

# urban



*življenje* 28  
oktober 2018



brezplačni izvod

NAJBOLJŠE  
IZ NARAVE.  
PO TVOJEM  
OKUSU.



# HOFER NI LE TRGOVINA, HOFER SMO LJUDJE



Več kot fer. HOFER.

A photograph of a woman with blonde hair, smiling, holding a large white sign that says "Zaupanje" (Trust). She is wearing a black blazer over a pink floral top. The background is a blurred office environment.

# Zaupanje

**Katka Seršen**, manager v oddelku HR

**“Dober delodajalec ve, da le zadovoljni zaposleni pišejo zgodbo o uspehu.”**

### **HOFER smo ljudje, ki nas povezujejo skupne vrednote**

Zaposleni smo srce podjetja. Podjetje **HOFER** v Sloveniji šteje že več kot 1.800 zaposlenih na različnih delovnih mestih. Opravljamo pisano paleto poklicev, a nas kljub temu povezujejo skupne vrednote.

### **Zaupanje in sodelovanje z roko v roki**

“Pri mojem delu mi je všeč, da lahko opravljam zelo raznolike in dinamične aktivnosti,” pravi Katka Seršen, manager v oddelku HR, in dodaja: “Vrednoti zaupanje in sodelovanje vidim kot tesno povezani, saj lahko dobro sodelovanje vzpostavimo le, če si sodelavci medsebojno zaupamo. Pri nas je sodelovanje med oddelki zelo pomembno, zato morajo tako naše delo kot naše osebnosti temeljiti na teh dveh vrednotah.”

[kariera.hofer.si](http://kariera.hofer.si)    





34



10



14

04 urednikov izbor

06 foto meseca

Fotografska razstava »Photo Ark« Joela Sartoreja

08 napovednik

16. Mesec oblikovanja

10 kulinarika

Kako je hrana postala TV-zvezda

14 intervju

Stilistka hrane Gruša Zorn

16 moda &amp; lepota

18 interier

Ustvarjalna bipolarnost

20 šport

Zakaj teči?

22 moški svet

Jesenska klasika

24 mobilnost

Avtosalon v Parizu

26 tehnologija

Uporabno in zabavno

28 dom

Poenostavimo si hišna opravila in življenje

30 otroški svet

Jesensko rajanje v gozdu

34 potovanje

Po stopinjah (najboljše evropske) kulinarike

38 glasbena scena

Zmelkoov – otroci cvetja

39 teater

53. festival Borštnikovo srečanje

40 kino

29. LIFFE

42 družabno

Izdajatelj:  
Tehnis Media GroupOdgovorna urednica:  
Helena Peterlin  
E: helena.peterlin@citylife.siUredištvno:  
E: info@citylife.siLektoriranje:  
Nina ModrijanSodelavci:  
Lana Bauman, Jasmina Dvoršek,  
Matej Jurgele, Manja Kovačič, Teja  
Korošec, Tina Lagler, Eva Natlačen,  
Denis Pucelj, Klavdija RuparMarketing in oglasno trženje:  
Klavdija Zrim  
E: klavdija.zrim@citylife.si  
M: +386 (0)41 635 575  
Alenka Sočić  
M: +386 (0)41 598 314  
E: alenka.socic@tehnis.siSpletno uredništvo:  
E: info@citylife.siOblikovanje in grafična priprava:  
Studio Tehnis, Sebastijan FrumenTisk:  
Salomon d.o.o., LjubljanaNaklada:  
50.000 izvodovDistribucija:  
Pošta Slovenije d.o.o.Naslov uredništva:  
Tehnis d.o.o.  
Linhartova 3  
1000 Ljubljana, Slovenija  
Direktor: Janko Zrim  
T: +386 (0)1 430 60 60  
E: tehnis@tehnis.siSlika na naslovnici:  
Naslovnica: Zlato polje, Žito  
ISSN 2463-8919Urbano življenje - CITYLIFE je mesečni  
brezplačnik namenjen promociji in  
oglaševanju. Vse pravice pridržane.  
Kopiranje in ponatis vsebine sta dovoljena  
le s pisnim soglasjem izdajatelja in  
naročnika oglasne vsebine.TEHNIS  
MEDIA  
GROUPTISKANO V  
SLOVENIJI

# OKTOBRSKI MARATON



IZBOR MESECA



Ob mirnem sprehodu po ljubljanskem Tivoliju opazate tekaški vrvež ali »bentite« nad počasnimi sprehajalci, ki se vedno postavljajo na vašo idealno tekaško linijo? Je že čutiti stopnjevanje treningov pred bližajočim se največjim tekaškim praznikom ... In medtem ko si urbani tekači nabirajo kondicijo in se pripravljajo na največji **tek sezone**, je za druge oktober tek od piva do piva. Seveda se bodo urbani pivci enotno strinjali, da prav tako potrebujejo svojevrstno kondicijo, voljo in moč, če želijo kar se da optimalno preživeti mesec piva. Glavni **Oktoberfest** v Münchnu se je sicer že zaključil, a kljub temu še vedno potekajo prireditve in manjši festivali, ki v ospredje ne postavljajo nič drugega kot kulinariko in dobro kapljico. In tudi mi se bomo v tokratni izdaji sprehodili po kulinaricnih poteh. Odkrivali bomo **Michelinove zvezdice** in šli po stopinjah najbolj priznanih evropskih chefov, se pozanimali, kje kuhajo in po čem slovijo. Kuharji pa dandanes niso več le brezimne osebe za štedilnikom, temveč so postali že pravi zvezdniki, zato se bomo tudi mi spraševali, kdaj in kako je hrana postala **TV-zvezda**. In če so bile kuharske tehnike in njihove skrivnosti v preteklosti skrbno varovane ter so prehajale iz roda v rod, danes ni več tako. Ob poplavi televizijskih oddaj, blogov, vlogov in »food influencerjev« oziroma kuharskih vplivnežev se nikakor ne moremo pritoževati, da ne vemo, kaj pomeni ščepec soli in kako se nareže čebula. Če bolje ponazorim, izgleda moja peka približno tako, da sledim receptu in ob tem posneti videovsebini, kar še nekako izgleda fino, ko pa je treba pekač potegniti iz pečice, se zgodba obrne na glavo. Se pravi: če ima pianisti napisane note za Beethovno, Haydnovo, Mozartovo ... simfonijo, še ne pomeni, da bi bila sam maestro in občinstvo s pianistovo izvedbo zadovoljna. Saj me razumete, kaj hočem povedati – da je ob vseh teh virih informacij nastala zmešnjava v moji kuhinji in da vsak »samooklicani« chef še ni veliki mojster. To pa pomeni, da najbrž nikoli ne bom veliki chef, in ko me kdo vpraša, kaj je na meniju, odgovorim preprosto in enako kot Jack Kerouac: »Ničesar vam ne morem ponuditi, razen svoje zmede.« Več pa na **CITYLIFE.SI**.

Helena Peterlin, odgovorna urednica

**1** V naše kinematografe prihaja biografska glasbena drama **BOHEMIAN RHAPSODY**, epska zgodba o legendarni britanski rock skupini **Queen** in glasbeni ikoni, ki je kljubovala stereotipom in prestopala meje – **Freddieju Mercuryju**. V Kinu Bežigrad od 1. novembra! **kino-bezigrad.si**

**2** **TASTY** je spletni **kulinaricni fenomen**, ki je za vedno spremenil način, kako si posredujemo **recepte**. 96 milijonov všečkov in milijoni delitev so postavili nove mejnike prikazovanja receptov na spletu. V teh dneh je v slovenščini izšla **prva uradna Tasty kuharica**. Več na **ZALOZBAVIDA.SI**.

**3** **Yankee Candle** je z nami delil strast do dišav in predstavil dišeče jesenske novosti z novo kolekcijo **Elevation**, dišave za avto **Charming Scents** in jesenski biser **Autumn Pearl**. Več na **YANKEECANDLE.SI**.

**4** Teško pričakovane novosti tehnološkega giganta **APPLE** so razkrite. Letos so glavne zvezde trije novi pametni mobilni telefoni – **iPhone Xs**, **iPhone Xs Max** in **iPhone Xr** ter pametna ročna ura **Watch Series 4**. Več tehnoloških novosti najdete na **STRANI 26**.

**5** Oktober je tisti čas leta, ko se pojavijo **novi trendi** za jesen in zimo. **USTVARJALNA NOTRANJOST** bo iskala harmonijo v nasprotujočih si polovicah, ki bosta tvorili ikonično enotnost. Več o tem, kako urediti svoj dom, na **strani 18!**

**6** Te dni se nam obeta največji tekaški dogodek v Sloveniji, **Volkswagen 23. Ljubljanski maraton**, ki bo letos potekal 28. oktobra. Več o tem, zakaj radi tečemo, na **STRANI 20!**

**7** **Lokalna hrana** je del vsakega potovanja, **okušanje tujih specialitet** pa prav posebno **doživetje**. Tokrat smo se osredotočili predvsem na slednje in se pozanimali, kje kuhajo najbolj **PRIZNANI EVROPSKI CHEFI** in po čem slovijo ... **STRAN 34!**

**8** Hrana je v osnovi lepa, a kljub temu jo včasih še polepša – z dobro kuho, kakovostnimi sestavinami in finimi detajli. **GRUŠA ZORN** je **stilistka hrane**, kulturna antropologinja in umetnostna zgodovinarica, ki piše svoje recepte in po Franciji vodi turiste. V kratkem odpira svoj **kulinaricni studio** – več na **HUNGRYEYES.EU**.

**9** 16. oktobra je **svetovni dan hrane**, ki ponuja priložnost za **razmislek**. Kako je hrana postala **TV-zvezda** in zakaj se vse vrti okoli **KUHANJA** ... **STRAN 10!**

© Matevž Kostanjšek

© Brooks

© Schloss Schauenstein



s.Oliver

**»Photo Ark«  
Joela Sartoreja,  
fotografska razstava  
National Geographica**

**Med 18. oktobrom 2018  
in 13. januarjem 2019**

**Galerija »S«, Ljubljanski grad**

Ljubljanski grad letos že šesto leto zapored v sodelovanju z National Geographicom Slovenija v Galeriji »S« na ogled postavlja odmevno fotografsko razstavo. Tokrat bo razstavljenih 25 ganljivih portretov živali, ki so nastali v okviru projekta »Photo Ark« fotografa Joela Sartoreja. Bilo je leta 2006, ko se je fotograf National Geographica, namesto da bi fotografiral živali v naravi, namenil ustvariti nekaj formalnih portretov živali, živečih v ujetništvu. Iz teh začetkov je izšel projekt Photo Ark (Fotografova Noetova barka), ki je plod sodelovanja med Sartorejem in društvom National Geographic Society. Fotograf Joel Sartore želi upodobiti čim več pripadnikov živalskih vrst, ki živijo v ujetništvu, saj se lahko zgodi, da bodo nekatere med njimi za vselej izginile.

[ljublanskigrad.si](http://ljublanskigrad.si)



Radovedna polarna lisička v živalskem vrtu v Great Bendu v Kansasu (ZDA).  
© Joel Sartore, National Geographic »Photo Ark«



comma,

COMMA-FASHION.COM

City Transit

BRO  
STP  
J



## 16. Mesec oblikovanja

Med 16. oktobrom  
in 23. novembrom

Mesto oblikovanja, Ljubljana

VEČ  
DOGODKOV  
NAJDETE NA  
**CITYLIFE.SI**

Na temo »**Poglejmo novi svet**« se bodo predstavila renomirana in bodoča velika imena sveta oblikovanja s področij produktnega in modnega oblikovanja, snovanja interierjev, inovativnega lesarstva in kreativnega turizma.  
zavodbig.com

## #PUBEC

5. in 7. novembra

Porsche Maribor in Festivalna dvorana, Ljubljana

Pubec je ime, ki ga vsi Slovenci prepoznajo kot štajerskega fanta, dečka. V zadnjih letih pa dobiva še en pomen. Pubec simbolizira štajersko mlado vino in ga postavlja na vinski zemljevid Slovenije in sosednjih držav. V okviru projekta bosta tudi letos potekala dva Salona štajerskih mladih vin, 5. novembra v Porschejevem salonu na Ptujski cesti v Mariboru in 7. novembra v ljubljanski Festivalni dvorani. Obeta se vrhunski vinski-kulinarični dogodek, kjer se bodo vinski entuziasti že četrto leto družili s štajerskim mladim vinom.  
pubec.si



## Tinta – Festival stripa Ljubljana

Do 14. oktobra

Različna kulturna prizorišča v Ljubljani in po Sloveniji  
Stripovski navdušenci v prvih jesenskih dneh ne bodo spregledali ponudbe pisane množice stripovskih ustvarjalcev.  
tinta.si



## Rožnati oktober

Od 1. do 31. oktobra

Različna prizorišča po Sloveniji

Rožnati oktober je svetovni mesec ozaveščanja o raku dojke. Združenje Europa Donna v tem mesecu vsako leto pripravi številne aktivnosti, s katerimi želi opozoriti na pomen zdravega načina življenja, zgodnjega odkrivanja in učinkovitega zdravljenja.  
europadonna-zdruzenje.si



## 6. Čokoljana

Sobota, 20. oktobra

Pogačarjev trg, Ljubljana

Čokololiki ne bodo zamudili čokoladnega sejma v središču prestolnice, na katerem bo svojo bogato ponudbo slaščic predstavilo kar 60 mojstrov grešnih posladkov.  
cokoljana.mojacokolada.si



## Golden Drum

Med 17. in 19. oktobrom

Hotel Slovenija, Portorož

Ob 25. obletnici največjega dogodka, namenjenega oglaševalski industriji pri nas, organizatorji ponovno vabijo v Portorož.  
goldendrum.com.





