

PODRAVKA



**Podravka oduševila na
Zelenom tjednu u Berlinu**

Lino®

U svakom
pakiranju,
pronadi
nove Lino
figurice!



NIUPASTIČNE KLOPALICE!



Poštovane Podravkašice i Podravkaši,

nismo se ni okrenuli, nova godina već nam je stigla, a s njom i novi broj naših novina. Kao i dosad, u prvom ovogodišnjem broju pripremili smo Vam mnoštvo različitih tema: izvještaje s održanih događanja, najavu predstojećih, ideje za pripremu jela i spremanje voća i povrća, novosti s tržišta, ali i travnjaka i rukometne dvorane.

Na sljedećim stranicama pronađite nešto više pisane riječi o tome kako je bilo na sajmu Zeleni tjedan 2020. u Berlinu: koga smo i čime oduševili svojim kvalitetnim i van granica lijepe naše prepoznatim proizvodima. Ako ste propustili biti dijelom BAŠ NAŠ Adventa u Zagrebu, pročitajte i pogledajte što se sve Podravkino pripremalo za posjetitelje i čime smo ih iznenadili, tko je pjevao, a tko plesao.

Pročitajte gdje će biti otvorena, otkad i dokad izložba u čast prošlogodišnje jubilarne slavljenice, Vegete te što ćete tamo moći pogledati.

Također, na sljedećim ćemo se stranicama pohvaliti i vrijednim priznanjima na Podravkinom važnom tržištu, tržištu Bosne i Hercegovine, kao i njihovim tradicionalnim predblagdanskim posjetama pedijatrijskim odjelima u bolnicama diljem BiH.

Više pronađite na stranicama koje slijede, a mi Vam, na samom početku, želimo sve najbolje na poslovnom i privatnom planu u novoj godini.

(Lana Miletić)

SADRŽAJ

- 4 - 7** Vijesti
- 8 - 9** Kampanje i noviteti
- 10 - 11** Vijesti
- 12 - 14** Tržišta
- 15** Belupo
- 16 - 17** Žito
- 18 - 21** Coolinarika
- 22 - 23** I mi smo Podravkaši
- 24** Kultura
- 25** Lino višebojac
- 26 - 29** Sport
- 30** Recepti
- 31** Nagradna 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: lane.miletic@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

Urednica:

Lana Miletić

Lektura:

Tea Cikojević Prlić

Grafička priprema:

Miroslav Miletić

Tisak:

Printera

List Podravka čitajte i na:

www.podravka.hr



Podravkin nacionalni restoran na sajmu Zeleni tjedan 2020. u Berlinu

Svjetski sajam u Berlinu svečano otvoren uz Podravkin domjenak za 3500 uzvanika



Hrvatska je zemlja partner jednog od najznačajnijih svjetskih sajmova poljoprivrede i prehrambene industrije Zeleni tjedan 2020. koji se od 17. do 26. siječnja 2020. održava u Berlinu, a Podravka, kao vodeća domaća prehrambena kompanija, aktivno sudjeluje u aktivnostima predstavljanja Hrvatske. Uz izlaganje i predstavljanje širokog asortimana svojih proizvoda, Podravka na sajmu sudjeluje i kao promotor hrvatske kuhinje organizacijom nacionalnog restorana s ponudom tradicionalnih hrvatskih jela koji je prvog dana sajma obišao i predsjednik Vlade RH Andrej Plenković u pratnji Marina Pucara,

predsjednika Uprave Podravke, Luke Burilovića, predsjednika Nadzornog odbora Podravke i predsjednika Hrvatske gospodarske komore, te suradnika.

Prvu priliku za kušanje specijaliteta hrvatske kuhinje koje će svakodnevno pripremati Podravkini promotori kulinarstva, brojni gosti imali su na svečanom domjenku u povodu otvorenja sajma u četvrtak 16. siječnja, na kojem je u domaćim delicijama uživalo 3500 uzvanika i delegacija iz oko 100 zemalja. Za ovu prigodu pripremljeno je 4000 porcija jela te 12 000 kolača i to isključivo od hrvatskih namirnica – 2500 kilograma mesa i 1000 ki-

lograma ribe. Okus jela bogatog mesnog i ribljeg menija začiniła je nezaobilazna Vegeta, a kolače Dolcela i Žito proizvodi te Lino Lada i Čokolino. Uz pršut i kulen kao prepoznatljive hrvatske adute, goste su oduševile Podravkine Majstor kobasice.

