

brezplačni izvod

# urban



64

CITYLIFE.SI

november 2022

*življenje*

Teden italijanske kuhinarke v svetu

14.–20.  
november  
2022

Italy  
is simply  
extraordinary:  
**taste IT**



Ministry of Foreign Affairs  
and International Cooperation

ITA  
ITALIAN TRADE AGENCY



THE EXTRAORDINARY  
ITALIAN TASTE





## VABLJENI V NOVI ILLY SHOP. DOBRODOŠLI NA POTI DO SREČE.

V pritličju nakupovalne galerije Kristalne palače v ljubljanskem BTC City-ju je odprta nova trgovina ILLY SHOP. V njej boste našli kavo illy v vseh izvedbah in praženjih, kavne aparate, umetniške skodelice in pribor za pripravo kave. Ponudbo dopolnjujejo vrhunski francoski čaji Dammann Frères ter izvrstna čokolada Domori.

ILLY SHOP, Ameriška ulica 8, 1000 Ljubljana, T 051 620 520, [www.espresso.si](http://www.espresso.si)



**LIVE HAPPILLY**



© s.Oliver

18



© Kave home

27



© Unsplash

## NOVEMBRSKI OKUSI

Ne glede na to, kje na svetu je naš dom, se skoraj zagotovo pogosto prepustimo razvajanju z **recepti italijanske kuhinje**. Testenine in domači kruh, oljčno olje in sveže sredozemske začimbe – italijanska kulinarčna kultura je ena najvplivnejših na vseh delih sveta. To je dežela pic, božanskih arancinov, lazanj, parmezana – lahko bi naštevali še v nedogled, dokler ne zmanjka vode za slast. In zakaj je v italijanski kulturi hrana tako pomembna? Ker je veliko več kot potešitev lačnega želodca, je tudi način za povezovanje s prijatelji in družino ob kozarcu vina inokusnem obroku, za srečanje in druženje ter uživanje v družbi drugega med kuhanjem in obedovanjem. Je kot **starodavna umetnost**, ritual, ki povezuje italijansko ljudstvo od severa do juga, od gora do morja. Italijani so izjemno ponosni na svojo hrano, ki je pravzaprav eden od načinov za praznovanje festivalov, praznikov, velikih objav in srečanj družine in prijateljev. Mnogi ljudje so navdušeni nad italijansko hrano, vendar se nekateri med njimi ne zavedajo običajev, povezanih s to kuhinjo. Teh je namreč veliko in se razlikujejo po celotnem polotoku, vendar obstaja soglasje glede nekaterih pravil italijanske prehranske kulture. »Jesti kot Italijan« pomeni, da hrana ni zgolj prehrana, temveč je predvsem užitek. Tudi čas obrokov je ključnega pomena. Kosilo je postreženo ob 13. uri, večerja pa ob 20. uri. V severni Italiji je lahko malo prej in malo kasneje proti jugu, vsekakor pa pozabimo, da bomo jedli ob štirih popoldne. Restavracijske kuhinje so namreč zaprte do večerje, in če kdo slučajno zamudi popoldanski obrok, ga popolnoma izpusti, saj je nesprejemljivo, da bi ga zaužili ob nedoločnem času. Noben pristen italijanski obrok pa ni popoln brez skodelice kave na koncu. Italijani za razliko od mnogih držav nimajo mlečne kave ali pijače po obroku, kot sta **cappuccino** ali **caffè macchiato**, temveč obožujejo močno kavo, kot je **espresso**, ki se, postrežen v majhni skodelici, pogosto popije zelo hitro. Če torej iščemo pristo italijansko kulinarčno izkušnjo, nam ni treba potovati vse do Rima. Že sedmo leto zapored se k nam vrača »**Teden italijanske kuhinje v svetu**«, na katerem bomo med 14. in 20. novembrom lahko spoznali znane in nekatere manj znane jedi, ki krasijo jedilnike tako rimskih tratorij kot toskanskih agriturismov. Dogodek poudarja kulinarčno tradicijo in znamko Made in Italy, več pa na [citylife.si](http://citylife.si).

Helena Peterlin, odgovorna urednica

**04 napovednik**  
**Slovenski festival vin**

**07 kino**  
Filmske premiere

**08 trendi v kulinariki**  
**Z njive na mizo, iz gozda v kuhinjo**

**12 kulinarika**  
Gurmanski raj z italijanskim podpisom

**14 kulinarika**  
**Teden italijanske kuhinje v svetu**

**16 moda**  
Odtenci vijolične za sive dni

**18 moda**  
**Glamur prazničnih zabav**

**20 city trend on**  
Brezčasen in vedno aktualen

**22 šport**  
**Tek na smučeh je vedno bolj priljubljen**

**24 interier**  
Neprekosljivo udobje bralnih koticov

**27 interier**  
**Čarobnost prazničnega dekoriranja**

**28 male živali**  
Novemberrrrrrrr je tu!

**30 potovanje**  
**Vrhunska kuhinja ob belih strminah**

**34 citylife.si**  
Najbolj brano na spletu

**Izdajatelj:**  
Tehnis Media Group

**Odgovorna urednica:**  
Helena Peterlin  
E: [helena.peterlin@citylife.si](mailto:helena.peterlin@citylife.si)

**Uredništvo:**  
E: [info@citylife.si](mailto:info@citylife.si)

**Lektoriranje:**  
Nina Modrijan

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

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

**Spletno uredništvo:**  
Pika Zrim, odgovorna urednica  
E: [pika.zrim@citylife.si](mailto: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](mailto:tehnis@tehnis.si)

**Slika na naslovnici:**  
Italian Trade Agency – ICE,  
Agencija Ljubljana

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.

TEHNIŠKI  
MEDIA  
GROUP

TISKANO V  
SLOVENIJI



# 17

in 18. novembra  
**SLOVENSKI FESTIVAL VIN**

■ Cankarjev dom, Ljubljana

Spoznajmo že uveljavljena in tudi nova slovenska in tuja vina ter se prepustimo vonju in okusu te plemenite kapljice.  
[slovenskifestivalvin.si](http://slovenskifestivalvin.si)



## WOMEN'S EHF EURO 2022

SLOVENIA · NORTH MACEDONIA · MONTENEGRO  
4-20 NOVEMBER

# od 4. do 20. novembra

## EVROPSKO PRVENSTVO V ROKOMETU ZA ŽENSKE

Slovenija, Makedonija in Črna gora

16 ekip bo v kar štirih mestih – Ljubljana, Celje, Skopje, Podgorica – tekmovalo za svoje mesto v velikem finalu.  
[ehfeuro.eurohandball.com/women/2022](http://ehfeuro.eurohandball.com/women/2022)



© Unsplash



# od 22. do 26. novembra

## E.O.F.T. – EUROPEAN OUTDOOR FILM TOUR

Ljubljana, Kranj, Celje, Maribor

Ljubitelji življenja na prostem, obvladovanja visokih hribov in adrenalinskih športov nikakor ne smemo spregledati filmskega festivala, na katerem bo v štirih slovenskih mestih mogoče uživati v osmih filmih, posvečenih uspehom in pustolovščinam v planinah.  
[eoft.eu](http://eoft.eu)

# od 22. do 27. novembra

## 38. SLOVENSKI KNJIŽNI SEJEM

Gospodarsko razstavišče, Ljubljana

Založniki, knjigotržci in knjigoljubci se bodo po dveh letih izvedbe največjega slovenskega knjižnega dogodka na spletu ponovno srečali v živo. Tokrat na mestu, kjer se je vse skupaj pred 50 leti tudi začelo – na Gospodarskem razstavišču.  
[knjizni-sejem.si](http://knjizni-sejem.si)



11. MEDNARODNI FESTIVAL / COFESTIVAL 2022 / 25. 11. – 1. 12. 2022  
SODOBNEGA PLESA LJUBLJANA

od **23.**

novembra  
do 1. decembra  
**COFESTIVAL**

Različna prizorišča po Ljubljani

Že 11. mednarodni festival sodobnega plesa bo tudi letos predstavil najrazličnejše plesne predstave slovenskih in tujih ustvarjalcev, med katerimi najdemo imena, kot so Moritz Ostruschnjak, Mateja Rebolj in Vera Ondrasikova. Program spremljajo tudi predavanja, pogovori in predstavitev knjig.  
[kinosiska.si](http://kinosiska.si)

od **25.** novembra  
**PRIŽIG LUČK**

Različna mesta po Sloveniji

Lučke letos da ali ne? Kakor koli, že s prižigom lučk v mestih po Sloveniji se začnejo praznično dogajanje, božični sejmi in veselo rajanje.



© Janez Zalaznik

# Božična pravljica

## ŽIVE JASLICE V POSTOJSKI JAMI

Doživite največji božično-novoletni spektakel!

- najlepše božične melodije, letos s kar 4 vrhunskimi vokalisti
- več kot 100 nastopajočih
- 16 svetopisemskih prizorov
- vznemirljiva vožnja z vlakcem
- ogled predstave vzdolž cele turistične poti Postojnske jame
- veličastna osvetlitev in graciozni kostumi



**25. — 30.**  
DECEMBER

Nakup vstopnic: [www.postojnska-jama.eu](http://www.postojnska-jama.eu)  
ali na blagajni Parka Postojnska jama

Postojnska jama, tel. 05/7000 100



PARK POSTOJSKA JAMA



od **28.**  
 novembra do 4. decembra  
**ANIMATEKA**  
 Kinodvor, Ljubljana

Prihajajo letošnji najboljši kratki animirani filmi iz srednje in vzhodne Evrope! Občinstvo vseh starosti ima možnost uživati v bogatem filmskem programu in tudi v številnih dogodkih, kot so pogovori z avtorji, predavanja, razstave in koncerti.  
[animateka.si](http://animateka.si)



4.

decembra  
**BRYAN ADAMS**

Dvorana Stožice, Ljubljana

Eden najbolj prepoznavnih in ikoničnih glasbenikov ter avtor številnih, že kar ponarodelih rock uspešnic se tokrat ustavlja v Ljubljani v sklopu evropske turnee So Happy it Hurts, na kateri bo predstavil tudi skladbe iz svojega najnovejšega, že 15. albuma.  
[bryanadams.com](http://bryanadams.com)



Od 24. do 27. novembra  
**SMUČARSKI SEJEM SNEŽINKA**  
 Gospodarsko razstavišče, Ljubljana

Največja smučarska sejemska prireditev v Sloveniji bo več kot 15.000 obiskovalcem na enem mestu ponudila pestro izbiro nove in rabljene smučarske opreme ter predstavitev smučarskih centrov.

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

Od 26. novembra  
**MADAME BOVARY**  
 Opera in balet SNG Maribor

Nova baletna stvaritev Madame Bovary, ki jo podpisuje mednarodno priznana in večkrat nagrajena koreografinja in režiserka Valentina Turcu, kljubuje konvencijam in presega interpretacijo Flaubertove mojstrovine. Z glasbo Frédéric Chopina in Philipa Glassa.