© Armin ZKMS Brda, slovenia.info

## Ljubljanska vinska pot Sobota, 10. novembra

Različna prizorišča v Ljubljani

Vinarji iz vseh vinorodnih okolišev Slovenije bodo s svojimi odličnimi vini na hladni jesenski dan pošteno segreli naše brbončice in mestno središče spremenili v meko za vse vinoljubce. [ljubljan kavinska pot.si](http://ljubljan kavinska pot.si)

## November Gourmet Ljubljana

Od 2. novembra

Različna prizorišča v Ljubljani

Ljubljana kot gastronomska prestolnica v novembru ponuja pester kulinarčni program. V družbi velikih kuharskih imen in priznanih vinarjev se bo ves mesec november zvrstilo kar nekaj zanimivih kulinarčnih dogodkov, vrhunec pa bo finalna prireditev, in sicer 23. novembra v Mestu oblikovanja, na kateri ne bo manjkalo zabave in seveda dobre hrane.

[gourmet-lj.si](http://gourmet-lj.si)

## Martinovanje

Nedelja, 11. novembra

Različna prizorišča po Sloveniji

Najbolj razširjeno praznovanje v Sloveniji, povezano z vinom in vinsko kulturo, je martinovanje. Martinovanja pa ne potekajo le v vseh slovenskih vinorodnih deželah, temveč povsod – od Mediterana do panonskih ravnin. Nazdravimo skupaj in se vsem vinarjem zahvalimo za trdo delo.

[slovenia.info](http://slovenia.info)



## Razstava Gunther von Hagens: Body Worlds Vital

Od 20. oktobra 2018 do 20. januarja 2019

Gospodarsko razstavišče, Ljubljana

Kaj bi videli, če bi skočili iz svoje kože? Razstave Body Worlds, primerne za vse generacije, si je v nekaj več kot treh letih ogledalo že več kot 43 milijonov ljudi v več kot 90 mestih po svetu.

[gr-sejem.si](http://gr-sejem.si)

SLOVENIJA

Coca-Cola

SPONZOR

#vednopodpiraj

© 2018 The Coca-Cola Company.

## UŽIVAJ V NAGRADAH KOT PRAVI OLIMPIJEC!

VSAK TEDEN PODARJAMO  
VRHUNSKE NAGRADRE



10x  
tedensko  
(9 tednov)

50x  
tedensko  
(9 tednov)



**Kako sodelovati:** kupi promocijsko pakiranje Coca-Cola, Coca-Cola zero, Coca-Cola zero limona, Fanta orange, Sprite 1 l ali 1,5 l; pošlji SMS s ključno besedo **CC** in številko računa na **6111** (primer **CC 123456 na 6111**) in sodeluj v tedenskem žrebanju za 10 x Garmin ročno uro, 50 x športni pulover (skupaj 90 Garmin ročnih ur in 450 puloverjev).

**Pravila:** nagradna igra poteka od 3. 9. do 5. 11. 2018. Več informacij o nagradni igri poišči na spletni strani [www.coca-colahellenic.si](http://www.coca-colahellenic.si).

Nakup ni pogoj za sodelovanje, slike so simbolične.

# KAKO JE HRANA POSTALA TV-zvezda

*Blogi, »instafoodiji«, kulinarčni stilisti, dokumentarne serije, posvečene najboljšim chefom, oddaje, namenjene najbolj bizarnim hranam, in filmi, v katerih se vse vrte okoli kuhanja in hrane ...*



© Arhiv Julie &amp; Julia

Kuharji niso več brezimne osebe za štedilnikom, temveč so postali zvezdniki, tisti dovolj podjetni še poslovneži, ki se vozijo v porschejih in nosijo Armanijeve obleke, njihove restavracije pa vodijo dobro utečene ekipe. Toda pred blogerji in »influenserji«, ki vsakodnevno objavljajo utrinke iz najboljših restavracij sveta ali pa zgolj iz lastnih kuhinj, pred **Masterchefi** in **24Kitchen** so že bili posamezniki na obeh straneh luže, ki so si s kuhanjem pred kamero zgradili ime in kariero.

## Vse se začne čez lužo ...

V ZDA je bila nedvomno največja **Julia Child**, ki je s svojo kuharsko oddajo **The French Chef** debitirala na ameriški televiziji že leta 1963 – in nemudoma uspela. Oddajo so vrteli deset let, v tem času pa si je prislužila tudi več emmyjev in je postala najbolj znana ameriška kuharica, ki je za vedno spremenila način kuhanja Američanov. Julii so sledili številni – in v našem prostoru nismo takrat za Američani prav nič zaostajali. Imeli smo namreč **Ivana Ivačiča**, čeprav v

črno-beli podobi, je pa vztrajal vse do 80. let. In kdo bi pozabil **Steva Karapandō**, ki je med letoma 1974 in 1991 predstavljal svoje recepte v oddaji **Majhne skrivnosti velikih kuharskih mojstrov**. Njegova

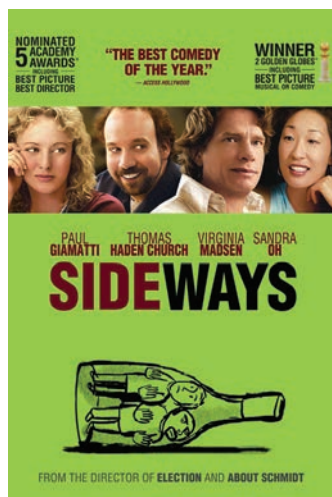
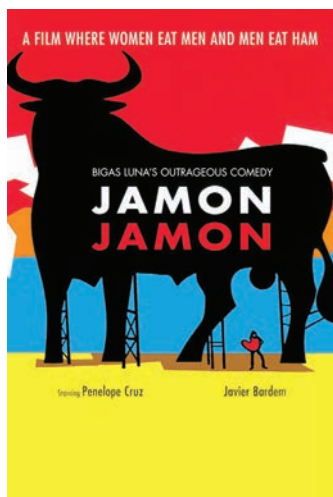
nepogrešljiva začimba je bila vegeta, kar se danes za stroko zdi skoraj bogoskrunsko, mu pa vsekakor moramo pripisati zasluge, da je kuharsko izobraževal jugoslovanske gospodinje.

## Od šefa do kuharja na robu

Julie Child je služila kot navdih za blog še ene Američanke, **Julie Powell**, ki je preizkušala recepte iz njene knjige. Po zgodbi so leta 2009 posneli film **Julie in Julia**, v katerem je prvo odigrala **Amy Adams**, drugo pa **Meryl Streep**. Da so kuharji lahko hvaležna filmska tema, je dokazalo še nekaj filmov v zadnjem času – v **Šefu** (Chef, 2014) **Jon Favreau** igra Carla, kuharja, ki pusti službo v ugledni losangeleški restavraciji, ker v svoji kuharski ustvarjalnosti noče popustiti svojemu gospodovalnemu lastniku, zato se znajde v precepu, kaj zdaj. Nazadnje z nekdajno ženo, prijateljem in sinom postavi mobilno kuhinjo, s katero se Carl vrne k svojim koreninam, ponovno obudi strast do kuhinje ter vesenje do življenja in ljubezni.

**Bradley Cooper** si je kar dvakrat nadel šefovski jopič – prvič leta 2005 v kratkotrajni humoristični seriji **Kuhinjske prigode** (Kitchen Confidential), ki je gledalcem prinašala zakulisje kuharskega sveta, kuho predstavila kot seksi in tekmovalen posel, kuharje pa naslikala kot rock zvezdnike – navsezadnje se je celo Cooperjev lik pisal Bourdain. Nič kaj dosti drugačne vloge ni imel v filmu **Kuhar na robu** (Burnt, 2015), v katerem igra Adama Jonesa, kuharskega mojstra, ki si je kariero uničil z mamili in vzvišenim vedenjem, zdaj pa išče drugo priložnost.





## Podganje sanje o kuharskem mojstrstvu

A najbolj verodostojen prikaz kulinaričnega sveta je uspel **Ratatouille** (2007), animiranemu, z **oskarjem nagrajenemu filmu**, v katerem **podgana Remy** sanja, da bi postala vrhunski kuharski mojster s svojo luksuzno restavracijo v Parizu. Pixarjeva stvaritev v 111 minutah postreže z barvito in slikovito mešanico barv, vrveža pravih restavracij – in včasih se nam zazdi, da lahko **animirano hrano prav vohamo**. A Hollywood je moč hrane in to, kako učinkovito lahko predstavlja rdečo nit filmov, odkril že davno prej. Kdo bi tako lahko pozabil enega najbolj erotičnih filmov vseh časov – **9 tednov in pol** (1986), v katerem sta **Kim Basinger** in **Mickey Rourke** preizkusila prav vse, da bi začinila svoje spolno življenje: jagode, kocke ledu, koščke paprike ... in seveda, obvezno, stepeno smetano. Nikdar prej in nikdar pozneje hrana ni bila tako erotična.

## Čokolada in pršut

Je pa obilico južnjaškega šarma v naše dnevne sobe vnesla izvrstna **grenko-sladka komična drama Ocvrti zeleni paradižniki** (Fried Green Tomatoes, 1991). V njem lokal Whistle Stop Cafe, kjer strežejo ocvrte zelene paradižnike, služi kot zbirališče štirih žensk, ki imajo vsaka svoje težave pri iskanju sreče in ljubezni. Eden bolj romantičnih filmov, vezanih na hrano, je bil **Čokolada** (Chocolat, 2000), sodobna pravljica o slaščičarki čokoladnih pralin (**Juliette Binoche**), ki s svojimi kreacijami podira konservativne tabuje in navdušuje sladkosnede kupce v idilični francoski vasi, za ultimativen dosežek pa ji uspe zapeljati (ali je bilo obratno?) še **Johnnyja Deppa** – tokrat v ciganski preobleki. Mehiška verzija Čokolade je bila čutna drama **Kot voda za čokolado** (Como agua para chocolate, 1992). Glavna junakinja Tita se kot najmlajša hčerka ne sme poročiti, temveč mora skrbeti za mamo, tako

da lahko svoje strasti izrazi le prek kuhe. Posledično vsi, ki njene jedi pokusijo, občutijo, kar čuti ona. Glavni specialiteti, ki ju skuha v filmu, sta dve jedi: prepelice v vrtničnih listih in polnjene zelene paprike z orehovo omako. Če ostanemo pri špansko govorečih filmih, seveda ne gre pozabiti odličnega **Pršut, pršut** (Jamon, jamón, 1992). V njem igrata kasnejša zakonca **Javier Bardem** in takrat komaj 18-letna **Penélope Cruz**, film pa preveva otipljiva erotična energija, ki jo ne ravno diskretno ponazarjajo kupi in kupi svinjskih krač.

## Češnjevo pito, prosim

Hrana je svojo vlogo odigrala tudi v **kultni seriji Davida Lyncha, Twin Peaks** (1990–1991) – konkretno **češnjeva pita**, ki jo je v Double R Dinerju redno naročal FBI-jev agent **Dale Cooper** (**Kyle MacLachlan**). MacLachlan je kasneje povedal, da v bistvu češnjevo pito sovraži, a če kdaj zavijete v **North Bend** v Washingtonu, kjer so snemali Twin Peaks, lahko v **Twede's cafe**, ki je v seriji služil kot kulisa za **Double R Diner**, še vedno naročite »twinpeaksovsko« pito.

**Stranpoti** (Sideways, 2004), v katerem je zlovoljni **Paul Giamatti** iskal smisel življenja **ob degustacijah kalifornijskih vin**, ostaja eden boljših filmov, posvečenih vinu, je pa res, da imajo vinarji iz **vinogradov okoli Santa Barbare**, kjer so film snemali, mešane občutke do posledic, ki jih je film prinesel. Po eni strani je vzbudil veliko zanimanje za ta del Kalifornije in tamkajšnjo **vinsko kulturo**, po drugi strani pa je hudo prizadel proizvajalce merlota, saj je glavni junak čez cel film bentil nad to sorto. In pri nas? Kar se tiče kuharskih TV-šovov, ni nevarnosti, da bi jih zmanjkalo, na filmskem področju pa zaenkrat ostaja bolj ali manj edini, vsaj malo povezan s hrano, **Kajmak in marmelada** (2003), v katerem ti dve živili simbolizirata kulturno pregrado med Bosancem (**Branko Đurić - Đuro**) in Slovenko (**Tanja Ribič**).

**Svetovni dan hrane**  
**Torek, 16. oktobra**  
 Svetovni dan hrane ponuja priložnost za razmislek, da se poudari stiska več milijonov kronično podhranjenih ljudi na svetu, na drugi strani pa imamo več kot milijardo prekomerno hranjenih ljudi.  
[fao.org/world-food-day](http://fao.org/world-food-day)

# Recept

## Tribarvne testenine s hitro omako iz pečenic

Čas priprave: 20 minut

### Sestavine (za 4 osebe):

- 300 g tribarvnih mini peresnikov Zlato polje
- 2 para pečenic
- 250 g šampinjonov
- 1,5 dl rdečega vina (po želji)
- 650 g paradižnikove omake za testenine
- parmezan (nastrgan ali v oblancih), ko postrežemo

### Priprava:

- 1 Klobasam odstranimo kožo. Segrejemo veliko, široko ponev, v katero nadrobimo vsebino klobas (ni nam treba dodajati olja). Pražimo nekaj minut, da meso porjavi in se iz njega izloči maščoba; temeljito mešamo, da meso razpade na koščke. Dodamo narezane gobe in pražimo še nekaj minut, da se začnejo mehčati. Zdaj po želji prilijemo vino, počakamo, da vre 1 minuto, vmešamo paradižnikovo omako in segrevamo, dokler ne zavre.
- 2 Medtem po navodilih na zavitku skuhamo testenine, da so »al dente«, jih odcedimo in stresemo v omako. Temeljito premešamo, da omaka prekrije vse peresnike, jed naložimo na krožnike in jo potresemo z malo parmezana.

**Nasvet:** Če za jed namesto mletega mesa uporabimo dobre klobase, si poenostavimo pripravo, saj nam ni treba dodajati zelišč, začimb in soli. Enako velja za dobre paradižnikove omake.