U svakodnevnoj ponudi Podravkinog nacionalnog restorana na sajmu u Berlinu, u suradnji s partnerima – domaćim proizvođačima, bit će bogat meni s odabranim jelima iz svih hrvatskih regija; izbor vrhunskih sireva, pršuta, kulena, fuži s tartufima, purica s mlincima, paštica, čobanac, izbor ribljih jela, štrukli te slatke delicije poput kremšnita i štrudli.

„Sajam u Berlinu, jedan od najvećih u svijetu, velika je pozornica i prilika za promociju hrvatskih proizvoda, jačanje gospodarskih veza s Njemačkom i drugim europskim zemljama te daljnji iskorak na tržišta diljem svijeta. Podravka svoje sudjelovanje na međunarodnim sajmovima ovakvog značaja, s velikim zadovoljstvom koristi i za promociju hrvatske tradicionalne kuhinje. Time doprinosimo jačanju prepoznatljivosti Hrvatske i kao turističke i gastro destinacije“, izjavio je Marin Pucar, predsjednik Uprave Podravke. Zeleni tjedan u Berlinu na kojem će se hrvatski proizvođači predstaviti među više od 1800 izlagača i preko 100 000 proizvoda iz cijeloga svijeta, prilika je i za dodatnu promociju Hrvatske u kontekstu predsjedanja Vijećem Europske unije u prvoj polovici 2020. godine. (R)

Podravkina paštica i Lino Lada torta veliki hit sajma u Berlinu

Lino Lada torta oduševila i njemačku ministricu

Hrvatski paviljon na sajmu Zeleni tjedan 2020. u Berlinu u ponedjeljak je posjetila i njemačka savezna ministrica za hranu i poljoprivredu Julia Klöckner u pratnji veleposlanika zemalja Europske unije, a domaćini njihovog posjeta bili su veleposlanik RH u Saveznoj Republici Njemačkoj Gordan Bakota, državni tajnik Ministarstva poljoprivrede RH Tugomir Majdak te predsjednik Hrvatske gospodarske komore Luka Burilović. Tom prilikom ugostila ih je i Podravka u svom nacionalnom restoranu gdje posjetitelji sajma svakodnevno uživaju u specijalitetima hrvatske kuhinje koje pripremaju Podravkini promotori kulinarstva.

Na meniju Podravkinog restorana bogat je izbor tradicionalnih hrvatskih mesnih i ribljih jela te slastica, a kao pravi hit među gostima potvrdile su se ukusna paštica i Lino Lada torta koje nisu ostavile ravnodušnima niti visoke uzvanike.

Nezaboravan okus paštice, uz vrhunsku kvalitetu mesa, daje karakterističan umak koji je u ovom slučaju obogaćen nezamjenjivom Vegetom i drugim Podravkinim začinima, dok ljubitelji čokoladnih slastica rado kušaju tortu u kojoj je upravo Lino Lada tajna bogate čokoladne kreme. Ne čudi stoga kako



je već u prvim danima sajma u Berlinu „placulo“ više stotina Lino Lada torti. Promocija tradicionalnih specijaliteta hrvatske gastronomije važan je dio Podravkinog predstavljanja na jednom od najznačajnijih svjetskih sajmova poljoprivrede i prehrambene industrije, čime Podravka uvelike doprinosi jačanju prepoznatljivosti Hrvatske i kao

turističke i gastro destinacije. Zeleni tjedan 2020. održava se od 17. do 26. siječnja 2020. godine na prostoru Berlinskog sajma, a Hrvatska je ove godine zemlja partner. Na sajmu sudjeluje čak 1.800 izlagača iz 60 država svijeta koji će predstaviti više od 100.000 poljoprivrednih i prehrambenih proizvoda. (R)





BAŠ NAŠ Advent uz Podravku

Podravka, Vesna Pisarović i Marko Mrkić zabavili okupljene na zagrebačkom Gornjem gradu

Zabavnom i slasnom BAŠ NAŠ Adventu u Klovičevim dvorima pridružila se i Podravka. Osim Lino Lada knedlica, Podravkinih fritula, Dolcela Cake2go slastica te jedinstvenih trajnih kobasica iz Majstor asortimana – Blaženke, Vatroslave i Vinke, Podravka je posjetitelje počastila i prigodnim zabavnim programom.

