

brezplačni izvod

urban

CITY
LIFE

55

CITYLIFE.SI

oktober 2021

življenje



OSTER
★ 鋭 ★
ROB



Avstrija
Začuti življenje

Zimska ljubezen

te ne izpusti



#winterlove
austria.info

KULINARIČNI OKTOBER

Oktober je čas za **ljubljski maraton** in kulinarične dobrote. Moram priznati, da mi ne eno ne drugo ravno ne leži. Pri teku še vedno ostajam pri izjavi: »Jutri grem pa zares ...« In ta »jutri« še vedno prelagam na jutri. Ker pa je v postelji zjutraj prijetno toplo in predvsem imam takrat svoj mir, rada ostanem še malo s svojo in digitalno pametjo, da »poguglam« po spletu, zakaj se svet vrti – namreč to zahteva tudi moj poklic. Tako rekoč sem že v postelji v službi. Zadnje čase se kar pogosto znajdem tudi med kuharskimi blogi, ko iščem recepte za kosilo. Delo od doma namreč zahteva tudi to. »Naj bo hitro in dobro,« premlevam v svoji glavi. Mi je pa všeč, da je novi nori svet tudi **kuharske chefe** prisilil, da so svinčnike zamenjali za tipkovnico, »pokracane« in »popackane« zvezke pa nadomestili z vizualno privlačnimi fotografijami in ne nazadnje filmčki, ki prikazujejo stvaritev jedi. **Blogi o hrani**, zdaj polni osupljivih fotografij in podrobnih receptov, so v zadnjem desetletju naredili veliko, da bi zadovoljili zahtevne potrebe ljubiteljev navidezne hrane. Blog o hrani je kraj, v katerem se kuharske knjige srečujejo z revijami o življenjskem slogu. Blogerji segajo od **domačih kuharjev**, ki radi delijo svoje najljubše stvaritve, do slavni vrhunskih chefov, ki uporabljajo virtualni prostor za delitev svojih vrhunskih receptov in nasvetov. Morda mislite, da je bloganje o hrani preprost hobi v prostem času, toda ustvarjanje takšnih informativnih vizualnih priboljškov ni lahka naloga. Pravzaprav je to umetnost in kot vsaka resna umetnost zahteva veliko trdega dela in predanosti. Vsak kuhar, ki želi svojim receptom dati poseben pečat, potrebuje ne le kulinarično znanje, temveč tudi talent za fotografijo. Slika namreč govori tisoč besed, seveda pa mora poznati tudi umetnost besedičenja. In to so le osnove. Današnje bloganje s hrano **kulinarične zgodbe** dviga na popolnoma novo raven, ki zajema veliko več kot lepe recepte: potovanja s hrano, predstavitev izdelkov, uvajanje in predstavitev novih restavracij. Tako zahtevno je, da so nekateri znani blogerji o hrani postali novi poznavalci kulinaričnega sveta – kritiki nekaj najboljših in najbolj vročih krajev za prehranjevanje po vsem svetu. In ker je življenje več kot hrana, je vsem kuharskim blogerjem skupno, da so se rodili iz strasti do hrane. Brez dvoma je svet boljši zdaj, ko so v njem – in vsekakor je tudi okusnejši. Več pa na citylife.si.

Helena Peterlin, odgovorna urednica



30



14



08

© Unsplash

04 napovednik

Rožnati oktober

06 kino

32. LIFFE

08 kulinarika

Spretnosti amaterskega kuharja

12 intervju

Stilistka hrane Sabina Penšek

14 city trend ona

Spremljevalci v hladnejših dneh

16 city trend

Oktobrski ulični slog

18 city trend

Oblecimo se za danes in jutri

20 moda in lepota

Čutna in nežno

22 šport

Zavežite se svoji tekaški rutini

24 tehnologija

Tehnološke novosti, ki jih prinaša novi letni čas

25 mobilnost

Oktober na cesti

26 otroški svet

Zapeljimo se v jesen

28 male živali

Živalsko kraljestvo

30 potovanje

German.Spa.Tradition.

in trajnostne počitnice v Nemčiji

34 citylife.si

Najbolj brano na spletu

Izdajatelj:
Tehnis Media Group

Odgovorna urednica:
Helena Peterlin
E: helena.peterlin@citylife.si

Uredništvo:
E: info@citylife.si

Lektoriranje:
Nina Modrijan

Sodelavci:
Valentina Jarc, Matej Jurgele, Martina Kermavner, Manja Kovačič, Katja Kozlevčar, Tina Lagler, Eva Natlačen, Denis Pucelj, Klavdija Rupar

Marketing in oglasno trženje:
Klavdija Zrim
E: klavdija.zrim@citylife.si
M: +386 (0)41 635 575

Spletno uredništvo:
Pika Zrim, odgovorna urednica
E: pika.zrim@citylife.si

Oblikovanje in grafična priprava:
Studio Tehnis, Sebastijan Frumen

Tisk:
Salomon d.o.o., Ljubljana

Naklada:
50.000 izvodov

Distribucija:
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.si

Slika na naslovnici:
OsterRob
ISSN 2463-8919

Urbano 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
GROUP

TISKANO V
SLOVENIJI

od **1.**

do 31. oktobra

ROŽNATI OKTOBER 2021

Različna prizorišča po Sloveniji

Številne občine po Sloveniji bodo z osvetlitvijo svojih kulturnih znamenitosti z rožnato barvo opozorile na rožnati oktober, obetajo pa se tudi številni dogodki, namenjeni osveščanju o pomenu zgodnjega odkrivanja raka dojk.

europadonna.si



© Peter Uhan

od **5.**

novembra

VSE SIJAJNE STVARI

Mala Drama, Ljubljana

Psihomonodrama, v kateri pod režijsko taktirko Nataše Barbare Gračner nastopa Uroš Fürst, naslavlja vprašanja lastnih demonov, tesnobe in kreativne svobode.

drama.si

Od
10. do 14.
novembra

31. AMBIENT LJUBLJANA

Gospodarsko razstavišče, Ljubljana

Sejem pohištva in notranje opreme in že 5. Dom

Plus s stavbnim pohištvom, ogrevalno in hladilno tehniko ter montažnimi hišami tudi letos obljubljata več sto razstavljalcev iz velikega števila tujih držav.

pohistveni-sejem.si

sreda **27.**

oktobra

PANTHA DU PRINCE: CONFERENCE OF TREES

Linhartova dvorana, Cankarjev dom

Znani berlinski techno skladatelj z ročno izdelanimi glasbili v živo raziskuje zvočne značilnosti različnih vrst lesa na ozadju hipnotično utripajoče scenografije ter v spajanju avant tehn, vizualne poetike in spekulativne znanosti.

cd-cc.si



do **30.**

januarja 2022

URŠA PREMİK: 48

Galerija »S«, Ljubljanski grad

Jurij Drevenšek, Mojca Fatur, Nina Ivanišin, Klemen Janežič in Lara Wolf so igralska imena, ki so posamezno kar 48 ur preživela skupaj s fotografinjo Uršo Premik v zaprtem belem prostoru, brez vpliva časa in sodobne tehnologije.

ljubljangskigrad.si

VEČ
DOGODKOV
NAJDETE NA
CITYLIFE.SI

od 6.

do 8. novembra EUROPEAN FOOD SUMMIT

Različna prizorišča v Ljubljani

Kulinarično raziskovanje po ljubljanskih ulicah, kuhanje kuharskih mojstrov v tandemih, strokovni simpozij in – za piko na i – doživljajska večerja so letošnji kulinarični dogodki, ki pod budnim očesom Ane Roš, Andree Petrini in Martina Jezerška obetajo razvnanje vseh naših čutil. Več o programu in prijavi na foodsummit.eu.



© Unsplash

do 28.

novembra SVET ZNOTRAJ: OBLIKOVANJE MODERNIH INTERIERJEV

Muzej za arhitekturo in oblikovanje,
Ljubljana

»Svet znotraj« obravnava obdobje od začetka tridesetih let 20. stoletja, ko so pri nas arhitekti v interierju začeli preizkušati nove prostorske koncepte, povezane s sodobnim načinom življenja. Skupni imenovalec modernih interierjev, tudi v obdobju po 2. svetovni vojni, pa je bila ideja osvoboditve.

mao.si

Do 15. novembra RAZSTAVA OB DVESTOLETNICI ROJSTVA DOSTOJEVSKEGA

Cankarjev dom, Ljubljana

Dostojevski, neustrašen raziskovalec najtemnejših kotičkov človeškega uma in eden največjih vplivnežev vseh časov, skozi prizmo dnevnških zapiskov, spominov in aluzij odseva v razstavi izbranih Beletrinih avtoric in avtorjev.

cd-cc.si

Premiera novembra IZREDNE RAZMERE

Mestno gledališče ljubljansko, Ljubljana

Falk Richter je v Izrednih razmerah ustvaril napet in srhljiv distopijski triler, pod režijo prve slovenske uprizoritve pa se podpisuje Jan Krmelj.

mgl.si

November TEDNI BELEGA BALETA

SNG Maribor

Labodje jezero, Giselle in Don Kihot so baletne mojstrovine, ki sestavljajo program jesenskih tednov belega baleta.

sng-mb.si

6. in 7. novembra POROČNI SEJEM LJUBLJANA

Ljubljanski grad

Nazdravimo s penino in dahnilno »da« bogati ponudbi poročnih oblek za nevesto in ženina, poročnih vabil, lesketajočih se prstanov in degustacij poročnih tort.

poroka-bo.si

Bolj zelena Slovenija

Ste morda to jesen v trgovinah opazili srčna drevesa? V Radenski namreč nadaljujejo zelo dobro sprejeto in uspešno akcijo Bolj zelena Slovenija.

Prva akcija je bila deležna zelo pozitivnih odzivov. »Prejeli smo veliko spodbudnih sporočil svojih kupcev, ki so izkazovala podporo naši skrbi za okolje ter pozdravila uporabo vračljive steklene embalaže,« je pojasnila Egle Wehle, direktorica marketinga v Radenski, in dodala: »Tudi sicer je bilo nadaljevanje akcije načrtovano, saj je naša zaveza trajnostnemu odnosu do okolja dolgoročna in zajema različne aktivnosti. V tem letu lahko k sadnji dreves prištejemo še prehod na okolju prijaznejše zamaške na steklenicah, ustanovitev gospodarsko interesnega združenja Lokalno je obetavno in kmalu prihajajočo lažjo plastenko Oaze.«

Poleg načrtovanih 10.000 dreves pa bodo kmalu zasajena tudi drevesa, za katera svojo energijo in kilometre prispevajo tekači 2. virtualnega Maratona treh src. Prav poseben »gozdiček« bo zasajen v Radencih, kjer je Maraton treh src doma, tako da bodo tekači lahko iz leta v leto obiskovali naravni spomenik, ki je nastal v času, ko so okoliščine prekinile najstarejši tradicionalni maraton SV Evrope. Na ta način bo Radenska dodala kamenček v mozaik aktivnosti in projektov, ki se načrtujejo pod okriljem projekta Srčno za jutri.

radenska.si



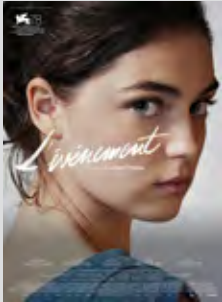
TOP 3 NA LIFFU

DOGODEK

(L'événement, Francija, 2021)

Drama

Film Dogodek, ki je na 78. beneškem filmskem festivalu prejel glavno nagrado, je francoska drama, posneta po noveli Annie Ernaux, skozi katero avtorica deli svojo izkušnjo s splavom v 60. letih prejšnjega stoletja, ko je bil ta v Franciji še prepovedan. Mlada študentka Anne zanosi in strah pred neuspehom ter predčasnim zaključkom študija jo pahne v željo po splavu, četudi bo zato morala v zapor.