[sng-mb.si](http://sng-mb.si)

Sobota, 3. decembra  
**TA VESELI DAN KULTURE**

Muzeji in kulturne ustanove po Sloveniji

Na že tradicionalni dan odprtih vrat v slovenski kulturi številne kulturne ustanove po vsej Sloveniji obiskovalce vabijo na brezplačne kulturno-umetniške dogodke.

Od 10. do 18. decembra  
**FESTIVAL LGBT FILMA**

Različna prizorišča po Ljubljani

Najstarejši festival LGBT filma v Evropi bo tudi letos predstavil pester izbor najrazličnejših filmskih ustvarjalcev, med katerimi velja izpostaviti filme, kot sta Narcis in Zlatoust (po romanu nobelovca Hermana Hesseja) in Zasebna pustinja (letošnji brazilski kandidat za oskarja).

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

**POHITITE, DELAVNICE SE IZVAJAJO DO 31. 12. 2022**

**VSI — ZMAGUJEMO, — KO SODELUJEMO**



Ni boljšega kot pridobiti novo MEGA znanje. Zato izkoristite še **zadnjo priložnost**, da se prijavite na **brezplačno MEGA delavnico**, na kateri bomo spoznali več o pomenu in **prednostih medgeneracijskega sodelovanja**. Za prvi korak se prijavite na [delavnice@sodelovalnica.si](mailto:delavnice@sodelovalnica.si). Več o programu pa si oglejte na [www.sodelovalnica.si/delavnice](http://www.sodelovalnica.si/delavnice). Se vidimo.

**sodelovalnica.si**

PRISTOR

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

EVROPSKA UNIJA  
 Evropski sklad za regionalni razvoj  
 SKLAD ZA ENAKE MOŽNOSTI

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

16.

november

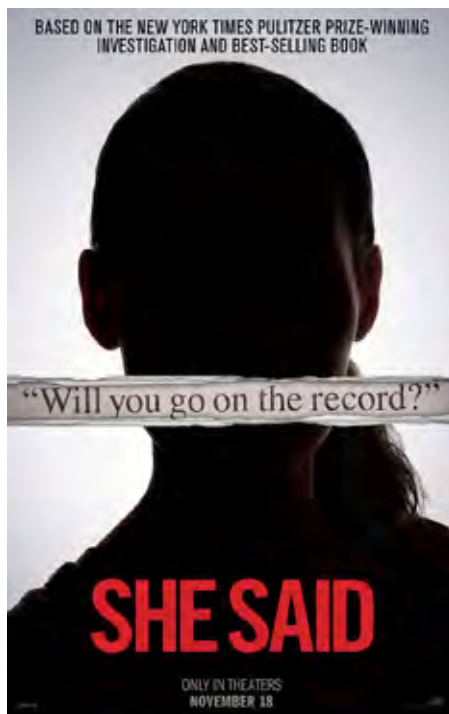
Drama

**ONA VE***(She Said, ZDA)*

Kolosej, Cineplexx, Kino Bežigrad

Drama razkriva zgodbo o spolnih zlorabah v Hollywoodu. Posneta je po knjigi *She Said: Breaking the Sexual Harassment Story That Helped Ignite a Movement*, ki sta jo izdali raziskovalni novinarki New York Timesa Megan Twohey in Jodi Kantor. Za poročanje o spolnih škandalih Harveyja Weinstaina sta si prislužili Pulitzerjevo nagrado. Film je del festivala Liffe.

liffe.si



17.

november

Družinski film

**KAPA***(Kapa, Slovenija)*

Kolosej, Cineplexx, Kinodvor

Prvi slovenski božični celovečerec režiserja Slobodana Makismoviča je zgodbo o dečku, ki nima nič, in deklici, ki ima vse, prepletel z močno vero v čudeže in jo povezal v topel, humoren in napet film. Erik je devetletni deček, ki živi v mladinskem domu, njegova edina vez, ki jo ima s staršema, pa je kapa, ki mu jo je spletla mama in jo ima ves čas na glavi. Erik je izžreban, da preživi božič pri Lučki – deklici, ki ima vse. Skupaj se znajdeta sredi čisto prave božične pustolovščine.

kolosej.si



33.

LIFFE

– Ljubljanski  
mednarodni filmski festival

33. Liffe bo potekal med 9. in 20. novembrom. Na njem se bo letos predstavilo 90 celovečernih in približno 30 kratkih filmov. Osrednje festivalsko dogajanje bo kot vsako leto prej v drugem predverju Cankarjevega doma, filmi pa bodo predvajani v Linhartovi in Kosovelovi dvorani Cankarjevega doma, v Kinodvoru, Kinu Bežigrad, Kinu Komuna, Slovenski kinoteki, Mariboxu, Kinu Union in Anton Podbevšek Teatru v Novem mestu.

liffe.si

Gre za zgodbo o vzhajajočem, a problematičnem glasbeniku, ki išče navdih za svojo zadnjo skladbo. Njegova pomočnica ga želi rešiti, njegovi sodelavci želijo, da ustvarja v studiu, medtem pa ga njegova preprodajalka drog in nekdanje dekle potiskata v vedno večjo praznino. Zgodba raziskuje temno plat slave, zasvojenost, umetniški proces in glasbeno industrijo.

17.

november

Drama

**TAURUS***(Taurus, ZDA)*

Kolosej, Cineplexx



24. november

Drama

**TRIKOTNIK ŽALOSTI***(Triangle of Sadness, Švedska)*

Kolosej, Cineplexx, Kinodvor

Manekenski par Carl in Yaya je povabljen na luksuzno križarjenje. Medtem ko ustrezljiva posadka skrbi za zbirko bajno bogatih potnikov, zapiti kapitan tiči v svoji kabini in posluša Internacionalo. A pripravlja se nevihta in med slavnostno večerjo s sedmimi hodi se potnikov loti huda morska bolezen.

kinodvor.org

1. december

Komedija

**NASILNA NOČ***(Violent Night, ZDA)*

Kolosej, Cineplexx, Kino Bežigrad

Ko na božični večer ekipa plačancev vdre na posestvo bogate družine in vse prisotne v hiši zajame za talce, ekipa zlobnežev ni pripravljena na presenečenje – prišel je namreč Božiček, ki bo moral rešiti dan in ... božič.

kino-bezigrad.si

8. december

Biografija

**LAMBORGHINI***(Lamborghini, Italija)*

Kolosej

Film oziroma zgodba temelji na biografiji Feruccia Lamborghinija – prikaže namreč dolgo življenje slavnega podjetnika in ustvarjalca luksuznih avtomobilov.

kolosej.si

8. december

Animirana komična pustolovščina

**OBUTI MAČEK: ZADNJA ŽELJA***(Puss in Boots, The Last Wish, ZDA)*

Kolosej, Cineplexx, Kino Bežigrad

Obutemu mačku je ostalo le eno življenje, zato se odpravi na svojo največjo misijo, saj želi svoja življenja dobiti nazaj. Za pomoč prosi svojo nekdanjo partnerko in sovražnico – očarljivo Mici Šapko. Pri iskanju se jima bo pridružila tudi klepetava in neizmerno vesela mucka Perro.

kino-bezigrad.si

15. december

Domišljjski film

**AVATAR: POT VODE***(Avatar: The Way of Water, ZDA)*

Kolosej, Cineplexx, Kino Bežigrad

Zgodba se odvija deset let po dogajanju iz prvega dela, začne pa se z družino Sully. Odkar se je Jake Sully odločil za trajen prenos človeške zavesti v telo Avatarja in je postal novi vodja naroda Na'vi, z družino živi na Pandori. Z Neytiri sta namreč ustvarila družino in dobila otroke. Kolonizacijske sile se vrnejo na Pandoro, da bi oživile prvotno iskanje, zato Jake in Neytiri pobegeta od doma in raziskujeta doslej še neznane dele Pandore.

cineplexx.si

# TRENDI V KULINARIKI

## *Znjive na mizo, iz gozda v kuhinjo*

*Čeprav bojazni, da bi klasična visoka gastronomija izginila, ni, pa je opazno, kako se v zadnjih letih trendi spreminjajo in pomikajo v smer, za katero bi lahko rekli, da je skupni imenovalac »nazaj k naravi«.*

Kdo ve, morda zaradi našega načina življenja, ko vse bolj izgubljam stik z naravo, ga skušajo restavracije ponovno vzpostaviti. Svoje je naredila tudi pandemija koronavirusa, v času katere je vzniknilo nekaj priložnostnih projektov, hkrati pa so se ljudje začeli obračati na lokalne pridelovalce, kar se je obdržalo tudi po koncu zaprtij javnega življenja. Poglejmo torej nekaj smernic, ki se postavljajo na **svetovni gastronomski sceni**, in zakaj je Slovenija, ki se promovira kot zelena, trajnostna destinacija, v resnici idealna zanje.

### Meniji na rastlinski osnovi (plant-based)

V hiperobčutljivi družbi in po nekaterih odmevnih dokumentarnih filmih o problematiki mesne industrije se, zlasti višji sloj, počasi distancira od mesa, na kar se restavracije in bistroj odzivajo s pomikom na tako imenovane **»plant-based«** menije. Vse več kuharskih mojstrov iz ponudbe umika goveje fileje, foie gras in pečene odojke, namesto tega pa se na mizah najboljših restavracij zdaj strežejo **pečene buče, lakto-fermentirano korenje in ožgani jajčevci**. Tako



*Chefov vrt je postal novi statusni simbol, ključen tudi pri promociji restavracije – nekakšen dokaz, da živijo z naravo.*

VEČ  
TRENDOV  
NA  
CITYLIFE.SI



© Unsplash





© Unsplash

bolj meni snujejo na osnovi tega, kar zraste na vrtu ali njivi. Če neko sezono paradižnik slabo obrodi, ohrovt pa je podivjal, se ve, kaj bo na krožniku. Chefov vr je postal novi statusni simbol, ključen tudi pri promociji restavracije – nekakšen dokaz, da živijo z naravo.

### Iz mest na podeželje

Še ena logična posledica vsega omenjenega je, da se številni kuharski mojstri selijo iz urbanega okolja na podeželje in tam odpirajo rustikalnejše restavracije s konceptom »z njive na krožnik«, nemalokrat z lastnimi živalmi na kmetiji in precej bolj sproščenim vzdušjem. Tako so po vsem svetu vzniknile restavracije znotraj kmečkih poslopj, skednjev in rastlinjakov. Chef kot kmet. Eden takih primerov je **Merlin Johnson iz Velike Britanije, najmlajši britanski chef**, ki je dobil **Michelinovo zvezdico za restavracijo Portland v Londonu**, a je postal tako frustriran zaradi tempa

življenja v mestu, da se je tik pred pandemijo preselil na podeželje v Somerset in tam v majceni vasi Bruton odprl **restavracijo Osip**, za katero meni v celoti gradi na svojem vrtu. V Italiji je eden takih primerov **Michele Lazzarini**, vrsto let ključni člen restavracije **St. Hubertus** (tri Michelinove zvezdice) in eden bolj nadarjenih mladih kuharjev Italije, ki pa jo je lani zapustil, da bi začel svoj novi posel na podeželju nedaleč od Bergama. V Sloveniji tovrstno kulinariko najdemo pri **Binetu Volčiču**, ki ga Ljubljana nikdar ni zares posrkala vase in je zdaj zapustil **Monstero**, da bi v Prekmurju odprl holistično restavracijo s prenočišči in s popolnoma preprostim menijem, pri čemer bi vse sestavine prihajale z njegovega vrta in njive.

