

PODRAVKA



**Velikom pobjedom osigurano
četvrtfinale EHF Kupa**



Lino®

**CJELOVITE
ŽITARICE,
NOVE
FIGURICE**



www.lino.eu



Uvodna riječ

Poštovane Podravkašice i Podravkaši,

I u ovu poslovnu godinu krenulo se „punom parom“. Dok se s jedne strane sumiraju prošlogodišnji poslovni rezultati, s druge pak strane naša kompanija na domaće i strana tržišta uvodi nove proizvode. U bogatu paletu Podravkinih čajeva došla su nova dva – Majčina dušica i Bakin čaj koji su nastali kao rezultat osluškivanja potreba ljubitelja čajeva. Uz čajeve, obogatili smo i ovako široku paletu Podravka juha s ukusnim Bogatim juhama koje su okrepljujuće, nutritivno bogate i zasitne te potrošačima nude pravi domaći okus juhe – okus koji je sinonim za Podravka juhe. Također, ovih dana, slana ponuda grickalica dobiva pojačanje: Kviki chips. Čips, kao jedna od omiljenih grickalica, u Kviki izdanju zasjat će u dva različita okusa s po dvije različite strukture. Nova hrskava avantura je s okusom paprike te u slanoj varijanti, a može se birati između rebrastog i klasičnog čipsa.

Osim proizvodnje, marketinga, logistike i prodaje ne miruju niti u Sektoru Poljoprivreda. I dalje rade na ostvarenju zacrtanih planova: osiguranju što veće količine domaće sirovine.

Što se pak tiče sporta rukometašice Podravke Vegete su odlične u Kupu EHF-a, nova trenerica kuglačica Podravke Ljiljana Picer je preporučila ekipu, a kuglači su nedodirljivi u županijskom Kupu.

Sve u svemu, i ovaj siječanski broj naših novina obiluje informacijama, reportažama, razgovorima i vijestima te vam želimo ugodno čitanje. (R)

SADRŽAJ

- 4 - 11** **Vijesti**
- 12 - 15** **Kampanje**
- 16 - 17** **Tržišta**
- 18 - 19** **I ja sam Podravkaš**
- 20 - 21** **Belupo**
- 22 - 23** **Coolinarika**
- 24** **Žito**
- 25** **Kultura**
- 26 - 29** **Sport**
- 30** **Recepti**
- 31** **Udruga Zlatna dob
Nagrada igra**



Postanite dio Podravkinog biltena

Svi koji žele podijeliti svoju priču s nama, napisati nešto ili misle da postoji nešto zanimljivo što bi se moglo objaviti u biltenu, neka se jave na
e-mail: iana.bosilj@podravka.hr.

Novine dioničkog društva Podravka

PODRAVKA, PREHRAMBENA
INDUSTRIJA D.D. KOPRIVNICA
Ante Starčevića 32
48000 Koprivnica
Tel. 048/651-505
E-mail: novine@podravka.hr

Za izdavača:

Korporativni marketing
i komunikacije

Redakcija lista:

Lana Bosilj, Boris Fabijanec

Lektura:

Tea Cikojević Prlić

Grafička priprema:

Miroslav Miletić

Tisak:

Printera

List Podravka čitajte i na:

www.podravka.hr

Goldburger – hit desert zagrebačkog Adventa



U bogatoj ponudi slasnih burgera ovogodišnjeg zagrebačkog Adventa, jedan je bio zaista poseban. Najpopularnija zagrebačka burger destinacija 50 A Burger & Champagne Bar ove je godine pripremila posebno iznenađenje – slatki burger s Lino ladom Gold.

Kako je nastao Goldburger?

50 A Burger & Champagne Bar, poznat je po najfinijim burgerima, ramenima, kreativnim koktelima... i pokazalo se – odličnim idejama. A kao pravi partner u ovom slatkom izazovu pokazala se Podravka sa svojom Lino Ladom Gold – u kojoj bogat okus lješnjaka svim sladokuscima pruža novi doživljaj bez premca.

Nikola Marković, glavni kuhar u 50 A Burger & Champagne Baru otkriva kako su zapravo htjeli kreirati slatku verziju omiljenog jela



vlasnice bara – Amerikanke Adene Lavin. Adena obožava tipični zapadnjački comfort food - grilled cheese sandwich, a sam Goldburger je nastao - kaže kuhar Nikola - gotovo intuitivno. Tostirano mliječno pecivo punjeno Lino ladom Gold i neutralnim mascarpone sirom, preliveno bijelom Lino ladom, postalo je hit ovogodišnjeg Adventa

u Zagrebu.

- Čim smo kušali prvu verziju slatkog burgera u kojem caruje Lino lada Gold – jednostavno smo zaključili da je to – to. Uvijek se trudimo u našoj ponudi koristiti što više domaćih namirnica i proizvoda, a Lino lada – namaz uz koji su mnogi ovdje odrasli, učinio nam se kao pun pogodak – objašnjava Nikola. (R)

Lino lada Gold i Čokolino baby osvojili nagrade portala žena.hr

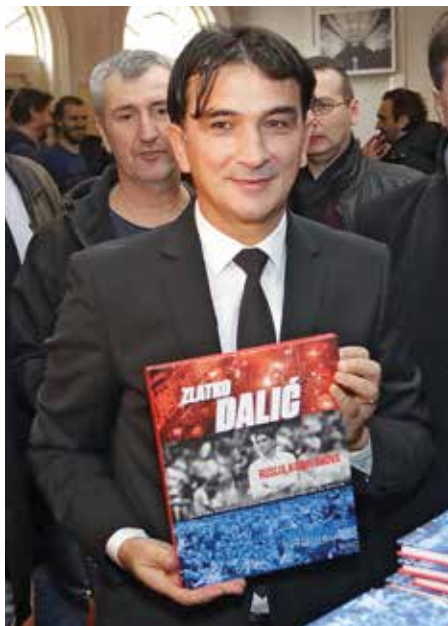
I prošle je godine portal žena.hr, i to sedmi put, organizirao izbor proizvoda godine prema glasovima čitateljica i čitatelja portala. Konkurenciju su činili proizvodi podijeljeni u 28 kategorija koji su pokrili većinu proizvoda široke potrošnje, a u konkurenciji su se mogli naći isključivo noviteti, to jest proizvodi koji su izašli na tržište nakon 1. lipnja 2017. godine (novi ili redizajnirani/

obnovljeni stari proizvodi).

Pobjedu u kategoriji Slatkiši i grickalice uvjerljivo je odnijela Lino lada Gold ispred Ledo sladoleda, Domaćica keksi, Bajadere i Kandi čokolade. U kategoriji Dječja hrana najviše je glasova dobio Čokolino baby, više nego dva HiPP-ova proizvoda i babylove kašica i keksi.

(Ana Lukčin)





Nastavljena uspješna suradnja Podravke i Zlatka Dalića

Promocija knjige Zlatka Dalića „Rusija naših snova“

Na promociji knjige u kinu Europa održana je panel rasprava kojoj je prisustvovao i predsjednik Uprave Podravke Marin Pucar. Istaknuo je kako je suradnja Dalića i Podravke započela još u svibnju prošle godine, kad je Dalić bio gost Podravkinih korporativnih igara

Nakon povijesnog uspjeha ostvarenog s nogometnom reprezentacijom u Rusiji, Zlatko Dalić odlučio je zabilježiti put do osvojenog srebra u obliku knjige. U suradnji s Podravkom i Sportskim novostima, napravljena je knjiga „Rusija naših snova“. Knjiga je to koju je Dalić posvetio ponajprije svojoj obitelji, reprezentativcima, Hrvatskom nogometnom savezu, ali i svim hrvatskim navijačima koji su ovog ljeta podržavali reprezentaciju i, prema Dalićevim riječima: „disali kao jedno i omogućili ljetu naših snova“.

Na promociji knjige u kinu Europa održana je panel rasprava kojoj je prisustvovao i



predsjednik Uprave Podravke Marin Pucar. Istaknuo je kako je suradnja Dalića i Podravke započela još u svibnju prošle godine, kad je Dalić bio gost Podravkinih korporativnih igara: „Ne čudi kako je, nakon vrhunskih uspjeha ovog ljeta Dalić postao i Podravkin brand ambasador, s obzirom da je Podravka oduvijek bila vezana uz sport, a ove godine surađivala je i s hrvatskim tenisačima i košarkašima.“

Na tragu dosadašnje suradnje, Pucar je naglasio kako je ova knjiga samo još jedan dio uspješne suradnje za koju vjeruje da će dugo trajati te da će Podravka i Dalić zajedno graditi ugled Hrvatske u svijetu.

Valja naglasiti kako je knjigu moguće kupiti na kioscima, a sav prihod od zarade bit će usmjeren u Zakladu Vatreno srce za potrebitu djecu.

(Lana Bosilj)



Unapređenje kvalitete prehrane u osnovnim školama Koprivničko-križevačke županije

Na poziv župana Darka Korena upućen predsjedniku Uprave Podravke d.d., Marinu Pucaru, Podravka se sa svojim timom nutricionista iz Istraživanja i razvoja uključila u projekt unapređenja prehrane učenika u osnovnim školama. Koprivničko-križevačka županija kao osnivač osamnaest osnovnih škola time je uz podršku Podravke započela vrlo

opsežan i dugoročan projekt razvoja novog sustava školske prehrane. Razvoj sezonskih normativa i uvođenje promjena u jelovnike, prvi su koraci u kojima će Podravkini nutricionisti pomoći školama kako bi svakom osnovnoškolcu poslužili nutritivno kvalitetan i ukusan obrok. Iskustvo u funkcioniranju školske prehrane nutricionisti iz Podravke stekli su još od 2010. godine na sličnom projektu s koprivničkim školama, kao i u okviru radne skupine za izradu nacionalnih smjernica školske prehrane koje su zaživjele prije pet godina. To su čvrste osnove na kojima se temelji i projekt sa županijskim školama, a prva aktivnost je provođenje pilot jelovnika u trajanju od 2 tjedna u šest škola po izboru županije. Pred kraj godine je održan sastanak s predstavnicima škola odabranih da sudjeluju u prvim aktivnostima unapređenja sustava školske prehrane. Početak pilot projekta je 21.1.2019., kojeg će kao ravnopravni partneri provoditi osnovne škole, upravna tijela županije i Podravka, a djeca i roditelji će kao pokazatelji uspješnosti potvrditi njegovu kvalitetu. (Davorka Gajari)



Ksenija Horvat nagrađena kao najaktivnija

Sindikata PPDIV na kraju svake godine nagrađuje svoje najaktivnije članove. Ove godine, zahvaljujući uspješnim rješenjima kroz Kolektivni ugovor za radnike Podravke nagrada je pripala i Kseniji Horvat, sindikalnoj povjerenici PPDIV-a Podravka i glavnoj pregovaračici u ime sindikata.