NESREČNI FUK ALI NORI PORNIČ

(Bad Luck Banging or Loony Porn, Češka, 2021)

Komedija, drama

Film Nesrečni fuk ali nori pornič je na berlinskem filmskem festivalu prejel zlatega medveda. Zgodba sledi Emi, mladi učiteljici, katere kariera in ugled se znajeta na slabem glasu, ko nekdo na spletu objavi njen zasebni posnetek seksa. Starši se obrnejo proti njej in želijo, da odstopi z mesta učiteljice, a Ema ne želi popustiti pritisku. Gre za nekonvencionalen film, poln humorja in komentarjev o hinavščini in prevzetnosti znotraj naše družbe.



TITAN

(Titane, Francija, 2021)

Drama, znanstvena fantastika, triler

Film Titan je na canskem filmskem festivalu prejel nagrado Palme d'Or (zlata palma), s čimer je režiserka Julia Ducournau postala prva ženska režiserka, ki je v 28 letih tega priznanega festivala prejela to nagrado. Alexia je imela kot deklica hudo prometno nesrečo. Da bi ji rešili življenje, so ji kirurgi v glavo vstavili ploščico iz titana. Ko odraste, se preživlja kot plesalka v nočnem klubu, a njen vsakdan zaznamujejo neukrotljivi nasilni izpadi.



VEČ
DOGODKOV
NAJDETE NA
CITYLIFE.SI

32. LIFFE

Po letu, ko je večina dogodkov, koncertov, filmskih premier in podobnih prireditev potekala zgolj virtualno, se vrača tudi Ljubljanski mednarodni filmski festival (Liffe). Po nesrečni 31. izdaji, ki je tako kot večina ostalih prireditev zaradi protikoronskih ukrepov potekala v virtualni izdaji, se vrača v kinodvorane.

Besedilo: Klavdija Rupar

Liffe se bo tako z 32. izdajo ponovno vrnil na ustaljena prizorišča v mestu in tudi drugod po Sloveniji (v Mariboru, Celju in Novem mestu). Letos bo potekal med 10. in 21. novembrom, filmi pa bodo na veselje tako ustvarjalcev kot gledalcev potekali v svojem naravnem okolju – na filmskem platnu. Bo pa deloma potekal tudi v hibridnem okolju kina in spletnega pretakanja, saj so lani nekateri gledalci prek spleta prvič spremljali festivalski program, ki je požel izjemno dober odziv.

Program bo liffovski – svež, udaren, malenkost tudi koronsko navdahnjen, znova pa bo poudaril mlade ustvarjalce in ustvarjalke. Letos bo na ogled 100 filmov znotraj 12 sekcij, razdeljenih v devet programskih sklopov. Eden bolj pričakovanih filmov je **Prepovedane ženske** v programskem sklopu **Retrospektiva**, s katerim se bomo zazrli v preteklost provokativnih ustvarjalok ali zabeljenih tematik z močnimi ženskimi liki. Ostali sklopi so še **Perspektive**, uradni tekmovalni sklop mladih režiserjev za nagrado vodomec, v sklopu **Predpremiere** pa bodo predstavljeni filmski vrhunci, odkupljeni za predvajanje po Sloveniji. Sledijo še sklopi **Kralji in kraljice** z deli prepoznavnih mojstrov sodobnega filma, **Panorama** svetovnega filma s festivalskimi favoriti s petih celin in **Ekstravaganca**, v kateri so na sporedu drzne in žgečkljive vsebine. Za najmlajše bo poskrbljeno v sklopu **Kinobalon**, letos pa bo sklop **Posvečeno** predstavil **Novi gruzijski film**. V zadnjem sklopu **Evropa na kratko** bo predvajal tekmovalni program kratkega filma.

Na Liffu bodo podeljene tudi: **nagrada vodomec** (režiser najboljšega filma iz Perspektiv po izbiri mednarodne žirije), **nagrada občinstva zmaj** (najbolje ocenjen film), **nagrada FIPRESCI** (mednarodna žirija svetovnega združenja filmskih kritikov in novinarjev), **nagrada za najboljši kratki film**, **nagrada mladinske režije Kinotrip** in **nagrada Art kino mreže Slovenije**. Filme si bo mogoče ogledati v Linhartovi in Kosovelovi dvorani Cankarjevega doma, v Kinu Bežigrad, Kinu Komuna, Slovenski kinoteki, v Mariboxu, Mestnem kinu Metropol v Celju in v teatru Antona Podbevska v Novem mestu. Osrednje festivalsko dogajanje se bo odvijalo v drugem preddverju Cankarjevega doma.

liffe.si



BOLJ ZELENA SLOVENIJA

Z nakupom
teh steklenic
prispevate k
načrtovani zasaditvi
10.000
DREVES
v Sloveniji





SPRETNOSTI AMATERSKEGA KUHARJA

Če se s kuho šele spoznavamo, se morda počutimo nesamozavestno in obremenjeno. Vendar ne pozabimo, da je s kuhanjem tako kot z drugimi stvarmi v življenju: več vadimo, boljši postanemo. Se nam zdi, da smo v zaostanku in da pri kuhi nikoli ne bomo ujeli svoje mame, prijatelja, sestre?

Fotografije: [Unsplash](#), [Pexels](#)

Nikar se ne obremenjujmo s tem, saj za učenje kuhanja nikoli ni zares prepozno. Za vse, ki smo se na novo znašli v svetu loncev, ponev, rezalnih nožev, cedil, lupilcev in lopatk, smo pripravili vodič po ključnih kuharskih spretnostih, ki jih mora poznati vsak amaterski kuhar. Ko bomo obvladali kuharske veščine za začetnike, bomo postavili trdne temelje za širjenje svojega kulinaričnega repertoarja z vabečimi recepti. Če bomo po branju vseeno potrebovali dodatno motivacijo, naj zaupamo, da se Julia Child ni naučila kuhati do svojega 30. leta starosti!

Kako priti do najboljših sestavin?

Morda se sliši popolnoma preprosto, a samozavestno nakupovanje v trgovini z živili je prava umetnost. Sprehodimo se čez vse oddelke trgovine in natančno preglejmo ponudbo. Ne bojmo se klepeta z mesarjem, peka povprašajmo o kruhu, na tržnici se spoprijateljimo s kmetom z najbolj barvito ponudbo sadja in zelenjave. Pogosto bodo imeli odlične nasvete, kako pripraviti vse, kar bo pritegnilo našo pozornost.

Kuharji imajo vedno na zalogi ...

To so vsestranske sestavine, ki jih imajo kuharji vedno na zalogi: navadni jogurt, čičerika in fižol v pločevinkah (za dodajanje teksture in beljakovin solatam, čilijem, juham ipd.), citrusi (za popestritev katere koli jedi), sveža zelišča, olivno olje, šalotka, česen, sol in svež črni poper.

Osnove ravnanja z noži

Ali ločimo nož za rezanje zelenjave od noža za rezanje kruha? Poznavanje različnih vrst nožev, njihova pravilna uporaba in ustrezno vzdrževanje so pri kuhanju ključnega pomena. Na spletu bomo našli veliko napotkov glede tega, kako je treba držati določeno vrsto noža in kakšne reze lahko z njimi napravimo.

Štirje elementi kuhanja

Poleg uspešnega krmarjenja po trgovini z živili in tržnici ter učenja pravilnega rokovanja z noži in drugimi bistvenimi kuhinjskimi orodji je pri kuhi pomembno tudi poznavanje ustreznih načinov nanašanja soli, kisline, maščobe in toplote. Sol jedem izboljša okus, maščoba ga obogati in ustvari konsistenco, kislina uravnava okus, toplota pa jedem določi teksturo. To znanje predstavlja trdno podlago za nadgradnjo kuharskih veščin na višjo stopnjo. Pridobimo ga lahko tudi z ogledom priljubljenih kulinaričnih serij Salt, Fat, Acid, Heat, ki jih najdemo na Netflixu.

TOP 10 KLJUČNIH KUHARSKIH SPRETNOSTI, KI JIH MORA POZNATI VSAK AMATERSKI KUHAR



Znamo prebrati recept?

Preden začnemo improvizirati v kuhinji, večkrat natančno preberimo izbrani recept. Dobro napisan recept je preprost za uporabo in navdihujoč. Recepti imajo dva odseka: seznam sestavin in seznam korakov, ki bralca naučijo, kako pripraviti jed. Sestavine so v receptu vedno navedene po vrstnem redu uporabe. Če sta prvi dve sestavini dve žlici masla in $\frac{1}{2}$ skodelice drobno nasekljane zelene, bomo ta dva elementa najprej uporabili pri pripravi jedi. Dobro je, da recept preberemo, preden začnemo kuhati. Smo našli odličen recept za fajite in jih nameravamo postreči čez eno uro? Šele ko pridemo do četrtega koraka recepta, bomo ugotovili, da je treba meso čez noč marinirati. Izogibajmo se podobnim napakam in pravočasno preberimo recept.

Začimbe za vsak okus

Pravilen izbor začimb je bistvenega pomena za dober okus hrane. Skoraj vsaki jedi je treba dodati radodarno količino soli in sveže mletega popra. Ne bojmo se eksperimentiranja z drugimi začimbami: mleti muškatni orešček izboljša bele omake; dimljena paprika doda intenziteto juham in riževim jedem; kumina pa fižolu in mesu prinese mehiški pridih.



Kuhanje testenin

Verjetno vemo, da bomo morali za pripravo testenin zavreti velik lonec s slano vodo, nato pa vanj dodati testenine in vreti določen čas, naveden v navodilih na pakiranju. Toda ali smo vedeli, da so testenine boljšega okusa, če jih ne odcedimo, temveč jih s kleščami samo prestavimo iz vode naravnost v omako? Voda, ki bo s tem prešla v omako, je odličen dodatek jedi.

