućem roštilju približno 8 minuta sa svake strane. Tokom pečenja ga više puta okrenite. Pečeni file poslužite s mladim lukom, salatnom od pečenih paprika ili drugim prilogom, po želji.

PILEĆI BATACI NA KINESKI NAČIN



SASTOJCI

- 8 pilećih batata bez kože

ZA 1. MARINADU

- 2 kašike slatkog čili sosa*
- narendana korica jedne pomorandže
- 2 kašike soka od pomorandže
- jedan iseckani čen belog luka
- kašika crvene paste od karija **

ZA 2. MARINADU


- 1 kašika meda
- 1 kašika naseckanog đumbira
- 1 kašičica naseckanih crvenih feferona
- 1 kašičica slatke mlevene paprike
- 2 kašike soja sosa
- 1 naseckani čen belog luka
- 1 dl soka od pomorandže
- so



ZAVRŠNI PREMAZ

Ovi završni prelive za meso sa roštilja (i druga jela) obogatiće svaki zalogaj čineći ga još ukusnijim i razbiće monotoniju predvidljivih ukusa dajući im sasvim novu notu, posebno ako se poigrate sa sastojcima. Osim što ćete ih servirati uz glavno jelo, neke od njih možete koristiti i za mariniranje prilikom same pripreme jela kako biste dodatno začinili i omekšali meso.



A top-down view of various condiments and ingredients on a light-colored surface. In the center is a glass jar of yellow oil with dried herbs. To its left is a small glass dish of orange mustard seeds. Below that is a sprig of fresh thyme. Surrounding these are several white ceramic bowls containing different types of mustard: a dark brown one at the top left, a yellow one at the bottom left, and a dark red one at the bottom right. A wooden-handled brush with light-colored bristles lies diagonally across the bottom right. The overall composition is clean and focused on food preparation.

S

**OSOVI
ZA ROŠTILJ
DA PRSTE POLIŽEŠ**



SOS OD SLAČICE

SASTOJCI

- 2 kašike semenki slačice
- 100 g crne slačice
- 100 g majoneza
- 100 g kisele pavlake
- 2 kašičice Vorčester sosa (po izboru)

PRIPREMA

Semenke slačice lagano ispržite s obe strane, 2 do 3 minuta, na srednje jakoj vatri. Potom ih izručite u posudu i pomešajte ih sa crnom slačicom, majonezom, kiselom pavlakom i Vorčester sosom. Dobijeni preliv može se servirati uz živinsko meso, crveno meso, ribu i rakove.

SOS S KARIJEM I JABUKOM

SASTOJCI

- 3 mlada luka
- 2 jabuke
- 8 kašika ulja
- so i biber
- 2 kašičice karija u prahu
- komad đumbira
- prstohvat šećera
- sok od jednog limuna

PRIPREMA

Mladi luk očistimo, operemo i narežemo na tanke kolutove. Jabuke dobro operemo i naseckamo na sitne komadiće. Đumbir dobro isperemo pod mlazom vode i fino ga naribamo. Sok od limuna i ulje pomešamo sa lukom, jabukama i đumbirom. Zatim začinimo smesu sa solju, biberom, šećerom i karijem u prahu. Dobijenu smesu sipamo u posudu koju ćemo dobro zatvoriti, a potom je ostaviti da se ohladi u zamrzivaču.

SOS OD PEČENE CRVENE PAPIRIKE I BELOG LUKA

SASTOJCI

- 100 g čeri paradajza
- jedan čen belog luka
- jedan veliki zeleni ljuti feferon
- 200 g pečene crvene paprike (može i iz turšije)
- narezane parčiće hleba bez kore
- kašika vinskog sirćeta
- so i biber

PRIPREMA

Isečemo čeri paradajz na četvrtine, beli luk oljuštimo i naseckamo, feferon očistimo od semenki i usitnimo ga a pečenu papriku razrežemo u veće delove, hleb izrežemo na komade. Sve sastojke stavimo u blender, dodamo sirće, so i biber te napravimo pire. Sos potom stavimo u posudu, prekrijemo aluminijskom folijom, odložimo ga u zamrzivač i ostavimo da se hladi sve do serviranja.



GRČKI SOS TZATZIKI

SASTOJCI

- 1 veliki krastavac
- 3 dcl grčkog jogurta
- 2 čena belog luka
- 2 kašike devičanskog maslinovog ulja
- 1 kašika soka od limuna
- so i biber

PRIPREMA

Oljušteni krastavac narežite na tanke štapiće (takođe, možete ga izrezati na krugove ili narendati), posoliti i ostaviti jedan sat kako bi ispustio višak tečnosti. Beli luk sitno naseckajte i pomešajte s jogurtom. Zatim dodajte ulje, sok od limuna i biber, dobro promešajte i stavite u zamrzivač da se fino rashladi. Krastavce potom stisnite rukama kako biste iscedili višak vode. Još jednom dobro promešajte smesu s jogurtom, dodajte ocedene krastavce, izmešajte kopar ili nanu i servirajte.



JEDNOSTAVNA JELA

U ČIJOJ PRIPREMI ĆE VAM

KLINCI

POMOĆI ALI I

POJESTI IH!

Približite deci pripremu jela i učinite te zajedničke trenutke kvalitetno provedenim vremenom kroz koje ćete ih naučiti ponešto o svakoj namirnici i njenoj važnosti za našu ishranu. One koje pre nisu voleli da jedu lako mogu postati omiljene.





PILEĆI BATACI SA SLANINOM



SASTOJCI

- 12 pilećih bataka Natur
- 12 kriški slanine
- sok od 1 limuna
- 2 čena belog luka
- so

PRIPREMA

1. Rernu zagrejte na 200 °C. Beli luk očistite i naseckajte (ili ga pasirajte) i pomešajte ga sa limunovim sokom i solju. Pileće batak zarezite nekoliko puta oštrim nožem i nakapajte ih sa polovinom od pripremljenog limunovog soka s belim lukom. Omotajte ih slaninom i u jednom redu poredajte u tepsiju ili pleh za pečenje. Poprskajte ih preostalim limunovim sokom sa belim lukom.

2. Batake pecite 40 do 45 minuta. Ako želite da pečena slanina bude hrskavija pri samom kraju pečenja nakratko uključite opciju roštilj ili gornji deo rerne (budite oprezni jer meso lako može da zagori). Poslužite toplo s puno limuna narezanog na kriške i hrskavim hlebom.



autor: magazin 'Dober tek'

PRIPREMA

1. Prvo pripremite kvasac. U lončić nalijte ½ dl mlake vode, u nju nadrobite kvasac, dodajte prstohvat šećera i pustite da stoji na toplom sve dok se ne počne peniti.
2. Brašno prosejte kroz sito u veliku posudu, dodajte kvasac, maslinovo ulje, preostalu vodu i uz ivicu posude so. Pazite da se kvasac i so ne dodirnu jer so usporava delovanje kvasca. Sve zajedno prvo pomešajte varjačom, a potom zamesite rukama da dobijete gusto, glatko i dosta čvrsto testo. Prekrijte testo prozirnim kuhinjskom folijom, koju ste premazali uljem, potom čistom kuhinjskom krpom i pustite da na sobnoj temperaturi odstoji približno 1 sat.
3. U međuvremenu napravite kašu od paradajza i pomešajte sa suvim origanom, mini mocarele iseckajte

MINI PICE



SASTOJCI

TESTO

- 500 g brašna
- ½ kocke kvasca (20 g)
- prstohvat šećera
- 2 kašike maslinovog ulja
- 1 vrhom puna kašičica soli
- 3 dl vode

NADEV

- 1 limenka iseckanog paradajza (400 g)

- suvi origano
- 250 g izrendane mocarele
- 1 paket malih mocarela (125 g)
- 250 g Poli, iseckane na tanke kriške
- 1 viršla
- 1 paprika
- 1 manja limenka kukuruza (160 g)

na kriškice, papriku operite... i narežite na tračice.

4. Rernu zagrejte na najvišu moguću temperaturu – kod većine šporeta to je 240 ili 250 °C. Naraslo testo razvucite na dobro pobrašnjenoj površini na debljinu od ½ cm. Oblikujte testo uz pomoć velikih modli i napravite oblike po želji: cvetiće, leptire, srca... Ako nemate modlice, pizze možete lako izrezati točkićem za testo, pa će i okrugle ali i one četvrtaste, biti slatke! Izrezano testo najpre premažite paradajzom, a potom prema ukusu poredajte ostale sastojke. Pizze poredajte u veliki pleh obložen papirom za pečenje, stavite u zagrejanu rernu i pecite ih od 10 do 15 minuta.



PIRE KROMPIR U BOJAMA

35'-45'   x 4-6

OSNOVNI PIRE SASTOJCI

- 500 g krompira
- 1 kašika maslaca
- oko 2 dl mлека
- ½ dl slatke pavlake
- 1 kašika kisele pavlake
- so

PRIPREMA

Krompir operite, ogulite i izrežite na komade. Stavite ga u lonac, nalijte vode da prekrije krompir, posolite i kuvajte približno 20 minuta ili toliko dugo dok ne bude mekan. Kad je kuvan procedite vodu i izgnječite ga. Dodajte mleko, obe pavlake, maslac i dobro promešajte.