### Meniji na osnovi nabiralništva

Ko govorimo o konceptu »nazaj k naravi«, govorimo tudi o nabiralništvu, nečem, kar je nam kot Slovencem



© Restavracija Milka

je **Eleven Madison Park**, svoj čas prva restavracija sveta, leta 2020 prešla na praktično povsem veganski meni, **Geranium** (trenutno prva restavracija sveta) je z menija umaknila meso, **Diego Rossi iz milanske Trippe**, morda najbolj znane »trattorie« na svetu, ki se je specializirala za drobovino, pa je postal vegetarijanec in s tem šokiral vse. Naša najboljša restavracija, **Hiša Franko**, sicer ni bila tako radikalna, so se pa tudi v ekipi **Ane Roš** pomaknili krepko v to smer in, kot je povedala chefinja, danes meso uporabljajo »samo še kot začimbo«.

### Chefi s svojimi vrtovi

Glede na zgoraj zapisano je tako logično, da je vr postal ključen element restavracij – kuhinje namreč vse

**POHITITE, DELAVNICE SE IZVAJAJO DO 31. 12. 2022**

**VSI  
ZMAGUJEMO,  
KO  
SODELUJEMO**

Ni boljšega kot pridobiti novo MEGA znanje. Zato izkoristite še **zadnjo priložnost**, da se prijavite na **brezplačno MEGA delavnico**, na kateri bomo spoznali več o pomenu in **prednostih medgeneracijskega sodelovanja**. Za prvi korak se prijavite na **delavnice@sodelovalnica.si**. Več o programu pa si oglejte na **www.sodelovalnica.si/delavnice**. Se vidimo.



**sodelovalnica.si**

PRISTOP

REPUBLIKA SLOVENIJA  
PRISTOPNO ZA VSE, DRUŽINO,  
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI

EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD  
REGIONALNI SKLAD  
NARAVNA IN ENAKE MOŽNOSTI

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



VEČ  
TRENDOV  
NA  
CITYLIFE.SI

praktično položeno v zibko, za mnoge iz velikih svetovnih mest pa je še vedno popolna eksotika. Vse več kuharskih mojstrov zato najema **profesionalne nabiralce**, ki v restavracije dostavljajo vse od gob in gozdnega jagodičevja do divjih zeli in rastlin. Tudi zato, ker niso vsi chefi v stiku z naravo, je vloga nabiralca ključnega pomena, saj deluje kot vir znanja in odpira nova okna v **svet divjih okusov**. Pri nas je eden bolj znanih nabiralcev **Miha Rustja iz Hiše Franko**, ki že leta sodeluje z Ano, Hiše Franko pa verjetno brez elementa nabiralništva take, kot je, ne bi bilo.

### Pop-up restavracije

Časi pandemije so vplivali na porast **pop-up restavracij**, ko so bili kuharski mojstri prisiljeni najti

načine, kako delati, ko je bila njihova restavracija zaprta. Rešitev se je za nekatere pokazala, ko so z ekipami leteli na destinacije, ki so med pandemijo ostajale odprte, na primer v **Dubaj ali Mehiko**. Za spet druge mlade kuharje še brez svojih restavracij so »pop-upi« postali način življenja. Nadeli so si poimenovanje **nomadski chefi** in potujejo **od Bangkoka do Milana ter od New Yorka do Amsterdama** in za nekaj tednov zavzamejo kuhinje kot gostujoči chef. Zadeva je postala mnogim privlačna, še posebej, kevr lahko kot uveljavljeni chef precej zaslužijo s takimi priložnostnimi gostovanji, tako da je kar nekaj kuharjev svoje kratke izpostave odprlo na neki rajski obali, v smučarskih letoviščih ali pa neki alternativni, nekonvencionalni lokaciji.

### Brezalkoholna spremljava

Bi namesto penine za aperitiv raje **kombučo s figovim listom**? Za narod vinskih ljubiteljev se koncept brezalkoholne spremljave sliši skoraj bogokletno, a kar je bilo še pred nekaj leti popolnoma neobstoječe,



*Za spet druge mlade kuharje še brez svojih restavracij so »pop-upi« postali način življenja – nomadski chefi si rečejo in potujejo od Bangkoka do Milana, od New Yorka do Amsterdama.*

se je zdaj razvilo v nadvse vroč trend, brezalkoholno spremljavo pa ponujajo skoraj vse najboljše restavracije sveta. Meja je tu nebo – **kombuče, vodni kefirji, kateri drug napitek na osnovi fermentacije in čaji, sokovi in infuzije**. **Nordijski revolucionarji pri Nomi** so bili tisti, ki so začeli čarati na tem področju že pred več kot desetletjem in imajo verjetno še vedno najbolj izpiljeno brezalkoholno spremljavo od vseh. Po drugi strani so Azijci že precej prej odkrili, da lahko hrano bolj kot alkohol pospremljajo **različni čaji**, kar izvira iz kitajske tradicionalne medicine. Pri nas so tri restavracije, ki jih je treba izpostaviti, ko gre za tovrstno spremljavo – restavracije, ki imajo samo za to določene člane osebja, ki poskrbijo za nepozabno izkušnjo tudi brez alkohola: **Hiša Franko, Grič in zadnja Michelinova zvezdica, Milka**.

### Vse večja vloga miksologov

Od brezalkoholnih spremljav pa v diametralno nasprotje – **svet koktajlov**. Miksologi igrajo namreč vse večjo vlogo v vrhunskih restavracijah, **hišni koktajli za aperitivo in digestivo** pa so eden od obveznih elementov za celostno izkušnjo. Med bolj zaposlenimi v tem poslu je **Domenico Carella, mojster miksolog iz Carica v Milanu**, ki je v zadnjih letih postal dežurni mož, ko gre za postavljanje koktajlskih list in spremljav v vrhunskih restavracijah po svetu, vključno z na primer Hišo Franko in **Tresind Studiom v Dubaju**.



# Podarite stekleničko zdravja!



Naše ekstra deviško oljčno olje Grand Selection Platinum resnično poka od zdravja. Ob polnitvi je namreč vsebovalo več kot 1000 mg/kg polifenolov, kar je občutno več kot v ostalih ekstra deviških oljčnih oljih. Polifenoli dokazano prispevajo k zaščiti lipidov v krvi pred oksidativnim stresom ter pomagajo pri ohranjanju vašega zdravja in vitalnosti. Grand Selection Platinum je tudi edino olje, ki je zaščiteno z DNK profilom. DNK profil zagotavlja čistost, sledljivost in neoporečnost.

Naše tekoče "zlato" vam je na voljo le v omejeni seriji 600 oštevilčenih pollitrskih stekleničk, ki jih lahko naročite preko [silvia.just@monterosso.si](mailto:silvia.just@monterosso.si) ali s klicem na 041 303 701.

Več informacij o izjemnih rezultatih analize našega ekstra deviškega oljčnega olja Grand Selection Platinum si lahko preberete na povezavi:



Foto: Fotoateljje D&D



[monterossoitra](https://www.monterossoitra.com)



**MONTE ROSSO**

STANCIJA • ESTATE

# GURMANSKI RAJ Z ITALIJANSKIM PODPISOM

*Italijanska kulinarika vedno znova razvaja naše brbončice. Slani prigrizki, špageti, sveža omaka, sladice ali na koncu kava in sladoled – italijanska kuhinja nam na obraz vedno nariše nasmeh.*



### Sladek poljub

Bonboniera Lemon Bijou  
Dolce Vita Dolce & Gabbana,  
Baci, 150 g. Cena: 11,99 evra.  
[baciperugina.com](http://baciperugina.com)



### Za obrok v zadnjem trenutku

Biotestnine rebrasti peresniki, Barilla,  
500 g. Cena: 2,19 evra.  
[barilla.com](http://barilla.com)



### Ob kavi

Piškoti s kristali  
sladkorja Galletti,  
Mulino Bianco,  
350 g. Cena:  
1,89 evra.  
[mulinobianco.it](http://mulinobianco.it)

### V dvoje je lepše

Set dveh skodelic Illy  
Art, kolekcija Pascale  
Marthine Tayou.  
Cena: okoli 61 evrov.  
[illy.com](http://illy.com)



### Sadna fantazija

Sadni namaz – malina, Monterosso.  
390 g. Cena: 8,50 evra.  
[monterossoistra.com](http://monterossoistra.com)

### Intenziven okus

Balzamični kis iz Modene  
2 stars, Don Giovanni,  
250 ml. Cena: 7,19 evra.  
[balsamicodongiovanni.it](http://balsamicodongiovanni.it)



### Kraljevska pojedina

Krožnika Arete iz porcelana,  
Cassina. Cena: 308 evrov.  
[designitaly.com](http://designitaly.com)



### Pastelna je nova črna

Zaljubimo se v nove barve kavnega  
aparata Y3.3 in si pripravimo  
espresso s pridihom ustvarjalnosti  
in domišljije. Cena: 139 evrov.  
[espresso.si](http://espresso.si)



### Digestiv

Villa Serravalle Amarone  
Grappa Barrique, 0,7 l.  
Cena: 30 evrov.  
[okusiitalije.si](http://okusiitalije.si)



VEČ  
KULINARIČNIH  
NOVOSTI  
NAJDETE NA  
CITYLIFE.SI

### Za obliznit'

Veganski sladoled kokos in borovnice,  
Carte D'or, 465 ml. Cena: 6,99 evra.  
[spar.si](http://spar.si)



### Nazdravimo

Odpiráč za steklenice  
Tipsy, Umbra.  
Cena: 27,95 evra.  
[1001dar.si](http://1001dar.si)



Posebne  
*oblike*  
za posebne  
trenutke.



TROFIE  
COLLEZIONE



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

ZNAK LJUBEZNI

# 7. TEDEN ITALIJANSKE KULINARIKE V SLOVENIJI

## KUHARSKA ŠOLA ALMA NAGRAJUJE BODOČEGA KUHARKEGA MOJSTRA

Tudi letos se v Sloveniji odvija **Teden italijanske kuhinarike**, in sicer že sedmič zapovrstjo. Projekt stremi k predstavitvi kakovostnih italijanskih prehranskih izdelkov v tujini, pri čemer sledi pozitivnemu trendu sektorja. Prizadeva si, da bi se tuji potrošniki v izogib pojavu **Italian Sounding** seznanili z uporabo pristnih in kakovostnih sestavin. Letošnja tema je »**Družabnost, trajnost in inovativnost: sestavine italijanske kuhinarike za zdravje ljudi in zaščito planeta**«. Cilj, ki ga je predlagalo italijansko Ministrstvo za zunanje zadeve in mednarodno sodelovanje, je torej ponovni zagon podobe **Made in Italy** prek povabila k oživelji družabnosti, ki s **poudarkom na trajnosti in inovativnosti izdelkov** spodbuja uživanje **italijanske hrane** in ob tem podpira in vzpodbuja proizvodna podjetja.