VEČ
TRENDOV
NA
CITYLIFE.SI



Praženje zelenjave

Nekateri imajo najraje ocvrto zelenjavo, drugi jo pred seboj raje vidijo blanširano in kot prilogo jedem ali solatam, tretji vedo, da ima največ okusa pražena v pečici. Pečico segrejemo na 200 stopinj Celzija in pekač prekrijemo s papirjem za peko. Nanj položimo zelenjavo, ki smo jo poprej narezali na koščke in v skledi premešali z olivnim oljem, soljo, svežim poprom in ostalimi začimbami po izbiri. Zelenjavo enakomerno razporedimo in pekač potisnemo v pečico. Brokoli, čebula, gobe in paprika se v pečici pečejo 15 minut, srčnejša koreninasta zelenjava, kot so krompir, brstični ohrovt, korenje in buča, pa se praži dlje, približno 40 do 50 minut.

Kako pripraviti umešana jajca?

Obstaja pet osnovnih načinov priprave jajc: poširana, kuhana, pečena, omeleta in seveda najpreprostejša – umešana. Če želimo narediti dobra umešana jajca, v posodo ubijmo jajca in jih penasto zmešajmo. V ponvi stopimo maslo in dodajmo penasto umešana jajca. Počasi mešajmo na nizkem ognju, dokler nismo zadovoljni s teksturo. Pri dodatkih smo lahko kreativni! Uporabimo sir (cheddar, gruyère, kozji), zelenjavo (gobe, paradižnik, rdeča paprika), kuhano meso (klobase, šunka, chorizo) in sveža zelišča (peteršilj, timijan, drobnjak) v nešteto okusnih kombinacijah.





Kako speči celega piščanca?

Ena najbolj impresivnih jedi, ki jih mora obvladati domači kuhar, je pečen piščanec. Ta je za pripravo povsem preprosta jed, ki jo imajo radi skoraj vsi. Začnimo z nakupom najboljšega piščanca, ki si ga lahko privoščimo. Pred peko ga osušimo z brisačo in obilno začimimo s soljo in poprom. Radodarno ga natrimo z maslom ali oljem in položimo v pekač. Če radi vidimo, da naše jedi izgledajo estetsko, noge piščanca povežimo s kuhinjsko vrvico in v ponev vrzimo nekaj rožmarina, česna in limone. Piščanca pečemo eno uro do 90 minut pri 200 stopinjah Celzija. Pečenega piščanca vzemimo iz pečice in pustimo počivati 10 do 15 minut. Narežemo in postrežemo!

Kuhanje riža

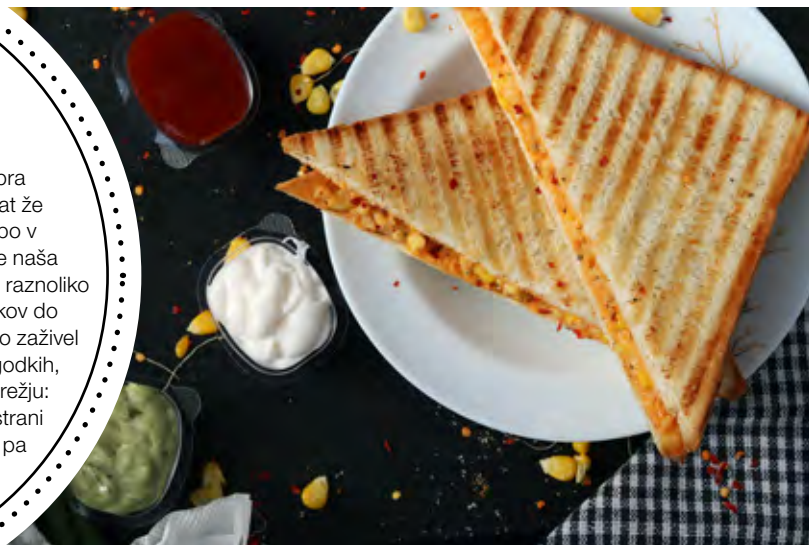
V lonec prilijemo ustrezno količino vode (odvisno od količine riža, ki ga kuhamo). Ko voda zavre, v posodo dodamo riž, premešamo in ogenj zmanjšamo, da vsebina počasi vre. Pokrijemo in kuhamo približno 10 minut. Ko se vsa tekočina absorbira, odstavimo in postrežemo. Rjave in divje riževe sorte se kuhajo dlje. Večina pakiranj vsebuje preprosta navodila z ustreznim razmerjem med vodo in rižem ter čas kuhanja.

VEČ
TRENDOV
NA
CITYLIFE.SI

Od 2. do 30. novembra NOVEMBER GOURMET LJUBLJANA

Različne lokacije po Ljubljani

Kulinarični utrip Ljubljane bo meseca novembra v znamenju tradicionalnega festivala, ki se tokrat že petič vpisuje na koledar mesta. Tudi tokrat se bo v nizu dogodkov predstavilo najboljšo, kar premore naša prestolnica v svoji kulinarični ponudbi. Dogajanje bo raznoliko – od predstavitev, gurmanskih tematskih dogodkov do vinskih in pivskih doživetij in delavnic. Festival pa bo zaživel ne le v gostinskih lokalih in na specializiranih dogodkih, temveč ga bo mogoče spremljati tudi na medmrežju: dogajanju bomo lahko sledili na njihovi spletni strani ali Facebooku, najbolj navdihujoče fotografije pa bodo polnile profil na Instagramu @gourmet_ljubljana. gourmet-lj.si



Popoln opečen toast s sirom

Nič ni hujšega kot opečen toast s sirom, ki se med peko ni stopil. Še huje, če se je pri tem zažgal še kruh. Temu se izognemo tako, da namesto lističev uporabimo naribani sir, ki se prej stopi. Druga skrivnost je, da toast pečemo na srednji temperaturi, saj se le tako kruh ne bo zažgal, preden se sir stopi.



Koktajl za piko na i

Ko pripravljamo koktajl, vedno natančno izmerimo sestavine, ki jih vlijemo v mešalnik za koktajle, in šele nato dodajmo led. Če dodamo led pred žganimi pijačami, se lahko pijača razredči – še posebej, če nas med pripravo zmoti nepričakovan klic. Mešalnik nato močno stresajmo vsaj 30 sekund, in ko na zunanji strani pločevine pride do kondenzacije, tekočino precedimo v kozarec za koktajl.



Kako peči meso?

Zrezki in nekatere vrste morskih sadežev, kot so pokrovače in losos, dobijo aromatično zapečeno skorjo, če jih položimo v dobro segreti ponev. V ponvi segrejemo olje. Ko se začne kaditi, v ponev za nekaj minut postavimo zrezke in jih med peko ne premikamo. Ko bo meso dobro zapečeno, se bo nežno odmaknilo od ponve in bo pripravljeno na obračanje.

50 NAJBOLJŠIH RESTAVRACIJ NA SVETU

VELIČASTNA VRNITEV NOME NA VRH NAJBOLJŠIH RESTAVRACIJ SVETA IN VZPON HIŠE FRANKO NA 21. MESTO.

V Antwerpnu v Belgiji so po covidnem letu, ki ga mnoge restavracije niso preživele, podelili nagrade najboljšim v kulinaricnem svetu. In pisalo se je veliko zgodb – od veličastne vrnitve **Nome** na prestol do Köbenhavna kot svetovne gastronomske prestolnice, od novega vzpona **Hiše Franko** do kronanja **Pie Leon** iz perujskega Kjolleja za najboljšo kuharsko mojstrico na svetu. A za razliko od prejšnjih podelitev sta se čutila predvsem olajšanje, da so se predstavniki gastronomskega sveta lahko ponovno srečali v živo, in pristno veselje, ko so se mnogi videli prvič po skoraj dveh letih. **Akademija, ki sestavlja izbor 50 najboljših restavracij sveta** (oziroma 100, kolikor je kljub imenu 50 Best dolg celotni seznam), lani namreč seznama ni objavila, saj se ji v času zaprtih restavracij, ko so se skoraj vsi bali za svoj obstoj, ni zdelo primerno podeljevati nagrade. Toda v Antwerpnu je bilo dolgega čakanja konec in na gala prireditvi so se res zbrali vsi – no, skoraj vsi, opazno je namreč manjkal večji del predstavnikov restavracij iz Azije,

kjer covidni ukrepi ostajajo med najstrožjimi, vstop v države pa je še vedno pogojen z dolgimi hotelskimi karantenami. Slavje **Nome** je bilo pričakovano – in zaslužno. Čeprav pionirka nove nordijske kuhinje šteje že 18 let (na novi lokaciji in z malce drugačnim konceptom pa stoji od leta 2018), **Reneju Redzepiju** uspeva potiskati meje – znova in znova, z vsakim menijem. **Noma** je več kot samo



Vrhunska kuharica Ane Roš. © Dean Duboković



Chefinja Ana Roš. © Dean Duboković

Velik uspeh je slavila tudi **Ana Roš** s **Hišo Franko**, ki je v primerjavi z zadnjim seznamom, razkritim leta 2019 v Singapurju, napredovala za 17 mest, z 38. na 21. S tem je **Hiša Franko** tudi najboljša restavracija pod žensko taktirko, kar je novi odličen dosežek **Ane Roš**, za katero je bila pandemija prav tako težek preizkus. A nekako ji je uspelo izplavati iz nje močnejša, s še bolj dovršenim menijem, prenovljeno ekipo, dobičkonosnim projektom (izdelki za Tuš) in dvema Michelinovima zvezdicama.

restavracija, kar je tudi eden od razlogov, da ostaja tako cenjena – je laboratorij inovacij, valilnica mladih talentov, poligon za učenje in glavni motor razvoja Köbenhavna v prvovrstno gastronomsko destinacijo. Pandemija je obstoj restavracije ogrozila, a je **Redzepiju** hkrati dala novi cilj, ki ga je razkril ob prejemu nagrade – postati najboljši delovni prostor. Cilj, ki je v vrhunskih restavracijah z brutalnimi delovniki pogosto skoraj nedosegljiv. Tik za **Nomo** se je uvrstila njena tekunica iz danske prestolnice, prav tako s tremi Michelinovimi zvezdicami ovenčana restavracija **Geranium**, v kateri kuharski mojster **Rasmus Kofoed** ustvarja malce bolj klasično skandinavsko kuhinjo, na tretjem mestu pa je **Asador Etxebarri** v Baskiji. **Victor Arguinzoniz**, ki je hkrati prejel nagrado po izboru kolegov, v tem kulturnem tempnju žara vse jedi ustvarja na ognju in dimu, pri čemer so glavni igralec res prvovrstne baskovske surovine.

Prvih 10 na seznamu 50 najboljših restavracij:

1. Noma (Köbenhavn)
2. Geranium (Köbenhavn)
3. Asador Etxebarri (Baskija)
4. Central (Lima)
5. Disfrutar (Barcelona)
6. Frantzen (Stockholm)
7. Maido (Lima)
8. Odette (Singapur)
9. Pujol (Ciudad de Mexico)
10. The Chairman (Hongkong)



Restavracija Noma.