LJUBIČASTI PIRE SA CVEKLOM

Oljuštite 2 cvekle – upotrebite rukavice jer ćete inače imati ljubičaste ruke! – narežite na komade i u malo posoljene vode kuvajte dok ne omekša. Možete kupiti i već kuvanu cveklu, ali ne onu ukiseljenu! Kuvanu cveklu umutite štapnim mikserom i zajedno sa izgnječenim čenom belog luka sipajte u osnovni pire.

ZELENI PIRE SA SPANAĆEM

200 g spanaća blanširajte u dubljoj tavi – to znači da ga ubacite u vrelu vodu, posolite i kratko prokuvate, tek nekoliko minuta dok ne omekša – potom ga dobro ocedite i pomešajte sa osnovnim pireom zajedno sa jednim usitnjenim čenom belog luka.

NARANDŽASTI PIRE SA ŠARGAREPOM

200 g šargarepe očistite i narežite na kolutove, potom je kuvajte dok ne omekša, u malo posoljene vode. Ocedite, umutite štapnim mikserom i kašikom zamešajte u osnovni pire a zatim dodajte zgnječen čen belog luka.



autor: magazin 'Dober tek'

NAPICI OD JOGURTA I RAZNOG VOĆA

10'   x 4-6

SASTOJCI

- 1l jogurta
- 400 g bobičastog voća (npr. maline, jagode, kupine, borovnice ... što god vam je pri ruci)
- 2 vanilin šećera, šećer ili med po ukusu

PRIPREMA

U posudu el. miksera stavite voće, jogurt i vanilin šećer. Deo bobičastog voća ostavite za ukas. Sve zajedno dobro izmešajte i probajte, a po želji dodajte još šećera ili meda. Nalijte u jednake čaše i ukrasite voćem.



PIRE KROMPIR NIKADA NE SPREMAJTE UZ
POMOĆ MIKSERA JER ĆE SASVIM SIGURNO
POSTATI LEPLJIV. RADIJE GA PRIPREMITE UZ
POMOĆ GNJEČILICE ZA KROMPIR.

autor: magazin 'Dober tek'

Razbijamo mit o VIRŠLAMA



PILEĆE VIRŠLE
NA MEKSIČKI NAČIN

Recept na sledećoj strani

Viršle su popularnije nego ikad, ne samo među decom, već i kod odraslih, najviše zahvaljujući njihovoj prilagodljivosti različitim ukusima popularisanih na uličnim festivalima hrane. Većina njih ne želi da zna od čega se viršle sastoje, sluteći ono najgore. Vreme je da odahnete...

Oviršlama (hrenovkama) često možemo čuti (dez)informacije o tome kako se u njima nalaze mleveni ostaci tetiva, hrskavica i kostiju. Međutim, prava istina je ta da su ovi omiljeni i popularni proizvodi vrlo dobri izvori belančevina, posebno kada konzumiramo one s niskim sadržajem masnoća, kao što su viršle napravljene od živinskog mesa.

Takođe, važno je naglasiti da se viršle dobijaju od živinskog mesa bez kostiju. Prerada mesa se odvija mašinski, pri čemu se meso odvaja od kostiju i drugih nepoželjnih sastojaka, pa se zatim drobi u sitno mleveno meso. Treba napomenuti i to kako nije moguće dobiti ovu vrstu namirnice iz sirovog otpadnog mesa koje ima ista svojstva i ukus kao prava viršla.

Specifičnost naših viršli- hrenovki, čija je receptura razvijena krajem 2015. godine, je 90-postotni sastav pilećeg mesa, što je trenutno najveći procenat na ovoj vrsti tržišta. Odzivom kupaca smo i više nego zadovoljni, a osim izvornog domaćeg slovenačkog tržišta, Poli hrenovka je takođe dostupna i u Hrvatskoj, Srbiji, Bosni i Hercegovini ...



PILEĆE VIRŠLE S PIKANTNIM POVRĆEM



SASTOJCI

- 500g pilećih viršli Perutnine Ptuj
- 120 g luka
- 200 g tikvica
- 200 g sveže
- crvene paprike
- 1 sveži ljuti feferon
- prstohvat ljute papričice
- stručak svežeg peršuna
- so

PRIPREMA

Luk oljuštite i naseckajte. Oprane tikvice narežite na 3 cm dugačke rezance, a papriku narežite na sitne kocke. Luk ispržite na ulju, dodajte tikvice, papriku i na brzinu dopecite. Posolite, dodajte ljutu papričicu, sitno narezani feferon i na krugove narezane viršle. Pecite još par minuta i sklonite sa vatre. Jelo posipajte naseckanim peršunom i poslužite uz omiljeni prilog i salatu.

PILEĆE VIRŠLE NA MEKSIČKI NAČIN



SASTOJCI

- 4 pileće viršle
- 4 bio - peciva
- 1 sveža crvena paprika
- 6 kom čeri paradajza
- 1 glavica luka
- 1 šoljica skuvanog kukuruza
- malo sitno naseckanog peršunovog lista
- listići timijana
- so
- biber
- malo čili papričice
- sok od limete

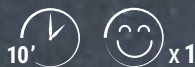
PRIPREMA

Luk sitno naseckajte, papriku i paradajz narežite na manje komadiće, sve pomešajte u većoj posudi, dodajte kukuruz, naseckani peršunov list i timijan, posolite, dodajte malo čili papričice i sveže mlevenog bibera a zatim prelijte sokom od limete.

Viršle skuvajte, stavite u razrezana peciva i napunite povrćem.



POLI RUŽA



SASTOJCI

- 1 POLI viršla
- 2 jajeta
- so
- ulje
- 2 stabljike peršuna s listovima ili rukole za ukras

PRIPREMA

1. POLI viršlu presećite napola i svaku polovinu ravnomerno zasećite nožem po celoj dužini otprilike svakih 5 mm. Tako pripremljenu viršlu poređajte u krug na način da joj spojite krajeve i pričvrstite ih čačalicom.

2. U tiganju zagrejem ulje. Polovinu viršli prvo zapećemo na gornjoj strani, a zatim ih okrenemo na donju stranu. Svako jaje zasebno razbijemo i uklonimo belance. Jaja položimo u napravljeni krug od viršli i lagano ih posolimo. Pustimo jaja da se isprže, po želji. Dobijene 'cvetove' premestimo iz tiganja na tanjir te uz pomoć peršuna, rukole ili drugog ukrasnog bilja napravimo stabljiku i listove Poli ruže.



ZNATE LI ŠTA JEDETE?

Korišćenje antibiotika u prehrambenim proizvodima još uvek je svojevrsna tabu-tema o kojoj izbegavamo da mislimo a kamoli da govorimo, pa kako ovo polako postaje gorući problem, donosimo niz zanimljivih informacija koje će vam ubuduće dobro doći prilikom izbora i kupovine hrane.

Kako bismo izbegli ishranu mesom u koje su dodati antibiotici (ili su se pak oni koristili prilikom uzgoja životinja od kojih se meso dobija), mnogi od nas se okreću domaćim proizvodima kao garanciji da je namirnica prirodna i bez ovih dodataka. Međutim, veliki problem predstavlja činjenica da se brojni prehrambeni artikli označavaju različitim deklaracijama kao što su 'domaće', 'od lokalnih uzgajivača', 'iz bio-uzgoja', 'prirodno', 'organsko' i slično koji su podložni različitim interpretacijama i ne znače uvek ono što mi mislimo.

MI BISMO, KAO KORISNICI, TREBALI BARATATI GOMILOM INFORMACIJA I PAŽLJIVO IŠČITAVATI DEKLARACIJE PROIZVODA KAKO BISMO BILI SIGURNI U POREKLO HRANE IZ NAŠE KORPE, ŠTO I NIJE BAŠ JEDNOSTAVNO. JEDNOSTAVNIJE JE KUPITI MESO ZA KOJE I PROIZVOĐAČ GARANTUJE DA NIJE TRETIRANO ANTIBIOTICIMA.

1 KOJE SVE ZAMKE KRIJE MESO S ANTIBIOTICIMA

Priznati slovenački agroekonomista, prof. dr. Aleš Kuhar, objašnjava zašto je kvalitetno meso obično i skuplje, naglašavajući kako cena mesa ne može biti glavni i sigurni pokazatelj njegovog kvaliteta, ali je svakako dobar putokaz. Naime, jeftino uvozno meso najčešće je po ceni izuzetno povoljno zbog niza (nepovoljnih) činilaca – intenzivne proizvodnje, smanjenja troškova na svim nivoima zbog čega gotovo automatski trpi i opada kvalitet i korišćenja mnoštva aditiva i pojačivača ukusa, masnoća, vode i vazduha. Samo za ilustraciju, slovenački poljoprivrednik u stočarskoj proizvodnji troši 25 mg antibiotika po jedinici stanovnika, identičan model se primenjuje i u Srbiji, dok Španija troši 400 mg. Potrošnja takve hrane uzrokuje povećanu otpornost i na antibiotike što je goruća globalna tema i problem.