- To je nagrada svim mojim kolegama i suradnicima i članovima sindikata koji su

nam dali povjerenje da ih zastupamo. Pregovori ne bi bili ovako uspješni da i s poslodavčeve strane nije bilo senzibiliteta i razumijevanja za položaj radnika. Srećom, Uprava Podravke vođena predsjednikom Pucarom pokazala je veliku socijalnu odgovornost i na tome im zahvaljujem, rekla je Ksenija Horvat.

(Lana Bosilj)



Nastavak suradnje Dolce i Aleksandre Dojčinović Dolceline slastice upotpunile reviju Lei Lou SS 2019



Aleksandra Dojčinović održala je svoju šestu samostalnu reviju pod nazivom Lei Lou SS 2019. Kao dugogodišnji partner, Dolce je bila aktivan sudionik i ove revije. U skladu s ambijentom (revija je održana u zagrebačkoj Kockici) i dominacijom šljokica na predstavljenim modnim komadima, Dolceline su slastice bile u obliku kockica posute jestivim

šljokicama.

Osim posluženim slasticama, Dolce je darivala posjetitelje svojim novim mješavinama za kolače s porukom „Imaš pravo na slatko“. Reviji su se odazvala brojna poznata lica, među kojima i Podravkini ambasadori Sandra Perković i Zlatko Dalić.

(Lana Bosilj)



Zima u zagrebačkom Zoološkom vrtu uz Podravka čajeve i Kviki choco lols

U Zoološkom vrtu grada Zagreba tradicionalno je organizirana interaktivna izložba Zima oko svijeta. U dvije dvorane Edukacijskog centra i na Edukacijskom trgu posjetitelji mogu doznati kako izgleda zima u različitim dijelovima svijeta. Pored predstavljanja specifičnih klimatskih uvjeta, izložba otkriva i kako su se zimi prilagodile životinje. Tako se može naučiti da visoke temperature u tropskim šumama zimi život teče nesmetano, a u snijegom prekrivenim zimzelenim i listopadnim šumama mnoge životinje tada spavaju zimski san. Močvare umjerene klime zimi su okovane ledom, pa djeluju zmrle, a u močvarama toplih krajeva život buja.

Kako bi posjetitelji na što zanimljiviji način upoznali raznolikost faune u različitim dijelovima svijeta, očekuju ih neobični preparati. Također mogu razgledati i dodirnuti krzno tigra, devinu i antilopinu dlaku, kožu krokodila, gnijezdo djetlića, nojevo jaje, lubanje lava i bizona. Očekuje ih i bliski kontakt s nekoliko živih životinja. Među njima su divovski paličnjak, mliječna zmija, bradata agama i madagaskarski siktajući žohar. Dok slušaju zanimljive priče edukatora, posjetitelji se rado okrijepe šalicom Podravkina Bakina čaja, Kamilice s medom ili Planinskog čaja, a najveće otkriće im je Vrući đumbir s limunom za koji se svaki dan traži šalice više. Osim u čaju, posjetitelji uživaju sladeći se Kviki choco lolsima od koji djeca najčešće biraju mliječnu čokoladu, a odrasli bijele kuglice s malinom.



Koprivnička bajka

Treći put u Koprivnicu je stigla Koprivnička bajka. Samim otvorenjem u Koprivnici je zavladao blagdanska atmosfera: više od 16 tisuća lampica zasvijetlilo je i gradski trg i park pretvorilo u božićnu bajku.

Raznovrsni program nudio je ponešto za svakog: koncerte, prigodni prodajni program, gastronomsku ponudu, klizanje, predstavljanje i nastupe udruga i vrtića.

U ovom blagdanskome raspoloženju bio je i

vanjski objekt pivnice Kraluš u kojem je bilo moguće isprobati Adventsku kobasicu XXL u lutom i blagom izdanju s posebno pripremljenim tijestom od koprive, Hamburger s buncekom i dinstanim zeljem te Germknede s pekmezom od šljive ili Lino ladom Gold. Kao dosadašnjih, i ove je godine Belupo darovao klizalište svojim sugrađanima, no ovog puta u nešto drugačijem izdanju: atraktivnije i veće, sa zavojitim dodacima. (Lana Bosilj)

Dobrodošli za naš stol

Nastavak kontinuiranog ula



Osluškujući potrebe i sustavnom analizom učinjenog, svakom se generacijom pripravnika i novozaposlenih nadograđuje program za one koji tek dolaze. Tako je ova generacija prva kojoj je odmah na početku karijere u Podravki prezentiran Pravilnik o komuniciranju s javnošću i ophođenju na društvenim mrežama, pravilnik koji je napravljen ukorak s današnjim potrebama i načinom života, privatnog i poslovnog

„Ključ uspjeha Podravke su profesionalni, kreativni i poduzetni ljudi, spremni u svakom trenutku pružiti svoj doprinos za dobrobit kompanije te uložiti dodatan trud i vrijeme u postizanje

iznadprosječnih rezultata“. Vođeni tom mišlju sektor Ljudski potencijali i pravo održava program za pripravnike i novozaposlene kako bi zaposlenici postali Podravkaši: živjeli Podravki-

ne vrijednosti kao što su strast, kreativnost, izvrsnost, povjerenje i zadovoljstvo potrošača te gradili budućnost sa srcem. Shvaćajući presudnu ulogu zaposlenika u ostvarenju poslovnih ciljeva kompanije, od prvih dana dolaska u Podravku osluškuju se potrebe i uvodi se pripravnike i novozaposlene u kompaniju.

Kako bi se mlade potencijale usmjerilo i omogućilo im se da se razvijaju, za njih se organizira opći i edukacijski program: kroz opći se program pripravnici i novozaposleni upoznaju s kompanijom, njenom organizacijskom shemom, pravima i pravilnicima, dok se u edukacijskom programu fokusiranim treninzima radi na jačanju vještina potrebnim u poslovnom svijetu.

Osluškujući potrebe i sustavnom analizom učinjenog, svakom se generacijom pripravnika i novozaposlenih nadograđuje program za one koji tek dolaze. Tako je ova generacija prva kojoj je odmah na početku karijere u Podravki prezentiran Pravilnik o komuniciranju s javnošću i ophođenju na društvenim mrežama, pravilnik koji je napravljen ukorak s današnjim potrebama i načinom života, privatnog i poslovnog.



aganja u mlade zaposlenike



Marija Žagar pripravnica je u marketingu Poslovnog programa Podravka hrana koja je prije toga u Podravki radila kao studentski i sezonski radnik

Zadovoljstvo pripravnika i novozaposlenih programom

Važnost ovakvog programa i sustavnog uvođenja u kompaniju kao što je Podravka potvrđuju i sami polaznici programa, novi Podravkaši. Marija Žagar pripravnica je u marketingu Poslovnog programa Podravka hrana koja je prije toga u Podravki radila kao studentski i sezonski radnik. Iako je prošla kroz različite dijelove kompanije te se susrela sa sustavom kompanije tijekom studentskih dana, kasnije i kao sezonska radnica, Marija je zadovoljna načinom odnosa prema pripravnicima i novozaposlenima i programom uvođenja u Podravkin sustav: „Iako

sam već radila ovdje, nije to bilo na poslovima kao što je moj trenutni posao. Sviđalo mi se sve: od srdačnog dočeka, postepenog uvođenja u kompaniju i u radne zadatke, i od strane Ljudskih potencijala i od nadređenih, mentora i kolega. Lijepo su me primili. To mi je pomoglo da se opustim i lakše uđem u sam posao.“

Manuel Sever, samostalni inženjer održavanja iz Centralnog održavanja u Podravku je stigao kao novi zaposlenik prošle jeseni. S obzirom na radno mjesto, Manuel se do početka rada u

Podravki nije susreo s edukacijama fokusiranim na komunikacijske i prezentacijske vještine: „Uvijek je dobro kad čovjek nešto novo nauči. Ova edukacija za komunikacijske vještine pomogla mi je pri odnosu s nadređenima, ali i kolegama. Prvi mi je put da sam bio na ovakvoj edukaciji, s obzirom na zanimanje, ali mi naučeno pomaže prilikom svakodnevnog odnosa s kolegama: kako primjereno pristupiti različitim ljudima na obostrano zadovoljstvo.“

(Lana Bosilj)





Članovi Društva kemičara i tehnologa Požega u posjetu Podravki

Članovi Društva kemičara i tehnologa iz Požege posjetili su Podravku, a domaćini su im bili Društvo kemičara i tehnologa Koprivnica i sektor Istraživanje i razvoj. U sklopu posjete, članovi požeškog Društva obišli su Tvornicu juhe i Vegeta te su kroz prezentacije detaljnije upoznati s Grupom Podravka, njenom povijesti, ustrojem, proizvodima, brandovima, ostalim tvornicama i tržištima.