Neža, 36 let
Vodja izmene
RASTE Z NABIRANJEM ZNANJA

VSI ZMAGUJEMO, KO SODELUJEMO

Bernarda, 61 let
Kontrolorka kakovosti
ZRELO ODREAGIRA V VSAKI SITUACIJI

MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE NA DELOVNEM MESTU POMEMBNO ZVIŠUJE ZADOVOLJSTVO, PRIPADNOST IN PRODUKTIVNOST.

Povežite izkušnje, poiščite nasvete in delite svoje junaške zgodbe na sodelovalnica.si.

sodelovalnica.si

PRISTOR

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI

EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SKLAD
KOLIKO VAM PRIPADNOSTI

Projekt sofinancirata Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.

STILISTKA HRANE

SABINA PENŠEK



Ko vidite oglas za hamburger McDonald's ali pico Pizza Hut, obstaja velika verjetnost, da je za slasten izgled hrane poskrbela Sabina Penšek. Komunikologinja, ki obožuje hrano in potovanja, je namreč mednarodno uveljavljena stilistka hrane, ki skrbi, da se nam ob oglasih cedijo sline.

Ste mednarodno priznana stilistka hrane in zaradi dela veliko potujete. Koliko dni na leto ste na poti? Kje ste bili nazadnje in zakaj?

Drži, kar precej sem na poti, saj imam približno 70 odstotkov projektov v tujini, ostale pa na domačem tržišču. Že od nekdaj sem zaljubljena v potovanja, zato mi ne predstavljajo večje obremenitve. Na vsaki službeni poti si vzamem kakšen dan ali dva zase za raziskovanje in okušanje lokalnih specialitet, obiskov dobrih restavracij ter turističnih znamenitosti. Nazadnje sem bila na Malti, kjer smo snemali zimsko kampanjo za McDonald's Malta.

Vaši naročniki so med drugim Milka, McDonald's, Pizza Hut, Coca-Cola, Heinz, Korean Air, KFC, Bosch, Gorenje, Vindija, Spar, Dukat, Hofer ... Bi lahko izpostavili projekt, ki vas je najbolj navdušil? Na kateri projekt ste najbolj ponosni?

V vsakem projektu poskušam najti nekaj, kar me dodatno pritegne – prostor za razvijanje, kreativnost in ustvarjanje. Pogosto se zgodi, da se določene scene, narativa ali kreativna zasnova v oglasu ponovijo in da ne bi postalo vse skupaj preveč repetitivno in s tem suhoparno, sama najdem v izpeljavi kaj, kar me mentalno (in s tem tudi fizično) prevzame. S tem se učim, preizkušam sebe, pa čeprav včasih ne bi bilo treba, saj me to dodatno izčrpa. Ampak kot v vsakem

odnosu tudi pri odnosu do dela lahko samo tako ostajaš »zaljubljen« v svoj poklic.

Vaša bogata kulinarčna kariera se je začela pred približno 15 leti z vašim prvim kulinarčnim blogom Foodista, na katerem ste objavljali recepte in njihove fotografije. S čim ste se ukvarjali pred kulinariko in kako ste se pravzaprav začeli z njo profesionalno ukvarjati?

Zaključila sem študij komunikologije na fakulteti za družbene vede, zato me je po naravni poti zaneslo v oglaševalsko agencijo, kjer sem bila tekstopiska. V kreativnosti in ustvarjanju sem od nekdaj zelo uživala. A ker sem po naravi preveč nemirna, zaradi česar mi je delo v pisarni postalo duhamorno, sem razmišljala o spremembi. Sošolka, ki je delala v eni od produkcijskih hiš, me je povabila, naj pridem kdaj pomagat na snemanje, kajti na večjih projektih je vedno premalo kadra. In sem šla. Najprej sem bila deklara za vse, ko pa sem spoznala delo stilista hrane, sem se zaljubila na prvi pogled. Vedela sem, da mi je ta poklic pisan na kožo, saj je skupek vsega, kar me zanima in veseli.

Kakšna je vaša vloga na snemanjih reklam? Kako izgleda vaš delavnik oziroma koliko časa traja, da posnamete recimo slastno reklamo za hamburger?



Časovnica je odvisna od kreativne zasnove, torej od tega, kako kompleksen je projekt. Če snemamo oglas z igralci ali na več lokacijah, potem lahko traja snemanje tudi dva ali tri dni. Ko pa snemamo »demo« oziroma »tabletop«, kar pomeni, da se vse dogaja le na podlagi, glavni igralec pa je hamburger, traja snemanje običajno en dan. Naš delovnik je ponavadi dolg 12 ur. Se je pa že tudi zgodilo, da smo delali 23 ur v kosu.

Katera hrana je najmanj fotogenična in vam na snemanjih povzroča največ preglavic?

Težko rečem, da je kakšna hrana nefotogenična. Vsako lahko z uporabo atraktivnega zornega kota kamere, uporabo luči in ne nazadnje stylinga prikažemo kot atraktivno. Večji problem so sestavine, ki pod žgočimi lučmi degradirajo, se sušijo, oksidirajo in podobno. Na primer: ko snemamo detajl hamburgerja z rukolo, slednja pod lučmi propade v 10 minutah. Potem je treba pripraviti nov, skoraj identičen hamburger – vsaka kapljica omake in vsak "kravželj" rukole morajo biti na pravem mestu znova in znova, dokler kader ni posnet.

Bi lahko izpostavili kakšen nenavaden trik, s katerim poskrbite, da hrana izgleda slastno?

Zagovarjam stališče, da moram kot food stylist delati s hrano. Torej zelo, zelo redko uporabim kakšen nadomestek, ki ni hrana. Seveda pa je naš poklic kot nekakšno rokodelstvo – vsak obrtnik ima svoje trike in skrivnosti, ki se jih skozi delo nauči, jih razvija in dopolnjuje med celotno kariero. Zato jih skrbno čuvamo. Hrana izgleda najbolj slastno, ko je sveže pripravljena. Haha, to je moj najpogosteje uporabljeni trik.





Imate najljubšo gostilno, v katero se radi vračate?

Po naravi sem precej zvedava in se le redko vračam na ista mesta. Morda takrat, kadar se mi res ne da kuhati (to je le poredko) in si zaželim nekaj neobremenjujočega, nekaj, kar že poznam. Takrat se odpravim v center mesta na drožasto pico, suši ali ramen.

Katero kulinariko imate najraje? Kaj radi pripravite doma za svoje bližnje?

Rada raziskujem, zato skorajda nimam jedi, ki bi jo ponavljala. Zelo rada pripravim tuje jedi, ki so me navdušile v državah, ki sem jih obiskala. Ko povabim bližnje na kosilo, nikoli ne vedo, kaj jih čaka na krožniku. Ampak vedno radi pridejo.

sabinapensek.com

Bisque z dimljeno postrvjo

SESTAVINE:

- jušna zelenjava (korenje, stebelna zelena, čebula, koren peteršilja)
- sol
- poper
- timijan
- paradižnikova pasta
- maslo
- moka
- smetana za kuhanje
- dimljena postrv

PRIPRAVA:

V loncu za juho pokuhamo jušno zelenjavo (korenje, stebelno zeleno, čebulo, koren peteršilja), dodamo sol, poper, timijan, malo paradižnikove paste in kožo dimljene postrvi. Kuhamo 20 minut. Odcedimo. V čistem loncu stopimo maslo, dodamo malo moke in z metlico stepamo, da dobimo zlato barvo paste. Nato dodamo malo konjaka (ali pa tudi ne) in odcejeno juho. Zavremo, da se zgosti. Zmanjšamo ogenj, dodamo smetano za kuhanje in dimljeno postrv, raztrgano na kosce.



8 NA KRATKO

V mestu se najraje odpravite v ... Opero.

Najljubša kavarna ... Cafetino.

Knjiga, ki ste jo nazadnje prebrali ... Mojster in Margareta.

Najljubši film ... Matrica.

Instagram profil, ki me navdihuje ... @beautifuldestinations.

Najljubša destinacija ... Vsepovsod.

Moj osebni moto ... Kar delaš, delaj stoodstotno.

Najljubši recept ... Japonski ramen.



Podložene hlače in anorak Arket.
arket.com



Prešiti plašč Arket.
arket.com



Kamnita vaza H & M Home.
hm.com



Podloženi komplet Rains.
rains.com



Prešita torba Khaite.
khaite.com



Brezrokavnik s.Oliver.
soliver.si

SPREMLJEVALCI HLADNEJŠIH DNI

Jesenski oblikovalski trendi prinašajo tako oblačila in modne dodatke kot tudi pametne sodobne pripomočke za lažje spoprijemanje z vsakdanom. V sproščeni kombinaciji bomo videti mladostno, čisto in preprosto, a tudi skladno in prefinjeno hkrati.

Pripravila: **Valentina Jarc**



Vodoodporna torba Rains.
rains.com



Kosmat klobuk Emma Brewin.
emmabrewin.com



Pametna steklenička
Philips GoZero Smart.
philips.com



Usnjeni škornji Wandler.
wandler.com



Plašč s.Oliver.
soliver.si



Knjiga Cvetenje.
mladinska-knjiga.si



s.Oliver

FASHION FOR LIFE

CITY TREND



Moška športna kratka majica
Björn Borg



Moški čevlji
Veja



Ženski pulover
Peak Performance



Moška puhovka
J. Lindeberg

OKTOBRSKI ULIČNI SLOG

Poskrbimo za športno udobje in svoj edinstveni ulični stil za hladnejše dni v letu. Ne pozabimo na modne dodatke, kot so kape, šali in seveda udobne superge, ki lepo zaključujejo oktobrski styling.



Ženske športne pačice
Björn Borg



Moški šal
J. Lindeberg



Moške superge
On Cloudventure



Moški merino pulover
J. Lindeberg



Ženska volnena jakna
Peak Performance



Ženska zimska kapa
Peak Performance

NÔRT

Kristalna palača, BTC
Ameriška ulica 8, Ljubljana
Telefon: 030 353 354
Odpiralni čas: od ponedeljka
do sobote od 9. do 20. ure
nort.si



Moške ali ženske superge
Veja

gof.



This is

PeakPerformance®

PEAK PERFORMANCE, STARI TRG 1, LJUBLJANA
PEAKPERFORMANCE.SI

gof.

NÔRT

Kristalna palača, BTC
NORT.SI

PeakPerformance

POLO
RALPH LAUREN VEJA

BJÖRN BORG

Timberland

n

J.LINDBERGB

Columbia



Ženski brezrokavnik C & A.
Cena: 29,99 evra.



Moška lahka jakna C & A.
Cena: 29,99 evra.



Ženski pulover C & A.
Cena: 24,99 evra.



Moške superge C & A.
Cena: 39,99 evra.

OBLECIMO SE ZA DANES. IN JUTRI.

C & A ima širok izbor modnih kolekcij, ki vključujejo stara in reciklirana oblačila in ki so namenjene vsakemu obdobju in razpoloženju ter ustvarjene, da bi vnesle svež, svojevrsten stil v vsakdanje življenje. Oblecimo se v resnično prijaznost do ljudi in našega planeta. In bodimo videti dobro, medtem ko delamo dobro – v vsakem letnem času. #wearthechange

Več na www.c-a.com.