Badnjak s Vesnom Pisarović i slatkim Podravkinim delicijama

Na sam Badnjak bogat zabavni program manifestacije BAŠ NAŠ Advent u Klovičevim dvorima začinila je Podravka koja je sve posjetitelje razveselila koncertom Vesne Pisarović uz slatke delicije svojih chefova.

Raspjevanu atmosferu uz hitove Vesne Pisarović koje vole sve generacije podgrijale su ukusne Podravkine fritule, a one najmlađe posebno su oduševile Lino Lada knedlice koje su postale pravi hit zagrebačkog Adventa.

Među oduševljenim mališanima našao se i petogodišnji dječak Ryuki kojeg su osvojile na prvo kušanje pa ni ovu priliku da u njima uživa nije želio propustiti. On je pak osvojio simpatije Podravkaša koji su ga odmah poželjeli u svom timu influencera.



Tako je, zahvaljujući svojoj ljubavi prema Lino Ladi, simpatični Ryuki postao najmlađi gastro influencer Adventa i ozbiljna konkurencija onim iskusnijima među kojima je i njegov ujak, popularni fotograf i blogger Dragi Vođa.

Podravka i Marko Mrkić rasplesali zagrebački Gornji grad

Kako bi se što bolje pripremili za najluđu noć u godini, posjetitelji na Gornjem gradu posljednje su subote u 2019. mogli naučiti plesne korake bečkog valcera čiji su zvuci prvo što završava nakon što otkuca ponoć i označi početak nove godine.

Stoga je Podravka na BAŠ NAŠ Adventu ugostila plesača Marka Mrkića koji je okupljene podučio osnovama ovog novogodišnjeg plesa kako bi taktove valcera popratili odgovarajućim plesnim koracima.



(Lana Miletić)



Za savršen tjedan, svaki dan – okus jedan!

Iz nove generacije Podravka pašteta stiže nam prava super sedmica

Podravka paštete sjaje u novom ruhu, prepoznatljivoj crvenoj boji i modernom dizajnu. Sedam različitih, savršeno s(mazivih) pašteta ispunit će obiteljske stolove i izletničke torbe. Osluškujući potrebe potrošača i sveopćeg trenda konzumiranja pilećeg mesa, Podravka, uz dvije paštete svinjskog porijekla, nudi pet pilećih pašteta. Napravljene od čistog mesa, bogate proteinima te bez palminog ulja, konzervansa i pojačivača okusa, predstavljaju se onakve kakve doista i jesu, prirodne i ukusne! Omiljena Pikantica okusom ostaje identična,

no ušminkala se novim dizajnom te postala još privlačnija. Istančana ljutina i dalje će intrigirati nepca ljubitelja pikantnog okusa.

Oni koji pak ajvar mažu na kruh napokon će doći na svoje sa slasnom pilećom paštetom s ajvarom. Na kruh, koji predstavlja savršenog partnera, moći će staviti izrazito mazivu paštetu s dodatkom Podravka ajvara.

Mnogo je i poznatih jela u kombinaciji s vrhnjem, a sada možete uživati i u kombinaciji pileće paštete s vrhnjem! Famozno kremasta kombinacija idealna je za sljubljivanje s krekerom.

Tekstura nove pileće classic paštete, dobivena najvišim tehnološkim standardima, predstavlja potpuni obrok dostupan odmah. A kao i pileća

jetrena i jetrena pašteta, ističe se bogatstvom proteina koji mogu zadovoljiti potrebe svih generacija, od djece, sportaša pa do onih starijih. Ritual ispijanja čaja Podravka paštete upotpunjuju čajnom paštetom. Kombinacija koja garantira čajnovit doživljaj! I ne brinite, ime je ne ograničava, jer osim uz čaj, izvrsno se slaže i lako (s)maže u brojnim drugim kombinacijama.