Društvo iz Požege okuplja kemijske inženjere, prehrambene tehnologe i stručnjake iz drugih srodnih zanimanja u svrhu promicanja i unapređenja struke, razmijeni znanja i informacija te međusobne suradnje sa

drugim sličnim Društvima. Požeško društvo broji oko 60 članova, dok je u posjetu Podravki bilo njih 30. Dugi niz godina njeguju dobre odnose sa koprivničkim Društvom i kolegama iz Podravke, a ova posjeta, kao i one ranije, imala je isti cilj - ostati u kontaktu sa drugim industrijama, poticati kolege iz struke da se druže, upoznaju i možda ubuduće surađuju za dobrobiti kompanija i institucija iz kojih dolaze.

Nakon posjeta Podravki, gosti su obišli Muzej prehrane te svoj posjet završili obilaskom tvornice Carlsberg i turističkim obilaskom grada Koprivnice. (R)

Studenti Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta iz Zagreba posjetili Podravku

Podravku su posjetili studenti treće godine preddiplomskog studija Nutricionizam Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, a domaćin im je bilo Društvo kemičara i tehnologa Koprivnica. Posjet je organiziran u okviru terenske nastave iz kolegija Procesi pripreme hrane.

Studenti su kroz prezentaciju upoznati s Grupom Podravka te su tako stekli uvid u Podravkine brandove, kategorije proizvoda, povijest i tržišta. Nakon toga uslijedio je posjet tvornici Food Solution, gdje su im stručnjaci iz tvornice približili osnovne proizvodne procese ove, posebno osjetljive, kategorije hrane. Zahvaljujući ljubaznim domaćinima, studenti su na kraju obilaska dobili priliku degustirati



neke od proizvoda iz asortimana.

Posjet Podravki i Koprivnici završio je obilaskom Muzeja prehrane i grada Koprivnice. (Nada Knežević)



Tradicionalni posjet PBF-a Kulinarskom centru

Već 12 godinu zaredom studenti, slušači kolegija Procesi pripreme hrane na trećoj godini preddiplomskog studija Nutricionizam, posjetili su Podravkin Kulinarski centar. Voditeljica Kulinarskog centra upoznala ih je s kompanijom, prezentirala širinu asortimana

Podravkinih proizvoda i upoznala ih s radom i djelovanjem Kulinarskog centra. Uz pomoć promotora kulinarstva, Marka Perasa, studenti su uživali u pripremi Dolcela kolačića: Gingerbread keksića, Raspucanaca i Muffina s jabukama. U pripremljenim prigodnim

blagdanskim kolačićima uživali su uz Podravkine čajeve: Vrući đumbir s limunom i Zeleni čaj s metvicom.

Zadovoljni studenti žele se opet vratiti u Podravku, ali ovaj put kao pripravnici.

(Katarina Pentek)

Sektor Poljoprivreda nastavlja suradnju s braniteljskim zadrugama i OPG-ovima

Sektor Poljoprivreda prošle je godine na temelju Sporazuma s Ministarstvom hrvatskih branitelja o suradnji otkupa proizvoda za druga hrvatskih branitelja ugovorio ukupno 535 tona voća i povrća te oko 4.000 tona pšenice.

U novu godinu zakoračili su s istom željom: osigurati što veći broj domaće sirovine u suradnji s braniteljskim zadrugama i obiteljskim poljoprivrednim gospodarstvima. Predmet ovogodišnje suradnje jesu i dalje žitarice, voće i povrće. Što se tiče žitarica, najpotrebnije su pšenica, raž, zob i heljda. Kod voća je potrebno zadovoljiti količine u šljivama i jabukama, dok je za povrće, prvenstveno za ono koje se prerađuje u tvornici Kalnik u Varaždinu potrebna crvena paprika za ajvar, feferoni, krastavci, patlidžani te grah. Prošlog tjedna prezentirane su Podravkine potrebe u Vukovaru, Podgoraču, Orašju, Požegi i Slavonskom Brodu. Ovog tjedna slijede Virovitica, Bjelovar, Varaždin, Čakovec i Krapina. Nakon tog, na redu su Zagrebačka županija, Ličko-senjska, Koprivničko-križevačka te



Dalmacija. Cilj je, kao i dosad, obići što više mjesta po Hrvatskoj te ugovoriti što više kvalitetnih sirovina, ovisno o podneblju o kojem

se radi i o vrstama i sortama koje na određenom tlu i u određenoj klimi uspijevaju.

(Lana Bosilj)

Kolumna

Piše: Maja Kušenić Gjerek

Sjećanja u siječnju

Sretna vam svima i blagoslovljena, nova 2019. godina, dragi moji, vjerni čitatelji, još jednom! Kako znam da ste vjerni?

Nemam pojma, ali volim tako misliti, toplije mi je kod srca dok kuckam ovaj tekst.

Budimo zdravi, dobri i radosni, sebi i drugima. I želim reći nešto o tim novogodišnjim planovima, uvezenim sa zapada, s mnogim drugim kerefekama i konzumerskim običajima..

U redu je imati novogodišnje planove, ali je li stega pridržavanja zacrtanog baš toliko bitna, da ako nešto ne uspijemo to odmah brojimo u životne minuse?

Zbilja?

Je li doista baš tako?

Mora li se nužno stalno napredovati, da bi život bio ispunjen i uspješan.

Napredovati u karijeri, stjecanju imovine, društvenom ugledu, medijskoj pozornosti, osobnom izgledu i tko zna čemu sve ne još... Ili postoji onaj tihi, skriveni i na prvi pogled nezamjetni napredak, kojeg donosi plivanje u prirodnom tijeku života.

Eh, da. Te Velike Rijeke. Za sve nas.

Nije li od stalnog napredovanja u poslu, bitnija spoznaja kakav nas posao hrani, što njime doprinosimo zajednici, recimo, činjenica da je častan i da donosi radost i drugima te da je li-

jepo biti dio takvog procesa stvaranja...

Baš to, ljubav prema poslu i njegovom značenju za druge ljude, nešto je o čemu mi je govorio često moj voljeni otac, Ivo Gjerek, koji je cijeli radni vijek proveo u Podravki.

A nju je volio, od trenutka kad je pedeset i neke, kao mladi inženjer došao iz Imotskog u Koprivnicu raditi u Tvornici, sve do preranog odlaska s ovog svijeta, prije točno četrdeset godina.

Govorio je kako je divan posao proizvodnja zdrave i kvalitetne hrane, kako je to nešto neophodno i prirodno i unosi veselje u svačiji život te da je, za njega, to jedan od najljepših poslova na svijetu.

Uvijek smo pričali o tvornici i njenom uspjehu, u Hrvatskoj i šire.

Čak sanjarili pomalo.

Zato volim Podravku i zato i pišem ove kolumne, jer je dio moje obitelji, mojeg života, od najranijeg djetinjstva, na prirodan način, kao moj grad, moja škola, moje knjige.

I sigurna sam da slično osjećaju mnogi sadašnji i prošli njeni zaposlenici, kao i članovi njihovih obitelji, da su zadovoljni što su dio tima koji plodove prirode donosi u domove.

Da je to posao koji ih hrani... Primjećujete igru riječi?

Zato je tako sjajno čuti da je čovjek na čelu Podravke, gospodin Marin Pucar, izabran za gospodarstvenika godine, jer kapetan ipak vodi tim, a najbolji kapetan i pobjeđuje! Čestitamo!

Da se vratimo temi od ranije.

Uglavnom, mislim da se svatko, tko je dio priče o maloj tvornici koja je postala velika, ima pravo osjećati uspjehom, jer je doprinio nečemu što gradi budućnost na najljepši mogući način!

Ne znam zašto se tako ne bismo osjećali, bez obzira na pojedinačne, ostvarene ili neostvarene ambicije.

Kao što se svi ludo veselimo kad pobjeđujemo u nogometu, iako ne igramo svi na travnjaku.

Da pobudimo onaj topli osjećaj da je nešto naše, zajedničko, ideja i njeno ostvarenje!

Kao i ova sjetna, ali puna nade, sjećanijska sjećanja.





Stvara priroda, proizvodi Podravka

Voćni namazi u novom ruhu

Zasladite se voćem onako
kako najviše volite!

Podravka džemovi, marmelade i pekmezi nastaju preradom vrhunskih plodova voća kontroliranog porijekla. Ove omiljene slastice već više od 70 godina zadovoljavaju ukuse svih generacija. Kako bi se omogućio potpuni užitek: od prvog pogleda na sam proizvod, još dok se nalazi na polici pa sve do kušanja ovih vrhunskih slastica, Podravka voćni namazi dobili su novo ruho. U najraskošnijem izdanju dosad, Podravkine voćne poslastice i dalje su najbolji odabir za zasladiti se: bilo da se radi o mazanju na kruh ili da ih se spaja s palačinkama, raznim pecivima ili slasticama. I dalje punog i zaokruženog okusa, omogućuju da se svatko zasлади voćem baš onako kako najviše voli.

Malina kokos - potpuno novi, inovativni okus na tržištu

Podravka Extra džem malina i kokos novi je spoj koji predstavlja iskorak i prvu takvu kombinaciju okusa na tržištu. Dašak tropskih nota unosi kokos koji se savršeno slaže u kombinaciji s aro-



matičnom malinom čineći svaku šnit kruha, svaku palačinku ili pecivo gurmanskom poslasticom. Naglašeni okus kroz komadiće voća čini Extra voćni namaz malina i kokos novitetom koji se mora isprobati.

zalogaju. Od sada u novoj, praktičnijoj staklenci svatko može pronaći svoje omiljeno voće s još više slasnog sadržaja i uljepšati svoj dan.

(Lana Bosilj)

Nova ambalaža – više džema

Džem od marelice, šipka, Extra džem od jagoda ili Extra džem malina i kokos te pekmez od šljiva – samo su dio Podravkinog asortimana voćnih namaza koji oduševljavaju pri svakom



STVARA PRIRODA, PROIZVODI PODRAVKA



Zasladite se voćem onako kako najviše volite!