[zlatopolje.si](http://zlatopolje.si)



# Naj kuharske oddaje



**No Reservations** – Popotniško-kulinarična dokumentarna oddaja, ki je proslavila žal že pokojnega Anthonyja Bourdaina in iz njega naredila kuharskega superzvezdnika, ultimativnega frajerja, ki si je drznil v kraje, kamor si drugi niso, ki je jedel z domačini in ki je preizkušal jedi, ob katerih bi se drugim obračal želodec. Bourdainu se še dolgo nihče ne bo približal.

[travelchannel.com](http://travelchannel.com)



**Hell's Kitchen** –

Tako ameriško kot britansko različico »Peklene kuhinje« je zaznamoval skoraj sadistični pristop Gordona Ramseyja, ki se s svojim dretjem in metanjem predmetov izživlja nad nemočnimi kandidati, ki tekmujejo za mesto glavnega chefa v restavraciji. Slovenska različica istega formata je bila Gostilna išče šefa, a Bine Volčič nikdar ni dosegel Ramseyjeve brutalnosti.

[fox.com/hells-kitchen](http://fox.com/hells-kitchen)

**»Food styling«**

Food styling oziroma oblikovanje hrane, kot se izraz običajno prevaja, je več kot le iskanje pravih kotov in kadrov za »instagramiranje« hrane. Je večšina, s katero se profesionalno ukvarja vse več ljudi, ki jih lahko pokličemo, ko se fotografirajo jedi za publikacije, kot so revije ali kuharske knjige. Top 3 food stilistke pri nas so: Sabina Penšek, Gruša Zorn in Žana Kapetanović.



**Bizarre Foods** – Na Travel Channelu Andrew Zimmern že od leta 2007 vodi popotniško-kulinarično oddajo, v kateri potuje po svetu in preizkuša, kot pove naslov, bizarne jedi. Vse od baluta (jajce z zarodkom) na Filipinih in žabjih sašimijev na Japonskem do morskih prašičkov v Ekvadorju in še utripajočega kobrinega srca v Vietnamu.

[travelchannel.com](http://travelchannel.com)



**Chef's Table** –

Netflixova uspešnica pod drobnogled postavlja najboljše in najbolj inovativne kuharske mojstre na svetu, pri čemer je dramaturški lok tipično ameriški, ko od krožnikov naglo zavijejo v osebne zgodbe in precepe. V drugi sezoni je eno epizodo dobila tudi Ana Roš iz Hiše Franko in vse od takrat je ta kobarška restavracija nabito polna z Američani, ki so idejo za obisk čudovitega Posočja dobili prav z gledanjem Chef's Table.

[netflix.com/si](http://netflix.com/si)

**Masterchef** –

Originalno različico Masterchefa so na BBC-ju začeli predvajati že v začetku 90. let in je nemudoma postala svetovna uspešnica, ki se je razširila v več kot 40 držav sveta. Tudi tu je pravico delil Ramsey, ki sta mu družbo kot sodnika delala Joe Bastianich in Graham Elliott. Leta 2015 smo dobili slovensko verzijo s sodniško postavo Luka Jezeršek, Alma Rekić in Karim Merdjadi, ki pa so bili neprimerno popustljivejši od zgoraj omenjene trojice.

[fox.com/masterchef](http://fox.com/masterchef)



TVOJH  MINUT®

OKUSI SO RAZLIČNI,  
VSI IMAMO RADI

**TOAST**



NOVO



Don Don d.o.o., Gasilska cesta 2, 1290 Grosuplje, Slovenija

[www.tvojih5minut.si](http://www.tvojih5minut.si)



 **Pekarna  
Grosuplje**

*Pod temnorjavo hrustljivo skorjo se skriva  
svilenkasta sredica z velikimi luknjami,  
ki se odlično ujema z jesenskimi jedmi  
na žlico in domačo pečenko.*

*Novi rustikalni kruh  
nepozabnega okusa,  
na voljo v Mercatorju.*

[www.pekarna-grosuplje.si](http://www.pekarna-grosuplje.si)

# GRUŠA ZORN, STILISTKA HRANE:

## *Hrana je v osnovi lepa*

A kljub temu jo včasih še polepša – z dobro kuho, kakovostnimi sestavinami in **finimi detajli**. Gruša Zorn je **stilistka hrane**, kulturna antropologinja in umetnostna zgodovinarica, piše svoje recepte in po Franciji vodi turiste. V kratkem odpira tudi svoj **kulinarični studio**, v katerem bo dovolj prostora za kulinarične delavnice, zaključene dogodke, fotografijo in snemanja.



Gostilnica 5-6kg, foto Matevž Kostanjšek

### **Kdaj in kako se je porodila ideja o stiliranju hrane in kako se je mogoče tega priučiti?**

Hrana in ljubezen do hrane me spremljata že vse življenje. Leto dni sem živela v Parizu in kot hostesa delala v podjetju za catering, a sem prosila, da bi delala tudi v kuhinji, kjer je bilo veliko poudarka na prezentaciji hrane, kar mi je bilo še posebej blizu. Nato sem bila zaposlena kot producentka za fotografijo v večjem slovenskem podjetju. Med drugim smo sodelovali z znamko za kuhinjski pribor in zaradi omejenega proračuna sem pomagala tudi s stiliranjem in tako se je nekako začelo. Nato sva začela sodelovati s fotografom Matevžem Kostanjškom – najprej le zase, a je zadeva hitro prerasla v spletno stran Hungry Eyes. Bila sem tudi na šolanju v New Yorku, saj se določenih stvari sam težko priučiš, vsekakor pa je tudi veliko lastnega raziskovanja in eksperimentiranja.

### **Je lahko le dober kuhar tudi dober stilist?**

Če si stilist, moraš gojiti veliko ljubezen do hrane, moraš pa znati tudi kuhati. Stiliranje se začne z naborom sestavin, s kuho ... V Ameriki imajo to sicer popolnoma ločeno, a jaz delam vse, ker mi je to blizu. Je pa res, da imajo tudi tuji stilisti kuharsko izobrazbo ali vsaj nekaj let prakse, ker je to v bistvu nujno. Če tega nimaš, nisi stilist hrane, temveč le stilist.

### **Kakšno je tvoje mnenje o umetnih barvilih in drugih pripomočkih, ki hrano še dodatno polepšajo?**

Mislim, da to ni potrebno, in če hrana ni za pojediti, tudi ni za fotografirati. Zato se temu skušam ogniti v čim večji meri, ni pa vedno mogoče – po večurnem snemanju je pač včasih treba uporabiti kakšen preparat ali barvilo, da hrana ohrani videz. A to hkrati pogosto pomeni, da je hrano nato treba zavreči,

kar pa mi je zelo težko. Nasploh se temu skušam ogniti, in kadar ostane veliko hrane, ki je še užitna, poskrbimo, da pravočasno pride do revnih družin in ljudi, ki jim je primanjkuje. V Ameriki je to popolnoma drugače – uporabljajo se različni laki, pene za britje, barvila, motorno olje ... Predvsem ko gre za čokolado, pivo in kavo, so le redko uporabljene prave sestavine.

### **Kako pa je s sladoledom in podobnimi jedmi, ki hitro izgubijo obliko?**

Rada delam s pravim sladoledom, a moraš biti dobro pripravljen, saj ga je treba prezentirati tik pred zdajci. Velikokrat sem naredila tudi umetni sladoled. Na primer takrat, ko smo snemali na 40 stopinjah.

### **Kaj pa je umetni sladoled?**

To je pa skrivnost (smeh).

### **Trenutno so »in« brezglutenske, veganske in presne jedi. Slediš tem trendom ali se nanje ne oziraš?**

Nedavno sem delala en luštkan veganski, presni projekt, in to mi je bilo zelo zanimivo. Gre za trg,



MS Restaurant, Mljet, foto Matevž Kostanjšek



© Maja Danica Pečanić

kamor nas pelje sodobno življenje, ker smo preveč utrujeni od težke hrane in stremimo k spremembam. Veliko hodim tudi na delavnice, na katerih se učim priprave teh jedi. Pogosto pa grem pomagat tudi v kakšno gostilno, da se naučim novih tehnik.



*Vsaka dobra jed ima za seboj ljubezensko zgodbo. In vsaka jed, pripravljena z ljubeznijo, je lahko začetek ljubezenske zgodbe.*

**Kaj je pomembno pri fotografiji hrane?**

Večinoma sodelujem z Matevžem Kostanjškom, delam pa tudi z najboljšo hrvaško fotografkinjo hrane Majo Danico Pečanić. Dober fotograf mora imeti občutek za hrano, tudi rad jo mora imeti. Mislim, da je to eden najtežjih načinov fotografiranja – ujeti to sočnost v objektiv. Stilist in fotograf se zelo dopolnjujeta, fotograf je udeležen pri stylingu, pove, na kakšen način bi rad imel fotografijo, in končni rezultat je produkt obeh.



Jabolčna pita, foto Matevž Kostanjšek

**Imaš kakšen poseben trik, pristop k stiliranju, kaj je tvoja posebnost?**

V svoje stylinge skušam pripeljati čim več narave, saj hrana izvira iz narave, in menim, da se jedi in naravni elementi, kot so cvetlice in listje, lepo dopolnjujejo.

**Kaj pa v kuhinji – kakšen namig ali nasvet?**

Dobre jedi so lahko tudi zelo preproste. Vsaka dobra jed ima za seboj ljubezensko zgodbo. In vsaka jed, pripravljena z ljubeznijo, je lahko začetek ljubezenske zgodbe. Tudi vrhunska kuhinja je lahko preprosta, vsa umetnost je le v kombiniranju sestavin in okusov. Za to je potrebne le nekaj drznosti in kreativnost v kuhinji se lahko začne. Prav tako se nam – če znamo kombinirati živila med seboj – ni treba odrekatih hrani zaradi strahu, da se bomo zredili. Zlato pravilo je, da ne kombiniramo mesa in mesnih izdelkov in ogljikovih hidratov, krompirja in stročnic v zrnju (grah in fižol). Te kombinacije niso dobre za naš metabolizem, saj ga upočasnijo. Vsi ljubitelji mesa bodo kmalu ugotovili, da se počutijo precej lažje, če bodo zaužili meso in solato ali pa kakšno drugo zelenjavo namesto krompirja. Meso je najbolje kupovati sveže, ekološko,

s čim manj aditivi, iz domače reje. Prav tako tudi zelenjavo. Kupujte jo sezonsko, se pravi takrat, ko je čas njenega zorenja. Jedilnike lahko preprosto prilagodite letnim časom in tako svojemu telesu nudite optimalen vnos vitaminov. In seveda, obroki naj ne bodo preveliki.

**Pa še klasično vprašanje za konec – načrti za naprej?**

Poleg kulinaričnega studia bi se želela še bolj intenzivno ukvarjati s hrano, izziv bi mi bil tudi izpeljati kakšen projekt v tujini. Tako se naučiš novih pristopov in stilov, moram pa reči, da Slovenci ne zaostajamo veliko za tujino. [hungryeyes.eu](http://hungryeyes.eu)

**9 NA HITRO**

**Zadnja predstava, koncert, ki si jo obiskala ...**

Gloria v režiji Branka Šturbeja.

**Sončen dan najraje ...** prebijem v naravi, na morju.

**Moj najljubši urbani kotiček ...** kavarna Moderna.

**Knjiga, ki sem jo nazadnje prebrala ...** Dnevi zavrženosti pisateljice Elene Ferrante.

**Moja najljubša razvada ...** dobro kosilo ali večerja v dobri restavraciji in kozarec finega oranžnega vina.

**Naj slovenska jed ...** sardele na šavor, bobiči, vipavska jota.

**Naj tuja jed ...** sushi.

**Na potovanje ne morem ...** brez superga za tek.

**Urbano življenje je ...** dostopna ponudba različnih kuhinj in dobrih vin ter pester izbor predstav in koncertov.

**Grušini recepti**

**Solata s kozicami, pomarančo in granatnim jabolkom**

**Sestavine (za 2 osebi):**

- 2 veliki pesti zelene solate (boljša je mehka – berivka, lahko so listi mlade špinače ...)
- 15 dag olupljenih repkov kozic
- 5–7 paradižnikov češnjevcev
- polovica zrelega avokada
- 1 velika žlica pešk granatnega jabolka
- meso manjše ekološke pomaranče
- oljčno olje
- limonin sok
- sol in sveže mlet poper (najboljša je mešanica)
- ½ čajne žličke medu
- po želji 1 čajna žlica svežega koriandra

**Priprava:** Solato operemo in jo osušimo. Repke kozic olupimo. Paradižnike narežemo na lističe. Avokado razpolovimo, odstranimo peško, olupimo in ga zrežemo na kocke. Pokapamo jih z limoninim sokom, da ne potemnjijo. Pomarančo olupimo, jo razdelimo na krhlje, ki jim tudi odstranimo kožo, da bo ostalo samo meso, ki ga nato narežemo na polovice. Odpremo granatno jabolko in z žlico izdobljemo peške. Če je ostalo kaj soka, ga polijemo po solati. Nato naredimo preliv. 2 žlici oljčnega olja, sok ene limone, ščepec soli in pol žličke medu zmešamo v manjšem kozarcu. Vse sestavine za solato damo v veliko skledo za solato in jih prelijemo s prelivom. Za konec potresemo s svežim koriandrom in po želji popopramo. Dobro premešamo in takoj ponudimo. Postrežemo ob kozarcu suhega belega vina.

**Jagode z limoncellom, limono in baziliko**

**Sestavine (za 2 osebi):**

- 350 g svežih jagod
- nekaj vejic bazilike
- 15 cl limoncella
- 1 žlička medu
- sok polovice limone
- malo vode (pribl. 15 cl)
- črni poper, grobo mlet

**Priprava:** Ta preprosti desert je idealen zaključek lahkega kosila. Limona se lepo združi z jagodami in okus bazilike ji da posebno svežino. Baziliko lahko zamenjamo tudi s svežo meto. Jagode operemo in narežemo na manjše koščke. Zložimo jih v kozarec. Na ognju segrejemo vodo in med, da dobimo sirupasto teksturo. Kljub visoki temperaturi dodamo limoncello in odstavimo z ognja. Dodamo sok limone in vse skupaj premešamo in ohladimo. Ohlajeno prelijemo po jagodah. Postavimo v hladilnik za uro ali več, da se popolnoma ohladi. Preden serviramo, s škarjami drobno narežemo nekaj listkov bazilike za dekoracijo in posujemo s ščepecem grobo mletega črnega popra. Ljubezen gre pač skozi želodec.