Nova generacija Podravka pašteta svojom pojavom stavlja veto na uskogrudno razmišljanje o paštetama. Volimo specijalitete, a naročito Podravka paštete i kruh, za istančan ukus i njuh.

Zato ne brini za obrok i SAMO MAŽI kroz dan!

(R)

PIKANTNI ZALOGAJI



Sastojci (za 4 osobe):

- 2 Pileće paštete Pikant Podravka (2x95 g)
- 1-2 manja patlidžana (200 g)
- 4 žlice ulja
- sol
- **Vegeta Maestro crni papar**
- 1 veći ljubičasti luk
- 8 ploški kruha

Patlidžane narežite na ploške i popecite na dobro zagrijanom ulju.

Zatim posolite i poparite.

Luk sitno nasjeckajte.

Ploške k ruha lagano tostirajte, a zatim premažite Pilećom paštetom Pikant.

Na svaku plošku stavite plošku patlidžana i pospite nasjeckanim lukom.

Poslužite odmah s cherry rajčicama.

♥ Savjet:

Umjesto ljubičastog luka možete koristiti mladi luk.

Vrijeme pripreme: 20 minuta

Zahtjevnost: Jednostavno

Savršeno (s)mazive paštete!



SAMO MAŽI.





Australska delegacija u posjetu Podravki



Australska delegacija predvođena Elizabeth Petrovic, veleposlanicom Australije u Hrvatskoj, Julianom Nam, savjetnicom za gospodarstvo Misije Australije pri EU i NATO-u te Jasonom Collinsonom, direktorom Europsko-australskog Poslovnog vijeća, posjetila je Podravku. Podravka je odabrana za posjetu kao

najveća izvoznica iz Hrvatske u Australiju. S ciljem iskorištavanja mogućih potencijala s obje strane, australska delegacija obišla je Tvornicu juha i Vegete te posjetila upravnu zgradu kompanije u Koprivnici. Jedna od tema razgovora bio je i ugovor o slobodnoj trgovini između EU i Australije, u

kojem važnu ulogu ima i Republika Hrvatska te Podravka s obzirom na veliki broj iseljenika koji živi u Australiji.

Ovaj posjet zaokružio je dobru dosadašnju suradnju te je poticaj za daljnje aktivnosti u smjeru razvoja i nadogradnje hrvatsko-australskih odnosa. (Lana Milić)

Otvora se izložba posvećena ambalaži prošlogodišnje slavljenice

Vegeta 60 – paketić povijesti

Već 60 godina Vegeta je najpoznatiji Podravkin brand. Samim time u regiji vrlo poznati plavi dizajn zaslužuje priznanje i status ikone. Izložbom VEGETA 60 – PAKETIĆ POVIJESTI na nešto drugačiji način priča se slojevita priča o njezinu povijesnom ruhu, prostoru, vremenu i ljudima.

Izložba posvećena ambalaži Vegete priča je o identitetu, dizajnu i industrijskoj baštini Hrvatske. Želja je i na ovaj poseban način obilježiti rođendan Vegete i proslaviti ga, kao i uvijek, s njenim potrošačima. Izložbu VEGETA 60 - PAKETIĆ POVIJESTI, dizajn i evolucija Vegete od 1959. do 2019. možete razgledati u Galeriji HDD/Hrvatsko dizajnersko društvo, Boškovićeve 18 u Zagrebu. Zavirite u pregled ikoničnog dizajna ambalaže i grafičkog dizajna jednog od najuspješnijih i najdugovječnijih brandova u Hrvatskoj. Vrata Galerije za sve posjetitelje otvorena su od 31. siječnja do 18. veljače 2020. (PP Kulinarstvo)



Dobrodošli za naš stol – program za pripravnike i novozaposlene

Nastavak kontinuiranog ulaganja u nove zaposlenike

Krajem 2019. godine još je jedna grupa novozaposlenih i pripravnika završila svoj program uvođenja u posao – Dobrodošli za naš stol. Program sastavljen od tri dijela: općeg, edukacijskog i specijalističkog, omogućio im je da se još bolje upoznaju s kompanijom i da ih se uvede u posao pod stručnim vodstvom. Aktivnosti obuhvaćene u općem dijelu podrazumijevale su inicijalni sastanak sa svakim novim zaposlenikom i upoznavanje s osnovnim informacijama i procesima kompanije, zatim prezentacije kojima su pokrivene teme: prava i odgovornosti radnika, organizacijska shema, povijest i segmenti

poslovanja Grupe Podravka. Uz to, novozaposleni i pripravnici upoznati su i s Pravilnikom o komuniciranju s javnošću i ophođenju na društvenim mrežama.