Bogatstvo aroma Podravkinih čajeva Razveselite svoja osjetila prigodnim Podravka čajevima

Nakon napornog dana, za praviljanje raspoloženja ili za ugrijati hladne zimske dane: Podravkini čajevi pravi su odabir. Nastali kao rezultat osluškivanja potreba ljubitelja čajeva, Podravka čajevi donose prirodnost i dobar osjećaj koji, ma koliko puta ponovili svoj svakodnevni ritual ispijanja čaja, svaki će vas put iznova osvojiti. Njihova široka i raznovrsna ponuda čini ih pogodnim za sve situacije, neovisno o godišnjem dobu ili prilici, a zahvaljujući praktičnoj ambalaži, aroma omotaču, čuvaju svježinu i bogatstvo sastojaka koji ostaju netaknuti do same pripreme.

U ovo zimsko vrijeme poznato po učestaloj prehladi, Majčina dušica odličan je izbor: osim što ima djelotvorna svojstva protiv



prehlade, osvojiti će vas osebujnim okusom i mirisom. Isto tako, probudite svoja osjetila Bakinim čajem: odabrani okusi slatkog voća, cimet i vanilija podsjećaju na baku koja uvijek privlači toplinom i nezaobilaznim domaćim delicijama kojima rijetko tko može odoljeti.

(Lana Bosilj)



Dolcelo Cake2go – savršena za skijaše

Ljubitelji slatkog sigurno su se već upoznali s Cake2go, slasticom odmah spremnom za konzumaciju. Ukusni, punjeni biskviti obliveni kakao preljevom koji dolaze u četiri različita okusa: lješnjak, čokolada, vanilija i jaffa omogućuju svakom da pronađe onaj najprikladniji za sebe.

Osim što je odličnog okusa, Dolcelo Cake2go slastica je i praktična i prikladna za svaki trenutak. U to su se uvjerali i neki od onih koji su zimske praznike odlučili provesti na skijanju: Cake2go bila je savršena okrepa između jednog odrađenog spuštanja niz planinu i prije kretanja u novi *lauf*. (Lana Bosilj)



Nove Podravka Bogate juhe Juha kao glavno jelo

Asortiman Podravka juha obogaćen je novim proizvodima: Bogata juha s 5 žitarica, Bogata juha s vrganjima i heljdom i Bogata juha s ječmom i povrćem. To su ukusne, okrepljujuće, nutritivno bogate i zasitne juhe koje potrošačima nude pravi mali obrok. Raznolike kombinacije finih sastojaka pružaju užitek kroz puni i bogati okus. Nove Bogate juhe izvor su vlakana i proteina, sadrže mnoštvo žitarica i povrća te ne sadrže pojačivače okusa. Život uvijek može biti bogatiji za trenutke zajedničkog uživanja, za trenutke bliskosti.

Stoga Podravka Bogate juhe obogaćuju život i stvaraju najljepše osjećaje. Kako im i samo ime govori, one su bogate te se, kao takve, mogu konzumirati i kao glavno jelo.

Ove juhe prodaju se u trgovinama u Hrvatskoj, Bosni i Hercegovini, Sloveniji, Crnoj Gori i Makedoniji. Kako bi ovi proizvodi bili što uspješnije prezentirani vjernim postojećim, ali i novim potrošačima, provest će se niz marketinških aktivnosti u periodu od siječnja do ožujka, pod sloganom „Juha kao glavno jelo“. (R)





Kviki chips

Širenje Kviki društva

Najhrskavije grickalice opet proširuju svoju ponudu

Kviki grickalice nadaleko su poznate kao one najhrskavije; bilo da se radi o slanim ili slatkim, hrskavost je zagarantirana. Ovih dana, slana ponuda grickalica dobiva pojačanje: Kviki chips. Čips, kao jedna od omiljenih grickalica, u Kviki izdanju zasjat će u dva različita okusa s po dvije različite strukture. Nova hrskava avantura bit će s okusom paprike te u slanoj varijanti, a moći će se birati

između rebrastog i klasičnog čipsa. Svaka vrećica Kviki chipsa je ukusna, svježja i hrskava, proizvedena od posebno odabranih krumpira najviše kvalitete. Uz odličan okus, tu je i neodoljiv i inovativan dizajn Kviki chipsa s neizostavnom maskotom Kviki. Kviki će svojom neodoljivom simpatičnošću natjerati osmijeh na lice baš svakome. Kviki chips – nova hrskava avantura za

sve ljubitelje grickalica, idealna za uživanje uz TV, kino ili dijeljenje s prijateljima na ludom tulumu ili na plaži – prigodna za svaku situaciju.

Od siječnja, Kviki chips bit će dostupan na tržištima Srbije, Bosne i Hercegovine te Crne Gore dok će svoju premijeru na hrvatskom tržištu doživjeti tijekom ožujka.

(Lana Bosilj)

Delikates sardine

Na tržištima Slovenije, Bosne i Hercegovine, Srbije te Crne Gore lansirano je novih pet ribljih proizvoda: radi se o Eva Delikates sardinama. Bogatim okusom pravi su užitek za svakog gurmana, rađene po mjeri istinskih ljubitelja morskih delicija. Pet novih Eva De-

likates sardina na stol donose ukusan i brz obrok iz dubina Jadranskog mora. Sardina, kraljica riba, pripremljena je u ekstra djevičanskom maslinovom ulju uz dodatne zanimljive sastojke.

Pet potpuno različitih priča, zahvaljujući cr-

nim maslinama, dimljenoj paprici i papru, mentu i chilliju, ružmarinu i morskoj soli te sušenoj rajčici, nikog neće ostaviti ravnodušnim te će svaka od njih ispričati svoju priču svakom nepcu.

(Lana Bosilj)



Podravka i poznati akademski slikar donirali 6000 tanjura juhe domovima za djecu u Sarajevu, Banja Luci i Međugorju

Proslavljeni akademski slikar Adin Hebib sudjeluje u proslavi obljetnice 60 godina Podravkinih legendi

Podravkina kampanja 60 godina legendi na tržištu BiH dobila je umjetničku završnicu na kraju godine. Vrijeme je darivanja i uživanja, a Podravka je ove godine, djelujući kroz potporu umjetnosti, nastavila tradiciju darivanja najpotrebitijih. Naime, na inicijativu proslavljenog akademskog slikara, prof. dr. Adina Hebiba koji se inspiriran kampanjom samoinicijativno uključio u promoviranje aktualnih obljetnica, korisnici SOS Dječjeg sela Sarajevo, Doma za djecu i omladinu bez roditeljskog staranja "Rada Vranješević" iz Banja Luke, te Majčinog Sela iz Međugorja dobili su Podravkinu donaciju od 6000 tanjura Podravkinih juha.

„Iskoristili smo ovu prigodu koju nam je omogućio uvaženi akademik, gospodin Adin Hebib te upriličili ovu donaciju ujedno zaokružujući 60. obljetnicu Podravkinih legendarnih proizvoda. Umjetnička nam je instalacija pokazala da je Podravka svojevrsna inspiracija, bilo da se radi o kulinarstvu ili o modernoj umjetnosti. Stoga smo ovaj neobični spoj iskoristili kao još jednu priliku da uzvratimo vjernost zajednici u kojoj djelujemo tradicionalnim blagdanskim darivanjima, a i da se zahvalimo svim ljubiteljima naših legendarnih proizvoda na njihovoj dugogodišnjoj vjernosti“, kazala je Mila Zovko, direktorica marketinga Podravke u BiH.

Hebib je nedavno javno prezentirao Po-



70 godina Podravke
60 godina kokoške supe
Instalacija na zidu 130x100 cm
Kombinovana tehnika - medijapan,
aluminijaska žica, akrilik, perje.
Juni-Oktober 2018.

70 years of Podravka
60 years of chicken soup
Installation on the wall 130x100 cm
Combined techniques - medijapan,
aluminium wire, acrylic, feathers.
June - October 2018

dravkinog pijetla - svoju najnoviju umjetničku instalaciju inspiriranu Podravkinim legendarnim proizvodima i na sebi svojstven način odao priznanje 60. obljetnici Podravkine kokoške juhe, lidera na tržištu Bosne i Hercegovine, kao i Adria regije te 70 godina Podravke. Tom je prilikom otkrio da ga je upravo Podravka kokošja juha, koju je on nazvao „studentskom juhom 80-ih“ posebno krijepila tijekom studentskih dana provedenih tih godina u Beogradu.

Adin Hebib, svjetski je poznati ekspresionist rodom iz Mostara, kojega jednostavno zovu Slikar. Njegov bogat opus slika i grafičkih djela obuhvaća scenografiju, plakate, ilustracije knjiga i monografije, što je Hebiba učinilo jednim od najzvučnijih imena BiH slikarstva današnjice - ekspresionistom čija djela krasi prestižne svjetske galerije, kao i domove nekih od najutjecajnijih državnika Europe, Azije i Amerike. Njegova djela otkupili su, između ostalih i Vatikan, Bundess Presidium te gradske vijećnice gradova: Zagreb, Göteborg, Bad Godesberg, Innsbruck, Oslo, Trst, Istanbul, Sarajevo, Martinique i Bretten. (R)





Vegeta Natur oduševila Litvance



Restoran Šventaragio slenis u središtu Vilniusa (Litva) na jedan se dan pretvorio u zelenu meku Vegete Natur. Brojnim po-

znatim glumcima, pjevačima, modelima, kulinarским virtuoziima, food blogerima, novinarima i poslovnim partnerima predstavljena je Vegeta Natur.