2 DOBRA STRANA KVALITETNOG MESA

Perutnina Ptuj hranu proizvodi poštujući tradicionalne mehanizme što utiče na kvalitet i sigurnost hrane. Poštuje najviše standarde uzgoja i proizvodnje, pa se tako pilići gaje u prirodnom okruženju, farme su manje, transportni putevi su kraći i slično. Sve to drastično povećava kvalitet mesa.

3 ZAŠTO ODABRATI PROIZVODE PERUTNINE PTUJ

- ▶ Od mase proizvođača Perutnina Ptuj se razlikuje po malim farmama u prirodnom okruženju Srbije.
- ▶ Reč je o vertikalno organizovanoj proizvodnji i zatvorenom krugu od farme do viljuške.
- ▶ Garantujemo kvalitet i sigurnost: od primarne proizvodnje, proizvodnje stočne hrane, logistike, veterinarske usluge pa sve do prodaje na policama trgovina.
- ▶ Svi koraci od farme do tanjira odvijaju se u Srbiji.
- ▶ Reč je o potpuno prirodnom sastavu mesa bez aditiva, hormona i antibiotika. Brigita Vindiš Zelenko, direktorica proizvodnje PC Perutnina Ptuj istakla je kako je upotreba antibiotika dozvoljena samo u svrhu lečenja životinja.

4 KAKO PREPOZNATI MESO TRETIRANO ANTIBIOTICIMAA

- ▶ Pileće meso koje je tretirano antibioticima i hormonima uglavnom je veće ili manje od proseka te znatno tvrđe i žilavije građe.
- ▶ Boja nije ravnomerna, već je na nekim mestima tamnija, a na drugim svetlija. Takođe, boja mesa je neprirodna – suviše bela ili suviše žuta.
- ▶ Ima neugodan miris.
- ▶ Nakon kuvanja ili pečenja kosti se teško odvajaju od ostatka mesa.
- ▶ S njega se često cedi voda.

PUNO VIŠE OD PRILOGA

Jela koja serviramo uz glavni obrok više nisu sporedna stvar, već ključ uspeha kompletnog ručka, a njihovi maštoviti, ukusni i iznad svega zdravi recepti mogu se spremirati za tren.





Kako
pripremiti
savršen

PEČENI KROMPIR

Za pripremu ovog ukusnog i hranljivog delicata najbolje je koristiti crveni krompir srednje veličine koji se raseče na četvrtine a potom začini mlevenom paprikom, mešavinom začina za pečeni krompir, belim lukom u prahu, biberom, solju, ruzmarinom i sličnim sastojcima. Ako želite da dobije primamljivu žutu boju i pikantniji ukus, dodajte i malo kurkume. Uvek ga pecite u prethodno zagrejanj rerni, a umesto da ga preokrećete za vreme pripreme, bolje je da ga prelivate sokom od pečenja, baš kao i meso. Gotovo jelo dekorišite ukrasima od svežeg ili sušenog peršuna, bosiljka...



PILETINA U SOSU OD PEČURAKA 90' x6

SASTOJCI

- 6 pilećih bataka i karabataka
- 3 kašike suncokretovog ulja
- 7 dl pileće supe
- 50 g maslaca
- 1 luk
- 400 g očišćenih šumskih pečuraka
- 3 dl suvog belog vina
- 3 dl slatke pavlake
- so i biber

PRIPREMA

Odvojte batak od karabataka.

Luk ogulite i sitno ga iseckajte. U velikom tiganju sa neprijanjajućim dnom zagrejte ulje pa karabatake pecite na strani kožice od 8 do 10 minuta dok ne postanu zlatno žuti. Prebacite ih u duboki tiganj gde ćete ih dalje kuvati. Batake pecite sa svake strane otprilike 5 minuta pa i njih prebacite u duboki tiganj.

U tiganj ulijte pileću supicu. Ako je nema dovoljno da prekrije meso, dolijte vode. Zagrejte, napola prekrijte i kuvajte na jako slaboj vatri 30 do 35 minuta, tako da skoro vri.

U međuvremenu dok se piletina kuva obrišite ostatke ulja iz tiganja i u njoj zagrejte maslac. Dodajte luk i pržite ga na niskoj temperaturi oko 5 minuta, da omekša, a da ne promeni boju. Pojačajte temperaturu i dodajte pečurke. Pržite ih 3 minuta dok ne zamirišu. Dolijte vino, pojačajte temperaturu na najjače i pustite da jako vri 6-8 minuta, dok ne ispari dve trećine tečnosti. Smanjite temperaturu i čekajte da se piletina skuva.

Kad je piletina kuvana, tečnost sipajte u tiganj s lukom, gljivama i vinom, ponovo pustite da provri i ispari 2/3 tečnosti, da dobijete gusti sos. U njega sipajte slatku pavlaku, pustite da provri, posolite i pobiberite. U sos stavite komade piletine i zagrejte ih od 2 do 3 minute. Pustite ih još nekoliko minuta da odstoje u sosu pre nego što jelo poslužite. Kao prilog, poslužite njoke od krompira.

PRIPREMA

1. Piletinu odvojite od kostiju (kožu ostavite): ostrim nožem prerežite meso po sredini batka do kostiju. Unutrašnji kraj kostiju uzmite i prerežite tetive između mesa i kostiju. Meso nožem odvojite od kostiju i kost odrežite od kože. Izrežite i ostale tetive.
2. Ruzmarin grubo naseckajte, oljuštite čene belog luka i stisnite ih površinom noža. Pomešajte komade piletine sa solju, biberom, ruzmarinom (uključujući drvene grančice), belim lukom i maslinovim uljem. Ostavite da se što duže mariniraju – najmanje 30 minuta a najbolje tokom noći.
3. Rernu zagrejte na 210 C. Piletinu poređajte u pleh za pečenje s kožom prema dole (u jednom sloju), pokrijte aluminijском folijom i pecite 10 minuta. Foliju uklonite, komade piletine okrenite tako da koža bude okrenuta na gore i pecite još 10 minuta kako bi se zapekla do zlatne boje. Premestite je u zagrejanu posudu.
4. Belom luku i svemu ostalom u plehu za pečenje dodajte vino i zagrejte na šporetu i poslužite uz piletinu i ratatujem.

PILEĆI BATAK I KARABATAK SA RUZMARINOM

60'   x4

SASTOJCI

- 4 pileća bataka sa karabatakom Natur Premium
- 3 grančice ruzmarina
- 1 glavica belog luka
- 1 dl maslinovog ulja
- 2 dl belog vina
- so i biber
- kriške limuna za posluživanje

UMESTO ALUMINIJUMSKE FOLIJE MOŽETE KORISTITI I PAPIR ZA PEČENJE ČIJA JE NAJVEĆA PREDNOST JER ZAHVALJUJUĆI NJEMU, NE MORATE NAULJITI PODLOGU NA KOJOJ SE PRIPREMA MESO.





Osvežite se voćnim koktelima!

Jedno od najpopularnijih letnjih pića, bez obzira na to da li je reč o alkoholnim ili bezalkoholnim varijantama, u samo jednoj čaši pruža toliko potrebnu i poželjnu dozu osveženja, a kako je kombinacija sastojaka koja se koristi prilikom pripreme zaista velika i podložna eksperimentisanju, jedino što trebate, jeste to da pronađete varijantu koja vam najviše prija.

Ovi neodoljivi šareni napici, koji jednako mame vizuelnim efektom i sočnim ukusima, pružaju višestruki užitek za sva čula zahvaljujući svojim bojama, mirisima i aromama, a posebno ukrasnim pupoljcima. Uz to, savršeno osvežavaju, gase žeđ i nadoknađuju izgubljenu tečnost pa u zavisnosti od sastojaka, opuštaju ili nam daju dodatnu količinu energije.

Kako većina koktela, uz različite vrste alkohola sa slatkastim ili gorkim ukusom, sadrži i vrlo poželjne i zdrave namirnice kao što su nana, med, mleko, limun, sok od brusnice ili paradajza i slične sastojke, njihovim konzumiranjem ćete, takođe, u organizam uneti i dodatnu količinu vitamina, minerala, proteina i drugih potrebnih hranjivih sastojaka. Glavno pravilo prilikom pripreme ovih šarenih pića jeste to, da ona moraju da sadrže minimalno tri različita sastojka, iako se njihov broj može popeti i na desetak, a poenta je u tome da na kraju dobijete pitak i ukusan koktel u kojem su svi sastojci savršeno sjedinjeni.

Pokažite svoju kreativnost

Iako se prilikom njihovog spravljanja u kućnoj radinosti većina nas vodi dobro poznatim i isprobanim recepturama, svoj lični završni 'touch' možete postići ako u mešavinu dodate pomalo neočekivane sastojke koji će koktelu dati sasvim posebnu notu, ali i boju. Takođe, maštovite namirnice možete upotrebiti i za dekoraciju već gotovih napitaka koji će ih, osim aromom, učiniti i vizuelno neodoljivim.