Novi su zaposlenici imali priliku posjetiti i neke od Podravkinih tvornica, običi prodajno mjesto, Umjetničku radionicu te Podravkin

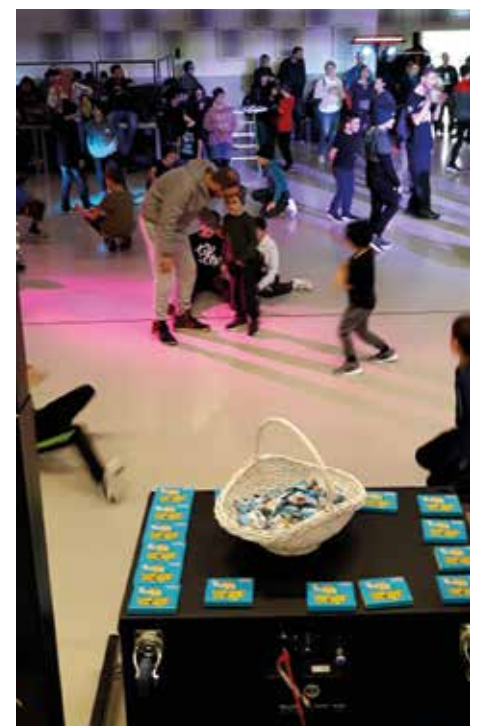
muzej, sve s ciljem boljeg uvođenja u posao i upoznavanja šire okoline radnog mjesta na koje su zaposleni.

U edukacijskom programu fokus je stavljen na jačanje vještina koje su neophodne u poslovnom svijetu i posebno važne na početku rada, tako da je i ova grupa prošla kroz trening Komunikacijske vještine i proaktivnost. Specijalistički dio provode mentori te najbliži kolege novih zaposlenika. Njihova je uloga iznimno bitna za svakog novog radnika jer, uz stručno prenošenje znanja, ima važnu ulogu u stvaranju ugodne radne atmosfere koja je ključ prilagodbe novog zaposlenika.



Break dance Battle uz Dolcelu i Šumi

Samobor je bio domaćin Break dance Battle manifestacije na kojoj je sudjelovalo stotinjak mladih plesača i plesačica. Pauze između nastupa bile su rezervirane za slatke zalogaie – Dolcelu brownies i Šumi bombone kako bi natjecatelji što lakše „napunili baterije“ za nove plesne vratolomije. Cilj manifestacije je promicanje plesa među mladima, a natjecatelje i posjetitelje posebno su oduševili gosti – Đuro i Max iz Supertalenta. (Ana Lukčin)





Deset pedijatrija diljem BiH na poklon dobilo Lino kućice za igranje

Medvjedić Lino i ove godine donio radost i simbolične poklone najmlađim pacijentima



Uručivanjem poklon-kalendara najmlađim pacijentima Kliničkog centra Univerziteta u Sarajevu, te isporukom Lino kućice za igranje odjelu pedijatrije, završena je Podravkini tradicionalna serija predblagdanskog posjeta tijekom koje je ove godine medvjedić Lino posjetio deset pedijatrijskih odjela u bolnicama diljem BiH. Blagdanska čarolija

koju je medvjedić Lino donio svojom posjetom najviše se svidjela mališanima, ali i radosno podsjetila roditelje na njihova djetinjstva.

„Izrazito je važno svakom djetetu omogućiti dovoljno vremena za igru što je preduvjet za razvoj osobnih i socijalnih vještina kod mališana. Stoga se naš medvjedić Lino ove

godine kroz isporuku Lino kućica za igranje pedijatrijama dodatno pobrinuo za to da svako dijete dobije i dodatni prostor za igru. Svim mališanima želimo brz oporavak i povratak svojim domovima“, kazala je Mila Zovko, direktorica marketinga Podravke u BiH.