Gosti su imali priliku kušati jela pripremljena s Vegetom Natur, dobiti inspiraciju za kuhanje putem TV emisije "Virtuvės istorijos" te čuti korisne ideje o kuhanju s Vegetom Natur od poznate TV voditeljice i food blogerice Ilone Juciūtė.

Posebno oduševljenje uzvanika počelo se širiti društvenim mrežama putem fotografija i objava i prije samog događanja, a razlog su bile "jestive bukete" – originalne bukete od povrća sa zataknutom pozivnicom koje su bile najbolja uvertira za još originalnije druženje koje je tek uslijedilo.

(Ana Lukčin)





“Cilj mi je da jednog dana, kada budem imao dijete, ono bez straha uđe u naš voćnjak i ubere što god želi.”, zaključuje Ivan.

IVAN ĐURIŠEVIĆ

SA SRCEM IZ KOPRIVNICE

Osim što se bavi uzgojem borovnica Ivan je i lovac

Gotovo svakodnevno bombardirani smo informacijama o velikom odlasku hrvatske mladeži u strane zemlje, gdje traže za sebe i svoje bolju egzistenciju. No, slučaj mladoga inženjera agronomije Ivan Đuriševića upravo govori suprotno. Spoj znanja, pameti, volje i rada rezultirao je poslovnim, a i životnim uspjehom. Naš Ivan se nakon završetka Agronomskog fakulteta zaposlio u svibnju prošle godine kao pripravnik u Podravkinom Sektoru Poljoprivrede. Zadovoljan je ekipom s kojom radi, a najviše ga veseli što ima priloge teorijska znanja s fakulteta primijeniti u praksi i što nadasve radi u struci. Podravkina poljoprivreda ima vlastitu proizvodnju na 583 hektara i to sve treba nadgledati i organizirati proizvodnju graška, cikle, raži, heljde, pšenice i kukuruza. Kao što ističe Ivan, posao je zahtjevan, ne pita se za radno vrijeme, ali je ujedno i edukativan. No, ono što on sadi u svome voćnjaku, ne samo da nema Podravka, već su te biljke rijetke u cijeloj Hrvatskoj. Riječ je o mongolskim borovnicama i indijanskim bananama.

Mongolska borovnica je puna oksidansa

"Sve je počelo 2014. godine kada sam odlučio da se želim baviti poljoprivredom na

našoj obiteljskoj parceli. Nemamo mnogo zemlje, oko pola hektara, tako da se nismo mogli baviti nekom klasičnom, velikom poljoprivrednom proizvodnjom. Htio sam nešto egzotično. Dugo sam istraživao što bi mogli i naišao na ova dva ploda. Mongolske borovnice su mi trenutno glavne, jer imaju puno bolja svojstva nego ova popularna američka borovnica koja je trenutno rasprostranjena. Riječ je o voću koje ima puno veći sadržaj antioksidansa nego američka borovnica, a ne zahtijeva kiselo tlo nego ju je lako uzgajati na našem području. S druge strane, sadnice su jako skupe tako da je zahtjevno baciti se u taj posao.", kaže Ivan te ističe kako je ipak do sada zasadio 555 grma borovnice.

Plod indijanske banane ima deset tisuća puta veći utjecaj na rak nego kemoterapija

Osim borovnica, odlučio se baviti i indijanskim bananama, a na to ga je nagnala obiteljska tragedija.

"Djed i baka umrli su mi od raka. Iz tih sam se razloga počeo baviti istraživanjem utjecaja biljaka na karcinome i došao do indijanske banane. Spojevi u toj banani imaju učinak na brzorastuće stanice u organizmu, a to je uglavnom rak. Po nekim studijama koje

su liječnici proveli u Sjedinjenim Američkim Državama, plod indijanske banane ima deset tisuća puta veći utjecaj na te stanice nego kemoterapija. Da bi došla do prvih plodova, potrebno je i do sedam godina. No, kad se jednom uđe u normalan ciklus to više nije problem.", kaže Ivan te naglašava da za prodaju borovnica nema problema, dok pravi urodi na 65 stabala banana se tek očekuju. Ne treba naglašavati kako je uzgoj ovih voćaka ekološki.

"Cilj mi je da jednog dana, kada budem imao dijete, ono bez straha uđe u naš voćnjak i ubere što god želi.", zaključuje Ivan.

Svestrani Ivan nemirna duha

Osim uzgoja borovnica i banana Ivan se bavi i proizvodnjom meda, član je virovskog lovačkog društva i uspješan lovac s nekoliko lijepih trofeja, a već 15-ak godina svira brač i kontru s tamburašima. Član je Tamburaškog sastava Čivije te s njima nastupa na raznim feštama i time dopunjuje kućni budžet. Sve u svemu, riječ je o mladom stručnjaku nemirna duha koji svojim radom i zalaganjem dokazuje da se može i u Podravini uspjeti.

(Boris Fabijanec)



Gripa - uvijek aktu



Gripa je zarazna, virusna bolest dišnog sustava. Naziv influenza potječe iz prve polovice 19. stoljeća „influenza di fredo“ (utjecaj hladnoće) i gripa prema francuskoj riječi „la grippe“ (gripper=šćepati) budući da se javlja u hladnim, zimskim mjesecima i budući da je teška bolest koja nekoliko dana oboljelog „prikuje“ za krevet

U Hrvatskoj je, zaključno sa 6. siječnja 2019. godine, službeno registrirano ukupno 3141 oboljelih od gripe, od čega je najviše prijava (2016) stiglo u 1. tjednu 2019. godine. Navedeno upućuje da se nalazimo u uzlaznoj fazi epidemije gripe te je za očekivati da će se plato epidemije u trajanju od neko-

liko tjedana postići tijekom narednih tri do četiri tjedna, nakon čega će broj oboljelih postupno padati.

Među pristiglim prijavama kliničke gripe, stopa incidencije je uobičajeno najveća u djece predškolske dobi, a najniža u osoba u dobi od 65 godina i više.

Prema podacima Nacionalnog referentnog centra za gripu Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, u 1. tjednu bilo je 63% uzoraka pozitivnih na gripu, i to dominantno virus gripe tip A (97%).

Među subtipiziranim uzorcima potvrđene gripe A prevladava A/H1N1 (90%).

Ualna bolest

Cijepiti se može bez obzira što je epidemija već počela jer najčešće traje sve do početka travnja.

Što je gripa?

Gripa je zarazna, virusna bolest dišnog sustava. Naziv influenza potječe iz prve polovice 19. stoljeća „influenza di fredo“ (utjecaj hladnoće) i gripa prema francuskoj riječi „la grippe“ (gripper=ščeptati) budući da se javlja u hladnim, zimskim mjesecima i budući da je teška bolest koja nekoliko dana oboljelog „prikuje“ za krevet. Uzročnik gripe je virus gripe. Postoje tri tipa virusa (tip A, B i C) koji na svojoj površini imaju dvije vrste izdanaka koji su skloni mutacijama i čestim promjenama antigena. Virus gripe A izaziva najteži oblik bolesti i najviše je podložan promjenama. To je razlog da svakih par godina svijetom kruži drugi tip virusa. Stoga se epidemije gripe tipa A u većim ili manjim epidemijama pojavljuju gotovo svake godine, obično svake 2-3 godine. Epidemije uzrokovane virusom tipa B manjeg su intenziteta i javljaju se svakih 4-5 godina, a nerijetko se javljaju i „miješane“ epidemije, kada istodobno cirkuliraju oba tipa virusa (A i B). Velike antigene promjene nastaju obično u razdoblju od 10-40 godina te dovode do pandemijske pojave gripe. Gripa izazvana virusom gripe B ima blažu kliničku sliku, a ona izazvana virusom gripe C još blažu.

Kako liječiti gripu?

Kako su antibiotici nedjelotvorni na virusne infekcije, liječenje nekomplikiranih slučajeva gripe je simptomatsko. Simptomi gripe obično prolaze za jedan do dva

tjedna i liječenje antibioticima nije korisno. Antibiotici su prihvatljivi samo u slučaju dokazane sekundarne bakterijske infekcije i na preporuku liječnika. Liječenje je simptomatsko što znači da liječimo simptome gripe. Najvažnije je mirovanje, dovoljno sna i mnogo tekućine najbolje u obliku toplih napitaka - čajeva od timijana, kadulje, lipe ili bazge uz dodatak meda i limuna i/ili vitamina C. Med, limunada, čajevi, pileća juha, inhalacije, vlaženje i provjetranje sobe u kojoj se boravi olakšavaju simptome bolesti, sprječavaju dehidraciju, vlaže sluznicu nosa i grla i olakšavaju oslobađanje sluzi iz dišnih putova. Svježe voće, osobito agrumi osim što sadrže vitamin C pomažu i u rehidraciji organizma. Temperaturu je potrebno smanjivati tuširanjem, oblozima i lijekovima na bazi paracetamola (za djecu i odrasle osobe alergične na acetilsalicilnu kiselinu) i



Virus gripe A izaziva najteži oblik bolesti i najviše je podložan promjenama. To je razlog da svakih par godina svijetom kruži drugi tip virusa. Stoga se epidemije gripe tipa A u većim ili manjim epidemijama pojavljuju gotovo svake godine, obično svake 2-3 godine



acetilsalicilne kiseline. Kapi za nos smanjuju otok sluznice nosa i olakšavaju disanje. Na tržištu postoje brojni komercijalni pripravci za ublažavanje simptoma gripe koji sadrže paracetamol, dekongestiv, vitamin C i slične aktivne tvari.

Kada zatražiti liječničku pomoć?

Liječničku pomoć potrebno je zatražiti kod: povišene temperature (između 38-40°C, osobito prva tri dana bolesti), zimice koja traje duže od tri dana, dugotrajnog kašlja koji traje duže od dva do tri tjedna, dugotrajno začepljenog nosa i glavobolje uz nosnu sekreciju, bolova u prsima, jake glavobolje, vrtoglavice i učestalog povraćanja, otežanog disanja, općeg lošeg stanja - klonulosti, malaksalosti ili pojačane razdražljivosti.