DŽIN TONIK S GREJPOM I DOMAĆIM RUŽMARINOM

SASTOJCI

- 1 dcl tonika
- 0.5 dcl džina
- grejp
- grančice ružmarina
- led
- javorov sirup

PRIPREMA

U oblu staklenu čašu prvo uspite gorki tonik bez dodatih aroma, a zatim nalijte džin i lagano promešajte. Grejp razrežite napola, a zatim jednu polutku narežite na manje komadiće, a iz druge polovine iscedite sveži sok. U mešavinu džin tonika ulijte sok od grejpa, a naseckane komadiće ubacite u dobijenu mesu. Dodajte malu količinu javorovog sirupa kako biste ublažili gorko-kiselkasti ukus. Ponovo sve dobro promešajte, a potom ubacite nekoliko kockica leda i koktel ukasite s jednom ili dve grančice ružmarina. Komadiće ružmarina takođe možete dodati i u sam koktel, ali nikako ne preterujte s količinom, jer će već i same ukrasne stabljike ispuštati aromu tokom pijačja.



BELI SLATKO-KISELI VOĆNI KOKTEL

SASTOJCI

- 1 dcl belog ruma
- borovnice
- limeta
- listovi sveže nane
- led
- mineralna voda
- šećer

PRIPREMA

Ovaj koktel najbolje je pripremati i servirati u manjoj ravnoj čaši jer je vrlo lagan i brzo se pije, zbog čega nije potrebno dugo održavati njegovu aromu. Bazu ovog napitka čini beli rum s dodatkom manje količine šećera, u koju se redom dodaju kriške limete, plodovi borovnice kao i oprani i osušeni listići sveže nane (nikako ne koristite onu sušenu). Tek nakon toga se piće razblažuje s malom količinom prethodno rashlađene mineralne gazirane vode i meša, nakon čega se slažu dekoracije od kockica leda, listova nane i kriški limete koje se dodaju u piće, a jedna se zarezne i zatakne za rub čaše.

RUŽIČASTA LIMUNADA S LAVANDOM

SASTOJCI

- 1 dcl voćnog likera
- limun
- limeta
- grančica sveže lavande
- med
- led

PRIPREMA

Najpre napravite klasičnu limunadu na način da iscedite sok iz limuna, dodate vodu, umešate kašičicu meda i ostavite kratko da se on potpuno otopi. Nakon toga ulijte voćni liker, najbolje od šumskog i(li) bobičastog voća, koji će koktelu dati intrigantnu boju iz ljubičasto-ružičastog spektra i slatkast ukus. Potom dodajte sok od sveže iscedene limete koji nećete naknadno mešati, već ćete pustiti da se sam ravnomerno rasporedi po celom volumenu čaše. Sve ukasite izdrobljenim ledom ili onim u kockicama, narezanim limunom i grančicom lavande koju ćete pre toga lagano oprati i odrezati višak stabljike.





**SKANDINAVSKI
STIL UREĐENJA**



DEKORIŠITE STO RADI BOLJEG UŽIVANJA U HRANI

Mnogi će se složiti s tvrdnjom da je maštovito postavljen sto garancija za opšte oduševljenje ukućana, ali i gostiju

DAH MEDITERANA



Verujemo da vas priprema jela potpuno može osvojiti, pa vam je standardno postavljen sto naj-bezbolnija varijanta. Da li ste ikad pomislili da će vaše kulinarsko umeće i fantastično jelo koje ste pripremili zasijati u punom sjaju tek na pažljivo pripremljenom i s ljubavlju dekorisanom stolu.

Gosti vole iznenađenja

Isto važi i za ukućane. Ono što je najbolje, u trenutku kada prihvatite mogućnost novog pristupa postavljanju stola, dobićete pregršt ideja. Za realizaciju mnogih ideja nećete morati izaći iz kuće jer smo sigurni da u vašem domu već posedujete detalje koji će vašem jelu dati posebnu dimenziju. Oslobodite maštu i nemojte se ograničavati. Često će vas ugodno iznenaditi predmeti za koje nikada ne biste rekli da imaju kreativnog potencijala, izvan svog uobičajenog konteksta. Čak i sitne dečje igračke mogu biti zabavne i inspirativne. U potrazi za kreativnim boosterima vašeg jela, zavirite u svaki kutak svog doma i pokušajte neke predmete gledati drugačijim očima. Obične male kovertice ili kartonski papir omotan kanapom može biti zgodan detalj, a još je bolje ukoliko na njega nešto i ispišete za svakog ukućanina ili gosta pojedinačno.



ŠKOLJKE, KAMENČIĆI, LAVANDA I KREATIVNA IGRA TONOVIMA MODRE BOJE PRIZVAĆE PRAVI MORSKI UGOĐAJ MA GDE SE NALAZILI.



OBIČNA GAZA IMA ZAHVALAN
SASTAV PA SE MOŽE LEPO
OBLIKOVATI, GUŽVATI, SAVIJATI,
A DUGULJASTE SVEĆE DODAĆE
SVAKOM JELU POMALO
SVEČANU NOTU.

HRANA KAO DEKORACIJA



Otpale latice cveća, male svećice postavljene u male teglice, kamenčići zanimljivih oblika, razne figurice, tkanina zanimljivog uzorka, šareni bomboni, začini... Sve će to dati vašem stolu poseban šarm i stvoriti prijatnu atmosferu koja je sjajan uvod u jelo oko kojeg ste se posebno potrudili. Tematsko uređivanje stola tokom određenih praznika, posebnih prilika ili jednostavno kada poželite svoju porodicu ili goste duže zadržati za stolom je obavezno.



U NEDOSTATKU INSPIRACIJE UKRASITE STO SEZONSKIM NAMIRNICAMA. UKLJUČITE I POKOJU GRANČICU, LIST ILI CVET ZA PRIRODNIJI IZGLED. OD SAMOG POGLEDA NA BOKAL OBIČNE VODE NAPUNJEN KRIŠKAMA LIMUNA ILI GRANČICAMA MENTE SVAKI ĆE GOST OŽEDNITI. SLOJEVITO SERVIRANJE TANJIRA I POSUDA NA POMNO ODABRANIM TKANINAMA UČINIĆE VAŠ STO RASKOŠNIJIM.



BOGATSTVO IDEJA & ZABAVE MEĐU KORICAMA

Nazivamo ih hranom za dušu, a često se bave i pravom hranom potrebnom da bi uopšte postojali, rasli, razvijali se i zabavljali. Odmor je nemoguće zamisliti bez barem jednog naslova, pa ovaj upotpunite knjigom u kojoj su važni i ukusi. Tako ćete začiniti trenutke opuštanja i inspirisati se, možda i zasukati rukave kako bi ovladali kuhinjom i iznenadili nepce. Preporučujemo vam samo neke od naslova koje ćete otkriti i uz njih kuvati, naučiti ponešto ili se tek podsetiti koliko je čitanje zabavno.



MAGI KAO DA JE BILO NEKAD

Dušan Vesić

Na rock sceni ovih prostora, klavijaturistkinja grupe „EKV“ Margita Stefanović Magi ostavila je neizbrisiv trag. Genijalna talentovana rokerka završila je tragično, a njena je životna priča prepuna šokantnih detalja. Istinski fanovi jedne nezaboravne muzičke ere jedva su dočekali potresnu priču o heroini koju obožavaju. Umrla je prerano u 43. godini, a njena smrt je kontroverzna baš kao i njen život. Uz priču o Magi knjiga donosi i sliku Beograda u vreme uspona i pada jugoslovenske srednje klase.

PET JEZIKA LJUBAVI

Gary D. Chapman

Iako objavljena pre više od dvadeset godina ova hit knjiga svake godine se prodaje u sve više primeraka. Svojevrsni fenomen prevedena je na 40 jezika. Baveći se brakom i ljubavlju kroz jedinstvene jezičke i praktične korake uči partnere kako istinski da vole jedno drugo. Autor, dr. Gari Čapman pomaže parovima da identifikuju, razumeju i počnu govoriti maternji jezik ljubavi svoga bračnog partnera koji obuhvata: reči potvrde, kvalitetno vreme, primanje darova, iskaze uslužnosti i fizički dodir. Otkrijte krije li se na ovim stranicama tajna ljubavi koja traje.



POLJUBAC S UKUSOM BOROVNICA

Meri Simses

Autor potpuno opušteno vodi čitaoce kroz priče lagane i pitke, a opet pune životnih mudrosti. I glavna junakinja ovog naslova saznaće kako život čine sitna zadovoljstva dok se otvaraju pitanja otkrivanja sopstvenih želja i spremnosti da prati svoje srce. Elen bez oklevanja ispunjava poslednju želju bake Rut i kreće u potragu za njenom ljubavi u rodnom gradu kako bi mu predala poslednje pismo. Posebna sredina i ekscentrični lokaci poslednje je što joj treba pred venčanje, ali sudbina joj je namenila da upozna Roja koji će joj spasiti život i zatvoriti poslednje poglavlje bakine ljubavne priče.



DAN KADA JE MIJATOVIĆ POGODIO PREČKU, Radovan Nastić

„Holivudski“ autobiografski roman bivšeg radijskog voditelja na B92 i svestranog umetnika poznatog i pod imenom Bensedin, prepun je humora, a u njemu ćete prepoznati tragove beogradske štrafe i druge savremene teme. Džoni Fejvorit radi u osiguranju noćnih klubova i uživa u životu. S godinama nije izgubio interes za žene i nije ostao džangrizav. Dok sluša novu dobru muziku i živi svoj američki san suze mu krenu na oči svaki put kada pogleda taj penal i prečku Mijatovića.