Ženske rokavice C & A.
Cena: 9,99 evra.



Premium moški šal C & A.
Cena: 19,99 evra.



Ženska torba C & A.
Cena: 24,99 evra.



Ženska kapa C & A.
Cena: 9,99 evra.



Moška kapa C & A.
Cena: 5,99 evra.



Moški nahrbtnik C & A.
Cena: 24,99 evra.



C&A



**Bolj trajnostne
pletenine od
24,99 €***

**#
wear
the
change**

www.c-a.com



*Blago je na voljo od 28.10.2021 do odprodaje zalog.

Čutna in nežna

Naj se nas barve jeseni nežno dotaknejo tudi v modni garderobi in lepotni omarici.



My Spicy Shop za drzne

Ženska mora biti ženstvena. Boginja! Drzna, a tudi sramežljiva. Nagajiva, izzivalna, pa tudi mamljiva. Zapeljivo spodnje perilo pri tem zagotovo pomaga. Nekaj novega na trgu za vse tiste, ki iščemo kakovostno in seksi perilo, ki ga lahko nosimo cel dan, v intimnih trenutkih pa ga prav tako ne želimo kar tako hitro sleči. Do izida naslednje številke je veljavna **koda CITYLIFE**, in sicer za **brezplačno poštnino** ob naročilu nad 20 evrov. myspicyshop.com

VEČ
TRENDOV
NAJDETE NA
CITYLIFE.SI

Prihaja Milani Cosmetics

Blagovna znamka Milani Cosmetics je ustvarjena po načelu: »Lepota je nekaj, kar je živo, resnično in bi morala biti dostopna vsem.« Milani Cosmetics je ameriška blagovna znamka ličil, ki se sooča z generacijo Z in želi narediti lepoto dostopno vsem. Na voljo v prodajalnah dm in spletni trgovini dm.si. milanicosmetics.com



Umetniški vtis

ART by ara je kolekcija, nastala v sodelovanju z avstrijskima umetnicama Sabrino in Carolo Deutsch, ki sta ustvarili umetniški koncept za linijo "ART by ara". Je izrazit in sodoben, kot protagonistko pa upodablja samozavestno žensko. Motiv nove linije je absolutno popoln za čevlje in torbice. Pojavlja se v omejeni izdaji na šestih modelih čevljev, med katerimi so balerinke, klasične in visoke superge, ter na izbranih torbicah. facebook.com/araSlovenija



Majhna ampula – velika učinkovitost

DR. GRANDEL že 65 let zelo uspešno razvija in proizvaja ampule za uporabo v profesionalni kozmetiki. Gre za edinstven dodatek k negi kože – **koncentrat aktivnih sestavin v stekleni ampuli**. Uporaba ampul v negi kože daje izjemno učinkovit, specifičen in hiter rezultat ob minimalni uporabi konzervansov. Uporabijo se lahko v kombinaciji s katerim koli drugim izdelkom za nego kože, kadar potrebujete rešitev za posebno stanje kože. Odlične so za sezonsko uporabo, posebne priložnosti ali kot darilo. Brez uporabe steklenih ampul si profesionalne kozmetike ne znamo več predstavljati. Prednosti tovrstnega pakiranja se ponujajo kot na dlani. Ta mesec se bosta kolekciji ampul pridružili dve novi zvezdi **SENSITIVE SOLUTION** in **MATT NOW**. **SENSITIVE SOLUTION** je ampula, ki intenzivno pomiri vse vrste občutljivosti kože, **MATT NOW** pa je odlična podlaga za obstojnost ličil in je primerna za mastno in mešano kožo. drgrandel.si grandevita-shop.si



DR. GRANDEL

KOZMETIKA



Lepotna
linija
BEAUTYGEN
aktivira
»gen lepote«.

SVILEN
DOTIK
INOVATIVNO
POMLAJENE
KOŽE

BEAUTYGEN pomlajuje in obnavlja

Znanstveniki kozmetične hiše DR. GRANDEL vedno bolje razumejo skrivnost mladostno lepe kože. V liniji BEAUTYGEN jim je uspelo dešifrirati »gen lepote«. Linija BEAUTYGEN vsebuje izvleček snežne alge, ki aktivira delovanje kožnega »gena lepote«, ščiti kolagenska vlakna in izboljšuje elastičnost kože. Snežne alge, ki jim pripisujejo čarobno moč pomlajevanja, dokazano povečujejo aktivnost kožnih celic in uravnavajo škodo, ki jo povzroči UV-sevanje. Še posebej prepričljiv je njihov antioksidativni učinek, ki podpira obnovitvene mehanizme kože in upočasni proces staranja. Linija BEAUTYGEN kožo obnovi in pomladi. Kakovost in inovativnost linije BEAUTYGEN potrjujejo tudi številne nagrade tako s strani strokovnjakov kot uporabnikov.



Več na www.drgrandel.si

Dr. Grandel Slovenija @dr.grandel Spletna trgovina na grandevita-shop.si

MOTIVACIJA ZA TEK JE VSEPOVSOD

Zjutraj odpremo oči, se veselo pretegnemo in hitro skočimo pokonci. Oblečemo inovativna tekaška oblačila, v roko primemo ultralahko pametno stekleničko za vodo, v ušesa zatakujemo slušalke, iz katerih se že sliši naša najljubša glasba, in že smo zunaj svojega doma – v sproščeni coni osredotočenosti – enem od redkih trenutkov dneva, ki mu lahko kičasto rečemo »tukaj in zdaj«.

Besedilo: **Valentina Jarc**

Se nam zdi ta opis jutra kot izsek iz filma, saj z našim življenjem nima prav nič skupnega? Naj to jesen ne bo več tako. Morda bo prvič res težko vstati in zbrati energijo za tek v hladnem in meglenem jutru. Lažje si bo mogoče izmisliti kakšen priročen izgovor v smislu "v postelji je tako toplo" ali "začnem jutri". Nikar. Zoperstavimo se tem neproduktivnim mislim in raje pomislimo na vse pozitivne plati te odlične vadbe, za katero smo ljudje preprosto ustvarjeni. Recimo si raje "motivacija sledi dejanju" in se zaženimo skozi vrata. Po teku ob magični kulisi zgodnjega jutra se bomo počutili bolje in z vedno večjim veseljem se bomo držali svoje nove rutine. Če še vedno nismo prepričani, da bi lahko udobje in toplino postelje kdaj koli zamenjali za jutranji tek, preverimo naših 10 nasvetov za iskanje tekaške motivacije takrat, ko je najbolj primanjkuje.

Poiščimo prave razloge

Najprej poiščimo tehtne razloge za začetek, saj bomo v nasprotnem primeru s tekom zlahka odnehali. To so lahko tako izguba odvečne teže, odpravljanje stresa in izboljšanje psihofizičnega počutja kot tudi druženje s svojim partnerjem ter druženje v tekaških skupinah in na tekaških prireditvah. Vsakič, ko nas bo prijelo, da bi športne copate vrgli v kot, se spomnimo, zakaj smo sploh začeli teči. To nas bo zavezalo k tekaški rutini in ne bomo si več dovolili izpuščanja treningov.

Postavimo si cilje

Svoje tekaške namere razdelimo na manjše, obvladljive korake. Določimo, koliko dni na teden bomo tekli, kdaj v dnevu, s kom in kje bomo tekli ter koliko časa oziroma koliko kilometrov bomo pretekli.

Postanimo konkurenčni

Če nam tek ne predstavlja časa, ki ga posvetimo le sebi in svojim mislim, ter smo vsaj malo tekmovalni, poiščimo prijateljsko konkurenco. Pri teku se pridružimo partnerju ali prijatelju, ki že teče, ali pa poiščimo vzpodbudo v obliki tekaške skupine s tempom, ki mu želimo slediti. Če smo volk samotar, a bi vseeno radi lovili tempo drugih, obstaja za to lepo število tekaških aplikacij. Le pogumno s iskanjem najustreznejše!

Tekmujmo

Če lovljenje tempa v skupini ne zadostuje in bi radi še več ali pa se želimo prek teka občasno družiti z drugimi tekači, se prijavimo na katerega od maratonov. Začnemo lahko s krajšimi, 5- in 10-kilometrskimi, dobra izbira za ženske pa je na primer tudi DM-ov tek za ženske. Na strani tekačev si bomo našli vse tekaške prireditve, ki se jih lahko udeležimo pri nas.

VEČ
NASVETOV
NAJDETE NA
CITYLIFE.SI

25. LJUBLJANSKI MARATON

Jubilejni 25. Ljubljanski maraton, ki bi moral biti na sporedu lansko leto, je bil v zadnjem trenutku prestavljen na letos. Svoje tekaške sposobnosti bomo lahko preizkusili 24. oktobra, celotno dogajanje v prestolnici pa bomo lahko spremljali tudi v neposrednem prenosu od 8.55 do 15.00 na malih zaslonih.
vw-ljubljanskimaraton.si

Nagradimo se

Moč nagrajevanja se ne ustavi v otroštvu, zato si ustvarimo svoj sistem nagrajevanja, na primer tabelo z nalepkami na vidnem mestu. Za vsak doseženi osebni cilj si lahko privoščimo nekaj, zaradi česar bomo tekli še dlje in bolje. To so lahko nova tekaška oblačila in pametni dodatki, prehrabni dodatki, obisk savne, masaža in ostale stvari za boljši trening.





Oblecimo se za zmago

Tako kot ob drugih priložnostih lahko tudi pri teku lepo oblačenje pozitivno vpliva na to, kako se odrežemo v določeni situaciji. Sprana in razvlečena tekaška oblačila nas zagotovo ne bodo motivirala tako zelo kot nov, bleščeč tekaški komplet. Športna oblačila so lahko tudi odlična priložnost za eksperimentiranje s slogi, ki jih sebi običajno ne bi pripisali. To lahko pomeni, da se odločimo za svetlejše odtenke in kratke hlače, čeprav jih drugače ne nosimo.

Naj nas premakne glasba

Ustrezna glasba je odlični motivator za trening. Vzemimo si čas za ustvarjanje popolnega seznama skladb, ki ga bomo poslušali le med tekom. Izberimo optimistične pesmi, ki nas bodo spravile v dobro voljo in nas navdihnile za gibanje.



Zamenjajmo lokacijo

Vsaj enkrat na teden spremenimo svojo rutino in trening opravimo nekje drugje kot ponavadi. To je lahko bližnji stadion, kjer lahko v trening vključimo tudi nekaj osvežilnih sprintov, ali pa izlet v naravo, park in drugo sosenko.

Po jutru se dan pozna

Poskusimo in presenečeni bomo, kako prelepa in tiha so tekaška jutra ter kako zadovoljni bomo prek dneva, vedoč, da je trening že za nami. Z jutranjim tekom bomo pozitivno naravnani cel dan in posledično kos marsikateri stresni situaciji, ki bi nas drugače spravila ob živce.