Ob **7. tednu italijanske kuhinarike v svetu Italian Trade Agency v Ljubljani**, ob koordinaciji **Veleposlaništva Italije v Sloveniji**, organizira drugo edicijo tekmovanja za slovenske študente **gostinstva in gastronomije**, ki predstavljajo bodoče kuharske mojstre. Skladno s pogodbo o sodelovanju med **kuharsko šolo ALMA iz Parme** in **BIC – Biotehniškim izobraževalnim centrom Ljubljana**, podpisano 14. novembra, bo letos udeležence za tekmovanje izbral BIC, in sicer med svojimi najboljšimi



študenti, ki se bodo potegovali za osvojitve nagrade: **osemmesečnega tečaja na prestižni kuharski akademiji ALMA v palači Reggia di Colorno**, ki je bila več stoletij rezidenca parmskih vojvod. Najboljši tekmovalci s predizbora se bodo pomerili **v pripravi italijanskih jedi**. V tako zapletenem obdobju so se odločili, da mladi Slovenki ali Slovencu dajo možnost, da na **prestižni italijanski akademiji z dolgoletno tradicijo** poglobi znanje o tistih vrednotah **trajnostne prehrane**, ki se dobro povezujejo z izdelki **sredozemske diete**, ki je del tudi **slovenske kulinarčne tradicije**. Med pripravo izbrane jedi, ki jo bo predstavil **kuharski mojster z akademije ALMA, Paco Zanobini**, ob pomoči **kuharske mojstrice Elene Minari**, bo tehnična žirija ocenjevala tekmovalce po vrsti kriterijev, kot so predstavitev, kreativnost, okus, tehnika kuhanja in struktura jedi.

**ALMA**, ki jo vodi znanstveni odbor profesionalcev in priznanih strokovnjakov s področja gostinstva in hotelirstva, predstavlja sam **vrh gastronomije Made in Italy**. Ponuja napredno usposabljanje, ki ga vodijo **najboljši italijanski kuharski mojstri** – vse od **osnovnih tehnik visokega slaščičarstva do tematskih tečajev in tečajev za sommeliere**. Generalni direktor Alme, **Andrea Sinigaglia**,



je izjavil: »Že od samega začetka je poslanstvo ALME želja in potreba ponesti v svet pravo italijansko kulinariko, ki je izvorna, povezana s sodobno kulturo in aktualnostjo ter poudarja našo **gastronomsko dediščino**. Zato je **Teden italijanske kuhinarike v svetu** tudi za nas odlična priložnost, da predstavimo svojo vizijo in identiteto.«

»Italijanske institucije v Sloveniji v sinergiji izvajajo različne projekte za promocijo prehrane Made in Italy predvsem zato, da bi slovenski potrošniki, ki radi posegajo po italijanskih izdelkih, razumeli pomen uporabe pristnih izdelkov. Boj proti ponarejanju in Italian Soundingu predstavlja eno prednostnih zavez italijanske vlade. Po odličnih rezultatih projekta o sodelovanju z veletrgovcem Mercator, ki je pred letom dni na police svoje slovenske verige postavil 220 novih italijanskih prehranskih izdelkov, in božičnega promocijskega projekta, ki smo ga izpeljali skupaj z Agrario Koper v obalni regiji vse do letošnjega januarja, se v Sloveniji nadaljuje potovanje 7. tedna italijanske kuhinarike v svetu, in to z namenom promocije prehranskih izdelkov in vin, značilnih za italijansko identiteto in kulturo,« je povedal **veleposlanik Italije v Sloveniji, nj. eksc. Carlo Campanile**, in nadaljeval, da je zadovoljen, da se je letos vzpostavilo sodelovanje med ALMO in ljubljanskim BIC, ki bo mladim slovenskim študentom zagotovo prineslo nove priložnosti, da dodatno vzljubijo gastronomijo Made in Italy.

**Veleposlaništvo Italije** je v sodelovanju z **Italian Trade Agency v Ljubljani** letos pripravilo **posebno izdajo revije Dober tek**, ki je v celoti posvečena Italiji in pri kateri je sodelovala tudi ALMA. Teme, ki jih obravnava, segajo od sestavin do tradicije in vse do receptov priprave jedi iz različnih italijanskih dežel ter opozarjajo na tveganje, povezano z uporabo ponarejenih izdelkov.

Blagovna menjava med Slovenijo in Italijo, ki je konec leta 2021 znašala devet milijard evrov, še naprej beleži odlične rezultate. Vrednost slovenskega uvoza iz Italije je na ravni uvoza velikih držav skupine G20, kot so Kanada, Indija, Brazilija in Savdska Arabija. V živilskem sektorju je Italija še naprej prva partnerica Slovenije: v letu 2021 je namreč tržni delež slovenskega uvoza hrane in pijače iz Italije znašal 17,6 odstotka, letos pa podatki, ki se nanašajo na prvih sedem mesecev, kažejo na 16,5-odstotni tržni delež celotnega slovenskega uvoza s tega področja. Poleg prisotnosti živilskih izdelkov velikanov italijanske prehranske industrije se med slovenskimi potrošniki povečuje zanimanje tudi za nekatere italijanske nišne, predvsem ekološke izdelke in za tiste, ki prihajajo iz dežel srednje in južne Italije, ki so za slovenskega potrošnika manj poznani kot tisti s severovzhoda Italije.



beIT | Ministry of Foreign Affairs and International Cooperation | ITCA ITALIAN TRADE AGENCY | THE EXTRAORDINARY ITALIAN TASTE

# Teden italijanske kuhinarike v svetu

Družabnost, trajnost in inovativnost: sestavine italijanske kuhinarike za zdravje ljudi in zaščito planeta

#italiantaste

**14.-20. november 2022**

v sodelovanju z:

ALMA THE SCHOOL OF ITALIAN CULINARY ARTS | BIOTEHNIŠKI IZOBRAŽEVALNI CENTER LJUBLJANA



Eleganten kombinezon,  
Comma.  
Cena: 159,99 evra.



Obleka z bleščicami,  
Comma.  
Cena: 149,99 evra.



Obleka z vzorcem, Comma.  
Cena: 139,99 evra.

VEČ  
MODNIH  
TRENDOV NA  
**CITYLIFE.SI**

# ODTENKI VIJOLIČNE ZA SIVE DNI

*Nova najljubša barva letošnje jesen in zimo je vijolična, ki bo skupaj s klasično črno sijala v svojih najlepših odtenkih – bodisi na mehkih puloverjih, elegantnih blazerjih in oblekah ali na udobnih plaščih.*  
comma-store.eu



Suknjič iz žameta, Comma.  
Cena: 149,99 evra.



Svilena bluza, Comma.  
Cena: 119,99 evra.



Obleka na preklop, Comma.  
Cena: 119,99 evra.



Klasična črna obleka, Comma.  
Cena: 139,99 evrov.



Hlače iz žameta, Comma.  
Cena: 89,99 evra.



Pleteni pulover  
z vzorcem, Comma.  
Cena: 119,99 evra.



Pleteni brezrokavnik, Comma.  
Cena: 79,99 evra.

comma,



# MISS KAY.

EAU DE PARFUM

**NOVO!**  
Cena: 9,99 €



# ASCENT

for every vibe

★ DIŠAVA ZA VSAKO RAZPOLOŽENJE



**EKSKLUZIVNO**  
na voljo v  
DM drogerijah

EAU DE PARFUM • A COLLECTION OF COMPACT  
**MADE IN ITALY**

distributer za Slovenijo:  
DOMINUR d.o.o., Ulica kovinarjev 6, Maribor



Top z bleščicami,  
s.Oliver Black Label.  
Cena: 89,99 evra.

Obleka s čipko,  
s.Oliver Black Label.  
Cena: 119,99 evra.



Obleka z bleščicami,  
s.Oliver Black Label.  
Cena: 99,99 evra.

VEČ  
MODNIH  
TRENDOV NA  
CITYLIFE.SI

# GLAMUR PRAZNIČNIH ZABAV

*Nova praznična kolekcija s.Oliver je kot vedno preprosto elegantna in zelo šik. Na letošnjih večernih zabavah bomo usodne v drzni rdeči, blestele pa bomo tudi v klasični črni. Za praznični blišč bodo poskrbeli tudi modni kosi z bleščicami in čipko, ki bodo kot nalašč za najdaljšo noč v letu. Še kanček najljubše dišave in zvezda večera bo rojena.*

soliver.si



Teliran suknjič,  
s.Oliver Black Label.  
Cena: 149,99 evra.



Hlače klasičnega kroja,  
s.Oliver Black Label.  
Cena: 99,99 evra.



Plašč s pasom,  
s.Oliver Black Label.  
Cena: 189,99 evra.

## s.Oliver



Pleteni top,  
s.Oliver Black Label.  
Cena: 69,99 evra.



Krilo iz umetnega usnja,  
s.Oliver Black Label.  
Cena: 89,99 evra.



Hlače iz umetnega usnja,  
s.Oliver Black Label.  
Cena: 89,99 evra.

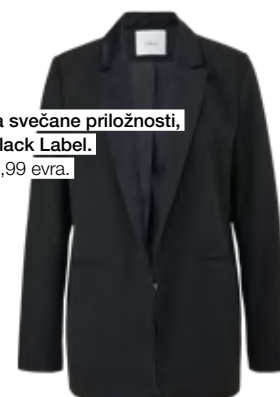


Usnjene rokavice,  
s.Oliver Black Label.  
Cena: 59,99 evra.

Čipkast top,  
s.Oliver Black Label.  
Cena: 59,99 evra.



Suknjič za svečane priložnosti,  
s.Oliver Black Label.  
Cena: 149,99 evra.