9

MODNIH ZA

NOVE KOMBINACIJE



**Strast do mode**

Lancômeova ljubezen do mode je strastna in prirojena. Vsako leto francoska lepota znamka Lancôme tradicionalno izbere modnega oblikovalca, s katerim bo sodelovala pri novi kolekciji, ki združuje modo in kozmetiko.

Letošnji izbranec je ameriška modna hiša Proenza Schouler. [lancome.com](http://lancome.com)

**Obsijano**

Medtem ko bodo tekoče podlage Hyper Real nove kolekcije MAC Supreme Beam našemu obrazu podarile angelsko barvo, naj se nam po ustnicah razlijejo tekoča rdečila holografske barve Grand Illusion Glossy.

MAC Ljubljana, nakupovalno središče Citypark, Šmartinska c. 152 g [maccosmetics.com](http://maccosmetics.com)



**Jesenski modni roman z Jones**

Letošnja modna kolekcija jesen-zima modne znamke Jones prepleta stilsko dovršene kroje in barve jeseni za modni izgled v svojem slogu. Bodimo navdihnjene, poslušajmo sebe in se zabavajmo ob kombiniranju skupaj z modnimi dodatki.

[jones-fashion.com](http://jones-fashion.com)

**Preplet klasike in trendov**

V jesenski kolekciji Comma se klasični kosi dopolnjujejo s trendovskimi detajli. Ta kombinacija je razvidna na majicah in suknjičih, karirastih hlačah, ki jih kombiniramo s suknjičem v enakem vzorcu. Vse to pa povezuje izrazito rdeča barva, ki se odlično kombinira s sivo, črno in belo barvo.

[comma-store.eu](http://comma-store.eu)



**Rumena kot sonce**

Živo rumena barva je to sezono barva vplivnežev in barva, ki nas bo jeseni in pozimi napajala s sončno energijo. Z jaknami za hladnejši čas s.Oliver bomo opažene in izjemno trendovske. [soliver.si](http://soliver.si)

**Medeni poljub**

Medeni balzam za ustnice Nuxe je dobil prenovljeno formulo. Ta v primerjavi s prejšnjo vsebuje večjo koncentracijo karitejevega masla in popolnoma novo sestavino – propolis. Hranljiv in obnavljajoč balzam bo nežno pozdravil suhe, razpokane, poškodovane ustnice in koticke ustnic – za medene poljube v hladnejših dneh. [nuxe.si](http://nuxe.si)





Aquabella® **NOVO**

Nega kreirana posebej  
za mešano kožo



SABEX d.o.o., Poslovna cona A 18, 4208 Šenčur



**Nova interpretacija ikone**

Parfoisova nova kampanja jesen-zima predstavlja koncept »ikone«, ki navdih išče v osemdesetih in velikih, brezčasnih ikonah tistega časa. Karo je nazaj, lahko ga najdemo na denarnicah, šalih in oblačilih. Živalski potiski vdihavajo življenje v čevlje in torbice. Barvna paleta je pestra – kaki, gorčično rumena, bordo rdeča, črna, fuksija in modra se združijo, da bi osvetlili sive dni.  
[parfois.com](http://parfois.com)



**Športno s pridihom  
romantike**

Pri znamki Closed so klasičnim modnim kosom dodali sodoben pridih s kančkom nostalgije. Kultne črte bodo prisotne na majicah in športnih hlačah, v kombinaciji z žametom in »vichy« vzorcem na rahlo prevelikih plaščih. V ospredju so udobna in športna oblačila z neklasičnimi detajli, delček romantike pa bodo dodali potiski japonskih cvetov.

**Extraordinary, Novi trg 6, Ljubljana**  
[liliiinroza.si/extraordinary/](http://liliiinroza.si/extraordinary/)



**To jesen nosimo – gležnjarje!**

Prvi hladnejši dnevi zahtevajo toplejšo obutev in nova kolekcija CCC Shoes & Bags ima prav to, kar potrebujemo za prehodno obdobje: modne in kakovostne gležnjarje, ki se ujemajo z vsemi kombinacijami in izgledajo absolutno popolno!  
[global.ccc.eu/si](http://global.ccc.eu/si)



**ALI IMAM  
MEŠANO KOŽO?**

- ✓ kombinacija suhe in mastne kože
- ✓ T-predel (čelo, nos, brada) bolj masten, se sveti
- ✓ lica normalna do suha

Brezplačno svetovanje: 080 35 64 / [nuxe-slo@sabex.si](mailto:nuxe-slo@sabex.si)



Naravna kozmetika Nuxe je na voljo v lekarnah ter trgovinah Maxi, Leposana (E.Leclerc) in Nama v Ljubljani.

# Ustvarjalna *bipolarnost*

... bo tvorila **ikonično enotnost**: industrijsko – naravno, hladno – toplo, moderno – staro, dekorativno – funkcionalno, nežno – poudarjeno. Ne pozabimo še na mehki **žamet in dotik zlata** pa vzorcev rož in potiskov divjih živali.

## Kapljice ledu

Finski oblikovalec Tapio Wirkkala je navdih iskal v taljenju ledu. V šestdesetih letih prejšnjega stoletja je ustvaril kolekcijo Ultima Thule, ki je predstavljala vrhunec nordijske obrti. [iittala.si](http://iittala.si)



## Vedno zbudeni

Žametna budilka Karlsson bo poskrbela, da bomo zbudeni vedno ob pravem času. [presenttime.com](http://presenttime.com)



## Jesenski dišeči biser

Pri Yankee Candle letošnja jesen zaznamujejo s prav posebno toplim in razkošnim pudrastim vonjem Autumn Pearl, ki ga ustvarjajo sladke in cvetlične note.



**VEČ NOVOSTI NAJDETE NA CITYLIFE.SI**

## Dotik zlata

S kolekcijo Vinter 2018 bomo imeli občutek, da se ob vsakem prefinjenem grizljaju dotaknemo zlata. [ikea.com](http://ikea.com)



## Cvetlični mozaik

S stolom blagovne znamke Les Gambettes z vzorcem cvetličnega mozaika in retro dizajnom iz 70. let se bomo vrnili v čas iz šolskih klopi. [lesgambettes.fr](http://lesgambettes.fr)



## Uporaben dekor

Majhna servirna posodica Pikku Koppa je dovolj elegantna za dekoracijo in dovolj funkcionalna za serviranje majhnih slaščic. [marimekko.com](http://marimekko.com)



## Sofisticiran sij

Svetilka Bourgie je ena najbolj prodajanih Kartellovih svetilk. Z novimi kovinskimi oblogami in večbarvnimi različicami je namenjena tistim, ki si upajo biti izvirni in nekonformistični. [kartell.com](http://kartell.com)



## Eleganten žamet

Za jesensko posodobitev ni bolj razkošne tkanine, kot je žamet. Eleganten stol Leitmotiv je idealen za popoldansko posedanje ob branju revij. [presenttime.com](http://presenttime.com)



## Obris divjine

Prevelka za blazino s potiskom tigr ali žirafe, obdane s tropskimi listi, nas bo popeljala v divji svet živali. [zarahome.com](http://zarahome.com)



## Pospravi revije

Stojalo za revije z zlato kovinsko strukturo in usnjeno podlago. [zarahome.com](http://zarahome.com)



## Poišči svoj zen

Te orientalsko navdihnjene stenske obloge so polne tradicionalnih vzhodnoazijskih motivov in kot nalašč za ustvarjanje zatočišča v našem domu, ki nam bo pomagal najti svoj zen. [muralswallpaper.co.uk](http://muralswallpaper.co.uk)



**29.**  
**Ambient Ljubljana**  
**KDAJ:** od 7. do 11. novembra 2018  
**KJE:** Gospodarsko razstavišče, Ljubljana  
**KAJ:** Največji sejem pohištva in druge notranje opreme pri nas že skoraj tri desetletja spremlja razvoj in dosežke na področju pohištva in oblikovanja, predvsem pa skuša približati pomen oblikovanja v kulturi bivanja.  
[pohistveni-sejem.si](http://pohistveni-sejem.si)

# Go for more



**CCC prodajalne:** Celje City Center; Domžale Arkadia; Kočevje Trgovski park Kočevje; Koper Planet Tuš; Krško Trgovski center Krško; Kranj Qlandia; Ljubljana Mercator Šiška; Maribor Europark; Nova Gorica Qlandia; Novo mesto Qlandia in Mercator center, Murska Sobota Maximus; Sl. Bistrica Q Center; Velenje Velenjka

CCC Obutev d.o.o.



© Dylan Johnston, Adidas

# ZAKAJ TEČI?

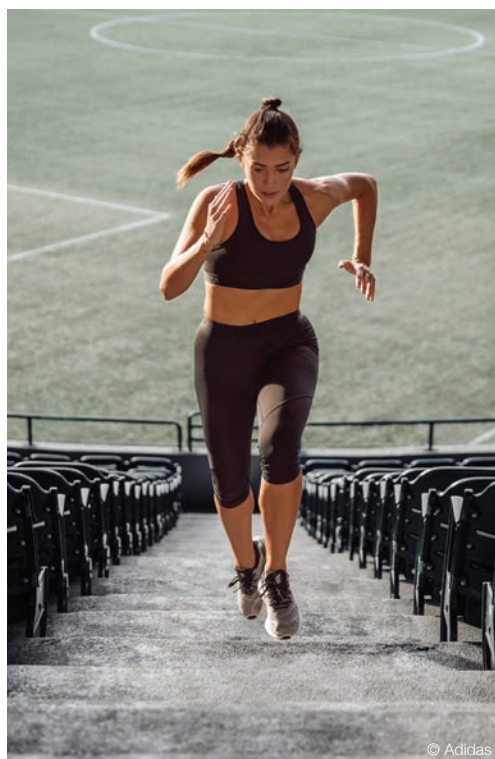
*Tek je zagotovo ena najbolj priljubljenih vadb, saj ne stane nič, z njim pa skrbimo tako za postavo kot za svoje zdravje.*

VEČ  
NOVOSTI  
NAJDETE NA  
**CITYLIFE.SI**

Veliko ljudi teče zato, ker je to dober način za premagovanje stresa, nekateri imajo tek za kardio oziroma kondicijsko vadbo, spet drugi se pripravljajo na tekaški maraton ali ker si želijo izgubiti odvečne kilograme. Seveda pa je pomembno, da tečemo na pravi način, saj si lahko z napačno tehniko naredimo več škode kot koristi. Tek je odvisen od vsakega posameznika – nekatere tekaške tehnike, ki so za nekoga primerne, morda za drugega niso. Najbolj primerno je, da s pomočjo nasvetov izkušenih tekačev kaj hitro ugotovimo, kateri način nam najbolj ustreza in kako se bomo teka lotili sami.



© Brooks



© Adidas



© Brooks

## Prednosti teka

Najpogosteje se za tek odločimo, ker se želimo bolje počutiti – fizično in psihično. Tek spada med najboljše aerobne vadbne in pomaga pri fizični kondiciji srca in pljuč. Veliko študij je dokazalo, da tek izredno ugodno vpliva na zdravje, saj lahko prepreči tako prehlad kot raka. Hkrati bomo izgubili težo, seveda pa je dober tudi za premagovanje stresa in lažje spopadanje s šibko depresijo. Pomaga pri glavobolih in nam da več energije, potrpežljivosti, humorja in kreativnosti. Primeren je tudi zato, ker je najcenejša vadba, saj zanj ne zapravimo kaj dosti denarja.



**VOLKSWAGEN  
LJUBLJANSKI MARATON**  
VOLKSWAGEN LJUBLJANA MARATHON

**27.-28.10.2018**

**#LJMARATON**



## Čas za tek

Pravijo, da je najprimernejši čas za tek zjutraj ali zvečer. Predvsem poleti je pametno, da ne tečemo v najhujši vročini, seveda pa je čas v dnevu odvisen od vsakega posameznika. Nekateri raje tečejo zjutraj, kar jim pomaga, da so čez dan bolj polni energije. Drugi raje tečejo zvečer, saj zjutraj preprosto nimajo časa ali pa niso jutranji tip osebe. Najbolj pametno je, da tečemo, ko imamo čas ali ko nam kot posamezniku najbolj ustreza.

## Regeneracija

Ko odtečemo, je izredno pomembno, da se naše telo regenerira in pripravi na počitek ter nato na naslednjo vadbo. Preden se odpravimo teč, je zato pametno, da pojedemo večji obrok, spijemo čim več vode in plastenko vzamemo tudi s seboj na tek. Pred tekom se moramo najprej dobro raztegniti, ko začnemo teči, pa moramo poskrbeti, da ne začnemo prehitro, temveč tempo počasi stopnjujemo.

Po koncu teka se moramo najprej ohladiti, ponovno raztegniti mišice, da nas ne bodo bolele, nato pa je najbolj primerno, da si privoščimo počitek. Škodil pa ne bo niti še en večji obrok. Ta naj bo poln proteinov, ki pomagajo pri obnavljanju mišic.

## In kako začeti teči?

Preden se lotimo teka, je najpomembneje, da si kupimo dobro športno obutev, ki nam bo pomagala, da bo vadba udobnejša in da ne bo prihajalo do poškodb. Nato



© Brooks

### Volkswagen 23. Ljubljanski maraton

27. in 28. oktobra

Različne lokacije, Ljubljana

Pred nami je maratonska vročica – največji tekaški dogodek pri nas. Poleg sejma »TEČEM« in bogatega spremljevalnega programa bo za dobro tekaško kondicijo udeležencev maratona tudi letos poskrbela Barilla z več kot 5.000 testeninskimi obroki. Vsi ostali navijajmo skupaj za tekače vseh generacij, ki bodo poskušali premagati magično mejo 42.195 metrov.