MOŽE I BEZ KAVIJARA

Johanes Mario Simel

Jedan od apsolutnih klasika špijnskog romana vrvi fenomenalnim receptima. Neobičan obaveštajac, Tomas Liven nije naoružan samo vatrenim oružjem već i kulinarskim talentom koji će vas oduševiti. Sa zamršenim međunarodnim spletkama, Simelov se junak hrabro hvata u koštac kao i sa otkrivanjem fantastičnih raznolikih ukusa koje možete i sami probati. Onaj, koji je roman opisao rečima “ludo smele pustolovine i isprobani recepti” bio je apsolutno u pravu u šta su se uverili milioni čitalaca širom sveta.





Cada Dia

CAFFE & BAR

Uživajte u ukusu kafe i prijatnoj atmosferi u **Cada Dia Caffe**

na Bežanijskoj kosi. Nedeljka Gvozdrenovića 22a



URAVNOTEŽENA

ISHRANA TOKOM CELE NEDELJE



Nedeljni jelovnik koji se temelji na referentnim vrednostima za unos hrane predstavlja primer uravnotežene ishrane za zdrave, odrasle osobe, a primer jednog takvog jelovnika donosi Ana Cvetko, prehrambeni tehnolog u Perutnini Ptuj a koja je ujedno i health coach

MENI 1

DORUČAK

- 2 kriške (100 g) crnog hleba
- 4 kriške (50 g) Slim & Fit Pilećih prsa sa biberom
- 2 kriške sira
- paprika

UŽINA

- 200g jogurta
- 1 jabuka

RUČAK

- rižoto s povrćem (180 g kuvane riže sa 200 g kuvanog povrća i kašičica ulja)

UŽINA

- 1 pomorandža
- 2 kriške hleba od celog zrna (200g) sa maslacom (30g)

VEČERA

- pečeni ćureći file (100 g) sa salatam začinjenom sa dve kašičice maslinovog ulja i sirćeta.
-

MENI 2

DORUČAK

- 4 velike kašike (80 g) zobenih pahuljica
- 200g jogurta
- 1 banana

UŽINA

- 1 jabuka
- 1 kriška hleba
- 4 kašike (50 g) svežeg sira od surutke

RUČAK

- 3 tanja ražnjica
- 4 velike kašike heljdine kaše (180 g) s grožđicama
- porcija salate

UŽINA

- 2 keksa od celog zrna
- 3 klementine

VEČERA

- topli sendvič (2 kriške tosta od celog zrna, 4 kriške poli lighta, kriška sira)
- sveže povrće

MENI 3

DORUČAK

- 2 dcl obranog mleka
- 4 kašike kukuruznih pahuljica bez šećera
- 1 šoljica borovnica

UŽINA

- 2 kivija
- 1 kriška ražanog hleba

RUČAK

- pileći kebab (100 g) u tortilji sa svežim povrćem (paprika, paradajz, kukuruz), crveni pasulj, kašika kisele pavlake i kriška avokada
- porcija salate

UŽINA

- 1 kruška
- 1 kašika lešnika

VEČERA

- supa od povrća
- 1 zemička
- sardine u ulju 4 komada (odliti ulje)
- sveže povrće

MENI 4

DORUČAK

- 2 kriške hleba (100 g) s maslacem i marmeladom (70% voćnog sastava)
- 1 šoljica jagoda

UŽINA

- crvena jabuka
- 1 kriška hleba od heljde sa orasima

RUČAK

- grčka salata sa feta sirom
- 2 pileća ražnjića
- 3 velike kašike kuskusa

UŽINA

- 1 grejp
- 1 kašika badema

VEČERA

- hot dog s Poli viršlom i senfom
- sveže povrće

MENI 7

DORUČAK

- 2 kriške hleba sa kašičicom maslaca i medom
- 1,5 dcl sveže iscedenog narandžinog soka

UŽINA

- 1 kriška dinje
- 5 jezgra oraha

MENI 5

DORUČAK

- 200g jogurta
- 6 kašika (80 g) muslija bez šećera
- 1 šoljica malina

UŽINA

- bela kafa (2 dcl mleka)
- 1 kriška štrudle sa makom

RUČAK

- file od lososa
- kuvani spanać s krompirom

UŽINA

- 100 g grožđa

VEČERA

- matovilac sa 2 jajeta
- 2 kriške hleba

RUČAK

- goveđa supa sa rezancima
- pečeni karabatak (bez kože)
- 3 osrednja, pečena krompira premazanih kašičicom ulja
- 2 posude kuvanog kiselog zelja

UŽINA

- 1 komad štrudle od jabuka

VEČERA

- činija mešane salate s prelivom od jogurta
- 2 komada prepečenog hleba

MENI 6

DORUČAK

- 2 kriške (100 g) hleba
- 4 kriške (50 g) Slim & Fit dimljenih pilećih prsa
- 2 kriške sira
- sveži paradajz

UŽINA

- 1 kriška ananasa
- 4 komada tosta

RUČAK

- testenina sa umakom od povrća
- 1 šoljica cvekle

UŽINA

- 1 jabuka
- 1 kriška hleba sa sirnim namazom

VEČERA

- pileći gulaš s knedlama i kuvanim povrćem

NAVEDENE KOLIČINE NAS USMERAVAJU PREMA IZBORU NAMIRNICA U OKVIRU CELOVITE ISHRANE. TO NE ZNAČI DA SE MORAMO SLEPO PRIDRŽAVATI OVAKVOG IZBORA NAMIRNICA I NAVEDENE KOLIČINE. PREPORUČUJEMO IZBOR NAMIRNICA LOKALNIH UZGAJIVAČA, KAO I SEZONSKO VOĆE I POVRĆE.

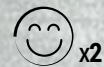
ZASLADITE LETO ČAROBNIM UKUSIMA

Ukusni deserti
nisu samo tačka
na 'i' svakog
obroka, već i letnji
izvor osveženja i
vitamina koji se
uz naše recepte
pretvaraju u
zdrave poslastice



SLADOLED OD JOGURTA S GRANOLOM I CRVENIM NARANDŽAMA

SASTOJCI



- 2 dl pavlake za šlag
- 2 kašike šećera u prahu
- 2 kašike meda
- 2 dl grčkog jogurta
- 1 kašičica ekstrakta vanile
- 2 kašike granole od badema, kokosa i zobnih pahuljica
- 1-2 manje crvene narandže

PRIPREMA

Narandže operite i stavite u lonac s vodom i kuvajte 15 minuta. Isperite ih, ohladite i narežite na tanke kriške.

Pavlatku za šlag umutite sa šećerom u prahu; Kada umutite šlag dodajte vanilu i lagano umešajte grčki jogurt pomešan sa medom.

U svaki kalup za sladoled prvo stavite po kašičicu granole, zatim rasporedite deo krema i pripremljene crvene narandže. Dodajte preostali krem i granolu pa napunite kalupe do vrha. Stavite u zamrzivač i ostavite 5-6 sati da se sladoled zamrzne.



PITA SA KAJSIJAMA I SIROM

SASTOJCI



TESTO

- 250 g glatkog brašna
- 1 kašičica praška za pecivo
- 80 g šećera u prahu
- 1 jaje
- 100 g maslaca

NADEV

- 250 g svežeg sira
- 100 g šećera u prahu

- 1 kašika gustina
- 1 jaje
- 1 kašičica burbon vanilinog šećera
- 1 limun, sok i izrendana korica
- 500 g kajsija

PRIPREMA

Pomešajte brašno i prašak za pecivo, dodajte šećer u prahu, jaje i maslac pa zamesite testo. Formirajte testo u kuglu, zamotajte u foliju i ostavite 15 minuta u frižideru. Dok se testo hladi, pripremite nadev.

Sir izmiksajte sa prah šećerom, dodajte jaje, gustin, burbon vanilin šećer, limunov sok i izrendanu koricu. Kajsije operite, uklonite koštice i narežite ih na manje komadiće. Ohlađeno testo rastanjite i stavite u pleh za kolače. Na testo nanosite nadev od sira i rasporedite pripremljene kajsije.

Stavite u prethodno zagrejanu rernu i pecite 30-40 minuta na temperaturi od 180°C.



KRAMBL SA BRESKVAMA I BOROVNICAMA



SASTOJCI

MRVIČASTO TESTO

- 80 g glatkog brašna
- prstohvat soli
- 30 g zobenih pahuljica
- 30 g smeđeg šećera
- 60 g hladnog maslaca
- 1 kašičica ekstrakta vanile

VOĆE

- 150 g borovnica
- 3 veće breskve
- 1 kašičica gustina

PRIPREMA

U brašno dodajte prstohvat soli, zobene pahuljice i šećer, hladni maslac narezan na kockice i vanilu pa prstima utrljajte sastojke dok ne dobijete mrvičasto testo. Stavite testo u frižider dok pripremite voće.