# INFRASLIM

*troja nova realnost*

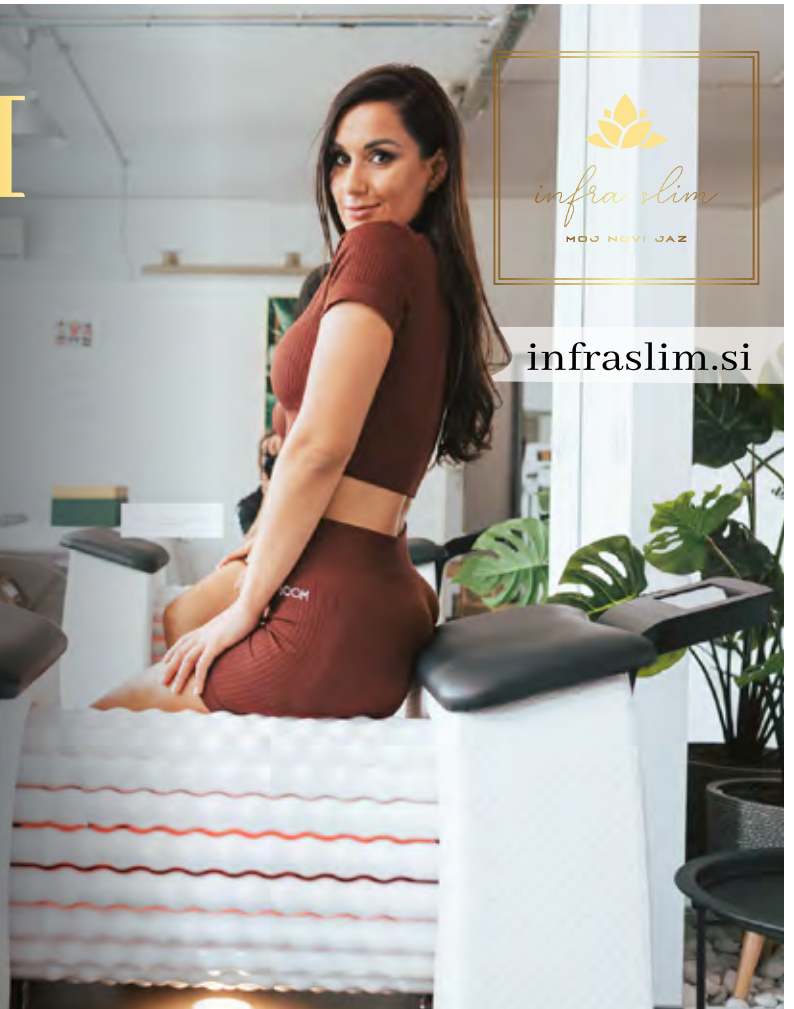
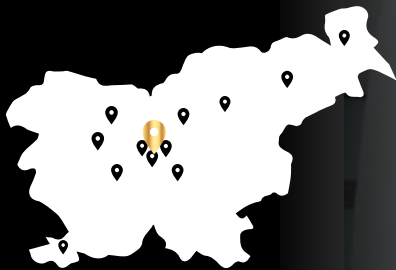


[infrasilim.si](http://infrasilim.si)

30 min → -1200 kcal

## NAJBOLJ VROČA KARDIO VADBA

STUDIJI PO  
CELOTNI  
SLOVENIJI!





H & M



H & M



s.Oliver

VEČ  
MODNIH  
TRENDOV NA  
CITYLIFE.SI



Pulover s kapuco, H & M.  
Cena: 34,99 evra.  
hm.com



Pleteni pulover, H & M.  
Cena: 39,99 evra.  
hm.com



Plašč z dodatkom volne, H & M.  
Cena: 129 evrov.  
hm.com



Chino hlače širokega kroja, Arket.  
Cena: 89 evrov.  
arket.com

Kavbojke ravnega kroja, Weekday.  
Cena: 60 evrov.  
weekday.com



Usnjeni pas z logotipom, Diesel.  
Cena: 72 evrov.  
emporium.si



Kapa iz volnene mešanice,  
Peak Performance.  
Cena: 61 evrov.  
nort.si



s.Oliver



Prešita jakna s kapuco, s.Oliver.  
Cena: 189,99 evra.  
soliver.si



Plašč v mornarsko modri barvi, s.Oliver.  
Cena: 199,99 evra.  
soliver.si



Športna torba, Zara.  
Cena: 49,95 evra.  
zara.com/si



Armani Code Parfum,  
parfumska voda.  
Cena za 75 ml: 114,50 evra.  
douglas.si



Pletene rokavice, s.Oliver.  
Cena: 25,99 evra.  
soliver.si



Moški gležnjari, Sorel.  
Cena: 170 evrov.  
nort.si

# BREZČASEN IN VEDNO AKTUALEN

*Ob vstopu v jesen si želimo – še posebej ob hladnejših jutrih in večerih – pri roki imeti modna oblačila, ki jih ni povozil čas. Da bo tako tudi v prihodnje, preverimo, kateri brezčasni jesenski kosi so v moški garderobni omari vedno aktualni. Med njimi se zagotovo znajdejo klasične kavbojke, bela srajca, pleteni pulover, majica T-kroja, vodoodporna parka in modni dodatki, kot sta tanek šal in pletena kapa.*

Pripravila: **Valentina Jarc**



1 dcl **vina** ali 0,3 dcl **žganja** ali 2,5 dcl **piva**  
**SE V TELESU PRESNAVLJA 1 URO**

**NIKOLI NE VOZITE POD VPLIVOM ALKOHOLA  
 IN DRUGIH PSIHOAKTIVNIH SNOVI!**

[www.avp-rs.si](http://www.avp-rs.si)

**vozi mo pamerno**  
AGENCIJA ZA VARNOST PROMETA

**AVP** JAVNA AGENCIJA  
 REPUBLIKE SLOVENIJE  
 ZA VARNOST PROMETA

Nakupuj s kartico  
 Mastercard® z odloženim  
 plačilom in **skoči v  
 doživetje Planice!**

V mesečnih in velikem nagradnem žrebanju lahko sodelujejo fizične osebe, ki v času trajanja nagradne igre opravijo nakup z DBS kartico z odloženim plačilom v vrednosti najmanj 100 EUR, v enem mesecu.

Ostali nagradi:

- **Vikend paket za dve osebi** v Kranjski gori.
- **Večerja za dve osebi** z Michelinovim kuharjem Davidom Žefranom.

Kartico Mastercard z odloženim plačilom lahko pridobijo vsi imetniki transakcijskih računov pri DBS, ki izpolnjujejo pogoje za pridobitev glede kreditne sposobnosti.

Mesečne  
 denarne  
 nagrade

Glavna nagrada  
**Mastercard 2-dnevno  
 all-inclusive VIP  
 doživetje v Planici  
 za dve osebi**



Deželna banka Slovenije d.d. | Kolodvorska ulica 9 | 1000 Ljubljana



**DEŽELNA BANKA SLOVENIJE**

Nagradna igra traja od 10. oktobra 2022 do 31. januarja 2023. Pravila in pogoji na spletni strani [www.dbs.si/mastercard-nagradna-igra](http://www.dbs.si/mastercard-nagradna-igra). Organizator nagradne igre je Deželna banka Slovenije d.d.

# TEK NA SMUČEH

## je vedno bolj priljubljen

*Tek na smučeh je ena najlepših in okolju najprijaznejših oblik rekreacije. Prav zaradi tega v zadnjih letih privablja vedno več ljudi.*

Besedilo: **Valentina Jarc**

VEČ  
ŠPORTA  
NAJDETE NA  
**CITYLIFE.SI**

Za tek na smučeh se nam ni treba odpraviti visoko v gore, saj lahko že v nižinah najdemo vrhunsko urejene proge. Tako se izognemo neskončnim vrstam za vlečnice, ki so za običajne smučarje neizogibne. Če se s tekom na smučeh šele spoznavamo in bi to zimsko sezono radi poskrbeli za svojo telesno pripravljenost v osrčju zasnežene narave, je tukaj nekaj osrednjih napotkov o tem, zakaj, kje in kako začeti.

Čeprav se na prvi pogled morda ne zdi, je tek na smučeh eden najtežjih športov na svetu. Pri teku na smučeh uporabljamo številne mišične skupine, zato mora presnova temu primerno delovati na (naj)višji ravni. Pri teku na smučeh lahko izbiramo med dvema tehnikama, in sicer med »klasično« ali »drsalno«. Prva temelji na bolj naravnem gibanju za človeško telo – teku – in je primerna za popolne začetnike. Za to tehniko so potrebne posebne smuči z ribjimi luskami, trakom ali tekočim voskom ter smučarske palice z dolžino naša višina  $\times 0,85$ . Drsalni slog zahteva boljše telesno pripravljenost, popolno usklajenost gibov in stabilnost na smučeh. Je najbolj priljubljena tehnika teka na smučeh, pri kateri se na smučeh premikamo z drsanjem in sočasnim sinhronim gibanjem rok. Za drsalno



© Fischer

### Tekaški centri po Sloveniji

- **Tekaški center Rogla** ponuja 24 kilometrov urejenih prog v neokrnjeni naravi in zagotavlja odličen trening telesa in sprostitve duha. [rogla.eu](http://rogla.eu)
- **Nordijski center Planica**, med Kranjsko Goro, Ratečami in Tamarjem, se razprostira na kar 40 kilometrih vrhunsko urejenih tekaških prog. [nc-planica.si](http://nc-planica.si)
- Če priporočljivega predznanja teka na smučeh še nimamo, so nam v **Športnem centru Pokljuka** na voljo usposobljeni učitelji. [center-pokljuka.si](http://center-pokljuka.si)
- V **Mladinskem golf centru Stanežiče v Ljubljani** sta v primeru ugodnih snežnih razmer pripravljena proga za tek na smučeh v dolžini 1.300 metrov za klasično in drsalno tehniko ter sankališče za otroke. [sport-ljubljana.si](http://sport-ljubljana.si)

tehniko bomo potrebovali posebne smuči z gladko spodnjo stranjo, palice z dolžino naša višina  $\times 0,90$  in čevlje, ki držijo gležnje fiksno na mestu. Najboljši nasvet pri izbiri oblačil za tek na smučeh je plastenje. Oblečila izbirajmo glede na intenzivnost treninga, vremenske razmere in individualno počutje oziroma vzdržljivost. Začnemo pri termo perilu, dodamo majico z dolgimi rokavi in nadaljujemo z vrhnjimi plastmi z vodoodporno membrano. Nogavice naj bodo tanke, udobne in narejene iz materiala, ki diha. Tudi kapa je nadvse pomembna, saj ljudje večino toplote izgubimo skozi glavo. Naglavni trak izberemo le, če ni premrzlo. Prav nam bodo prišla tudi športna sončna očala, z večnamensko ruto pa si lahko pomagamo ob številnih zagatah. Ne nazadnje poskrbimo tudi, da nam bo toplo v roke – s primerno izbranimi rokavicami bomo lahko premagali vse, kar si zastavimo.