[vw-ljubljanskimaraton.si](http://vw-ljubljanskimaraton.si)

si poiščimo stezo, ki se nam zdi najprimernejša.

Pripravimo si načrt teka in si postavimo (izvedljive) cilje, ki nam bodo pomagali, da bomo bolj osredotočeni. Ko začnemo s tekom, je najpomembneje, da začnemo počasi in da se ne zaženemo preveč. Poskrbimo za dovolj tekočine, topla oblačila (predvsem za zimo) in preprosto uživajmo v vadbi. Če se nam bodo prvi kilometri zdeli težki, ne obupajmo, saj bodo z rednim tekom postajali vse lažji in lažji.



© Pexels

## GIBANJE JE ŽIVLJENJE

ARTROS STROKOVNJAKI  
Z VESELJEM VRAČAMO  
IN OHRANJAMO VAŠO  
GIBLJIVOST!



## ARTROS

CENTER ZA ORTOPEDIJO  
IN ŠPORTNE POŠKODBE



Tehnološki park 21,  
stavba D, 3. nadstropje  
1000 Ljubljana  
Tel. 01/518 7063  
[info@artros.si](mailto:info@artros.si)  
[artros.si](http://artros.si)

7

ZA

JESENSKO KLASIKO



**Eskluzivno ob 10. obletnici**

Španska modna znamka Mango Man je ob svoji 10. obletnici skupaj z novim ambasadorjem znamke – igralcem Adrienom Brodyjem – predstavila posebno kolekcijo 10 ikoničnih kosov oblačil in dodatkov, izdelanih iz skrbno izbranih materialov in krojenih za sofisticiran moški stil. [shop.mango.com/si/men](http://shop.mango.com/si/men)

**Sodoben dodatek**

Danes si ne predstavljamo življenja brez pametnih naprav, kot so prenosne tablice, računalniki, telefoni ... Obvezen modni dodatek oziroma ovitek za tablico ali prenosnik smo našli pri urbani znamki Herschel. [herschel.eu](http://herschel.eu)



**Večna klasika**

Kljub temu da smo že pošteno zakorakali v jesen, nas še vedno prijetno božajo sončni žarki. V Optiki Mali lahko izbiramo med kolekcijami sončnih in korekcijskih očal svetovno priznanih modnih oblikovalcev. Mi stavimo na večno klasiko kulturnih modelov Ray-Ban ali sodobno klasiko oblikovalca očal Toma Forda. Kul, mar ne? [optikamali.si](http://optikamali.si)



**Nasprotja se privlačijo!**

s.Oliver Men v jesenski modni kolekciji meša različne sloge in se opira na nepričakovane kombinacije materialov, kar je lahko odlična izbira za prehod v bolj svež letni čas. Avtentičen jeans med seboj sproščeno kombinirajmo s flanelastimi karirastimi srajcami in lahкими pleteninami. Pustimo navdihu prosto pot ... [soliver.si](http://soliver.si)



**Čas na dotik**

Pametne ročne ure so »in«. Že lani je podjetje Diesel na to področje vstopilo z modelom On Full Guard, letos pa ga je nadgradilo z modelom z zaslonom na dotik On Full Guard 2.5, ki uporniški duh blagovne znamke združuje s tehnologijo svetovnega razreda. [si.diesel.com](http://si.diesel.com)



**Gospod P.**

Preprosti kosi. Pametne podrobnosti. Trajnostni stil. Klasična moška kolekcija »Mr. P.«, ki išče navdih iz preteklosti in sedanosti, je petkrat letno posodobljena s sezonskimi modnimi kosi, izdelanimi iz najboljših materialov, in s klasičnimi kroji, ki kolekciji dodajo pridih brezčasnosti. [mrporter.com](http://mrporter.com)



**VEČ NOVOSTI NAJDETE NA CITYLIFE.SI**

**Usnjeno**

Alpina je jesensko-zimsko sezono na prodajne police postavila prenovljeno moško kolekcijo in še več ponudbe za moške. Naša izbira: kakovostno izdelan udoben usnjeni moški gležnjav v rjavi ali črni barvi. [alpinashop.si](http://alpinashop.si)



# Moja dostava – moja izbira

Izberite svoje mesto  
dostave paketa!

NOVA  
STORITEV

## MOJA DOSTAVA – MOJA IZBIRA

Izkoristite novo storitev *Moja dostava – moja izbira*, pri kateri lahko z odgovorom na prejeti SMS ali e-sporočilo spremenite naslov dostave vaše pošiljke tudi, ko je ta že na poti k vam.

Za več informacij pokličite na 080 14 00 ali obiščite [www.posta.si](http://www.posta.si)



 **Pošta Slovenije**

Zanesljivo z vami!

# OČALA ZA VSE ODDALJENOSTI!



**OPTIKA  
Mali.**

LJUBLJANA: Cankarjeva cesta 7  
MEDVODE: Medvoška cesta 3

[www.optikamali.si](http://www.optikamali.si)

**VARILUX**<sup>®</sup>

**#1** PROGRESIV  
V SVETU\*



\*Izvor: Euromonitor

5

NOVOSTI

## AVTOSALON V PARIZU

**Mercedes-Benz z novim GLE in razredom B**

Mercedes-Benz je poleg nove generacije impozantnega modela GLE predstavil tudi novi razred B, ki je najbolj prodajan Mercedesov model pri nas. Slednji ima dinamičnejši izgled kot njegov predhodnik, je bolj okreten, hkrati pa ponuja več udobja. Med novostmi so paleta motorjev, intuitivni sistem MBUX, 8-stopenjski menjalnik z dvojno sklopko in tehnologija za delno avtonomno vožnjo. To so tudi razlogi, zaradi katerih bo novi model B ponovno postal trn v peti konkurenci.

[mercedes-benz.si](http://mercedes-benz.si)**Renaultova vizija prihodnosti**

Konceptno vozilo EZ-ULTIMO je avtonomno, povezano in 100-odstotno električno robotsko vozilo, ki uporabnikom ponuja do zdaj še nevideno doživetje mobilnosti. Konceptno vozilo, namenjeno tako za posel kot zabavo, je zasnovano za vsakogar in simbolizira idejo zasebne, intimne vožnje. V njem se lahko peljejo največ trije potniki. V vozilu se lahko počutijo kot doma in občudujejo nebo skozi panoramsko streho.

[renault.si](http://renault.si)**Škoda vision RS**

Škoda z modelom škoda vision RS povezuje športno tradicijo in trajnostno prihodnost. Na oktoberskem pariškem avtomobilskem salonu študija z dinamično govornico oblik in učinkovitim priključnim hibridnim pogonom razkriva naslednjo stopnjo razvoja športnih modelov RS in dizajn prihodnjega kompaktnega vozila.

[skoda.si](http://skoda.si)**Mondial de L'automobile 2018****KDAJ:** od 4. do 14. oktobra**KJE:** Pariz, Francija**KAJ:** Pariški avtosalon je drugi največji avtomobilski salon v Evropi.[mondial-paris.com](http://mondial-paris.com)**Novi BMW serije 3**

BMW serije 3 že več kot 40 let uteleša koncept športnega užitka v vožnji v razredu srednje velikih premijskih avtomobilov. Tudi zato je bila nova BMW serija 3 ena izmed večjih novosti na avtomobilskem salonu v Parizu. Dinamično oblikovanje, agilno obnašanje med vožnjo in inovativne funkcije pa so tiste lastnosti, s katerimi razburljivost med vožnjo dviguje še za nekaj stopenj višje.

[bmw.si](http://bmw.si)**Drzni peugeot 508 SW**

Peugeotov novi karavan 508 SW se lahko pohvali z drzno obliko, ima veliko prostora in tudi veliko opreme. V notranjosti so prepoznavni i-Cockpit digitalni merilniki, k boljši vozni dinamiki pripomore elektronsko prilagodljivo podvozje, izberete lahko tudi 8-stopenjski samodejni menjalnik. Motorno paletu sestavljajo dva bencinska (180 in 225 KM) in trije dizelski agregati, najmočnejši razvije 180 KM.

[peugeot.si](http://peugeot.si)



# EMPORIO ARMANI

MODERN GARDEN

EGS2572 - EGS2569  
EGS2570 - AR11158



slowatch

# UPORABNO IN ZABAVNO

## Apple s težko pričakovanimi novostmi

Tehnološki gigant Apple je sredi septembra uspešno zaključil tradicionalni dogodek, na katerem vsako leto predstavi nove naprave. Letos so bile glavne zvezde tega dogodka kar trije novi pametni mobilni telefoni – iPhone Xs, iPhone Xs Max in nekoliko cenejši iPhone Xr ter pametna ročna ura Watch Series 4, ki v primerjavi s svojo predhodnico prinaša kar nekaj izboljšav. [apple.com](http://apple.com)



Jesen ne prinaša le modnih novosti, temveč tudi novosti za **tehnološke navdušence**. Potem ko smo na sejmu IFA v Berlinu občudovali nove **pametne naprave** in uporabne tehnologije, je na predstavitvenem dogodku – v dvorani Steva Jobsa v Kaliforniji – Apple dodal še svoje.

## Prva kamera z umetno inteligenco postaja še boljša

Pri podjetju Google so nas na začetku leta presenetili z odlično napravo, ki je primerna za tiste, ki želijo fotografije in videoposnetke zajemati tako, da je kamera pripeta na njihovih oblačilih. Uporaba kompaktne kamere Clips je sila preprosta, z najnovejšo posodobitvijo pa so kompaktno nosljivo kamero naredili še uporabnejšo. Izboljšana umetna inteligenca bo poskrbela za vrhunske fotografije in videoposnetke. [store.google.com](http://store.google.com)



## Redmi Note 6 Pro s štirimi kamerami in umetno inteligenco

Danes razvoj pametnih mobilnih telefonov poteka zelo hitro. Največ novih modelov v prodajo ponudijo kitajska podjetja, na vse pretege pa se trudijo tudi drugi proizvajalci. Kot vse kaže, pa jih je ponovno prehitelo kitajsko podjetje Xiaomi z odličnim Redmi Note 6 Pro. Kot že omenjeno, je telefon opremljen s kar štirimi kamerami, in ker pri zajemu fotografij in videoposnetkov sodeluje tudi napredna umetna inteligenca, je kakovost zajema vedno na vrhunski ravni. [mi.com](http://mi.com)



VEČ  
NOVOSTI  
NAJDETE NA  
[CITYLIFE.SI](http://CITYLIFE.SI)

## Microsoft z novimi računalniki Surface

Podjetje Microsoft je predstavilo novo generacijo osebnih računalnikov Surface, ki so mnoge pustili brez besed, saj gre za vrhunske izdelke, namenjene najzahtevnejšim uporabnikom. Tu gre za hibridni prenosni računalnik Surface Pro 6, prenosni računalnik Surface Laptop 2 in delovno tablico Surface Studio 2. [microsoft.com/sl-si](http://microsoft.com/sl-si)



## Poustvarimo vzdušje žive glasbe

Sony predstavlja slušalke MDR-Z7M2, naslednice zelo uspešnih slušalk MDR-Z7. Odlikujejo jih na novo razviti zvočniki s podobno zasnovo in tehnologijo kot v prestižnih slušalkah MDR-Z1R iz družine Signature Series. Obljubljajo odličen zvok s tridimenzionalnim doživetjem prostorskega zvoka in udobje za prefinjeno uho. [sony.si](http://sony.si)



# NAJBOLJŠE STVARI PRIDEJO V KOMPLETU.

3 MESECE  
BREZPLAČNO

ZA NOVE KOMITENTE



\*Pogodbene pošče so izvzete.

## NOVI BANČNI PAKET **KOMPLET NOVE KBM.** VSE, KAR POTREBUJETE, ZA LE **4,99 € / MESEC.**



**Brezplačni** dvigi € na bankomatih v EU.



**Brezplačna** spletna in mobilna banka  
s plačili do 50.000 € **brez provizije.**



**Limit** na računu **do 2.000 €.**

Sklenete ga lahko tudi na spletu ali najbližji pošti.\*

 **Nova KBM**  
PRIPRAVLJENI NA JUTRI

W: [NKBM.SI/KOMPLET](https://www.nkbm.si/komplet) | T: 080 17 50 | [INFO@NKBM.SI](mailto:INFO@NKBM.SI) | [S](#) [f](#) [in](#)



# POENOSTAVIMO SI HIŠNA OPRAVILA IN ŽIVLJENJE

*Daljši delovni čas, stres in visoka pričakovanja glede družabnih obveznosti delajo naše življenje vedno bolj zapleteno. Poenostavimo ga tam, kjer to lahko storimo najpreprosteje – doma, pri hišnih opravilih, s sodobnimi gospodinjskimi aparati.*

Iskanje ravnovesja v svojem življenju je bistvenega pomena, da lahko popolnoma izkoristimo kratek prosti čas, ki ga imamo vsak dan na voljo. Dom naj bi bil naše zavetje in oaza miru, kjer se napolnimo z energijo. Naše življenje postaja vedno bolj zapleteno zunaj doma, zato ga je smiselno poenostaviti že ob prihodu domov. Po dolgem in napornem dnevu se hišnih opravil ravno ne veselimo. Prav zato bi morali izbrati gospodinjske aparate, ki so najpreprostejši za uporabo, vključujejo sodobno in inovativno tehnologijo ter dejansko opravijo delo namesto nas, mi pa prihranimo dragoceni čas za stvari, ki jih imamo resnično radi.