(Mirjana Žagar-Petrović)





Eterična ulja cimeta imaju antimikrobne i antiupalne učinke pa stoga mogu pomoći u poboljšanju stanja oboljelih od srčanokrvožilnih bolesti. Smatra se kako cimet može pozitivno djelovati u oboljelih od šećerne bolesti tip II povećavajući mogućnost stanica da iskoriste glukozu.

O začinu

Cimet je začín koji se dobiva iz kore koja se nalazi s unutarnje strane drveta *Cinnamomum verum* te je jedan od najpoznatijih i najstarijih začina u svijetu. Iako ga nekako najčešće poistovjećujemo sa zimskim mjesecima i pogotovo razdobljem Božića gdje je najizraženiji, upotrebljava se u prehrani tijekom cijele godine i u najrazličitijim oblicima i jelima. Najviše se uzgaja na području Azije u državama poput Indije, Šri Lanke, Burme i Indonezije od kuda se distribuira po čitavom svijetu.

Uporaba u kulinarstvu

U kulinarstvu razlikujemo dva oblika cimeta kao začina – onoga u štapićima te u prahu. Cimet u štapićima je najčešće poznat i kao cejlonski cimet (Cejlon = Šri Lanka) obzirom na svoje podrijetlo, te mu je trajnost nešto dulja u odnosu na onaj u prahu. Cimet u prahu se najčešće proizvodi od tzv. kasija cimeta koji potječe iz Burme te je nešto jačeg i intenzivnijeg okusa od onoga u štapićima. Obje vrste cimeta je poželjno skladištiti na

tamnom, suhom i hladnom mjestu kako bi im se maksimalno održala trajnost te hranjive tvari, s time da tako skladišten cimet u prahu može stajati otprilike 6 mjeseci dok onaj u štapićima i do godine dana. Za dodatno produljenje trajnosti, cimet se može skladištiti i u hladnjaku.

Kako bi se tijekom uporabe u kulinarstvu odnosno može bitne termičke obrade maksimalno sačuvale hranjive tvari, ljekovita svojstva te okus i aroma cimeta, cimet je jelima najbolje dodavati na samom kraju pripreme odnosno termičke obrade. Naravno da to kod pečenja deserata nije moguće budući da uglavnom ulazi u zamjes i kao takav mora na termički obradu, međutim u ostalim slučajevima je poželjno o tome voditi računa.

U zimskim mjesecima cimet najčešće koristimo u toplim napitcima poput čaja i vina, ali i kao jedan od glavnih sastojaka za aromu pita i kolača jeseni i rane zime. Kako se odlično slaže s kuhanim/pečenim voćem tako je čest sastojak voćnih nadjeva za deserte poput palačinki ili voćnih salata. Odličan je kao sastojak u doručcima poput griza ili žitarica obzirom da je niske energetske vrijednosti, a okusom i aromom obogaćuje jela koja sama po sebi i nemaju neki izraženi okus. Cimet se često koristi i u slanim jelima, posebice za mesne i riblje umake, ali i u vegetarijanskim jelima kako bi se termički obrađenom povrću dodala specifična aroma.

Vrste jela

♥ Puding s jabukama

Kod pripreme pudinga, u principu se prvo priprema puding od svih sastojaka, a cimet se dodaje u malim količinama na samom kraju, prije posluživanja, za najintenzivniju aromu jela.

♥ Krustada sa šljivama

Za pripremu pita, kolača, torti i općenito deserata koji zahtijevaju pečenje odnosno termičku obradu, cimet se mora dodavati u sam zamjes odnosno nadjev koji onda ide na standardno pečenje na visokim temperaturama.

♥ Goveđi odresci u finom umaku

U slučajevima kada se koristi u mesnim jelima, cimet je u principu sastojak umaka koji se prvo trebaju dobro prokuhati od svih predviđenih sastojaka, a zatim se cimet dodaje na samom kraju pripreme prije završnog kuhanja kako bi se njegova aroma spojila s ostalim sastojcima, a opet zadržala jačinu.

♥ Kremaste mrkve

Cimet se može koristiti i kao aroma vegetarijanskim jelima pa se tako kod kuhanja povrća može i ne mora kuhati sa štapićem cimeta, a svakako na kraju termičke obrade se „začinjava“ s ostalim predviđenim začинима poput soli i papra kojima smo dodali cimet u prahu u malim količinama.

Njegovi blogovi su voljeni, naravno, i zbog njihove dodatne vrijednosti, tjednih jelovnika, zbog kojih njegovi tekstovi nisu samo za čitanje već i za kuhanje, pa se nerijetko njegova jela požele i na vlastitim tanjurima, čime se ne izbjegavaju samo nedoumice oko odgovora na vječno pitanje „Što danas kuha-



ni iz čega znala pripremiti nešto za prste polizati. Iako se može pohvaliti s neusporedivo bogatijim hladnjakom i smočnicom, Ivan je ostao vjeran svojoj kulinarskoj filozofiji. Kako je njegova chefovska karijera započela još u studentskim danima, u njegovim su jestivim majstorijama, osim obitelji i prijatelja, uživali i mnogi drugi, kolege s faksa (nahratio je on čak i izbirljive Dalmatince!), glazbenici (Ivan se može pohvaliti i glazbenom karijerom!), a potom i kolege s posla i poslovni partneri. No, važno je spomenuti da je u posljednje vrijeme postao i majstor za jela koja obožava njegov unuk, a kako je i nadalje pun ideja za kuhanje i pisanje, sigurni smo da ćemo još dugo uživati u njegovim tekstovima te zajedno dočekati još mnoga jubilara izdanja. (R)





Druženje Djeda Mraza s djecom Žitaša i Podravkaša

Jedna prosinačka subota za djecu zaposlenih u Žitu i Podravka Ljubljani bila je posebna: dugoočekivani Žitov Djed Mraz stigao je na druženje. S više od 600 djece i roditelja Djed Mraz je odgledao predstavu, a nakon toga svakog od njih primio u svoje naručje, poklonio im dar te napravio vječnu uspomenu u vidu fotografije.

Dok su čekali da popričaju s Djedicom, djeca i roditelji su se družili i fotografirali u Fotobox kutku, slastili se Žito i Lino palačinkama, gađali na Šumi gol te se družili sa Šumijem i Linom.

Djecu su razveselili mnogobrojni darovi, zabavljali su se na novogodišnjoj predstavi Loptica Hopsica kojoj je društvo pravio psić Postružek. (R)



Šalica za 1001 okus čaja

U hladnim zimskim danima najviše prija šalica toplog mirisnog čaja 1001 CVET. U Žitu i Podravki d.o.o. Ljubljana pobrinuli su se da zaposlenike u posljednjem mjesecu 2018. godine grije odličan Planinski čaj kojeg su si priuštiti u novoj šalici 1001 CVET.

„U prosincu nas grije Planinac“ nazvana je prosinačka akcija promicanja zdravog načina života i prehrane među zaposlenicima. Primili su kutijicu Planinskog čaja 1001 CVET koji se smatra najpopularnijom mješavinom biljnog čaja u Sloveniji. Iako „Planinac“, kako ga od milja zovu, slavi već svoj 54. rođendan, Slovenci još uvijek piju 20 milijuna šalica godišnje. Kako bi pijenje ovog toplog napitka bio potpuni užitek, zaposlenici su u prosincu dobili na dar i šalicu 1001 CVET. (R)





Aktivnosti KUD-a Podravka

Prosinac je za članove KUD-a Podravka, usto što je najljepši mjesec u godini, bio i vrlo produktivan.

Članovi Literarne sekcije sudjelovali su na nekoliko prigodnih događanja. Tako su sudjelovali u promociji zbirke poezije dugogodišnje članice Katice Rajić Popijač, pod naslovom „Zviranjki žubore“. U programu su, uz autoricu, sudjelovale Ankica Bistровić, Ana Jakopanec i Zdenka Čavić.

Na predbožićnom koncertu Srednje škole Maruševac, u dvorani škole, uz članove Varaždinskog književnog društva, naš KUD su predstavile Ana Jakopanec i Ankica Bistровić. Na glazbeno poetskoj večeri pod nazivom „Advent u PC Martinovka“ sudjelovalo je šest članova Literarne sekcije s prigodnim recitacijama: Ankica Bistровić, Katica Rajić Popijač, Milica Pocza, Marija Hegedušić, Katarina Švabek i Do-

magoj Švabek.

I na kraju, KUD Podravka je u Gradskoj galeriji „Mijo Kovačić“ u Koprivnici svoje sugrađane počastio božićnim koncertom pod nazivom „Božić u srcu“. Na koncertu su, uz Ženski vokalni sastav i Literarnu sekciju, nastupili i gosti Klapa Viva, Klapa Koprivnica i KUD Stjepan Šajnović iz Ose-

kova. (Ankica Bistровić i Mirjana Pandur)

Nova godina, nove pobjede

Dobro odmoreni vraćamo se ustaljenom tempu

S odličnom 2018. godinom iza nas otvaramo novo poglavlje u knjizi Ludens teatra. S obzirom na fantastičnu posjećenost i rezultate naše najnovije predstave 'Brodolomke' koju je Tomislav Čadež ocijenio kao jednu od deset najboljih predstava u 2018. godini, nakon zimskih praznika vraćamo se gostovanjima. U siječnju ćemo posjetiti Požegu, Pulu i Kutinu te Šibenik s dvije izvedbe, i naravno Zagreb, također s dvije izvedbe.

Povratkom profesionalaca na kazališne daske

vratili su se i naši mladi amateri. Osim povratka u školske klupe polaznici su se vratili i u dramski studio. Imajući na umu odlične rezultate našeg dramskog studija u prošloj godini na državnoj kao i međunarodnoj razini naši dramski pedagozi, puni ideja i novih iskustava, krenuli su raditi na novim predstavama. Koje teme će obraditi i što će nam pripremiti iščekujemo otkriti s veseljem u nadolazećim tjednima.