© Fischer



Tekaške smuči, Salomon.  
Cena: 249,99 evra.  
intersport.si

Ženske hlače za tek na smučeh, Inovik.  
Cena: 44,99 evra.  
decathlon.si

Kapa s termalno reflektivno podlogo, Columbia.  
Cena: 20 evrov.  
nort.si

Torbica, Peak Performance.  
Cena: 51 evrov.  
nort.si

Jakna s kapuco, Peak Performance.  
Cena: 163 evrov.  
nort.si

Naglavni trak za tek na smučeh, Inovik.  
Cena: 7,99 evra.  
decathlon.si

Rokavice za tek na smučeh, Ziener UNICO.  
Cena: 35,99 evra.  
intersport.si

Ženski čevlji za tek na smučeh, Fischer.  
Cena: 109,99 evra.  
intersport.si

Moško smučarsko perilo, McKinley.  
Cena: 29,99 evra.  
intersport.si

## Od 2. do 4. decembra 2022 XC MIKLAVŽEV VIKEND

### Penzion Ojstrica in tekaški center Logarska dolina

Tek in hoja na smučeh sta pri nas že od nekdaj priljubljena tudi zato, ker sta ob zimah, kakršna je bila lanska, dostopna vsem in povsod. Prvi konec tedna v decembru nas vabijo v tekaški center Logarska dolina, da preizkusimo tek in hojo na smučeh. Pri tem nam bodo pomagali učitelji teka na smučeh. Ne glede na svoje predznanje bomo dobili kup dobrih nasvetov, kako se opremiti za hojo ali tek, da bomo le-to počeli z veseljem in užitek. Za uvod v novo sezono bo organiziran tudi servis smuči, za tiste, ki opreme še nismo izbrali, bo na voljo izposoja. Namestitev je v Penzionu Ojstrica, ki slovi po domačnosti in zelo dobri hrani. Udeležbo je treba predhodno sporočiti po telefonu 041 600 742 ali na e-naslov info@udosport.si. [udosport.si](http://udosport.si)



## Najspektakularnejše tekaške tekme na svetu

Izjemno naporno, izjemno noro, izjemno lepo ... To so odmevne tekme v smučarskem teku, ki ponujajo resnično ekstremno doživetje. Tudi pri teku na smučeh se namreč za nekatere zabava začne šele, ko se uživanje konča. Ko mišice gorijo, ko se zdi, da ledeni veter trga kožo z obraza ali pa neskončno široke bele površine obrabijo um.

### Vasaloppet

90-kilometrski tek v klasičnem slogu na progi od Sälena do Mora v provinci Dalarna na osrednjem Švedskem je verjetno najbolj znana smučarska tekma na svetu. Profil proge je visok slabih 1.400 metrov. Pot, imenovana tudi Vasaloppet Arena, vodi skozi naravni rezervat, mimo majhnih vasi in slikovitih koč. [vasaloppet.se/en](http://vasaloppet.se/en)

### Nordenskioldsloppet

Z 220 kilometri je to najdaljša tekma na smučeh na svetu. Odprta je za vse, število udeležencev je omejeno. V klasičnem slogu je treba premagati okoli 1.500 višinskih metrov. Proga vodi skozi gozdove in po zamrznjenih jezerih švedske Laponske, od majhne vasice Purkijaur do Arrenjarka, kjer se tekmovalci obrnejo in odpravijo po isti poti skozi Purkijaur nazaj v Jokkmokk. [nordenskioldsloppet.se](http://nordenskioldsloppet.se)

### Birkebeinerrennet

Birkebeinerrennet ali Birkebeiner s 54 kilometri ni tako dolga kot Vasaloppet, je pa zelo zahtevna. Pot vodi iz mesteca Rena do olimpijskega smučarskega stadiona v Lillehammerju. Vmes je treba opraviti več kot 1.000 metrov višinske razlike. Pot vodi po norveških planotah nad gozdno mejo z močvirno in barjansko pokrajino, ki je poleti delno nedostopna. [birkebeiner.no/en/ski/birkebeinerrennet-54-km](http://birkebeiner.no/en/ski/birkebeinerrennet-54-km)

### Miriquidi

24 ur zaporednega teka v klasični tehniki po šest kilometrov dolgi krožni tekaški progi – to je koncept te edinstvene prireditve v nemškem Erzgebirgeju. Start je ob desetih jutraj. Čelna svetilka je obvezna, sodelujejo pa lahko posamezniki in tudi ekipe po dve in štiri osebe. Pot poteka okoli Scharspitzeja blizu Altenberga, približno 50 kilometrov južno od Dresdna, blizu meje s Češko. [stoneman-miriquidi.com](http://stoneman-miriquidi.com)

# NEPREKOSLJIVO UDOBJE BRALNIH KOTIČKOV

*Vsak pravi knjižni molj ve, da ni tako preprosto najti popolnega mesta za branje. Udobni bralni stoli in ležalniki so tej nalogi lahko kos, a navdušeni bralec ve, da to ni vse.*

Pripravila: **Valentina Jarc**

Poleg udobnega sedeža so za resnično sproščujoče branje bistveni tudi odmaknjenost od družinskega živčava, primerna osvetlitev, glasbena podlaga, prijetne barve in teksture, morebiten prigrizek, ki mu ne sme manjkati topel in dišeč napitek in še kaj bi se našlo. Nekateri se med branjem radi zapremo v temu namenjeno sobo – po možnosti obdano s knjižnimi policami, polnimi zanimivih knjig, drugi radi uživajo v visečih mrežah, spet tretji si za branje najraje izberejo razširjeno okensko polico, s katere lahko med branjem opazujejo naravo ali dogajanje na ulici pod seboj. Popoln bralni kotiček si lahko uredimo tako v spalnici in dnevni sobi kot tudi na hodniku, pod stopnicami in na poljubnem oknu ali v niši. Z nekaj izvirnosti in domišljije lahko še tako skromno možnost preuredimo v prijetno zavetje, po katerem hrepenimo. Ker s prihodom jeseni branje postane eden naših najljubših načinov preživljanja prostega časa, smo preverili, kako si lahko doma uredimo intimne bralne kotičke za preživljanje časa s svojimi najljubšimi avtorji.

## Knjižne police

Če imamo na voljo večji prostor, v bralni kotiček postavimo domačo knjižnico. Po meri izdelane vgradne knjižne police lahko segajo od stropa do tal, za lažje pregledovanje knjig pa lahko nanje namestimo premikajočo se lestev. V manjšem bralnem kotičku bo videz knjižnice pričaral manjši regal, ki lahko služi tudi kot pregrada prostora, s čimer lahko ustvarimo občutek večje zasebnosti.

## Topla barvna paleta

Bralni kotiček – naj bo velik ali majhen – oplemenitimo z živahnimi barvnimi kombinacijami, kot sta na primer oranžna in turkizna. V prostor za dodatne pluske barv po želji dodamo lončnico ali dve, barvne sveče, vzorčasto tapiserijo in okrasne blazine različnih barv.

## Povečajmo udobje

Bazo bralnega kotička naj predstavlja udoben kavč, počivalnik, fotelj ali talna blazina. Stopala naj bodo med branjem dvignjena, položimo jih lahko tudi na taburet. Udobno idilo naj nadgradijo mehke okrasne blazine, preproge z različnimi teksturami in topla pregrinjala.

## Ustrezna razsvetljava

Za nemoten pobeg v domišljjski svet bo poskrbela tudi primerna osvetlitev. Optimalna svetloba je vsekakor dnevna svetloba, ker pa je v hladnih mesecih primanjkuje, pazimo, da umetna svetloba omogoča branje brez napenjanja oči. Bralna stojčča ali namizna svetilka naj s snopom svetlobe v toplem tonu osvetli predvsem površino knjige pred nami.



© Maisons du Monde



© Unsplash





Namizna svetilka, Ikea.  
Cena: 69,99 evra  
ikea.si



Klubska mizica iz hrastovega lesa.  
Cena: 535 evrov. [urbanoutfitters.com](http://urbanoutfitters.com)



© Urban Outfitters



© Maisons du Monde



© Urban Outfitters



Zaobljena knjižna polica.  
Cena: 677 evrov. [urbanoutfitters.com](http://urbanoutfitters.com)

### Ideje za zavijanje daril z božičnimi zvezdami

Naj bo rezana v šopkih in aranžmajih ali lončnica – božična zvezda se s svojimi čudovitimi listi jeseni in pozimi pogosto uporablja kot praznična notranja dekoracija. To cvetoče čudo je zelo priljubljeno tudi kot darilo, kar ni nič nenavadnega, saj je zaradi raznolikosti barv in oblik mogoče najti pravo božično zvezdo prav za vsak prostor. Strokovnjaki pobude Stars for Europe ali SfE vam predstavljajo ideje za cvetlična darila z uporabo božične zvezde in pokažejo, kako lahko božično darilo spremenite v pravo pašo za oči. Za še več idej za darila z božičnimi zvezdami in veliko drugih informacij o tej zimski cvetoči rastlini obiščimo [starsuniteeurope.eu/sl](http://starsuniteeurope.eu/sl).





© Ikea



Dvosed iz rebrastega žameta. Cena: 635 evrov. [urbanoutfitters.com](http://urbanoutfitters.com)



© Ikea



Svetilka z wi-fi zvočnikom.  
Cena: od 30 evrov naprej.  
[ikea.si](http://ikea.si)



Stranska klubska mizica  
iz hrasta. Cena: 205 evrov.  
[urbanoutfitters.com](http://urbanoutfitters.com)



Fotelj Meghan iz gorčično rumenega žameta. Cena: 543 evrov. [kavehome.com](http://kavehome.com)

# ČAROBNOST prazničnega dekoriranja

Prepustimo se čarobnemu vzdušju in si praznično okraševanje doma naredimo nad vse prijetno in zabavno. Izberimo enega od prevladujočih trendov – bodisi v očarljivi eleganci ali nostalgični romanci, bodisi v tradicionalni rdeči in zeleni barvi ali v belih in modrih odtenkih.



## Nostalgična romanca

Elegantno cvetje, svetleče perle in bleščeče pentlje v roza odtenkih bodo poskrbeli za romantično vzdušje, ki ustavi čas in vzbudi nostalgijo lepih spominov.

## Drevo

Okrasek iz papirja, velikost 15 cm.  
Cena: 3,99 evra/kos.



## Ptičja hiška

Okrasek za smreko.  
Cena: 7,99 evra/kos.



## Ledena pravljica

V svojem domu ustvarimo zimsko idilo z ledenimi svečami, snežinkami, jelenčki, ptički in hišicami. Trend ledene pravljice zaznamujejo beli in modri odtenki, s katerimi si doma lahko pričaramo pravi košček zime.



## Rožasto

Steklena bunka, ø 8 cm.  
Cena: 5,29 evra/kos.

## Romantično

Roza punčka, višina 42 cm.  
Cena: 10,99 evra.



## Tradicionalno

Prozorna steklena bunka, ø 8 cm.  
Cena: 2,99 evra/kos.

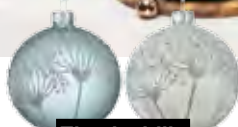


## Anina praznična kuhinja z MERKURjem



## Zimska idila

Steklena bunka, ø 8 cm.  
Cena: 4,99 evra/kos.



## Očarljivo

Steklena bunka, ø 8 cm.  
Cena: 3,49 evra/kos.



## Jelenčki

Okrasek v modri barvi, višina 81 cm.  
Cena: 39,99 evra/kos.



## Sladko

Sladkorna palica.  
Cena: 2,49 evra.