Voće operite, breskve ogulite i narežite na manje komade, dodajte im borovnice i kašičicu gustina pa sve to promešajte. U posudice za pečenje rasporedite pripremljeno voće i pospite ohlađenim testom.

Stavite u rernu, zagrejanu na 200°C i pecite 15 minuta, odnosno dok testo ne dobije lepu boju.

PANAKOTA SA ŽELEOM OD NARANDŽE



SASTOJCI

- 500 ml pavlake za šlag
- 100 g šećera
- 10 g želatina
- izrendana korica 1 narandže
- 1 kašičica ekstrakta vanile

ŽELE

- 200 ml soka od narandže
- 2 kašike šećera
- 5 g želatina

PRIPREMA

Želatin potopite u vodu i ostavite desetak minuta da nabubri (pratite uputstvo na ambalaži).

Zagrejte pavlaku za šlag, dodajte šećer i izrendanu narandžinu koricu. Kada provri, dodajte pripremljen želatin i mešajte dok se ne otopi, sklonite sa vatre i dodajte vanilu. Kremu procedite i rasporedite u čaše i stavite u frižider na par sati, dok se ne stegne.

Dok se panakota hladi pripremite žele.

Želatin prelijte s malo vode i ostavite da nabubri. Sok od narandže zagrejte, dodajte šećer pa kada se šećer otopi dodajte i pripremljen želatin. Promešajte i ostavite da se ohladi.

Na ohlađenu panakotu pažljivo nanesite žele, na vrh dodajte kolutić oguljene narandže i vratite u frižider dok se potpuno ne stegne. Po želji ukasite listićima sveže nane.





ČOKOLADNI BRAUNI

SASTOJCI



- 200 g čokolade
- 120 g maslaca
- 120 g smeđeg šećera
- 3 jajeta
- 80 g brašna
- prstohvat soli
- kašičica vanile

PRELIV

- 100 g tamne čokolade
- 2 kašičica ulja

PRIPREMA

Čokoladu izlomite na manje komade, dodajte maslac i sve to skupa otopite na pari.

Maknite s vatre, dodajte šećer, promešajte pa dodajte jedno po jedno jaje. Na kraju u tu smesu dodajte brašno, prstohvat soli i vanilu. Sve to dobro promešajte širokom lopaticom, pa izlijte u pleh kojeg ste ranije obložili papirom za pečenje. Stavite u zagrejanu rernu i pecite 15 minuta na 180°C.

Dok se kolač peče, pripremite preliv. Čokoladu izlomite i otopite u mikrotalasnoj peći, dodajte ulje i dobro promešajte da postane glatka. Pečeni kolač ostavite da se ohladi pa po njemu kašičicom nanesite čokoladni preliv. Po želji poslužite s malinama ili drugim sezonskim bobičastim voćem.



Kad poželite savršeni dodatak uz meso

Bakina Tajna Ajvar

- 100% pečena paprika
- Tradicionalna receptura
- Bez glutena
- Bez dodatog šećera



Otkrijte kako da
kombinujete ajvar
sa mesom na

ajvar.com



PREDJELO SA VOĆEM I SIROM

SASTOJCI



- četvrtina lubenice
- 1 paketić feta sira u kockicama
- 1 šaka kupina
- 1 stručak sveže nane

PRIPREMA

Lubenicu očistite tako što ćete odrezati koru i ukloniti semenke kako bi vam ostalo samo čisto voće. Izrežite na kockice i ostavite desetak minuta da se višak vode iscedi.

Kockice feta sira stavite u cediljku kako bi se ocedio višak vode, a nakon toga poredajte lubenicu uspravno, sir, listić sveže oprane nane i jednu kupinu. Nju probušite vrhom nožića te u prorez stavite ukras od stabljike nane koju ćete pri vrhu zavrnuti u čvor.

Umesto toga možete i zabosti čačkalicu i oko nje privezati listić mirisne nane.



ČIZKEJK SA PISTAĆIMA



SASTOJCI (Za tortu dužine 22 cm)

PODLOGA

- 100 g mlevenog keksa
- 50 g neslanih mlevenih pistaća
- 2 kašičice praha spiruline
- 1 kašika šećera
- 70 g otopljenog kokosovog ulja

FIL

- 500 g rikota sira
- 200 ml pavlake za šlag
- 1 limeta, sok i narendana korica
- 10 g želatina
- 150 g šećera u prahu

ZA UKRAŠAVANJE grubo naseckani neslani pistaći

PRIPREMA

Dno kalupa za tortu obložite papirom za pečenje.

Mlevenom keksu dodajte mlevene pistaće, spirulinu, šećer i otopljeno kokosovo ulje. Promešajte dobro pa smesu stavite u kalup i poravnajte kašikom.

Želatin prelite s malo vode i ostavite da nabubri. Mikserom umutite šlag. Pomešajte Ricotta sir sa šećerom u prahu, dodajte sok i koricu limete, rastopljeni želatin i pripremljeni šlag. Sve dobro promešajte pa sipajte u kalup preko podloge od keksa. Poravnajte i ostavite u frižideru barem 3 sata a možete i preko noći. Kada se fil stegne, po njemu rasporedite naseckane pistaće..

KREM OD MASKARPONEA SA GROŽĐEM



SASTOJCI

- 150 g maskarpone sira
- 100 ml jogurta
- Sok i korica ½ limuna
- 1 kašičica šećera u prahu
- 1 kašika meda
- 1 kašičica ekstrakta maline
- 5-6 amareti keksića
- 1 šoljica grožđa

PRIPREMA

Mikserom ili žicom mešajte maskarpone i jogurt, dodajte šećer u prahu, med i vanilu pa sve to dobro promešajte. Na kraju u krem dodajte sok i narendanu koricu limuna.

Svaku čašu napunite kremom do pola, dodajte malo razmrvljenih keksića i deo grožđa pa u čaše rasporedite preostali krem a na vrh obilnije dodajte grožđe i ostatak smrvljenog keksa.

Pre posluživanja dobro ohladite.



SLIM & FIT TOP VEŽBE

Kako biste sezonu kupaćih kostima dočekali potpuno spremni, donosimo vam nekoliko korisnih saveta o tome kako stesati figuru u rekordnom roku kao i vežbe kojima ćete brzinski učvrstiti delove tela koji su najviše izloženi pogledima tokom leta

Osim pravilne ishrane bazirane na sezonskom voću i povrću, belom mesu i povećanom unosu vode, za postizanje vitke siluete potrebno je i redovno vežbati a najbolja bi bila kombinacija aerobnih i anaerobnih treninga. Aerobne vežbe su one koje se rade u pokretu i ubrzavaju puls i disanje, dok u anaerobne spadaju one jačeg intenziteta tokom kojih ostajemo bez daha samo na nekoliko trenutaka kao što su vežbe snage, izdržljivosti i istezanja (ove poslednje neophodne su nakon svake vrste treninga, kako bi se postigli optimalni rezultati). Dok ćete aerobnim treningom istopiti višak sala, ukloniti nakupljenu tečnost i osigurati telu potrebnu količinu kiseonika, anaerobnim vežbama ćete oblikovati i učvrstiti mišiće te znatno povećati mišićnu masu. Za taj proces, organizmu je nužno osigurati povećanu količinu proteina čiji je izvrstan izvor upravo belo živinsko meso. Za ove vežbe nije potrebno ići u teretanu već ih možete raditi i sami kod kuće, čak i bez rekvizita za vežbanje, koristeći samo težinu svog tela i gravitaciju.

VEŽBA 1 ZA ČVRSTE TRBUŠNE MIŠIĆE

Iako su klasični trbušnjaci za ovo najbolja vežba, mnogima su oni teški za rad, pa ih zato i izbegavaju. Dobra vest je ta da postoji vežba koja je gotovo identična po učinku, samo što je mnogo lakša za izvođenje. Prostrite na pod mekanu podlogu, najbolje da je od sundera, lezite na nju i ispružite ruke i noge. Raširene dlanove stavite ispod zadnjice, a ispružene noge naizmenično dižite i spuštajte. Pokušajte izbeći klasičnu grešku i umesto što se trudite da što više odizete noge od poda, dižite ih samo desetak centimetara od tla i spuštajte ih tik do poda ali tako da ne budu spuštene do kraja. Radite serije od desetak dizanja i spuštanja, a iz ovog položaja možete raditi i 'cik-cak' makazice sa ispruženim nogama u istoj visini ili čak ispisivati u vazduhu zamišljena slova (na primer, svoje ime i prezime).

VEŽBA 2

ZA NAGLAŠENE MIŠIĆE NA RUKAMA

Stanite uspravno, ispravite leđa i stavite ruke u položaj kao da se molite, sa dlanovima priljubljenim jedan uz drugi a ruke savijte u laktovima tako da budu paralelne sa podom. Snažno pritisnite dlanove jedan od drugi, a zatim opustite ruke. Ponavljajte vežbu u serijama od petnaestak ponavljanja, a nakon toga dobro otresite ruke i odmorite ih, pa napravite još jedno ponavljanje. Ovu vežbu takođe možete izvoditi i tako da je jedan dlan ispružen, a drugi stisnut u šaku. Nemojte se zavaravati; iako na prvi pogled to deluje jednostavno, reč je zapravo o vrlo intenzivnoj vežbi, što ćete i sami osetiti već nakon nekoliko pritisaka dlanovima, ali će zato rezultati biti ekspresni.