Također najavljujemo gostovanje predstave Dame biraju Altteatra Sarajevo koja nam dolazi



u Koprivnicu 23. veljače kako bi na vrijeme osigurali svoju ulaznicu.

(Mihovil Maloča)

RUKOMETAŠICE PODRAVKA VEGETE SA ČETIRI POBJEDE U

Vratila se Podravka tan mjesto i idemo to poka



Nakon što su rukometašice Podravka Vegete u prvom dijelu sezone odigrale šest utakmica grupne faze Lige prvakinja nova je godina otvorena prvom uta-

kmicom EHF Kupa, a u grupi D s početnim favoritima Nykobingom i Craiovom te španjolskom Bera Berom Saračevićeve odabranice su trenutno vodeće s maksimalnih

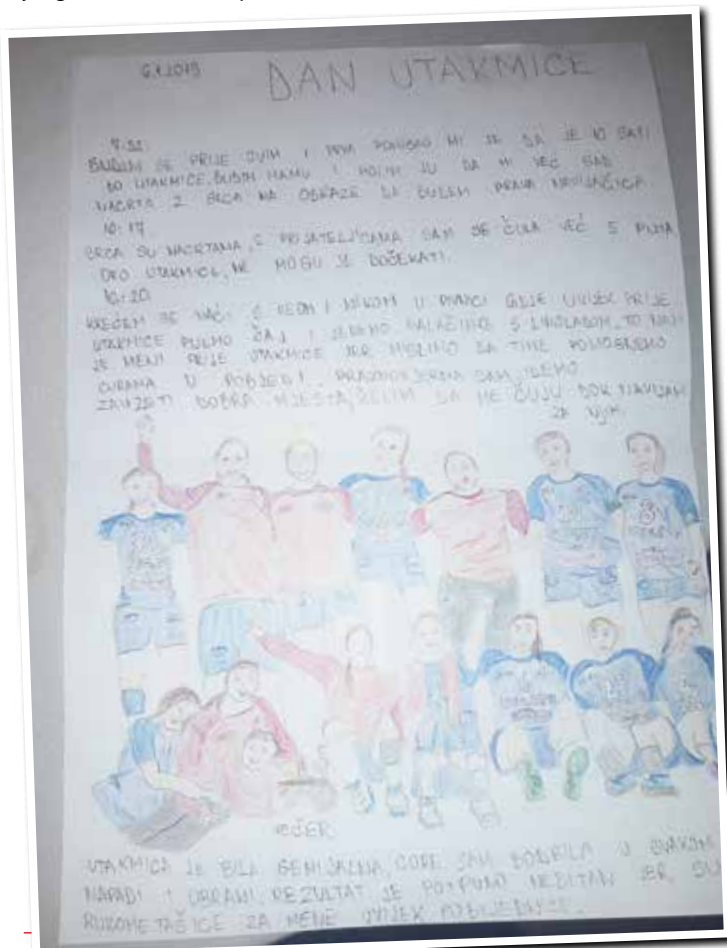
osam bodova.

Klub je na početku sezone zacrtao ciljeve koji su dosad u potpunosti ispunjeni. Spektakularan povratak Podravka Vegete kvalifikacijom u grupnu fazu Lige prvakinja, maksimalan učinak u prvenstvu Hrvatske gdje su vodeće na tablici, a sjajno su otvorene i sve četiri dosad odigrane utakmice EHF Kupa te osigurale ulazak u četvrtfinale, bez obzira na ishod utakmica u posljednja dva kola.

Novo poglavlje europskih utakmica otvoreno je uz četiri pobjede, na domaćem terenu protiv španjolske Bera Bere te nakon toga sjajnom dominacijom u Danskoj protiv jednog od favorita skupine danskog Nykobinga, kao i pobjedom nad favoriziranom Craiovom u gostima i na domaćem terenu. Sada više ni-

šta nije nemoguće, no trener Zlatko Saračević vjeruje u ekipu i želi da se nove europske stranice otvaraju iz utakmice u utakmicu.

Nakon druge utakmice pred domaćom publikom trener Saračević je istaknuo: „Kako sam i očekivao bila je ovo teška borba svih 60 minuta i pobijedili smo. Čestitam mojoj ekipi jer znam da su bile na zadnjim rezervama. Vidjeli smo to i u zadnjih 15 minuta, a ponosan sam jer su izvlačile snagu iz crvene zone i borile se. U prvom smo poluvremenu forsirali tu kontru i polukontru i nametnuli smo jedan tempo koji ni sami nismo mogli pratiti u jednom trenutku no kad se igra ovakva obrana uz Jovanu na голу možemo bit zadovoljni s novih osam bodova bez obzira što u napadu možda nismo odigrali



Euforija povratkom rukometa u Koprivnicu i dalje nije upitna, a publika se vratila na tribine, željna dobrog rukometa i navijačke atmosfere. Tako ni prva domaća utakmica nije prošla bez nagrada za vjerne navijače

EHF KUPU OSIGURALE ČETVRTFINALE no gdje joj je zati rezultatom



sjajno i idemo se boriti za još." Euforija povratkom rukometa u Koprivnicu i dalje nije upitna, a publika se vratila na tribine, željna dobrog rukometa i navijačke atmosfere. Tako ni prva domaća utakmica nije prošla bez nagrada za vjerne navijače koja je i ovog puta pokrenuta u suradnji s glavnim sponzorom Podravkom. Kreativni natječaj

"Kaži zašto svoj klub voliš, možda mobitel osvojiš" privukao je velik broj kreativaca koji su pisali o svom najdražem klubu i pokazali zašto ga vole. Pristiglo je dvjestotinjak radova navijača, a stručna je komisija odlučila prvu nagradu dati mladoj četranestogodišnjoj navijačici Emi Pintarić koja je nacrtala cijelu ekipu i opisala svoje

uzbuđenje zbog dolaska na utakmicu. 1. nagradu uručio je Mario Kralj vlasnik Hangara 18 koji je za ovaj nagradni natječaj osigurao mobitel svoje tvrtke NOA N7, a uz to Ema je dobila i poklon paket Podravke i majicu te rukometnu loptu koju su posebno za tu prigodu potpisale igralice RK Podravka Vegete. Ostale nagrade, poklon pa-

kete glavnog sponzora Podravke, je Kristini Petrić, Niki Stančin, Ines Mlatilik i Gabrijeli Markota uručila članica NO RK Podravke s.d.d. Marinka Akrap. Bila je to još jedna utakmica za pamćenje na domaćem terenu koja je pozitivnom energijom napunila koprivničku dvoranu. Rukomet se vratio u Koprivnicu, a s njim se na tribine vratila i brojna publika u iščekivanju novih uspjeha. Ti divni ljudi, osmi igrač na terenu posebna su priča, na koju su klub, ali i glavni sponzor Podravka iznimno ponosni.

Ja se nadam da ćemo i dalje imati dobru atmosferu, ponosan sam s onim što smo napravili s publikom u Koprivnici. Pogledajte hrvatski sport, gdje god pogledate prazne su dvorane. Kad pričam s ljudima izvana i oni pričaju o tome. Vratila se Podravka tamo gdje joj je mjesto i idemo to pokazati rezultatom. Ona atmosfera iz jesenskog dijela prvenstva neka bude preslikana i na proljeće – poručio je za kraj trener Zlatko Saračević.

(Romana Mihalec)



Obitelj prisutna u sportu već generacijama

Najbolja podravska sportska obitelj



Kada bi netko tražio i predlagao najbolju koprivničku sportsku obitelj, ustvari podravsku, onda bi bez sumnje izbor pao na obitelj Šestak. Veliku sportsku tradiciju započeo je Tomo Šestak koji je bio prvak u hrvanju tadašnje Jugoslavije te sudionik Olimpijade u Berlinu 1936. godine. Njegov brat Rudolf bio je prvak Hrvatske u hrvanju od 1950. do 1952. godine, a te godine bio je i prvak Jugoslavije. Osim toga, osvojio je i jak međunarodni turnir u Novom Sadu te je pozvan na pripreme reprezentacije Jugoslavije za Olimpijske igre u Helsinkiju, ali je vraćen kući iz političkih razloga.

Tradiciju hrvanja obitelji Šestak nastavlja Rudolfov sin Zlatko koji nastupa za koprivnički Partizan, a i jedan je od osnivača Hrvackog kluba Podravka u kojemu je bio i trener. Osim toga, od 1990. godine bio je i međunarodni sudac, a napravio je i zapaženu karijeru u šahu jer je s nepunih 15 godina postao prvak seniorskog Šahovskog kluba Koprivnica.

I u sportskom plesu odlični

Sportsku tradiciju u obitelji nastavljaju Zlatkove kćeri Dolores i Anita. Dolores je bila jedna od osnivačica koprivničkog sportskog Plesnog kluba Ritam te prva predsjednica kluba. Osim toga, bila je i prvi ženski hrvački

sudac u Jugoslaviji i jedan od najmlađih međunarodnih sudaca u svijetu, a kasnije i član Uprave Hrvackog kluba Podravka te Izvršnog odbora Zajednice sportskih udruga Grada Koprivnice. Njezina kćer Ana je bila prvi natjecatelj Ritma te je u svojoj karijeri osvojila četvrto mjesto na Prvenstvu Hrvatske i ušla u izbor reprezentacije Hrvatskog sportskog plesnog saveza.

Zlatkova druga kćer Anita je današnja predsjednica Ritma te članica Upravnog odbora Sportskog plesnog saveza Hrvatske. Anitina kćer Laura s nepunih devet godina osvaja treće mjesto na Prvenstvu Hrvatske, a sada je već drugu godinu zaredom članica reprezentacije Hrvatske u sportskom plesu.