## Na vrhu

Vrh za smreko, višina 31 cm.  
Cena: 9,99 evra.

## Dišeč božič

Najbolj priljubljen trend božičnega dekoriranja nam bo s svojimi tradicionalnimi rdečimi in zelenimi barvami pričaral iskrice v očeh.



## Retro

Konjiček, okrasek za smreko, velikost 9,5/11 cm.  
Cena: 3,49 evra.



## Zvonček

Okrasek za smreko.  
Cena: 5,49 evra/kos.



## Bela in zlata

Steklena bunka, ø 8 cm.  
Cena: 4,49 evra/kos.



## Očarljiva eleganca

Eleganca in razkošje, ki se kažeta v beli in zlati barvi v kombinaciji z rjavimi odtenki narave, bosta pričarala intimno vzdušje ob elegantni večerji za dva ali ob prazničnem druženju s prijatelji.

# NOVEMBERRRRRRRRR JE TU!

*V hladnejših dneh poskrbimo za udobje svojih ljubljencev in jim privoščimo zabavo tudi, ko nismo na sprehodu ali v njihovi bližini. Dežni plašček, praskalnik, igrače in priboljški bodo poskrbeli, da jim bo celo zimo prijetno.*

Pripravila: **Katja Kozlevčar**



© Unsplash

### Na poti

Torba za pse, Initially London.  
Cena: 85,77 evra.  
[initiallylondon.com](http://initiallylondon.com)



### Sreča na vrvici

Povodec, Annabel James. Cena: 68,05 evra.  
[annabeljames.co.uk](http://annabeljames.co.uk)



### Sladke sanje

Postelja za pse, Charley Chau. Cena: 120,08 evra.  
[charleychau.com](http://charleychau.com)



### Mehka igra

Organska igrača za mačke, Cheshire & Wain. Cena: 18,30 evra.  
[cheshireandwain.com](http://cheshireandwain.com)



### Pasja moda

Pletena rutka, Dogrobes.  
Cena: 9,09 evra.  
[dogrobes.co.uk](http://dogrobes.co.uk)



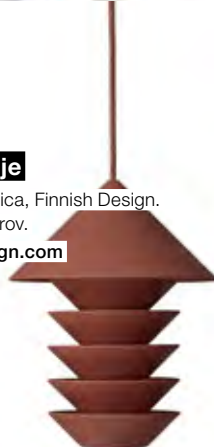
### Sodobno bivanje

Kletka za glodavce, Ferplast.  
Cena: 32 evrov.  
[wasserman.eu](http://wasserman.eu)



### Zimovanje

Ptičja krmilnica, Finnish Design.  
Cena: 59 evrov.  
[finnishdesign.com](http://finnishdesign.com)



### Z dežja pod kap

Dežni plašč za pse, Barc London.  
Cena: 44,61 evra.  
[barclondon.com](http://barclondon.com)



### Rolkanje

Praskalnik za mačke, Red Candy.  
Cena: 28,59 evra.  
[redcandy.co.uk](http://redcandy.co.uk)



### Personalizirano

Skleda za hrano, Sunday's Daughter.  
Cena: 25,16 evra.  
[sundaysdaughter.com](http://sundaysdaughter.com)



### Mačje kraljestvo

Igrišče za mačke, Yellow Octopus.  
Cena: 161,27 evra.  
[yellowoctopus.com.au](http://yellowoctopus.com.au)



### Počasna kuhinja

Podstavek za hrano, Charley Chau.  
Cena: 4,57 evra.  
[charleychau.com](http://charleychau.com)



### Za sprostitve

Mačja meta, Cheshire & Wain.  
Cena: 18,30 evra.  
[cheshireandwain.com](http://cheshireandwain.com)



### Toplo zavetje

Odeja za ljubljence, Doodlebone.  
Cena: 34,32 evra.  
[doodlebone.co.uk](http://doodlebone.co.uk)



**Manner**  
PREPROSTO VZLJUBIŠ.



# HRUSTLJAV PRIGRIZEK? VEDNO PRI ROKI!

*Prvi korak: pospraviti v žep (ali vzeti s seboj).*

*Drugi korak: prigrizniti! Manner Snack Minis so večplastni kot tvoje življenje in poskrbijo za hrustljave trenutke užitka na poti.*

*Ker roza osrečuje.*

...

# VRHUNSKA KUHINJA OB BELIH STRMINAH

*Združimo smučarsko turo z ekskurzijo po gurmanskih presežkih in doživimo zimske počitnice v objemu pobeljenih strmin na popolnoma drugačen način. Tu so najlepše gorske destinacije, kjer smuko nadgrajujejo edinstvene kulinarčne izkušnje.*

Besedilo: Katja Kozlevčar Fotografije: Unsplash in arhivi restavracij

VEČ  
POTOVANJ  
NAJDETE NA  
CITYLIFE.SI

## St. Moritz, Švica

Nič ni bolj vznemirljivega kot videti najbližjo goro St. Moritza, Corviglia, prekrito s sijočim belim snežnim prahom. Corviglia je rojstni kraj zimskih alpskih športov, zaslužna pa je tudi za začetek zimskega turizma pred več kot 150 leti. St. Moritz je ena najboljših zimskih športnih regij na svetu, zato ne preseneča, da je že dvakrat gostil zimske olimpijske igre in bil prizorišče petih svetovnih prvenstev v alpskem smučanju. Skupaj se regija ponaša z neverjetnimi 87 progami, ki vse ustrezajo standardom kakovosti svetovnega pokala. Na več kot 3.000 metrih nadmorske višine bomo lahko uživali na progah in tudi obedovali v stilu. Smučišče Corviglia je samo po sebi redka poslastica, saj ponuja to, kar lahko zadovolji vsako željo – od regionalnih dobrot v legendarni Alpina Hütte z osupljivim razgledom do vrhunske kuhinarke, ki jo v CheCha pripravljajo

priznani kuhar Reto Mathis. Imamo v življenju raje slajše stvari? V koči Paradiso lahko pokusimo sladko poslastico, ki jo New York Times opisuje kot »najboljšo kremno rezino na svetu«. Če bomo v St. Moritzu konec januarja, natančneje med 20. in 28. januarjem 2023, potem nujno obiščimo njihov gurmanski festival. Ta v skladu s svojo filozofijo in v svojem čudovitem zimskem ozadju gurmanskim oboževalcem ponuja nova kulinarčna odkritja, ki jih na tako intenziven način ni mogoče doživeti nikjer drugje. St. Moritz Gourmet Festival svojo 29. edicijo posveča kuhinji Bližnjega vzhoda. Deset mednarodnih gostujočih kuharjev nas bo navdušilo s svojo arabsko, izraelsko, libanonsko, palestinsko, sirsko, maroško, iransko ali turško kuhinjo. V svojih stvaritvah bodo dokumentirali vplive različnih kulinarčnih kultur, jih širili in izpopolnjevali.





### Alzacija, Francija

Zgodovinska regija v severovzhodni Franciji na nižini reke Ren meji na Nemčijo in Švico in je zaradi svoje preteklosti prava mešanica kultur. Gre za odlično počitniško destinacijo, ki poleg slikovitih mest, kot sta Strasbourg in Colmar, ponuja še užitek na belih strminah in ob njih. Ljubitelji smučanja in zimskih športov bomo navdušeni nad možnostmi, ki jih za zabavo na snegu zagotavlja dolina Munster, v bližini pa so še smučarski resorti Le Markstein, Grand-Ballon in Ballon d'Alsace. Namesto v klasičnih hotelih se namestimo v eni od številnih koč ali ljubkih bivalnikov sredi neokrnjene narave, ki jih najdemo kar na spletnih platformah za rezervacijo nastanitev. A prava češnja na vrhu alzacijske torte so gurmanska razvajanja, ki jih lahko doživimo v nekaterih najboljših francoskih restavracijah. V središču parka Champ de Mars v Colmarju odkrijmo restavracijo JY'S z dvema Michelinovima zvezdicama, v kateri bomo doživeli svet kulinarčne fuzije in neomajne domišljije. Prav tako v osrčju historičnega Colmarja je sodobna francoska kuhinja L'Atelier du Peintre, ki nad vse ostalo postavlja bogate okuse. Restavracija Girardin pa v estetiki čistosti in elegance poskrbi za enkratno doživetje gastronomskega trenutka izpod rok kuharja Erica Girardina. Ta obrtniško-umetniška kuhinja je za svoje slikovite krožnike prejela tudi Michelinovo zvezdico.

### Alta Badia, Italija

Smučarsko letovišče leži na severovzhodnem vogalu Sella Ronde, v osrčju obsežnega območja Dolomiti Superski. Obsega šest vasi, med katerimi so največje Corvara, San Cassiano in La Villa. Izkoristimo lahko 130 kilometrov smučarskih prog in se naužijemo dih jemajočih razgledov na zasnežene vršace. Izven smučišč se Alta Badia ponaša s tem, da nobena druga dolina v Alpah nima tako velikega števila prestižnih restavracij na tako majhnem območju, vključno z restavracijo s tremi Michelinovimi zvezdicami. Legendarni chef Norbert Niederkofler in njegova ekipa restavracije St. Hubertus namreč slovi po svojevrstni filozofiji gorske kuhinje. V regionalnih jedeh, ki odsevajo lepoto in značaj gora, se uporabljajo le lokalne in sezonske sestavine. Restavracija, imenovana po zavetniku lova, je bila odprta leta 1996 – takrat je bila zgolj majhen prostor v sklopu hotelske picerije. Michelinov vodnik jih je nagradil tudi s priznanjem zelene »zvezde«, ki je bilo uvedeno za prepoznavanje trajnostne gastronomije in restavracij, ki prevzemajo odgovornost pri ohranjanju virov in zaščiti biotske raznovrstnosti ter zmanjšani porabi neobnovljive energije. Sicer pa so v Alti Badii tudi planinske kočice odlična izbira za kulinarčna razvajanja – med njimi je najbolj priljubljena Rifugio Bioch.



### Kitzbühel, Avstrija

Ko pomislimo na Kitzbühel, se nam pred očmi naslikajo neskončna smučišča in zimski resorti ter tekmovanja v alpskem smučanju, po tem članku pa bomo to tirolsko mesto odslej povezovali še s tradicionalno avstrijsko kulinariko in okusno alpsko hrano. Čeprav ta ni znana po svoji prefinjenosti – kljub okusnosti dunajskega zrezka, cmokov in jabolčnega zavitka – pa se raven gastronomske ponudbe vsako sezono izboljšuje. Kitzbühel je dom tradicionalnega kosila v Avstriji, in sicer z novimi gorskimi restavracijami, ki poganjajo kulinarčno renesanso. Po smuki običajno Sonnühel, ki ga je leta 2015 ponovno odprl italijanski kuhar in veteran, profesionalni smučarski dirkač Ivan Marzola. Ne gre za klasično gorsko restavracijo, a bo meni prav tako zadovoljil vse prave gurmane. Na gori je tudi eleganten Bärenbadalm, ki ostaja zvest kulinarčni avstrijski tradiciji in se ponaša s kakovostjo svojih regionalnih sestavin in sveže pripravljene hrane. Znan je predvsem po jedeh iz govejega mesa, ki so vse narejene iz lokalno pridelanega Jochberg Angus. V sklopu hotela Schwarzer Adler je še prijetna in prefinjena restavracija Neuwirt, ki je prejela nagrade za kakovost svoje ponudbe in je priljubljena izbira za sodobne različice tradicionalnih avstrijskih jedi.