VEŽBA 3

ZA VRETENASTE LISTOVE NA NOGAMA

Stanite pravo, tako da budete stabilni i da održavate ravnotežu. Podignite se na vrhove prstiju, malo se propnite, a zatim vratite stopala u normalan, ravan položaj. Nakon toga napravite obrnutu kontrakciju mišića, tako što ćete se podići na pete, s prstima na stopalima zategnutim na gore. Ovom kombinacijom istovremeno ćete delovati na gornje i donje delove mišića listova, a najbolje kod ove vežbe je to što je možete praktikovati uvek i svuda – npr. dok čekate u redu u banci, dok se šetate, pre ili posle trčanja ili vožnje biciklom ali i kao bonus vežbu, pa čak i dok sedite u kancelariji za laptopom.

ČIM MALO OJAČATE
TRBUŠNJAKE, PREDITE
NA UOBIČAJENO
IZVOĐENJE TRBUŠNJAKA
S RUKAMA IZA GLAVE.

M

Na neka pitanja nikada nismo dobili odgovor, pa se često događa da s vremenom počnemo verovati u ono što smo čuli negde usput. Da ne bi bilo zabune, razgovarali smo sa stručnjacima.

MITOVI NA TESTIRANJU


MIT 1 POSTOJI OPŠTE PRIHVAĆENO UVERENJE KAKO SU GOTOVI PROIZVODI PUNI ADITIVA

Proizvodi kompanije Perutnina Ptuj sadrže minimalne dodatke, a novost za ovogodišnju sezonu roštiljanja je piknik linija bez aditiva. Zahvaljujući pomno kontrolisanim tehnološkim procesima, željeni ukus i kvalitet proizvoda postiže se prirodnim začinima i aromama. Razvitak nove piknik linije odvija se pod nadzorom stručnjaka iz različitih područja, od prehrambene tehnologije i ishrane do marketinga.

MIT 2 ROŠTILJANJE ZIMI TRAJE DUGO

Pečenje na pokrivenom roštilju (koje je zimi neophodno) ima mnogo prednosti i leti - toplota se zadržava ispod poklopca, pa se tako roštilj brže ispeče. Pore na mesu se pre zatvaraju, pa će tako meso biti i sočnije. Zimi se, zbog uticaja temperature, vreme pečenja malo produžava ali ipak odstupanja nisu prevelika.

I JOŠ JEDNA ZABLUDA VEZANA UZ PIĆA – GEMIŠT SE PIJE LETI, A NE ZIMI. POGREŠNO! OVO PIĆE POŽELJNO JE PITI I ZIMI, NA SKIJALIŠTIMA PO SUNČANOM VREMENU, IZVRSNO OSVEŽAVA KAD SMO UMORNI.



MIT 3 PERUTNINA PTUJ JE VELIKI PROIZVOĐAČ. PROIZVODE LOKALNOG POREKLA NABAVLJA SAMO DIREKTNO OD MALIH PROIZVOĐAČA ILI NA PIJACI...

Od mnoštva (stranih) proizvođača (koji na svojim uzgajalištima imaju i po 10.000 pilića) Perutnina Ptuj razlikuje se prvenstveno po malim farmama smeštenim u prirodi, u autentičnom okruženju u Sloveniji, Hrvatskoj, Srbiji i Bosni i Hercegovini, gde je uspostavljena vertikalno organizovana proizvodnja sa zatvorenim krugom, od farme do tanjira i s implementiranim sastavom kvaliteta.

Šta to znači? Svuda gde postoje domaći proizvođači, svi koraci od farme do tanjira se odvijaju na domaćem terenu. Radi se sa domaćim uzgajivačima - na nivou grupe od oko 500 uzgajivača.

Na putu farme do tanjira svaki korak je važan deo lanca, gde ništa nije prepušteno slučaju. Pre nekoliko godina u našem radu smo uveli sveobuhvatan sastav osiguranja kvaliteta, sigurnosti i praćenja - od primarne proizvodnje, proizvodnje stočne hrane, proizvodnje biljaka, logistike, veterinarske usluge - pa sve do polica u trgovinama.

Perutnina Ptuj kao pionir na tom području, pre nekoliko godina uvela je kontrolu sledljivosti do potrošača, a takođe je aktivno uključena i u državni sistem održavanja vrhunskog kvaliteta, što potvrđuje predanost i trud u pružanju samo najboljih proizvoda i usluga. Kontrola sledljivosti je proces koji ide u suprotnom smeru od krajnjeg proizvoda do korišćenih sirovina. Proizvođač, datum proizvodnje, vrste sirovina i mnogi drugi precizni detalji proizvodnog procesa na taj način se mogu adekvatno kontrolisati i dokumentovati putem sastava internih procedura Perutnine Ptuj.

OD FARMER DO VILJUŠKE

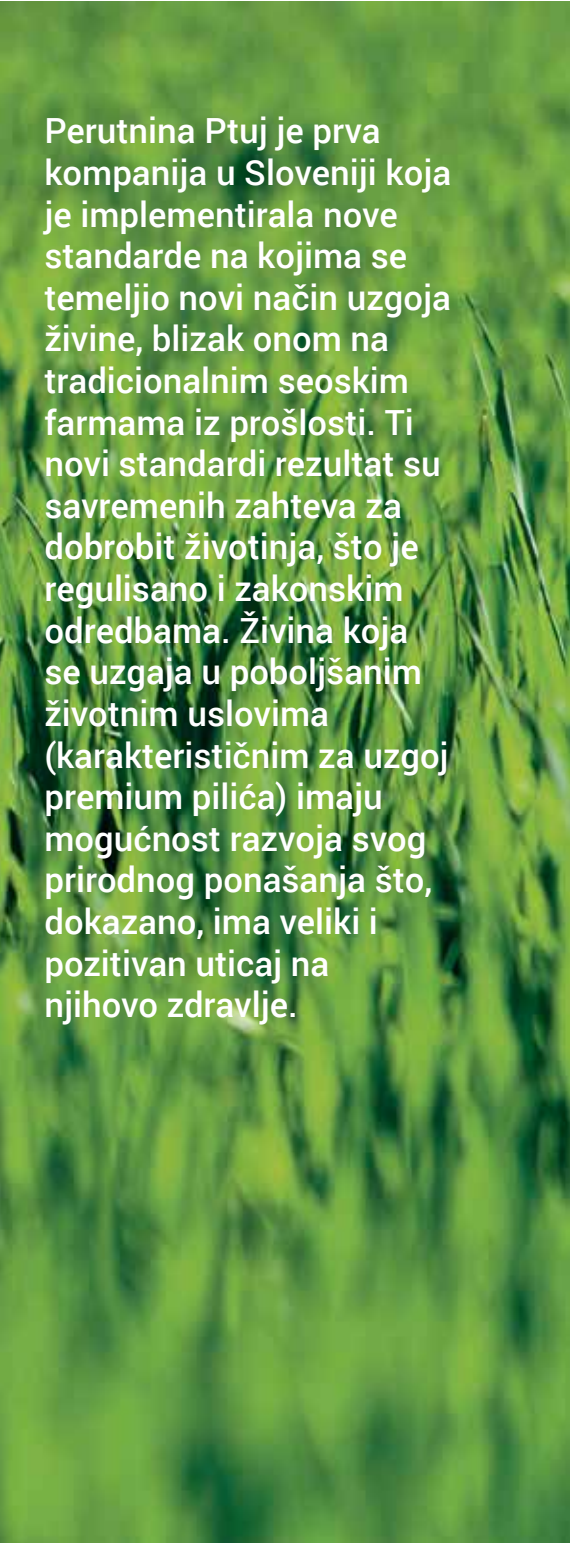
Nije svejedno šta jedemo jer to direktno utiče na naše zdravlje i kvalitet života. Bez obzira o kojoj se namirnici radi, postoje dobri razlozi da što više saznamo o sastavu i kvalitetu onoga što jedemo. Prvi dostupan način je sama deklaracija iz koje ćemo dobiti osnovne podatke. Savremeni potrošač pažljivo bira šta će pojesti, a Perutnina Ptuj Topika brine o tome da ga informiše o svim relevantnim tehnološkim postupcima koje primenjuje, dokazujući kako je izvor mesa potpuno kontrolisan i siguran. Najbolja zaštita od štetnosti antibiotika i ostalih lekova koji se mogu zloupotrebiti u uzgoju je upravo kupovina mesa baš iz takvih izvora.

Prepoznatljiv ukus proizvoda

Kupci koji nisu zainteresovani samo za krajnji proizvod, već i za pozadinu same proizvodnje, imaju odgovornost pri kupovini pa odmah prepoznaju kvalitet koji Perutnina Ptuj-Topika stavlja na tržište mesnih proizvoda. Oni rado u svoj jelovnik uključuju sočne mesne zalogaje prepoznatljivog domaćeg ukusa. Interni standardi Perutnine Ptuj-Topiko podrazumevaju strožije uslove u odnosu na one koji su zakonom propisani, kao bi bili potpuno sigurni u vrhunski kvalitet njihovih proizvoda. Njihovi visoki standardi uzgoja pored ostalog znače i gajenje u prirodnom okruženju, vertikalno integrisan proizvodni proces i kraći transportni put.