Ostavili traga i u ženskom rukometu

Što se pak tiče kćeri Rudolfa Šestaka – Mirjane, Biserke i Zvonimire, one su svoju sportsku karijeru gradile u rukometu. Najstarija Mirjana igrala je u koprivničkom Partizanu i to još dok se igralo na lešnatom terenu kod stare gimnazije. Također, odigrala je i nekoliko utakmica za Podravku. Njezine sestre Biserka i Zvonimira su pak napravile zavidnu rukometnu karijeru. S Podravkom osvajaju omladinsko prvenstvo Hrvatske i Jugoslavije.

Zvonimira je 22 puta nastupala za seniorsku reprezentaciju Jugoslavije, a osim za Podravku igrala je i za riječki Zamet te zagrebačku Trešnjevku. Uz sve to, toj obitelji treba još nadodati i ime legende Podravkinog hrvanja Vjekoslava Husnjaka koji je Biserkin suprug te time zaokružujemo veliku i bogatu tradiciju sporta u obitelji Šestak čije su vitrine prepune pehara, medalja i priznanja.

Geni, geni podravski

Zlatko je bio dugogodišnji Podravkin djelatnik, a isto tako je već i dugogodišnji umirovljenik nemirna duha koji i dan-danas svakodnevno odlazi u koprivnički šahovski klub te odigra koju partiju. Govoreći o značaju sporta u njegovoj obitelji, on kaže:

„Sport, posebice hrvanje i rukomet su u genima moje obitelji i oni su nam uvijek puno značili u životnom smislu. Znači onu – u zdravom tijelu, zdrav duh. Upravo je to poanta naše obiteljske priče jer taj zdravi duh nam je u mnogo slučajeva pomagao u brojnim životnim nedaćama s kojima se moja obitelj borila i na kraju balade uspješno izborila.“

Na sve to mi možemo samo nadodati – kao što Thomson pjeva - geni, geni kameni, mi možemo zapjevati – geni, geni podravski.

(Boris Fabijanec)



Nogometni klub Slaven Belupo

Nogometaši Slaven Belupa startali s pripremama za proljetni dio prvenstva, Ivica Sertić i službeno preuzeo momčad

Nogometaši Slaven Belupa po izrazito hladnom vremenu startali su s pripremama za nastavak aktualne sezone, a momčad je i službeno preuzeo trener Ivica Sertić.

– Doći na čelo prve momčadi kluba u kojem si od malih nogu sigurno je nešto najljepše što se moglo dogoditi u životu. S druge strane, imam veliki osjećaj odgovornosti. Prvo zato što sam ponikao u ovom klubu i zato što ga doživljam drugačije nego treneri koji su tu bili do sada, ne umanjujući njihovu angažiranost, rad i predanost, a drugo zbog situacije u kojoj se nalazimo. Ipak, ne bojimo se. Prionut ćemo radu i poslu i siguran sam da ćemo na kraju prvenstva svi biti sretni i zadovoljni. Nemamo puno vremena, već 30. siječnja je utakmica s Rijekom i zato moramo od starta biti na maksimumu.

Ciljevi u nastavku prvenstva su jasni

– Trenutna momčad ima kvalitetu kojoj ova bodovna situacija nije primjerena. Prvi i osnovni cilj koji je klub postavio pred nas je ostanak u ligi. Naravno da je moja želja, a tako ćemo i raditi, da se što prije primaknemo sredini tablice. Već na samom startu nastavka prvenstva imamo susrete s direktnim protivnicima i tu želimo 'ući u mirnije vode'. Veseli me pozitivna atmosfera u svlačionici. Momci rade onako kako bi svaki trener to poželio i to sigurno budi optimizam.



Na pripremama prve momčadi bit će čak 15 igrača iz naše Škole nogometa.

– Naravno, jedan od dugoročnih ciljeva je promocija mladih igrača iz naše Škole nogometa. I do sada smo radili na taj način i tu praksu priključivanja najtalentiranijih nogometaša ćemo i nastaviti. S obzirom na to da sam bio voditelj Škole i trener juniora imam odličan uvid u sve mlade nogometaše tako

da tu vidim prostor za još jedan iskorak prema naprijed.

Slavenaši su do 17. siječnja trenirali u Koprivnici, a tada odlaze na desetodnevne pripreme u Medulin. Prvu prvenstvenu utakmicu igrat će 30. siječnja na koprivničkom Gradskom stadionu Ivan Kušek Apaš protiv Rijeke.

(Luka Šarlija)

NAMAZ OD AVOKADA ZA ZDRAVLJE I LJEPOTU

coolinarika.com

Sastojci:

- 5 tvrdo kuhanih bjelanjaka
- 1 oguljeni avokado
- **1 žličica Senfa estragon Podravka**
- 1 žlica čvrstog jogurta
- 2 žlice limunova soka
- 1 češnja češnjaka
- 3 mlada nasjeckana luka
- 1 stapka celera
- **½ žličice Vegeta Maestro dimljene paprike Podravka**
- Prstohvat soli

Za posluživanje:

- Kruh (tost)
- rikula

U velikoj posudi zgnječite avokado, dodajte senf, protisnuti češnjak, jogurt i limunov sok.

Sve dobro izmiješajte. Zatim umiješajte narezani mladi luk, celer, papriku i sol.

Avokadu dodajte kuhane bjelanjke narezane na kockice, izmiješajte da se svi sastojci sjedine.

Salatu od avokada poslužite na tostima i podlozi od salate.



♥ Savjet:

Namaz od avokada odličan je za početak dana, međuobrok ili ručak uz sezonsku salatu. Jednostavan za pripremu, bogat nutrijentima za jačanje organizma, ali i detox ne ostavlja prostora izgovoru.

Vrijeme pripreme: 15 minuta.

Složenost: Jednostavno.

ANANAS DETOX VODA

Sastojci (za 2 osobe):

- **150 g Ananasa iz kompota Podravka**
- 1 žlica ocijeđenog limuna
- 1 kriška grejpa
- **4 Vegeta Maestro klinčića cijela**
- listići mente
- 400 ml krupno zdrobljenog leda

Ananas stavite u električnu sjeckalicu i usitnite ga zajedno s kriškom grejpa.

Dodajte limunov sok i zdrobljeni klinčić.

Na kraju umiješajte led.

Poslužite odmah ukrašeno listićima mente.

♥ Savjet:

Napitak će biti izvrstan i lijepo će izgledati i ako samo dio malo ananasa ili nekog drugog voća usitnite i dodate vodi, a ostatak narežete na lijepe komade i poslužite s kockama leda.

Vrijeme pripreme: 10 minuta.

Složenost: jednostavno.



Udruga Podravkinih i ostalih umirovljenika „Zlatna dob“

Brojne aktivnosti obilježile prošlu godinu

U Udruzi Podravkinih i ostalih umirovljenika „Zlatna dob“ rezimira se prošlogodišnji rad Udruge koji je bio posebice intenziviran u četvrtom kvartalu pa je tako, između ostaloga, realizirana izložba umjetničkih radova članova Udruge u koprivničkom Domu za starije i nemoćne osobe. Također, ti radovi su izloženi i za Dan grada, a o samoj kreativnoj radionici Udruge Varaždinska televizija je napravila prigodnu reportažu. Kako se bližio kraj godine, zaredale su se i fešte pa su naši „penzići“ obilježili Martinje zajedničkim druženjem uz muziku i ples te prigodni program u restoranu „Lav“. Družili su se i u đelekovečkom Društvenom domu uz večeru, program, tombolu, muziku i ples uoči božićnih i novogodišnjih blagdana, te su tako uspješno završili poslovnu godinu.

„U ime Udruge i svoje osobno zahvaljujem svima od srca što vjerno pratite ovu Udrugu u njezinim nastojanjima i događanjima te se preporučamo da nas i dalje pratite u 2019. godini, a mi ćemo se potruditi u novitetima i događanjima za sve naše umirovljenike kao i sve ljude dobre volje“ – rekla je predsjednica Udruge „Zlatna dob“ Ana Milek te istaknula kako i ove godine pripremaju za nove



i sadašnje članove već postojeće kao i nove pogodnosti, planove putovanja i kalendar događanja.

Inače, početkom godine Udruga se preselila

u nove prostore na adresi Trg dr. Tomislava Bardeka 12, Koprivnica (ispred ulaza na parkiralište Gradske tržnice).

(Boris Fabijanec)

Nagrada igra

Podravka bogate juhe nagrađuju! Odgovorite točno na pitanje i osvojite set posuđa za serviranje

Sve što je potrebno jest poslati točan odgovor, sa svojim podacima, na adresu lista: Ante Starčevića 32, Koprivnica, s naznakom NAGRADNA IGRA: ODGOVORI TOČNO I OSVOJI SET POSUĐA.

Odgovore možete slati do 11. veljače 2019., a najsretniju/najsretnijeg od vas, s točnim odgovorom, izvući će redakcija Lista. Ime dobitnice/dobitnika seta posuđa bit će objavljeno u sljedećem broju lista Podravka.

Snježana Eršetić- sretna dobitnica nagradne igre

Najsretnija u rješavanju nagradnog pitanja s točnim odgovorom pet različitih okusa je **Snježana Eršetić iz cjeline Poljoprivreda** kojoj je komisija iz Korporativnog marketinga i komunikacija donijela sreću u ovom nagradnom izvlačenju.

Koji je slogan marketinške podrške za nove Bogate juhe?



**NAPRAVI JUHU.
STVORI OSJEĆAJ.**

NOVE PODRAVKA BOGATE JUHE UZ NAJLJEPŠE OSJEĆAJE
DONOSE I OBILJE POMNO BIRANIH ŽITARICA I POVRĆA
KOJE ĆE OBOGATITI SVAKI TVOJ DAN.