### Zell am See, Avstrija

Zell am See je po besedah mnogih eno najlepših smučišč v Avstriji. Nahaja se ob obali velikega sladkovodnega jezera, ki je osupljivo vse leto, pozimi pa ledeniški vrh Kitzsteinhorna in okoliško pogorje Visokih Tur ustvarita neverjetno belo ledeno ozadje. Sama vas je enako lepa s privlačnim in atmosferskim starim mestnim jedrom, ki se osredotoča na gotsko cerkev in je polno očarljivih butikov, restavracij, v katerih strežejo tradicionalne avstrijske jedi, in nekaj odličnih barov, ki se jim po smučanju ni mogoče izogniti. Žičnica na Zell am See ponuja dostop do Kapruna, ki ustvarja eno največjih smučarskih območij v državi z neverjetnimi 400 kilometri dostopnih prog. Morda je prav alpska okolica tista, ki vsak dan vabi na kulinarčna doživetja v gorah. Po dolgem smučarskem dnevu potrebujemo kulinarčno osvežitev, in tu sta šport in užitek blizu. Pokusimo regionalne specialitete, ki jih proizvajajo okoliški kmetje in v katerih je veliko ljubezni do pristnega obrtniškega znanja. Odpravimo se na gurmanske ekskurzije, na katerih bomo na različnih poteh odkrivali raznovrstnost lokalne kuhinje. Na skrbno izbranih naslovih – od gorskih restavracij in tradicionalnih gostiln do s Toquejem nagrajenih kuhinj – nam gostitelji in kuharski mojstri postrežejo z izbranimi jedmi alpske kuhinje, vključno s pravimi klasikami, a tudi z vznemirljivimi novimi interpretacijami. Nikar ne spreglejmo najvišje ležeče restavracije v Salzburgu, restavracije Gipfel, ki na 3.029 metrih nadmorske višine alpski dizajn in kulinarčne užitke združuje s petzvezdično panoramo.



**POHITITE, DELAVNICE SE IZVAJAJO DO 31. 12. 2022**



**VSI — ZMAGUJEMO, — KO SODELUJEMO**



Ni boljšega kot pridobiti novo MEGA znanje. Zato izkoristite še **zadnjo priložnost**, da se prijavite na **brezplačno MEGA delavnico**, na kateri bomo spoznali več o pomenu in **prednostih medgeneracijskega sodelovanja**. Za prvi korak se prijavite na **delavnice@sodelovalnica.si**. Več o programu pa si oglejte na **www.sodelovalnica.si/delavnice**. Se vidimo.

**sodelovalnica.si**

PRISTOR

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

EVROPEJSKA UNIJA  
Evropski sklad za regionalni razvoj  
IZ OBLASTI ENAKOSTI IN VARNOSTI

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





### Courmayeur, Italija

Italija je že od nekdaj znana po mešanici zapletene zgodovine, čudovite kulture in slastne kuhinje. Dodajmo še smučanje in dobili bomo recept za eno najboljših smučišč na svetu. Courmayeur v gore prinaša odlično domačo italijansko kuhinjo. Za tiste, ki iščemo pristočno italijansko pico, testenine in vse ostalo, je Courmayeur popolna destinacija. Pokusimo jedi v Ristorante Chalet Plan Gorret. Tu lahko večerjamo fantastične sveže raviole in jedi s sredozemskim vplivom. Restavracija je bila že v 18. stoletju postaja za počitek in malico za popotnike, ki so se želeli sprehoditi po gozdu od Courmayeurja do kapele Hermitage. Še danes Chalet Plan Gorret ohranja tradicionalni duh gorskega »buvette«, kjer se je mogoče prepustiti okusnim užitek v obdajajoči tišini gozda. Po dnevu smuke ali rekreacije na prostem ne zamudimo aperitiva s kozarcem dobrega vina in izborom regionalnih prigrizkov. Če vprašamo domačina, kje jesti v Courmayeurju, pa nas bo ta najverjetneje napotil v Ristorante Pizzeria La Terrazza. Vzdušje je domače, postrežba pa gostoljubna – od trenutka, ko vstopimo v njihovo restavracijo, se namreč počutimo kot del njihove razširjene družine. V Courmayeurju se vse leto odvijajo tudi številni gurmanski dogodki, kot sta Chef in Commune, ki pritegneta znane kuharje po vsem svetu.



VEČ  
POTOVANJ  
NAJDETE NA  
CITYLIFE.SI



### Courchevel, Francija

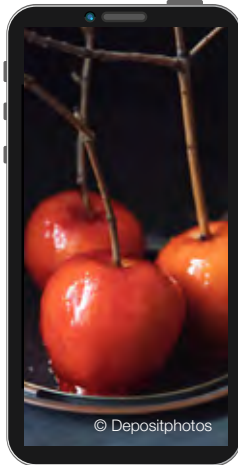
V Courchevelu in okolici je skupaj kar sedem restavracij z Michelinovo zvezdico – to je ena za vsako noč našega tedenskega smučarskega dopusta. Če na smučarskih počitnicah iščemo vrhunsko hrano, jo bomo tu zagotovo našli. Ena od restavracij, Le 1947, se ponaša s kar tremi Michelinovimi zvezdicami. Meni je navdihnjeno z alpskim okoljem, restavracija pa streže sodobne tradicionalne jedi, kot je tartiflette s črnim tartufom. Le Chabichou, ena prvih gurmanskih restavracij v Courchevelu, ima dve Michelinovi zvezdici. Družinska restavracija chefa Michela Rochedyja že od leta 1963 ustvarja izvrstno kuhinjo. Smučarjem je na voljo ekskluziven meni za kosilo, ki stane približno 55 evrov na osebo. Če se nam zvezdice ne zdijo pomembne, toplo priporočamo restavracijo Chabotté – sodoben bistro z živahnim vzdušjem in okusnimi jedmi. Obroke pogosto spremlja nastop glasbenikov, večerja pa se lahko hitro spremeni v gledališče. Osupljivega razgleda (in dobre hrane) se naužijemo še v La Soucoupe, nekoliko bolj prizemljen, a vseeno živahen pa je Le Pilatus. Pričakujemo slastne tradicionalne savojske jedi, odlično pečene zrezke in okusno vino. Bomo po vsem tem sploh še razmišljali o smuki?

KULINARIKA

**Recept:**  
**sladko-slana**  
**karamelna jabolka**

Jeseni je čas za preizkušanje novih receptov. Poiskali smo recept za bolj zdrava sladko-slana karamelna jabolka, kar je kot nalašč za letošnjo sezono jabolk.

[citylife.si/recepti/recept-sladko-slana-karamelna-jabolka](http://citylife.si/recepti/recept-sladko-slana-karamelna-jabolka)



POTOVANJA

**Jesen in zima v Srbiji**  
**– top 3 destinacije za**  
**popoln urbani pobeg**

Prišla je jesen in nam po dolgem in toplem poletju prinesla nove barve in svežino! Mesta se počasi odevajo v nova oblačila in pripravljajo na hladnejši čas v letu, v katerem bosta toplina druženja in dobro vzdušje na mestnih ulicah in v zaprtih prostorih ogrela srca vseh, ki se veselijo lepote minulega dela leta. V mestih sosednje Srbije, dežele bogate kulture, odlične zabave in še boljših gostiteljev, nas vedno lepo sprejmejo.

[citylife.si/potovanja/jesen-in-zima-v-srbiji-top-3-destinacije-za-popoln-urbani-pobeg](http://citylife.si/potovanja/jesen-in-zima-v-srbiji-top-3-destinacije-za-popoln-urbani-pobeg)



LIFESTYLE

**LJFW mlade vabi k oblikovanju dodatkov za telefon**

LJFW se v novi Center Rog z modnimi revijami ponovno vrača prihodnjo jesen. A tudi v vmesnem času še naprej na nekoliko drugačen način izpolnjuje svoje poslanstvo. LJFW tako vse mlade vabi k oblikovanju dodatkov za telefon Samsung Galaxy Z Flip4.

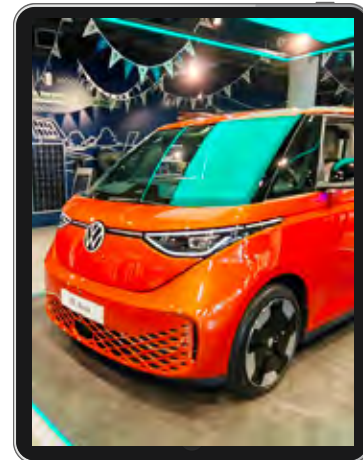
[citylife.si/lifestyle/ljfw-vabi-mlade-k-oblikovanju-dodatkov-za-telefon](http://citylife.si/lifestyle/ljfw-vabi-mlade-k-oblikovanju-dodatkov-za-telefon)

FILM IN TV

**Kaj bomo novembra gledali na Netflixu?**

Pred vrati je november, dnevi so krajši ... Čez dan izkoristimo čas za sprehode v naravi, zvečer pa si oglejmo novi film ali serijo. Novembra bodo na Netflixu novi božični filmi in kar nekaj nadaljevanj priljubljenih serij.

[citylife.si/film-in-tv/kaj-bomo-novembra-gledali-na-netflixu-1](http://citylife.si/film-in-tv/kaj-bomo-novembra-gledali-na-netflixu-1)



MOBILNOST

**MOON – vrhunska e-mobilnost ni samo avto**

Porsche Slovenija, eden največjih zastopnikov avtomobilskih znamk v Sloveniji, se je pred tremi leti podal na novo področje in na trgu predstavil celovito ponudbo vrhunske e-mobilnosti pod enotno novo blagovno znamko MOON.

[citylife.si/mobilnost/](http://citylife.si/mobilnost/)

[moon-vrhunska-e-mobilnost-ni-samo-avto](http://moon-vrhunska-e-mobilnost-ni-samo-avto)



# RAZVAJANJE PO ITALIJANSKO

---

NARAVNA MINERALNA VODA,  
KI OB IZBRANI HRANI IN  
VRHUNSKEM VINU POSKRBI ZA  
GURMANSKO DOŽIVETJE.

---



Trenutki, ki  
zbližujejo!

Ponudbo poiščite na [lidl.si](http://lidl.si)



hlajeno

Deluxe  
Belgijska premium  
jetrna pašteta, 220 g

**2,99\***  
1 kg = 13.59

V ponudbi od ponedeljka, 14. 11. 2022

15 let



Preprosto  
več za vas