Kvalitet krmne smeše

Važan aspekt je kvalitetna hrana za živinu koja ima blagotvorno dejstvo na sastav mesa i krajnjeg proizvoda. Kooperanti imaju najkvalitetniju osiguranu hranu za piliće proizvedenu u mešalicama Perutnine Ptuj-Topika koja im se dostavlja na farme. Posebnost uzgoja tako je upotpunjena specijalnom krmnom smešom koja ne sadrži životinjske proteine. Potpuno prirodna, sastavljena od različitih žitarica – kukuruza, pšenice, soje – kao i od komponenti belančevina i masti, za energiju te mešavine zaslužni su minerali i vitamini koji zaokružuju celovit sastav koji podržava rast i zdravlje životinja uzgajanih u objektima. U smeši koja znatno doprinosi zdravlju pilića nema stimulativnih antibiotika niti hormona.



Perutnina Ptuj je prva kompanija u Sloveniji koja je implementirala nove standarde na kojima se temeljio novi način uzgoja živine, blizak onom na tradicionalnim seoskim farmama iz prošlosti. Ti novi standardi rezultat su savremenih zahteva za dobrobit životinja, što je regulisano i zakonskim odredbama. Živina koja se uzgaja u poboljšanim životnim uslovima (karakterističnim za uzgoj premium pilića) imaju mogućnost razvoja svog prirodnog ponašanja što, dokazano, ima veliki i pozitivan uticaj na njihovo zdravlje.



HAJDE MALO DA PUTUJEMO KROZ VREME...

1905

Valentin Reinhard iz Gross St. Floriana iz Štajerske otvorio je u Ptuj stanicu za otkup živine.



1930

Reinhardova firma počela je da trguje živinom, jajima i divljači na području cele tadašnje Kraljevine Jugoslavije.



1935

Reinhardova firma je izvezla robu, u vrednosti od 14 miliona dinara i ostvarila neto zaradu od 80.000 dinara.

1939

Vođenje firme preuzeo je Hinko Škerget iz Maribora.



Predstavljamo ukratko najvažnije događaje koji su obeležili stvaranje i istoriju kompanije Perutnina Ptuj, od njenog nastanka do današnjih dana. Pregled kroz zanimljivosti ukazuje na to kako je kompanija tokom svog razvojnog procesa uvek išla u korak sa najnovijim trendovima u svim segmentima proizvodnje i poslovanja, a dugogodišnja tradicija kvaliteta sasvim sigurno je najvažniji pokazatelj njene snage i pouzdanosti.



Firma je nacionalizovana i postala državno preduzeće. Tri godine kasnije, odlukom Vlade Narodne Republike Slovenije, osnovana je firma pod nazivom Perutnina Ptuj.

1945

1947

Za direktora Perutnine, imenovan je Ivan Tomanič koji je preduzeće vodio narednih trideset godina. PP je 1960. započela sa izgradnjom sopstvenih farmi za uzgoj živine.



Perutnina je preimenovana u Meso kombinat Perutnina Ptuj i podeljena je u sedam poslovnih jedinica i zajedničkih usluga te je osnovala poljoprivrednu zadrugu Hajdina, koja je postala kooperativni pogon.

1966

1972

Prvi put je organizovan 'Dan perutninarjev' za zaposlene i saradnike koji je u međuvremenu postao tradicionalan.



1974

Perutnina je proizvela i plasirala na tržište prvu pileću barenu kobasicu i nazvala je Poli.



Objavljen je prvi broj novina "Ptujski Perutninar". Farma Trnovci prvi put je udomila 46.000 komada pilića.

1977



1980

Poslovni centar Perutnina Ptuj izgrađen je na Potrčevoj cesti 10 u Ptuj.

1989

Proizvodi 'Koketa' prvi put su plasirani iz procesa proizvodnje na tržište.

1992

Osnovana je Perutninska zadruga Ptuj. Perutnina Ptuj dobija i svoj profesionalni biciklistički klub.



1997

U procesu promene vlasništva Perutnina Ptuj se pretvara iz društvene kompanije u deoničarsko društvo. Na nacionalnom takmičenju mesa i mesnih preradevina, kompanija osvaja najviše priznanje - Nosilac kvaliteta za 1997. godinu.

Perutnina Ptuj dobija prestižnu nagradu - Champion of Quality- za izbor prehrambenih proizvoda, na posebnom nacionalnom takmičenju mesnih proizvoda. Kompanija uvodi i novi PP simbol. Perutnina Ptuj počinje osvajati zlatne, srebrne i bronzane medalje za posebna postignuća kao i za podršku razvoju živinske industrije i kompanije.

1998



Predsednik Slovenije Milan Kučan otvara „Perutnina pogon za preradu“, najznačajniji deo kompanije za završnu proizvodnju mesnih proizvoda od peradi. Perutnina Ptuj i Agrokomerc Velika Kladuša potpisali su sporazum o osnivanju zajedničkog projekta „Perutnina Agrokomerc“. Pokrenuta je nova prezentacijska web stranica, www.perutnina.si.

2000

2002

Perutnina Ptuj se udružuje sa kompanijom Kmetijski kombinat Ptuj i postaje najveća poljoprivredna kompanija u zemlji. Godinu dana kasnije PP prerasta u koncern i organizuje prvu menadžersku konferenciju za strategiju.

Osnovana je nova kompanija Perutnina Romania srl., koja i danas uspešno posluje u Rumuniji. Ptujaska klet vina lansiraju novi brend Pullus koji se veoma brzo razvija u jednu od najtraženijih i najpoželjnijih marki vina na najvećim svetskim vinarским natjecanjima. PP osniva novu firmu, Perutnina Ptuj BH, što je bilo najznačajnije strano ulaganje u to vreme u Bosni i Hercegovini te započinje s poslovanjem u Brezi, u blizini Sarajeva, kao deo PP.

2007

2010

Perutnina Ptuj osniva sopstvenu firmu i u Makedoniji, a u Čakovcu otvara liniju za proizvodnju hrane u kontrolisanim uslovima. Samo nekoliko godina nakon što ga je kupila Perutnina Ptuj, PP Topiko iz Bačke Topole uspostavlja vertikalni proces proizvodnje. Godinu dana kasnije PP takođe postaje i jedan od deset najvećih slovenačkih investitora u Srbiji.



Te godine je PP, prva u ovom delu Evrope, dobila sertifikat i uvela novu metodu uzgoja, koja je nazvana prijateljski uzgoj pilića. Na tržištu je taj proizvod prepoznatljiv kao pakovano pileće meso Natur Premium.

2015

KAD BROJKE KAŽU WOW!

Nismo odoleli statističkim podacima i brojkama koje izazivaju oduševljenje i ulivaju poverenje



PREKO
3500

ZAPOSLENIH
I SARADNIKA U

VIŠE OD
113
GODINA
POSTOJANJA
I TRADICIJE

8
ZEMALJA

2 MILIONA ZADOVOLJNIH
POTROŠAČA
SVAKI DAN.
BROJ SE
KONSTANTNO
POVEĆAVA

4000

HEKTARA POLJA NA KOJIMA
JE IMPLEMENTIRAN SISTEM
ODRŽIVOG UZGOJA NA FARMAMA

500 KOOPERANATA
S KOJIMA
KOMPANIJA
SARAĐUJE

POLI MARATON U BROJKAMA - NA POLI MARATONU SE SPREMI:

- OKO **5 T** HRANE ZAJEDNO SA OBROCIMA (OD TOGA OKO **1000 KG** PTUJSKE PILETINE I **1000 KG** ROŠTILJA)
- SKUVA OKO **600 L** PILEĆEG PAPIKAŠA I **300 KG** TESTENINE
- POSLUŽI OKO **700 KG** SALATE I **600 KG** HLEBA
- PODELI OKO **3.000 L** VODE

Tuk tuk je stil koji je rođen 1994. iz energije i poslovnog duha Marise Sotés i Miguela Cadarso i koji je danas predstavljen na četiri kontinenta. Još uvek imaju isti entuzijizam i svežinu za svaku novu kolekciju dečije mode i proizvoda za bebe, ulaže se veliki trud i zalaganje za kreiranje i dizajniranje proizvoda koji premašuje očekivanja kupaca.

Tuk tuk robna marka za decu je cenjena kako u Španiji, tako i u Portugaliji, Holandiji, Grčkoj, Italiji i Francuskoj. Najviše je vole mladi i urbani roditelji koji svojoj deci žele da pruže pre svega kvalitetnu i udobnu odeću interesantnog dizajna.

Veliku simpatiju u Španiji ima među ljudima iz javnog života. Sportisti i muzičari iz Španije obožavaju da svoje klince oblače baš u Tuk tuk garderobu.

Mi smo se potrudili da baš takav brend bude dostupan i roditeljima u Srbiji.

*Dobrodošli
u Pikolino babyshop!*



Začini leto Hot & Spicy