## **Pranje perila je lahko zapleteno**

Preverjanje etiket, sestave materiala, izbiranje pravega detergenta in proučevanje zapletenih navodil in programov



za pralni stroj so opravila, ki so lahko zapletena in nas izčrpajo. Ob hitrem tempu življenja običajno nimamo časa, da bi toliko truda vložili v samo eno opravilo, zato običajno uporabljamo najosnovnejše programe pranja in ne izkoristimo v celoti vsega, kar nam ponuja sodobna tehnologija. Nekaj proizvajalcev gospodinjstkih aparatov je ugotovilo, da bi morala tehnologija naša življenja poenostaviti, to pa bi se moralo odražati tako v preprostosti njene uporabe kot rezultatih. Ena od družb, ki je popolnoma sprejela takšno razmišljanje, je Gorenje. Moto »Life Simplified« oziroma »poenostavljeno življenje« je postal gonilna sila najnovejših inovacij družbe Gorenje na področju uporabniške izkušnje.

### Zdaj lahko občutljive tkanine operemo in sušimo

Pranje občutljivih tkanin je vedno delikatno opravilo. Novi pralni stroji WaveActive Gorenje začenjajo val sprememb, saj izstopajo z najsodobnejšo tehnologijo čiščenja, ki je zasnovana za zagotavljanje optimalne nege za najobčutljivejše tkanine. Odlukuje jih izjemno in inovativno oblikovan boban WaveActive, ki zmehča vlakna in zagotavlja najmehkejšo nego oblačil, zato da je perilo brezhibno čisto in skoraj brez gub. Nova generacija pralnih strojev je opremljena tudi s tehnologijo IonTech, ki z najnežnejšimi postopki čiščenja odstrani 30 odstotkov več madežev. Zagotavlja optimalne rezultate pranja, saj uporablja moč ionov in ioniziranega zraka, dodanega vodi, da se detergent bolje raztopi, čistilna raztopina pa učinkovito in enakomerno prodre v umazano perilo. Velika novost je, da lahko zdaj brez skrbi v sušilnem stroju posušimo tudi občutljive tkanine, ne da bi se te presušile ali skrčile.

### Manj časa za opravila, več časa zase

Z novo linijo pralnih strojev Gorenje so dolgi cikli pranja le spomin. S posebnim programom IonWash 59' je perilo lahko brezhibno čisto v manj kot uri.



Likanje ima na nekatere ljudi meditativni in terapevtski učinek, za druge pa velja ravno nasprotno. Tehnologija SteamTech zagotavlja dodatno obdelavo s paro tako pri pralnih kot sušilnih strojih in odpravlja gube na oblačilih, neprijetne vonje in elektrostatični naboj, zato postane likanje veliko preprostejše ali pa sploh ni potrebno. Tako bomo lahko v celoti izkoristili svoj dan za družino in prosti čas.

### Napredna tehnologija je lahko preprosta za uporabo

Tehnološko napredne funkcije in programi gospodinjstkih aparatov običajno veljajo za uporabne, vendar so lahko njihove nastavitve in upravljanje tako zapleteni, da jih ljudje sploh ne uporabljajo.



Nova generacija pralnih strojev WaveActive Gorenje ima številne nove interaktivne funkcije, ki nam bodo pomagale pravilno oprati perilo. Preprosto uporabo omogočata dobro viden zaslon in tipka na dotik z enostavnim upravljanjem, z uporabo programa AutoWash pa bo pralni stroj izbral najboljši cikel pranja za naše perilo. Pralni stroj bo pomagal izbrati tudi najustreznejšo količino detergenta in spremljal porabo energije pri vseh načinih pranja, zato da bomo zlahka začeli živeti tudi okolju prijazneje.

[gorenje.si](http://gorenje.si)

# JESENSKO RAJANJE V GOZDU

Poštevanka v šoli je za otroške nadobudneže vse prej kot zanimiva, če se zunaj z listjem igra veter, v lužah smeje sonce, v gozdu pa žarijo barve, ki odsevajo jesen. **Največji nasmeh** na obraz nam narišejo plašna srna, glasni jež in urni zajec, ki nas prisrčno in nehote zmotijo med pobiranjem kostanja.



## Otroci in vid – pazite na njihove oči!

Progresivni razvoj oči in vidnih funkcij se odvíja v prvih šestih letih življenja, zato je treba biti nanje še posebno pozoren, saj se lahko nekatere napake vida odpravijo, če jih zaznamo pravočasno. Dobro videti pa pomeni pravilno odraščati, saj je devetdeset odstotkov pridobljenega znanja otroka neposredno povezano s tem, kar vidi. [optikamali.si](http://optikamali.si)

## Ujemi trenutek

Lesene igrače argentinske blagovne znamke Fanny & Alexander spodbujajo raziskovanje in gojijo preproste radosti ob igri brez plastike in baterij. [fannyandalexander.co.uk](http://fannyandalexander.co.uk)



## Medvedja kuharija

Le kaj delajo medvedi jeseni? Polnijo trebuščke in se pripravljajo na zimsko spanje. [sassandbelle.co.uk](http://sassandbelle.co.uk)



## Kocke razmetane, kocke pospravljene

Igrajmo se, pospravimo. Velika torba za shranjevanje igrač. [3sprouts.com](http://3sprouts.com)



## Začarani vrt

Preprosta in interaktivna stenska sestavljanka Vertiplay bo spodbujala otroško kreativnost. [malizakladi.si](http://malizakladi.si)



## Skrbimo za naš planet

Svetovna organizacija za zaščito narave WWF se je ponovno združila s podjetjem H & M. Odkrijmo oblačila z navdihujočimi slogani in najljubšim živalskim odtisom, hkrati pa prispevajmo k ohranjanju ogroženih živalskih vrst. [hm.com](http://hm.com)



## Družina kengurujev

Sylvanian Families so unikatne, čudovite živalske figurice, ki živijo, delajo in se igrajo v idilični vasi Silvanija. [sylvanianfamilies.si](http://sylvanianfamilies.si)

## Skok v lužo

Klasični gumijasti škorenjci švedskega proizvajalca Tretorn so kot nalašč za skakanje po lužah in tekanje po blatnih gozdnih stranpoteh. [arket.com](http://arket.com)



ZOBNA PASTA ZA  
VSAKO RAZPOLOŽENJE

[ BE YOU. ]

'EXPRESS YOURSELF'\*

CURAPROX



Beljenje  
s pomočjo  
encimov

Za  
bakterijsko  
ravnovesje

Svežina,  
ki traja

Šest okusov,  
ena formula

NOVO

SWISS PREMIUM ORAL CARE

Zobne paste CURAPROX [BE YOU.] lahko kupite v spletni trgovini [www.zdrav-nasmeh.com](http://www.zdrav-nasmeh.com), v drogerijah, lekarnah in specializiranih prodajalnah. Za več informacij pišite na [prodaja@flegis.si](mailto:prodaja@flegis.si) ali pokličite na 02/460 53 42.

[www.zdrav-nasmeh.com](http://www.zdrav-nasmeh.com)

\*Bodi to, kar si.

# VAM DELODAJALEC PRISLUHNE?

*Pomembno je, da se na delovnem mestu dobro počutimo, saj tam preživimo velik del vsakdana. Služba ne zagotavlja le **finančne stabilnosti**, temveč nas spremlja tudi skozi **pomembne odločitve** in prelomnice. **Dober delodajalec** pokaže posluš in je za zaposlene sopotnik na življenjski poti.*



Dobro vzdušje v kolektivu je pomembno za zadovoljstvo na delovnem mestu.

## »Dober delodajalec te vodi po življenjski poti«

Ob dogodkih, kot so **prva zaposlitev**, zaključek šolanja in pričakanje novega družinskega člana, se pojavi večja potreba po **usklajevanju zasebnega in poklicnega življenja**. Naloga delodajalca je, da zaposlenim omogoči, da z njim rastejo. S tem namenom pri HOFERju nudijo **različne ugodnosti**.



Kristina Možina, strokovna sodelavka v oddelku administracije v centralni nabavi:  
»Dober delodajalec te vodi po življenjski poti.«

Na **zadovoljstvo z zaposlitvijo** vpliva veliko dejavnikov. Podlago predstavlja pošteno plačilo za opravljeno delo, **delovni uspehi** pa poleg **finančne stabilnosti** prinesejo še **osebno rast in motivacijo**. Veliko vlogo igrajo tudi sodelavci, na katere se lahko obrneš, ko potrebuješ pomoč.

## Prijazno delovno okolje se zrcali v opravljenem delu

**Nataša Kavčič**, strokovna sodelavka v oddelku za informacije in pomoč strankam v **podjetju**

**HOFER**, meni, da je **dober delodajalec** tisti, ki skrbi za svoje zaposlene – jih **motivira in primerno nagraduje**: »Pomembno je, da se zaveda, da so zaposleni ključ do uspeha in glavni kapital podjetja. Pri svojih sodelavcih cenim spoštovanje, zaupanje, komunikacijo in medsebojno pomoč. Na mojem delovnem mestu je bistvena vrednota **prijaznost**, saj vsak dan svetujemo svojim strankam in jim pomagamo reševati težave. Rada opravljam svoje delo, ker je razgibano in raznoliko.«

**Kristina Možina**, strokovna sodelavka v oddelku administracije v centralni nabavi, ob tem pravi: »Sama sem se že zgodaj zaposlila in tako me je HOFER vodil od vozniškega izpita, nakupa prvega avtomobila, poroke pa do rojstva novega družinskega člana.«

Podjetje HOFER v Sloveniji šteje že **več kot 1.800 zaposlenih**, ki opravljajo **pester nabor poklicev** – od področja uprave in logistike pa vse do prodaje. Ugodnosti in **prosta delovna mesta** poiščite na karierni spletni strani **kariera.hofer.si**.



Nataša Kavčič, strokovna sodelavka v oddelku za informacije in pomoč strankam:  
»Prijaznost je ključ do zadovoljnih kupcev in dobrih medsebojnih odnosov.«







# ROZA OKTOBER

V TRGOVINAH HOFER



**Združimo moči in se skupaj zavzemimo za zdravje.**

Rak dojke je najpogostejša oblika raka pri ženskah v Sloveniji. Ob svetovnem mesecu osveščanja o raku dojke namenite še več pozornosti preventivnim (samo) pregledom, aktivnemu življenjskemu slogu in uravnoteženi prehrani. Sveži šampinjoni so jeseni še posebej okusna dopolnitev zdravega jedilnika – z njihovo izbiro pa naredite nekaj dobrega tudi za druge.

Za vsak roza paket šampinjonov, ki ga boste kupili v mesecu oktobru, bo HOFER namenil 10 centov za nadgradnjo psihosocialne podpore bolnicam in njihovim svojcem v okviru programa ROZA. Z vašo pomočjo bomo podprli prizadevanja Europe Donne – Slovenskega združenja za boj proti raku dojke – in pripomogli k osveščanju o tej težki bolezni, ki ne prizadene le bolnic, temveč globoko zaznamuje tudi njihove svojce.

[hofer.si/rozaoktober](https://hofer.si/rozaoktober)

[#rozaoktober](https://twitter.com/rozaoktober)



© Depositphotos

# PO STOPINJAH (NAJBOLJŠE EVROPSKE) KULINARIKE

*Lokalna hrana je del vsakega potovanja, okušanje tujih specialitet pa prav posebno doživetje. Tokrat smo se osredotočili predvsem na slednje in se pozanimali, kje kuhajo najbolj priznani evropski chefi in po čem slovijo.*

Ko slišimo, da gre za **restavracijo z Michelinovo zvezdico**, samodejno pomislimo na prestižnost, ugled in neverjetno hrano. Zaradi svoje brezčasne in globalne prepoznavnosti je za restavracije in kuharje to **ena od ključnih nagrad**. Vse skupaj se je začelo na prelomu prejšnjega stoletja z **vodnikom francoskega podjetja za pnevmatike – Michelin**. Šlo je za oglaševalsko potezo, ki naj bi spodbudila **potovanja z avtomobili** po Franciji. Leta 1926 so vodniku dodali še priporočila glede restavracij ob poti na podlagi **vtisov anonimnih ocenjevalcev**. Michelin se osredotoča le na hrano in ne na ambient, kakovost pribora ali celo obliko ledenih kock kot nekateri drugi ocenjevalci. Ocenjuje kakovost uporabljenih sestavin, **obvladovanje okusa in kuharskih tehnik**, osebnost, skladnost in doslednost med obiski ter vrednost za denar. **Ena dodeljena zvezdica** pomeni zelo dobro restavracijo, ki dosega visok standard z vrhunskimi sestavinami jedi, prepoznavnimi okusi, skrbno pripravo in je vredna postanka na poti. **Dve zvezdici** pomenita, da je restavracija vredna obvoza in da se osebnost in talent kuharja in njihove ekipe odražata v strokovni pripravi jedi, ki so prefinjene in včasih izvirne. Za **restavracijo s tremi zvezdicami** pa se je vredno podati na posebno potovanje, saj gre za kuho, povzdignjeno v umetniško obliko, ki postavlja standard.