Izobrazimo se

Poiščimo kakovostno čtivo za tekače, ki nas bo dodatno izobrazilo in s tem okrepilo našo športno igro.

© Brooks

TOP 5

motivatorjev za tek

Napredni ženski tekaški copati adidas Adizero



Adios Pro 2.0.

Cena: okoli 210 evrov.

adidas.com

Hitrosušea ženska vetrovka adidas Terrex Agravic Windweave Pro Insulation.

Cena: 179,99 evra.

adidas.com



Z nagrado Red Dot nagrajene brezžične slušalke AirPods Max.

Cena: okoli 550 evrov.

apple.com

Tekaška torbica Salomon Active Belt.

Cena: 24,99 evra.

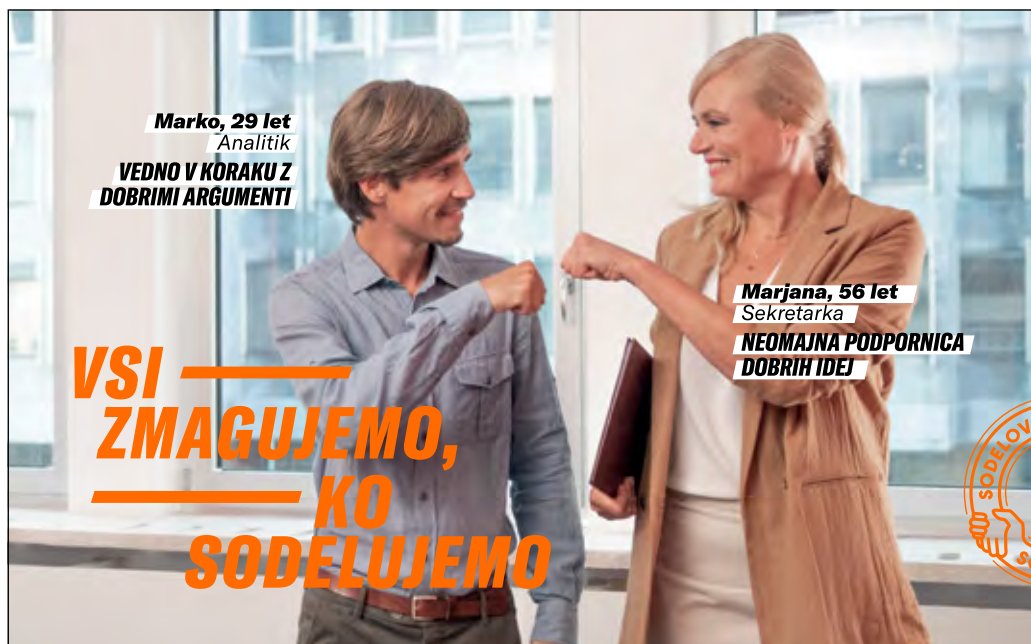
intersport.si



Premium večnamenska ura za šport na prostem Polar Grit X Pro.

Cena: 499,90 evra.

polar.com



Marko, 29 let
Analitik
VEDNO V KORAKU Z DOBRIMI ARGUMENTI

Marjana, 56 let
Sekretarka
NEOMAJNA PODPORNICA DOBRIH IDEJ

VSI ZMAGUJEMO, KO SODELUJEMO

MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE NA DELOVNEM MESTU POMEMBNO ZVIŠUJE ZADOVOLJSTVO, PRIPADNOST IN PRODUKTIVNOST.

Povežite izkušnje, poiščite nasvete in delite svoje junaske zgodbe na sodelovalnica.si.



sodelovalnica.si

PRISTOP

REPUBLIKA SLOVENIJE
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO, SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE PRILIKOSTI

EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SKLAD
PROJEKT ZA IZOBRAŽEVANJE

Projekt sofinancirata Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.

TEHNOLOŠKE NOVOSTI, KI JIH PRINAŠA NOVI LETNI ČAS

To jesen si bomo v udobju dnevne sobe lahko s pametnim projektorjem pričarali domači kino ali iz prvega ovratnega zvočnika prisluhnili pravemu kinematografskemu zvoku. Z novo športno kamero in novim telefonom bomo posneli svoj adrenalinski jesenski podvig, pri katerem bomo z novo uro spremljali srčni utrip, za piko na i pa se bomo nasmehnil v objektiv novega polaroidnega fotoaparata.

Besedilo: Tina Lagler



Pametna ura Apple Watch Series 7

Pametna ura Apple Watch Series 7 bo brez dvoma zadovoljila tudi najzahtevnejše uporabnike. Od svoje predhodnice se razlikuje po večjem zaslonu, izboljšani vzdržljivosti in hitrejšem polnjenju, odporna pa je tako proti prahu kot tudi vlagi in vodi. Uporabniku ponuja zmogljive funkcije, kot so merjenje kisika v krvi, sistem SOS v sili, Mindfulness, merjenje aktivnosti srca z aplikacijo EKG in drugi. Cena: od 438 evrov naprej.

apple.com

VEČ
NOVOSTI
NAJDETE NA
CITYLIFE.SI

GoPro Hero 10 Black za adrenalinsko jesen

GoPro je postregel z novo kamero GoPro Hero 10 Black, ki se ponaša s še večjo hitrostjo in še bolj preprosto uporabo. Vodoodporna in vodotesna športna kamera ima pregledni zaslon in se upravlja z glasom. Zaradi stabilizacije slike Hypersmooth 4.0 posname kakovostne posnetke 5,3 K tudi pri dvojnih sličicah na sekundo, ne manjkajo pa niti funkcije TimeWarp 3.0, Hindsight, SuperPhoto + HDR, Live Streaming in način spletne kamere. Cena: od 569,90 evra naprej.

gopro.com



Brezžični ovratni zvočnik Sony SRS-NS7

Če imamo radi inovacije, še posebno take, ki so res uporabne, nas utegne navdušiti Sonyjev novi in hkrati tudi prvi brezžični ovratni zvočnik SRS-NS7, s katerim bomo v povezavi z brezžičnim oddajnikom WLA-NS7 uživali v popolni osebni izkušnji kinematografskega zvoka.

Cena: 299 evrov.

sony.si



Težko pričakovani iPhone 13 Pro

Novi iPhone 13 Pro v njegovi notranjosti poganja procesor A15 Bionic, ki slovi kot ultrahiter in je kos vsakršni nalogi, navzven pa iPhone 13 Pro prinaša izjemno odziven, svetel in oster zaslon Super Retina XDR s ProMotion. Z novim sistemom kamer bomo zajemali kakovostne fotografije, s funkcijo makro raziskovali tudi očem skrite najmanjše delčke narave in sveta okoli nas, novi kinematografski način pa nam bo omogočil snemanje s kakovostjo in dramatičnostjo pravega filmskega studia. Za novi iPhone 13 Pro bomo odšteli od 1.199 evrov naprej.

apple.com



Nepogrešljiv Polaroid Now+

Analogna fotografija je vse bolj priljubljena in novi Polaroid Now+ je to jesen še kako nepogrešljiv. Opremljen je namreč s kakovostno lečo za boljše fotografije, vgrajeno bliskavico, USB-polnjenjem, različnimi barvnimi filtri in hitrim tiskalnikom, hkrati pa lahko prek povezave Bluetooth povežemo svoj mobilni telefon. Cena: od 127,87 evra naprej.

polaroid.com

OKTOBER NA CESTI

Drznejši focus

Srednje veliki družinski model Ford Focus odlikujejo novo izrazito oblikovanje in varčni elektrificirani pogonski sklopi ter napredne tehnologije za povezljivost in pomoč vozniku, da sta izkušnji lastništva in vožnje še preprostejši in prijetnejši. Na uporabnika osredotočeno oblikovanje je zunanosti najnovejšega focusa vtisnilo pečat še večje samozavesti in drznosti, posamezne različice Titanium, ST-Line in Active pa za večje razlikovanje zaznamuje svojstven pristop. Vsaka ima edinstvene oblikovne elemente, ki izražajo individualno osebnost, na voljo pa sta tudi paket X z bogato opremo in razširjeni paket Vignale za vrhunsko razkošje in ekskluzivne oblikovne značilnosti.

ford.si



VEČ
NOVOSTI
NAJDETE NA
CITYLIFE.SI



BMW-jev naprednejši pristop

Novi BMW serije 2 Active Tourer zaznamujejo premišljena prostorska funkcionalnost, užitek v vožnji, značilen za znamko BMW, in napreden pristop. Temeljito prenovljena notranost združuje različne možnosti upravljanja in ukrivljeni zaslon v slogu BMW iX. Novi BMW serije 2 Active Tourer je vodilni tudi na področju pogonskih sklopov, sistemov za pomoč vozniku, sodobnih možnosti nadzora in upravljanja ter tehnologij povezljivosti.

bmw.si

Japonski prestiž

Lexus je predstavil prenovljeno prestižno limuzino ES, ki jo odlikujejo japonska eleganca in zaradi alternativnih pogonov še nižji vzdrževalni stroški. Japonski proizvajalec tako ne skriva apetitov po agresivnejšem vstopu v evropski segment poslovnih limuzin. S svojim videzom nastopa bolj moderno, kljub temu pa ostaja klasična Lexusova prestižna limuzina z izrazitim japonskim videzom.

lexus.si



Marjan, 60 let
Vodja oddelka
NAJBOLJŠI V SESTAVLJANJU
ODLIČNIH NASVETOV

Luka, 24 let
Montažer
NATRENIRAN ZA
NATANČNOST

**VSI
ZMAGUJEMO,
KO
SODELUJEMO**

MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE NA DELOVNEM MESTU POMEMBNO ZVIŠUJE ZADOVOLJSTVO, PRIPADNOST IN PRODUKTIVNOST.

Povežite izkušnje, poiščite nasvete in delite svoje junaške zgodbe na sodelovalnica.si.



sodelovalnica.si

PRISTOR

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADAVNE IN ENAKE MOŽNOSTI

EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SKLAD
POMOČ ZA RAZVOJ
REGIONALNEGA PRISTOJA

Projekt sofinancirata Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.

ZAPELJIMO SE U JESEN

Jesensko listje bo kmalu odpadlo, v zraku že diši po pečenem kostanju, krompirjeve počitnice pa so pred vrati. Ne glede na to, ali naši otroci bivajo in srkajo vroč kakav doma v mestu ali ob ognju na podeželju in raziskujejo nove terene, je naš sproščeni izbor kot nalašč za jesensko pustolovščino.