## Na zahod

Po številu **Michelinovih zvezdic v Evropi vodi Francija** – Pariz je tudi mesto, kjer jih lahko naštejete **141** (v svetu ga prekaša le Tokio, ki jih ima 314). Ena najbolj cenjenih restavracij je **L'Ambroisie na Place des Vosges**, ki jo vodi glavni kuhar **Bernard Pacaud**. Svojo pot je začel pri 15 letih in



© Pierre Monetta, arhiv Benoit

VEČ  
POTOVANJ  
NA  
CITYLIFE.SI



© Pierre Monetta, arhiv Benoit



© Jacques Pepion, arhiv L'Ambroisie na Place des Vosges



© Jacques Pepion, arhiv L'Ambroisie na Place des Vosges



© Jacques Pepion, arhiv L'Ambroisie na Place des Vosges

se učil v številnih restavracijah, dokler leta 1986 ni odprl L'Ambroisie in dve leti kasneje pridobil **tri Michelinove zvezdice**, ki jih je od obdržal do danes. Njegov prefinjen in klasičen način kuhanja je leta 2015 pritegnil tudi nekdanjega ameriškega predsednika Baracka Obama in francoskega predsednika Francoisa Hollanda. Ne daleč stran, na **Rue Saint Martin**, je cenovno bolj dostopni **Benoit – edini pariški bistro z Michelinovo zvezdico**. Medenina, marmor in rdeč žamet kažejo na njegovo več kot stoletno zgodbo. 93 let je bil v lasti družine

Petit, nato pa jo je leta 2005 prevzela **ekipa chefa Alaina Ducassa**, ki pripravlja okusne in premišljeno posodobljene **klasike francoske kuhinje**. Največ Michelinovih zvezdic glede na število prebivalcev ima **Švica**. Ena od njih je **restavracija Schauenstein oziroma Schauenstein Schloss**

**Restaurant Hotel**, saj gre za majhen grad, v katerem so poleg restavracije tudi hotelske sobe. Nahaja se v najmanjšem mestu na svetu, kraju **Fürstenu** z le osmimi stalnimi prebivalci. Vodi jo **Andreas Caminada**, ki pripravlja sodobno švicarsko hrano – znan

je po tem, da iz najpreprostejših sestavin izvabi presenetljive okuse. Veliko pa da tudi na **preplet različnih okusov** in natančno predstavitev hrane; na meniju se najpogosteje znajdejo govedina, gobe, artičoke in gorčica.

### Na sever

Če bomo potovali po Skandinaviji, je **Danska Noma** vsekakor vredna postanka. Svoja vrata je odprla leta 2003 in do leta 2010 postala ena najprepoznavnejših restavracij na svetu, ki se je večkrat **uvrstila med**

**Teden restavracij 2018**  
**Med 12. in 21. oktobrom**  
 Različne restavracije po Sloveniji  
 Več kot 100 restavracij bo s svojo kulinarčno ponudbo vabilo na prve jesenske potepe po Sloveniji. Cene menijev bodo po enotni ceni 18 evrov.  
[vivi.si/tedenrestavracij](http://vivi.si/tedenrestavracij)



© Gaudenz Danuser, arhiv Schloss Schauenstein



© Gaudenz Danuser, arhiv Schloss Schauenstein



© Schloss Schauenstein



© Ditte Isager, arhiv Noma



© Ditte Isager, arhiv Noma



© Ditte Isager, arhiv Noma

**najboljše** in prejela dve Michelinovi zvezdici. Za to je zaslužen glavni kuhar **René Redzepi** in njegov edinstveni pristop k **nordijski kuhinji**. Lani je Redzepi restavracijo zaprl in letos ustvaril »Nomo 2.0«, restavracijo z »urbano kmetijo«, ki mu omogoča hitrejši dostop do svežih sestavin, saj ob ponovnem odprtju daje še večji poudarek na sezonsko hrano.

### Na jug

V južni Evropi je vodilna Španija in k temu je zagotovo prispeval **El Celler de Can Roca**, dvakrat imenovan za najboljšo restavracijo na svetu. Vsak izmed treh bratov, ki vodijo restavracijo, je vodilni na svojem področju – **Joan Roca kot kuhar, Josep Roca kot sommelier in Jordi Roca kot »pâtissier«** oziroma **slaščičar**. Njihova skupna ustvarjalna moč se odraža v zapletenosti jedi, v uporabi **najsodobnejših kuharskih tehnik in kombinaciji sestavin**. Hkrati pa so njihove jedi zasnovane tako, da odražajo duh regije (restavracija se nahaja v Gironi) in trkajo na čustva in spomine. Med njihovimi najprepoznavnejšimi jedmi so na primer »kozica s kisom« in **Jordijeve parfumske sladice**. Na zahodnem delu države, v Baskiji, je **mesto z največ zvezdicami** glede na število prebivalcev oziroma na kvadratni meter – mesto **San Sebastian** jih ima skupno kar 17. Med najprepoznavnejšimi je **restavracija Arzak** na vrhu mestnega hriba, kjer kuha že **četrt generacija Arzakovih**. Od leta 2006 se uvršča med

deset najboljših restavracij na svetu, leta 2012 pa je bila **Elena Arzak** imenovana za **najboljšo kuharico na svetu**. Nabor jedi je precejšen, prepoznavne pa so predvsem njihove morske jedi, postrežene na krožniku z ekranom, na katerem valovi morje.

Ker pa Michelinove zvezdice pomenijo tudi veliko odgovornosti in več prometa, se nekatere restavracije same odločijo za odvzem zvezdic. Najbolj odmevna je bila zahteva **francoskega kuharskega mojstra Sébastiena Brasa**, ki vodi restavracijo **Le Suquet** v francoskem naselju Laguiole, saj naj bi bil naveličan konstantnega pritiska in ocenjevanja njegove hrane, ki so mu ga prinesle tri zvezdice. Spet drugi, med njimi tudi sloviti Britanec **Gordon Ramsay**, so zvezdice izgubili »neprostovoljno«, saj niso vzdrževali **visokih kulinarčnih standardov**. Kakor koli že, ko so letos marca v Budimpešti slavnostno razkrili nove Michelinove zvezdice za evropske prestolnice, med njimi znova ni bilo Slovenije. Tako še vedno ostaja neuresničena želja, da nekdo v Sloveniji dobi težko pričakovano Michelinovo zvezdico. Pa vendarle, še vedno nam ostajata **chef Andrej Kuhar**, ki je kot prvi Slovenec prejel Michelinovo zvezdico za svojo restavracijo v Nemčiji, in **Joško Sirk**, ki kot edini Slovenec v svojih rokah še vedno drži Michelinovo zvezdico za svojo restavracijo **La Subida** na italijanski strani Brd.



© Mikel Alonso, arhiv Arzak



© Sara Santos, arhiv Arzak



© Coconut, arhiv Arzak



© arhiv El Celler de Can Roca



© arhiv El Celler de Can Roca



## Rogljček z mortadelo ANTON

Sestavine:

- francoski rogljiček
- mlada špinača
- mortadela Anton
- jajca

**Priprava:** Francoski rogljiček prerežemo na polovico. Na spodnjo stran naložimo mlado špinačo, nato dve ali tri rezine mortadela Anton, na vrh pa položimo še na oko pečeno jajce. Jajce po okusu začimimo.

Tako bogato obložen sendvič se prileže za zajtrk ali brunch.

Več receptov na: [www.anton.si](http://www.anton.si)

## Dobro kot некоč!

Antonove recepture izhajajo iz bogate zapuščine kamniške mesarske obrti.

Ohranjamo prepričanje, da je le najboljše dovolj dobro, zato mortadele in pršuti Anton s ponosom nosijo zlato medaljo odličnosti AGRA 2018.



PENNE  
5 ŽITARIC.  
KAKŠNA RAZLIKA!



MASTERS OF PASTA

Barilla podpira tekače na Ljubljanskem maratonu.

## Marko Soršak – Soki, ELVIS JACKSON

**Za jesenski oddih se najraje odpravim ...** Vsako leto in nikoli v teh letih ne vem, kdaj bom šel na oddih. Zato sem poenostavil. Moj oddih je oder.

**Zadnji koncert, ki sem ga obiskal ...**

Zaradi svojih pogostih koncertnih aktivnosti se težje udeležujem drugih koncertov, pa vendarle se jih. Zadnji večji koncert je bil v Toskani, kjer sem poslušal legendarne Foo Fighters.

**Moj najljubši nastop ...** resnično ni čisto vsak, je pa večina. Najraje imam nastope, ko je publika razburkana morje in ko potuje energija v vse smeri. Teh najljubših je bilo več kot 500. ☺

**Brez bobnov in glasbe bi ...** vozil golfa 4, imel naporno ženo in verjetno zlatega prinašalca.

**Svojo bobnarsko šolo sem odprl ...** z namenom, da svoje odrske in pedagoške izkušnje prenašam na mladi rod. Poudarek je na praktičnem učenju in aktivnosti v alternativni glasbeni kulturi.

**Moji učenci so me naučili ...** da jih moram imeti rad.

**V veliko čast mi je bilo sodelovati s ...** člani zasedbe Faith No More. Ko se ti uresničijo sanje in spoznaš svoje idole iz najstniških let.

**Moj najljubši mestni kottiček ...** je vsekakor moja kubanska restavracija v Mariboru s simpatičnim imenom Cantante Cafe. Najdete me pri mizi št. 15. Tam je nastala večina mojih idej in projektov.

**Zame je urbano življenje ...** polno izzivov! 18. oktobra načrtujemo žanrski koncert s Heleno Blagne. V Kino Šiška bomo na dogodku #NLBlender predstavili naš skupen komad in končno izvedeli, kdo potuje na podelitev prestižnih britanskih glasbenih nagrad Brit Awards 2019 z Mastercardovo pomočjo.



© Miha Godec

## Zmelkoow – otroci cvetja se vračajo

**Petek, 12. oktobra,  
ob 21. uri**

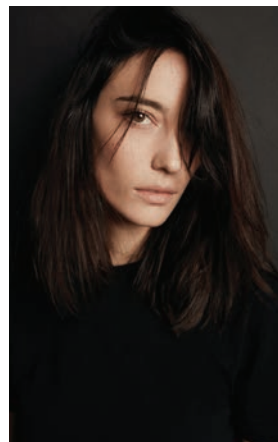
**Cvetličarna, Ljubljana**

Na polstoletnico revolucije »flower power« so Zmelkoow v sebi začutili klic ljubezni in narave. Celo poletje niso šli na dopust, temveč so pridno vadili koreografijo in zahtevnejše tehnične elemente, ki jih bomo lahko videli in slišali 12. oktobra. Predstavili se bodo v razširjeni zasedbi, koncert pa bo v posmeh diktatu surove sile, ki vse bolj obvladuje svet, obarvan v duh in barve revolucije »flower power«. Cena vstopnic: od 9,90 do 19,90 evra.

[facebook.com/Zmelkoow](https://facebook.com/Zmelkoow)



© Tomaž Povodnik



## Amelie Lens na Kurzschlussu 26. oktobra, ob 23. uri

**Gospodarsko razstavišče, Ljubljana**  
Kurzschluss v čast 25-letnice glasbenega ustvarjanja najbolj uspešnega slovenskega glasbenika v tujini, Uroša Umeka, prireja serijo glasbenih dogodkov s priznanimi techno didžeji. Prva bo nastopila Amelie Lens, vzhajajoča belgijska zvezda, ki bo v Sloveniji doživela svoj debi. Cena vstopnic: 24 evrov.  
[kurzschluss.si](https://kurzschluss.si)

**Helena**

**Hauff v čast**

**»tridesetke« K4**

**30. oktobra, ob 23. uri**

**K4, Ljubljana**

Iz hamburškega pristanišča bo konec oktobra v ljubljansko podzemlje prišla ena najbolj čislanih in brezkompromisnih DJ-pošiljk svetovne klubske scene. V sklopu dogodkov v čast »tridesetki« na Kersnikovo namreč prihaja Helena Hauff, ki ustvarja minimalističen electro, wave in alter techno. Cena: od 12 do 15 evrov.

[klub-k4.si](https://klub-k4.si)

**VEČ  
DOGODKOV  
NAJDETE NA  
CITYLIFE.SI**

## Big Foot Mama v Cvetličarni

**26. in 27. oktobra, ob 21. uri**

**Cvetličarna, Ljubljana**

Na oder ljubljanske Cvetličarne prihaja dvojna doza velikanov slovenskega rocka. V več kot 25 letih delovanja so izdali kar osem studijskih albumov s številnimi hiti. Koncert bo nabit s surovostjo in napadalnostjo čistega rokenrola. Cena: 18 evrov.  
[bigfootmama.net](https://bigfootmama.net)



© Primož Lukežič



© Richard Thompson

## Knower na Musicology Barcaffe Sessions

**Sobota, 3. novembra, ob 21. uri**

**Kino Šiška, Ljubljana**

Na povabilo Musicology Barcaffe Sessions bo v Ljubljani prvič nastopil duo Knower, ki ga sestavljata bobnar Louis Cole in pevka Genevive Artadi. S svojimi »naredi sam« videi sta v zadnjih osmih letih postala vroča spletna senzacija. Cena vstopnic: od 16 do 20 evrov.

[knowermusic.bandcamp.com](https://knowermusic.bandcamp.com)

© Radovan Jenko

**53. festival Borštnikovo srečanje**  
Med 15. in 28. oktobrom

Različna kulturna prizorišča v Mariboru

V tekmovalnem programu bomo po izboru selektorice Zale Dobovšek videli 10 izbranih uprizoritev, ki so zaznamovale preteklo gledališko sezono, organizatorji pa predstavljajo tudi dva nova programska sklopa: Mlado gledališče in Študentsko gledališče. Več informacij o programu in cenah vstopnic na [borstnikovo.si](http://borstnikovo.si).



fs festival maribor borštnikovo srečanje festival

DRAMA OPERA BALET MARIBOR

REPUBLIKA SLOVENIJA

REPUBLIKA AVSTRILIJA

REPUBLIKA HRVATSKA

© Peter Uhan

**Emilia Galotti**  
Od 6. oktobra

Veliki oder, SNG Drama Ljubljana

Avtorska ekipa uprizoritve, ki bo vzniknila iz Lessingove drame Emilia Galotti (1772), dojema ta tekst kot poligon za iskanje drugačnih pogledov na vlogo ženske v vzdrževanju in hkrati izpodirvanju patriarhata in na ujetost moških v stereotipizirane zahteve taistega patriarhata. V osrednji vlogi nastopa odlična Maruša Majer. Cena vstopnic: od 8 do 18 evrov. [drama.si](http://drama.si)




VEČ  
DOGODKOV  
NAJDETE NA  
[CITYLIFE.SI](http://CITYLIFE.SI)

**Kons:ovel**  
Ponedeljek, 22. oktobra, ob 20. uri

Cankarjev dom, Ljubljana

Predstava na novo osvetljuje pesniškega genija Srečka Kosovela in vizualizira njegovo umetnost, ki jo je pesnik dojemal kot sintezo »konsov«. Cena vstopnic: 10 evrov. [cd-cc.si](http://cd-cc.si)



© Barbara Četerin

**Smrt v Benetkah**  
Od 9. novembra

SNG Maribor

Celovečerni dramski balet v umetniški zasnovi mednarodno priznane koreografije in Prešernove nagajenke Valentine Turcu, pregneten z lirično lepoto dramatične Mahlerjeve glasbe, je nova plesna interpretacija Mannove novele. Cena vstopnic: od 24 do 27 evrov. [sng-mb.si](http://sng-mb.si)



© Peter Giodani



**Gloria**  
Od 4. oktobra

Mala scena, MGL, Ljubljana

Pod prvo premiero nove gledališke sezone v MGL se podpisuje dramski igralec Branko Šturbej, v osrednjih vlogah pa bodo med drugimi nastopili Mojca Funkl, Nina Rakovec in Filip Samobor. S to uprizoritvijo začenjajo z eno vidnejših posebnosti programa Male scene v novi sezoni, in sicer z režijami predstav, ki bodo v rokah dramskih igralcev. Vse izbrane igre poudarjajo zgodbo in medčloveške odnose. Cena vstopnic: 13 evrov. [mgl.si](http://mgl.si)

**L-E-V: Ljubezen, poglavje 2 (Love Chapter 2)**  
Torek, 16. oktobra, ob 19.30

Cankarjev dom, Ljubljana

Ljubezen, poglavje 2 – predstava koreografov Sharon Eyal in Gaia Beharja – je zgodba o samoti, odsotnosti ljubezni, pomanjkanju sreče in pogrešanju intimne skupnosti. Bolj kot iščejo ljubezen in bolj obsedeno, agresivno in strastno se do nje poskušajo prebiti, manj možnosti imajo zanjo, predvsem pa manj upanja. Predstava, ki jo poganjajo nepopustljivi tehno ritmi didžeja Orija Lichtika. Cena vstopnic: od 13 do 26 evrov. [cd-cc.si](http://cd-cc.si)



**Mož, ki je imel ženo za klobuk**  
Od 2. novembra

SNG Opera in balet Ljubljana

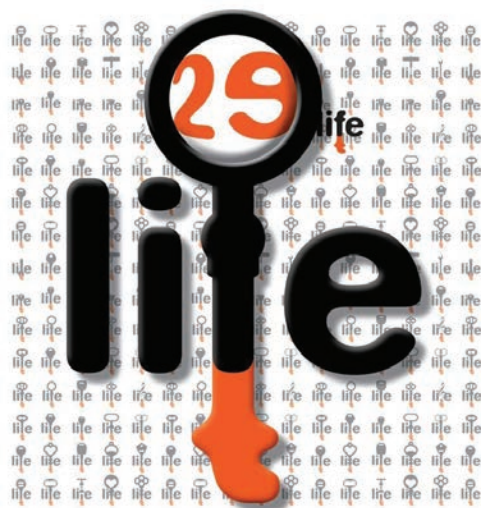
Libreto Nymanove opere Mož, ki je imel ženo za klobuk, je napisan po knjigi priznanega britanskega nevrologa Oliverja Sacksa, ki je s knjigami o svojih nenavadnih primerih dosegel izjemen uspeh in priljubljenost pri bralcih. Cena vstopnic: od 10 do 225 evrov. [opera.si](http://opera.si)

**29. LIFFE****Med 7. in 18. novembrom**

Cankarjev dom, Ljubljana

V začetku novembra se začne že 29. ljubljanski mednarodni filmski festival Liffe. Festival sestavlja sedem sklopov: Perspektive, Predpremiere, Kralji in kraljice, Panorama svetovnega filma, Ekstravaganca, Evropa na kratko in – za najmlajše – Kinobalon. V sklopu festivala bodo, kot vsako leto doslej, podelili kar nekaj nagrad, med drugim tudi nagrado režiserju najboljšega filma iz Perspektiv, najbolje ocenjenemu filmu pa nagrado občinstva zmaj. Letos bo festival potekal na več različnih lokacijah, osrednje festivalsko središče pa bo drugo preddverje Cankarjevega doma. Vstopnice bodo v predprodaji od torka, 16. oktobra, izšel pa bo tudi festivalski katalog. Cena vstopnic: od 4 do 6 evrov.

liffe.si

**Kinodvor****praznuje 10 let**

V ponedeljek, 1. oktobra, je minilo natanko 10 let, odkar je svoja vrata odprl mestni kino Kinodvor, ki 365 dni na leto skrbi za filmsko umetnost in je osrednja mestna ustanova za razvoj filmske kulture in filmskokulturne vzgoje.

V tem času ga je obiskalo že več kot milijon obiskovalcev, ki so si na več kot 18.700 projekcijah ogledali okoli 2.300 filmov.

kinodvor.org

**E. O. F. T.****Četrtek, 25. oktobra, ob 20. uri**

Kolosej, Ljubljana

Od svoje ustanovitve leta 2001 največji evropski festival »outdoor« filma – European Outdoor Film Tour – predvaja skrbno izbrane dokumentarne filme s področij športa na prostem, pustolovščin in potovanja. Začenja se s premiero 9. oktobra v zgradbi BMW Welt v Münchnu. Po premieri pa se bodo podali na turnejo E. O. F. T. 18/19, na kateri jih čaka več kot 400 prireditev v 18 državah. Cena vstopnic: 10,50 evra.

eoft.eu

**Viennale****Med 25. oktobrom in 8. novembrom**

Dunaj, Avstrija

Za prvi pravi jesenski pobeg se lahko odpravimo v avstrijsko prestolnico, kjer bomo v družbi ljubiteljev dobrega filma lahko med prvimi pregledali nekatere od najboljših stvaritev, ki bodo v prihodnjih mesecih na filmskih platnih slovenskih dvoran. Program je izredno bogat, vmes pa najdemo tudi filme, ki so bili premierno predstavljeni v Cannesu in Buenos Airesu. Med ustvarjalci filmov bo kar nekaj velikih imen, z letošnjim letom pa je festival dobil tudi novo direktorico Evo Sangiorgi. Cena vstopnic je odvisna od posamezne filmske projekcije.

viennale.at

**VEČ  
DOGODKOV  
NAJDETE NA  
CITYLIFE.SI**

**Noč grozljivk****V noči z 31. oktobra na 1. november**

Kinodvor, Ljubljana

»Halloween horror« je tradicionalni maraton grozljivk po izboru filmskega kritika, pisatelja in publicista Marcela Štefančiča. Poleg krvave specialitete v kavarni in posebne ponudbe DVD-jev v filmski Knjigarnici je železni repertoar maratona grozljivk tudi brezplačni »make up«, ki si ga bomo lahko privoščili vsi obiskovalci Noči grozljivk. Cena vstopnic za ogled posamičnega filma: od 4,50 do 5,30 evra. Cena paketa za ogled vseh filmov: od 17 do 21 evrov.

kinodvor.org





# NOVEMBRA PRIHAJA V LJUBLJANO

## 3. TEDEN ITALIJANSKE KULINARIKE V SVETU

Italijansko kuhinjo zaznamujejo dolga zgodovina in tradicija pa tudi inovativnost. Vedno je dovolj prostora za **nove zgodbe, recepte in kombinacije**. Znova odkriti in ponovno »izumiti« je tisto, kar tradicijo ohranja pri življenju, hkrati pa je treba ostati zvest temeljnemu načelom **tribarvne gastronomije: ravnovesje okusov, kakovost sestavin in strast**, kjer sta ključni besedi varnost živil in odličnost.

»Teden italijanske kuhinje v svetu« je nastal z namenom, da bi italijansko **kulinarično tradicijo** v tujini ovrednotili kot enega od prepoznavnih znakov **Made in Italy** in simbolov **italijanske identitete in kulture**, ki zagotavlja možnost širitve novih znanj, usposabljanj in razprav, s posebnim poudarkom na izdelkih s certificirano kakovostjo. Pobuda se je rodila leta 2016 z **več kot 1.300 dogodki na petih celinah** in vključuje tekmovanja, konference, degustacije, tematske večerje, razstave in strokovno-tehnične seminarje ter je del vladnega načrta za promocijo in zaščito agroživilske blagovne znamke **Made in Italy** v tujini. Po uspehu prvih dveh izdaj bo v **Ljubljani od 19. do 25. novembra 2018** potekalo več prireditev, organiziranih s strani **Veleposlaništva Italije v Ljubljani, Italijanskega inštituta za kulturo in Agencije ITA – Italian Trade Agency**. Program bo objavljen v novembrski številki. Med dogodki je tudi posebna promocijska dejavnost v **izbranih restavracijah skupine Kaval Group**: Angel, Element, Paviljon, Kaval gostilnica in picerija, Evergreen in Favola, kjer bodo gostom ponudili **tipičen degustacijski meni** s pristinimi, izključno italijanskimi sestavinami. Slednje je od nekdaj vodilo skupine, ki jo vodi Dada Jerovšek in katere namen je krepitev poznavanja in vrednotenja italijanske odličnosti. To je rezultat njihove ljubezni do kuhinje, ki združuje tradicijo, raznolikost, povezanost z ozemljem ter zmogljivost združitve okusa z zdravjem in dobrim počutjem.



THE EXTRAORDINARY  
ITALIAN TASTE

**23.10.2018 OD 17.30 DO 19.30 URE**  
**KAVALOVA KULINARIČNA USTVARJALNICA**

***Domače testenine in omake  
po originalnih italijanskih recepturah***

***Vabljeni na ustvarjalnico izdelovanja ročno  
pripravljenih domačih testenin. Skrivnosti  
izdelave nam bo razkrila mojstrica ročno  
pripravljenih testenin, Jožica Drobnič, ki že  
vrsto let za Kavalove restavracije izdeluje  
prvovrstne testenine. Te se morajo odeti v  
slastne omake, za katere bo poskrbel  
chef Restavracije Evergreen, Mojmir Šiftar.***

**RESTAVRACIJA EVERGREEN, SMLEDNIK 200**

**PRIJAVNINA: 38 € na osebo**  
**PRIJAVE: [marketing@kaval-group.si](mailto:marketing@kaval-group.si)**



## Gorenje predstavilo nove pralne in sušilne stroje WaveActive

Gorenje je naredilo nov korak pri uresničevanju slogana »Life Simplified«, ki jih navdihuje pri poenostavljanju življenja uporabnikov aparatov za dom. Na trg so lansirali novo inovativno generacijo pralnih in sušilnih strojev WaveActive Gorenje, ki izstopajo z najsodobnejšo tehnologijo pranja in sušenja, nagrajenim oblikovanjem in so energijsko med najučinkovitejšimi na trgu. Na srečanju z novinarji so predstavili glavne funkcije in prednosti novih sušilnih in pralnih strojev ter oblikovalska izhodišča linije WaveActive Gorenje.

[gorenje.si](http://gorenje.si)



© Miro Maicen

## V Europarku ideje za modno jesen

Konec septembra je v Mariboru potekala velika Europarkova modna revija. Vrhunski modeli so v družbi simpatične Rebeke Dremelj in zabavnega Marka Potrča predstavili modne smernice za jesen in zimo. Letošnja jesen bo odeta v bordo, rumene, zelene in tudi bele odtenke. Poleg igre barv so se stilistke igrale z mešanjem vzorcev in materialov: od tvida do jeansa in priljubljenega materiala PVC. Med več kot 100 uporabnimi modnimi kombinacijami so nas navdušili pepita hlačni kostimi z barvito pikico na i, »senf rumena« v kombinaciji z modro ali bordo in preostale šik kombinacije s pepita in cvetličnimi vzorci.

[europark.si](http://europark.si)



© Marko Plogac

## Chef's Stage Pop Up Ljubljana

V organizaciji Hrvaške turistične skupnosti, restavracije Pelegrini in skupine Kaval je v začetku oktobra na ekskluzivni lokaciji Diners CUBO golf igrišča Ljubljana na Smledniku potekal Chef's Stage Pop Up Ljubljana – vrhunski kulinarčni dogodek, ki je na enem mestu gostil eminentna imena slovenske in hrvaške gastronomije, okrepil vezi med dvema državama in v sproščenem vzdušju promoviral bogato kulinarčno dediščino in vrhunske sestavine, s katerimi se ponašata tako ena kot druga država.





**ALPINA**

*Uroš Zupan*

MISS SLOVENIJE 2017

[www.alpinashop.si](http://www.alpinashop.si)

# Polo. Slovenski avto leta.



Že za  
**10.990 EUR!**

## Več varnosti serijsko!

Novi Polo s serijskim sistemom Front Assist s funkcijo zaznavanja pešcev je lahko vaš že za 10.990 EUR.\*



Volkswagen

Emisije CO<sub>2</sub>: 134–98 g/km. Kombinirana poraba goriva: 5,9–3,8 l/100 km. Emisijska stopnja: EURO 6. Emisije NO<sub>x</sub>: 0,0661–0,0131 g/km. Število delcev: 0,00992–0,0000 x 10<sup>11</sup>. Ogljikov dioksid (CO<sub>2</sub>) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM<sub>10</sub> in PM<sub>2,5</sub> ter dušikovih oksidov. Slika je simbolna. Porsche Slovenija d.o.o., Bravničarjeva 5, 1000 Ljubljana. \*Akcija vključuje BON avto leta v višini 500 EUR z DDV in BON za financiranje in zavarovanje, ki predstavlja bonus v obliki znižanja maloprodajne cene vozila v vrednosti 500 EUR z DDV in velja v primeru hkratnega financiranja/najema vozila preko družbe Porsche Leasing SLO d.o.o. ali Porsche Kredit in Leasing SLO, d.o.o. in sklenitvijo VW zavarovanja (permanentni kasko Porsche Versicherungs AG, podružnica v Sloveniji ter permanentno obvezno zavarovanje Zavarovalnica Sava d.d.), pod pogoji akcije VWPOLOBON18 (več na [www.porscheleasing.si](http://www.porscheleasing.si)). Akcija traja do 31. 10. 2018.