Ujemi zajca

Ujemimo zajca in pogledimo, kaj se skriva v njem. Mogoče bomo našli kakšen pripomoček, da ga lahko narišemo.
emileetida.com



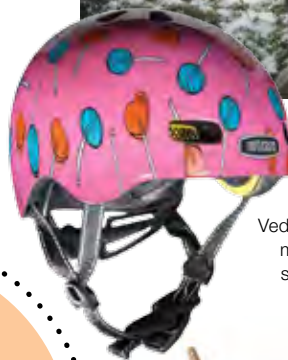
Lisjak Florian

Nova kolekcija blagovne znamke Elodie je navdih znova iskala v naravi – tokrat je v gozdu našla lisjaka Floriana.
elodiedetails.com



Varno na cesti

Vedno moramo poskrbeti za naše male brihtne glavice, pa čeprav smo samo sopotniki na kolesu. Saj veste: »Pazi, mami vozi!«
nutcasehelmets.com



Umakni se!

Za gnečo na cesti mora vsako kolo imeti svoj zvonec.
nutcasehelmets.com

Krompirjeve počitnice v Kinobalonu

Med jesenskimi šolskimi počitnicami bodo Kinobalonove dopoldanske in zgodnje popoldanske projekcije. Imeli bomo družinski filmski izlet k duhovom, vampirjem in volkodlakom, preleteli bomo redko videne prizore narave in se potepali s papirnatim zmajem.

kinodvor.org



Zaščitimo planet

Tema prve jesenske kolekcije s.Oliver je »Zaščitimo planet«, zato v osredje postavlja besede, slogane in misli o našem planetu. Prijetne pletenine, žamet, bombaž in potiski levov, zeber, tigrov, leopardov in metuljev za sproščen videz v barvni paleti našega planeta.

soliver.si



Pleteno

Jesen prinaša veliko dobrot: v gozdu rastejo gobe, lešniki in kostanj, ki čakajo, da jih poberejo. Pletene košare in vozički so naravni in priločni tako za spravilo kot dekoracijo naše sobe.

bloomingville.com

Moj kuža

Vzemimo svojega kužka na gozdne dogodivščine, mogoče bo zavohal kakšno veverico, zajca, lisico ...

bobochooses.com



Zapelji me

Zakaj se ne bi izognili jutranjim zastojem in tečne ure v avtomobilu spremenili v urico zabave? Jesensko sonce, veter v laseh in padajoče listje so precej bolj zabavni kot čakanje v koloni.

babboecargobike.com

Raziskovanje terena

Od pisanih nogavic do usnjenih copat in pohodniških čevljev za raziskovanje urbanega mesta ali podeželskega terena.
veja-store.com



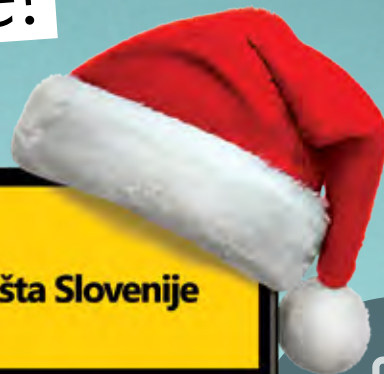
Rastemo

Ste že izmerili, koliko ste zrasli v preteklem letu? Pohitite, kmalu bo konec leta!
littleetja.com



Več kot 1.100 prevzemnih mest

Letos ne čakaj v vrsti,
izberi alternativno
mesto dostave!



PS Paketomat



Na bencinski servis



Direct4me



Na drugi naslov



Na dogovorjeno mesto



Prevzem na pošti



Na izbrani datum



SPLETNI NAKUPI SEDAJ ŠE ENOSTAVNEJŠI Z IZBIRO DOSTAVE, KI TI NAJBOLJ ODGOVARJA

Letos se lahko ob razprodajah in praznikih izogneš gneči ob prevzemu svojega paketa. Izberi enega od več kot 1.100 alternativnih prevzemnih mest, s sledilnikom/aplikacijo "Sledenje pošiljk" spremljaj, kako blizu je tvoj paket, in razveseli sebe ali svoje najbližje.

Več nasvetov za enostavne spletne nakupe na www.posta.si/enostavna-dostava



MALE ŽIVALI

ŽIVALSKO KRALJESTVO

V sivih dneh, ki prihajajo, nam bodo dneve (še bolj kot ponavadi) popestrili domači ljubljenci. Ljubezen jim vrnimo z estetsko dovršenimi dodatki, ki bodo poleg udobja za naše male prijatelje poskrbeli še za lep izgled.



© Unsplash

Pripravila: Katja Kozlevčar

Minimalističen dom

Akvarij za ribe Brown's Pet Range.
Cena: 111,58 evra.
brownspetrangle.com



Kraljevska pojedina

Luksuzna skleda za hrano
ACH Collection.
Cena: 308 evrov.
achcollection.com



Počitek

Blazina za pse Charley Chau.
Cena: 91,77 evra.
charleychau.com



Na sprehodu

Povodec s torbico Zara.
Cena: 22,95 evra.
zara.com



Udobno

Hišica za hrčke.
Cena: 3 evre.
aliexpress.com



Mačja igra

Igrača za mačke Cheshire Wain.
Cena: 29,42 evra.
cheshireandwain.com



Ljubka hišica

Kletka za glodavce
Savic Geneva.
Cena: 65,92 evra.
petsathome.com

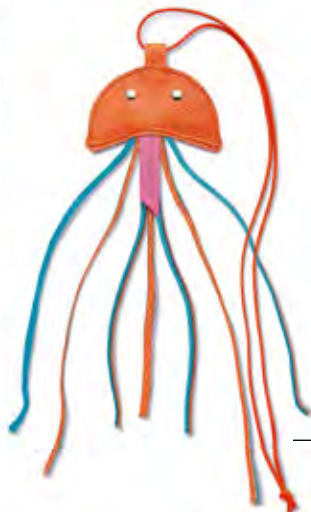
Dizajnersko

Dozator za vrečke Alessi.
Cena: 35 evrov.
eu.alessi.com



Čiste tačke

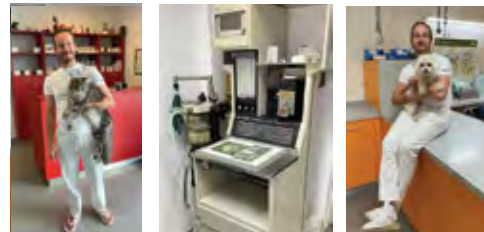
Mačje stranišče Clean Paws.
Cena: 54,99 evra.
themadpetter.si



Pasja vila

Ležišče za pse Design Shangai.
Cena: po povpraševanju.
petsuperfine.com





Klinika za male živali | Jang

V veterinarski kliniki Jang opravljamo vse: od preventivnih cepljenj in pregledov do večjih operativnih posegov.

Naše prednosti so:

- strokovno usposobljen kader,
- vrhunska oprema za diagnostiko in terapije,
- najboljši na področju ortopedije na Dolenjskem,
- strokovnost in osebni pristop,
- pooperativna nega živali.

Delovni čas:

od ponedeljka do petka: **od 8. do 12. ure in 15. do 19. ure**
sobote: **od 8. do 12. ure**

Telefon: 07 334 10 80

Za nujne primere izven delovnega časa pokličite na dežurno številko 031 770 100.

Jang d. o. o., Kandijška cesta 27, 8000 Novo mesto, tel.: 07 334 10 80, e-naslov: info@jangvet.si, www.jangvet.si

VINSKE ZGODBE SO NAZAJ!

 **PROEVENT**
novemmmber
gourmmmet


**LJUBLJANSKA
VINSKA POT**

MARTINOVANJE

13. november 2021,
ulice in trgi stare Ljubljane

www.ljubljanskavinskapot.si

23.
Slovenski
FESTIVAL
VIN

18. in 19. november 2021,
Cankarjev dom

www.slovenskifestivalvin.si



Göhren, obloga s kreda © DZT/ Christoph Jorda

GERMAN.SPA.TRADITION

PREPLET KULTURE, ZGODOVINE IN KULINARIKE POSKRBI ZA CELOSTNO ZDRAVSTVENO IZKUŠNJO

Nemčija se ponaša z več sto mineralnimi in termalnimi vreclci, najdišči zdravilnega blata, gozdovi, muljastimi plitvinami in morjem. **Ali ste vedeli?**

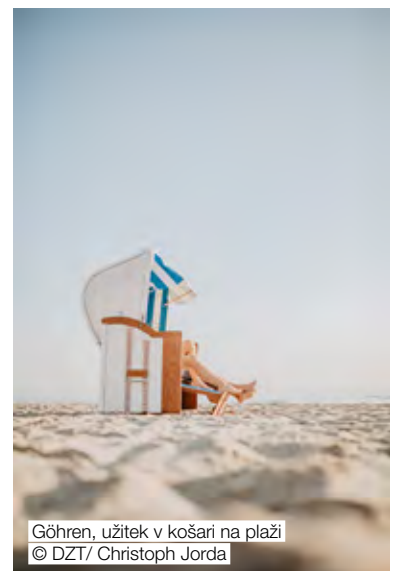
V Nemčiji je več kot **500 izvirov** mineralne vode in 35 različnih zdravilnih voda na skoraj 200 točilnih mestih oz. vodnjakih.

- Najbolj vroč termalni vrelec v Evropi je v mestu Bad Blumenau. **Voda iz vrelnca ima kar 107 °C.**
- Največje termalno zdravilišče na svetu v bavarskem mestu Erding je eno izmed več kot **200 javnih termalnih kopališč** v Nemčiji. Mnoga od njih imajo tudi svet savn in center dobrega počutja.
- Kneippove terapije danes ponuja več kot **80 od 350 priznanih zdravilišč** in term v Nemčiji. Poleg zdravilišč je v Nemčiji še okoli 700 certificiranih objektov, ki ponujajo knajpanje; med njimi so vrtci, šole, podjetja in domovi za starejše.
- Unesco je Kneippovo terapijo uvrstil na seznam nemške nesnovne kulturne dediščine.
- Pohodništvo: Nemčija se ponaša s približno **200.000 kilometri označenih pohodniških poti** različnih zahtevnostnih stopenj.
- Prva nemška **pot med krošnjami** je bila zgrajena v Bavarskem gozdu. Danes je v Nemčiji vsaj 15 takšnih struktur, katerih stolpi, visoki do 40 metrov, ponujajo pogled na naravo z edinstvenega zornega kota.
- Zdravilišče v hessenskem Bad Nauheimu tvori največji povezan sklop zgradb sloga **art nouveau oz. jugendstil v Evropi.**
- Po pričevanjih so se v današnjem zdraviliškem mestu Baden-Baden okoli leta 69 našega štetja zdravili že **stari Rimljani.**

Breathe – raznolike pokrajine Nemčije in številne dejavnosti na prostem: od pohodništva, teka in dolgih sprehodov ob jezeru do joga in meditacije v gozdnih kopališčih.



Taching am See, joga ob jezeru
© DZT/ Günter Standl



Göhren, užitek v košari na plaži
© DZT/ Christoph Jorda

Renew – naravne zdravilne učinkovine: uporaba mineralnih in termalnih izvirov, zdravilnega blata in raznoraznih oblog v različne zdravstvene namene in na področju dobrega počutja.



Bad Wörishofen, tretma s senom
© DZT/ Florian Trykowski



Baden-Baden, wellness
© DZT/ Günter Standl

Taste – prepletenost kulinarčnih užitkov in zdrave prehrane ter uporaba živil, ki niso industrijsko predelana. Številni kuharji v nemških zdraviliščih in termah pod eno streho ponujajo vrhunske kulinarčne užitke ob regionalni, sezonski in zdravi hrani. Uporaba visokokakovostnih regionalnih sestavin iz ekološke pridelave še dodatno utrjuje ugled Nemčije kot trajnostne potovalne destinacije.



Göhren, ribji sendvič © DZT/ Christoph Jorda

Enjoy – ohranjanje kulturne dediščine v tradicionalnih zdraviliščih z elegantno zdraviliško arhitekturo, prireditvami in razstavami.



Baden-Baden, termalni krožni bazen
v Friedrichsbadu © DZT/ Francesco Carovillano



Wellness oddih v Baden-Badnu
© DZT/ Günter Standl

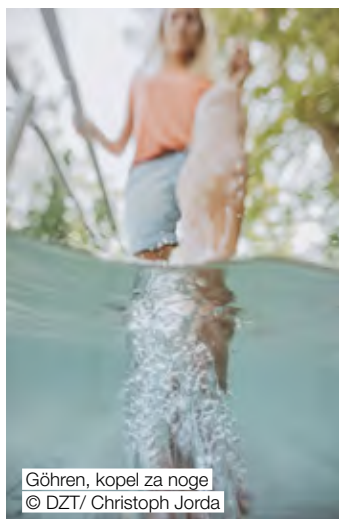


Göhren, uživanje ob kavi in sladici © DZT/ Christoph Jorda

Feel – naravni pripravki in terapije za krepitev zdravja in izboljšanje počutja: knajpanje – Kneippova terapija, pri kateri se uporablja hladna kopal.



Göhren, knajpanje na otoku Rügen
© DZT/ Christoph Jorda



Göhren, kopal za noge
© DZT/ Christoph Jorda

Od samoeksperimentiranja do zdravstvene teorije

Kneipp, sin revnega tkalca iz Allgäua, je med študijem teologije močno bolehal za tuberkulozo. V želji po ozdravitvi je med drugim poskusil tudi to, da se je na hitro okopal v ledeno hladni Donavi in nekaj časa hitro tekal, kar je nekajkrat ponovil. Zdravljenje z vodo je bilo uspešno: Kneipp je ozdravel in odtlej poglobljal znanje o zdravilnih močeh narave.

Mladega duhovnika so kmalu začeli klicati kaplan kolere in zdravilec z vodo. Kljub odporu uveljavljenih zdravnikov in farmacevtov je Kneipp bolnikom pomagal hitro in brezplačno. Potrebni pomoči je predpisoval hojo po vodi, namakanje rok v vodo, polivanje vode po kolenih in čelu, obkladke in bosonogo hojo. Kot duhovnik v Bad Wörishofnu je od leta 1855 še naprej razvijal različne terapije in zdravilne metode, ki tvorijo celostni koncept zdravljenja telesa in duha. H Kneippu so prihajali tako preprosti kmetje iz bližnjih vasi kot tudi plemiči iz daljnih krajev. Za nasvet ga je prosil celo papež Leon XIII.

Feel Good

trajnostne počitnice v Nemčiji

FeelGood © DZT/ Florian Trykowski

Najboljše e-kolesarske poti za družine, gorske kolesarje in sladokusce



Grohnde, kolesarjenje po kolesarski poti Weserradweg © DZT/Jens Wegener

Lepo urejene kolesarske steze, ki so večinoma asfaltirane, skoraj nič vzponov in kratke dnevne etape ter znamenitosti ob e-kolesarskih poteh, nad katerimi bodo navdušeni tudi otroci – vse to odlikuje kolesarske poti ob Mozeli (Moselradweg), Odri in Nisi (Oder-Neiße-Radweg), Isarju (Isar-Radweg) in Weserju (Weser-Radweg). Gorski kolesarji boste prišli na svoj račun na kolesarski poti ob Majni (Mainradweg), sladokusci pa se lahko odpravite po kolesarski poti ob obali Baltika (Ostseeküsten-Radweg) in ob reki Ems (Ems-Radweg). Zakaj? Ker vas ob poti čakajo raznovrstni kulinarčni užitki. Mimogrede, e-kolesa si lahko izposodite povsod.

Prav posebne pohodniške poti v Nemčiji

Ste že slišali za pot Heidschnuckenweg v Spodnji Saški? Ali za pot Märkisches Landweg v Brandenburgju? Pa za Oberlausitzer Bergweg na Saškem? Vse tri



Berchtesgaden, Kraljevo jezero © Getty Images/ Dieter Meyrl

pohodniške poti vodijo skozi posebno dragocene naravne in biosferne rezervate, barja, resave in gozdove, mimo čudovitih jezer in vodotokov ter čez gorske vrhove. Priporočamo tudi pohod po poti Kammweg, eni najstarejših pohodniških poti v Evropi, ki vodi skozi Saško, Turingijo in Bavarsko.

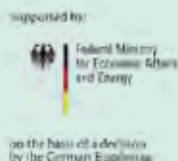
Potovanje po reki v Brandenburgju

Reko lahko doživimo na veliko načinov. Eden najlepših je zagotovo vožnja s kanujem, med katero si lahko v miru ogledamo biotsko raznovrstnost poplavne ravnice ob reki. V Brandenburgju dela certificirana krajinska vodička Frauke Bennett, ki na vodenih ogledih udeležencem pokaže podrobnosti, ki jih sicer ne bi opazili. Ob tem jim pove tudi veliko o lokalni flori in favni.



Mescherin, vožnja s kanujem po reki Odri © DZT/ Florian Trykowski

V sodelovanju z:



Nemčija
Počitniška dežela



www.germany.travel



Ni jeseni brez pečenic in ni zime brez krvavic

Predstavljajo nepogrešljiv del naše kulturne dediščine, zato recepture izdelkov Anton sledijo klasičnim okusom lokalne kuhinje. Narejene so iz izbranih sestavin po tradicionalnih recepturah. Prepričale vas bodo z odličnim okusom, svežino in zapeljivim vonjem ter tako popestrile vašo prehrano.

Vrhunsko kakovost krvavic in pečenic, vredno zaupanja, potrjuje zlata medalja Agra 2021. Na mednarodnem ocenjevanju Agra 2021 so v kategoriji mesa med 432 izdelki podelili le štiri velike zlata medalje. Eno s ponosom nosijo Antonove krvavice!

Prava mesna poslastica iz izbranih sestavin slovenskega porekla brez e-jev za vse, ki radi jeste dobro in domače.

Vemo. Dobro jemo.

MODA

Večerni glamur

Amalfijske obale

Na na prestižni pomorski postaji Zahe Hadid v Salerno je septembra potekal mednarodni sejem EDSHOW, posvečen večernim oblačilom za ženske, moške in otroke.

citylife.si/moda/edshow-2021-vecerni-glamur-amalfijske-obale



FILM IN TV

Agent 007 se vrača

Ta teden je v znamenju začetka predvajanja zadnjega poglavja ene najdolgotrajnejših filmskih franšiz v zgodovini filma – petindvajsetega filma o Jamesu Bondu, agentu britanske tajne službe MI6 s kodnim imenom 007.

citylife.si/film-in-tv/agent-007-se-vraca-premiera-filma-ni-cas-za-smrt-no-time-to-die



Kulinarična miza © Österreich Werbung / Harald Eisenberger

LIFESTYLE / POTOVANJA

Top 5 jedi, ki jih morate pokusiti v Avstriji

Avstrija je država, ki se je razvila pod vplivom številnih in raznolikih kultur, kar se dobro vidi, ko pokukate na jedilnike z najbolj priljubljenimi jedmi, ki sestavljajo bogato avstrijsko gastronomijo.

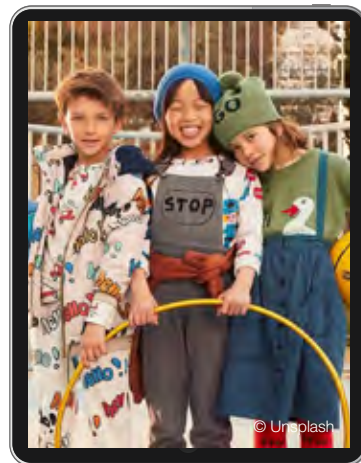
citylife.si/lifestyle/top-5-jedi-ki-jih-morate-poskusiti-ko-obiscete-avstrijo

LIFESTYLE / GOURMET

Monte Rosso – izjemno posestvo v Istri z najlepšim pogledom na Piran

Istra je od nekdaj veljala za odlično kulinarično destinacijo, v kateri se prepletajo zgodbe malvazije, oljčnega olja in pršuta.

citylife.si/lifestyle/monte-rosso-izjemno-posestvo-v-istri-z-najlepsim-pogledom-na-piran



OTROCI

Luksuzne spletne strani za otroke


Spletno nakupovanje je v zadnjem času postalo pravi hit, vedno več pa je e-trgovin, v katerih najdemo tudi primerna oblačila za naše najmlajše.


citylife.si/lifestyle/luksuzne-spletne-trgovine-za-otroke

VRAŽJE DAME



the Real
Housewives
SLOVENIJA 

SOB 21.00 |  **planet**

Zamujene vsebine na www.planeteka.si  planeteka



MINI ELECTRIC



CHARGED WITH PASSION.*

MINI ELECTRIC SE.
PRVI POPOLNOMA ELEKTRIČNI MINI.

AVTO AKTIV
TVOJ MINI TRGOVEC



* Napolnjen s strastjo.

MINI ELECTRIC SE. Poraba električne energije (WLTP, kombinirano): 15,2 - 15,8 kWh/100km. Emisije CO₂ (WLTP, kombinirano): 0 g/km. Električni doseg (WLTP, kombinirano): 226 - 234 km. Električni doseg (WLTP, mestna vožnja): 296 - 313 km. Uradni podatki o porabi električne energije in električnem dosegu so bili določeni v skladu s predpisanim merilnim postopkom Uredbe (ES) 715/2007 v različici, ki je veljala v času homologacije. V primeru dosega vrednosti po WLTP upoštevajo vso dodatno opremo. Za novo homologirana vozila od 01. 01. 2021 uradne specifikacije obstajajo samo v skladu z WLTP. Osnova za izračun časov polnjenja za 100 km dosega je poraba električne energije. Vrednosti se nanašajo na vklop baterije pri 23 stopinjah Celzija in zunanjo temperaturo z vrednostmi certificiranja, ki izključujejo dodatne električne porabnike, kot so npr. ogrevanje sedežev, zasloni in klimatska naprava. Posamezna poraba se lahko razlikuje glede na slog vožnje, temperaturo in okoljske pogoje. Poraba na podlagi najboljšega primera WLTP. Več informacij na: www.MINI.si