Podravka je prvo posjetila odjele pedijatrije bolnice „Prim. dr. Abdulah Nakaš“ u Sarajevu, bolnice „Srbija“ u Istočnom Sarajevu i bijeljinske bolnice „Sveti Vračevi“, a u danima koji su uslijedili, medvjedić Lino isporučio je poklon – kalendare i kućice za igranje odjelima pedijatrije Kantonalne bolnice Zenica, Klinici za dječje bolesti UKC Tuzla i banjalučkom UKC Republike Srpske. U Mostaru je Lino obradovao mališane u Kantonalnoj bolnici „Dr. Safet Mujić“ i Klinici za dječje bolesti Sveučilišne kliničke bolnice, te stigao i na Odjel za dječje bolesti Kantonalne bolnice „Dr. Irfan Ljubijankić“ u Bihaću. Posjetom Kliničkom centru Univerziteta u Sarajevu, Lino je finalizirao svoju seriju posjeta pedijatrijskim odjelima, a Podravka u BiH nastavlja kroz svoje društveno odgovorne aktivnosti sudjelovati u životu zajednica u kojima posluje kontinuirano pružajući potporu u ostvarivanju pozitivnog učinka na cijelo društvo. (R)

Dva vrijedna priznanja za Podravku u 2019. i njezine proizvode na tržištu Bosne i Hercegovine



Podravka u Bosni i Hercegovini imala je sjajnu godinu, a što pokazuju i priznanja koja su stigla na koncu 2019. godine: Podravkini proizvodi su „must have“ u čak šest kategorija po izboru trgovaca i potrošača u organizaciji In Store magazina, a Zlatni Bisnode certifikat bonitetne izvrsnosti prestižna je potvrda za kvalitetu poslovanja koji je Podravki uručen na tradicionalnom Bisnode4Exellence događanju.

Podravka d.o.o. Sarajevo Zlatna kompanija u BiH

Certifikat bonitetne izvrsnosti jedno je od rijetkih priznanja kojim poduzeća dokazuju svojim potencijalnim partnerima da su siguran partner, odgovorno i kvalitetno vođena poduzeća, s kojima je poželjno poslovati. Ovim certifikatom poslovni subjekti dodatno potvrđuju svoj ugled i povjerenje u domaćoj i međunarodnoj poslovnoj zajednici, ali i ističu dodatno povjerenje poslovnih partnera. Na osnovu rezultata finanj-



ske analize provedene u 19 zemalja Europe, po identičnim kriterijima, Podravka d.o.o. Sarajevo nositelj je statusa Zlatne kompanije u Bosni i Hercegovini.

„Zlatni Bisnode certifikat bonitetne izvrsnosti može imati samo 3,8% kompanija u Bosni i Hercegovini tako da smo zaista ponosni što smo svojim radom zaslužili mjesto u ovome malom, ekskluzivnom klubu koji u 2019. broji tek sedam kompanija. S obzirom da je Podravka u Bosni i Hercegovini tri godine zaredom imala najviši mogući rejting (AAA) koji jedna kompanija može imati, osigurano nam je mjesto u samom vrhu najboljih u BiH. Priznanje je to našem dosadašnjem uspješnom radu te potvrda kvalitete našim sadašnjim i budućim partnerima i zaposlenicima, ali i dodatna motivacija i poticaj kako bismo naš posao i dalje obavljali odgovorno i profesionalno“, rekao je Milan Šarlija, direktor Podravke u Bosni i Hercegovini.

Koliko su značajne bonitetno izvrsne kompanije za Bosnu i Hercegovinu najbolje govori činjenica da, iako ih je nepunih 26% od ukupnog broja aktivnih kompanija u BiH, njihov udio u ukupnim prihodima države je 70%, u ukupnoj dobiti 80%, a zapošljavaju 59% ukupno zaposlenih u BiH.

Podravkini proizvodi „MUST HAVE“ u čak šest kategorija

Mjesec dana ranije, In Store magazin je u suradnji s trgovcima u Bosni i Hercegovini organizirao izbor 100 „MUST HAVE“ proizvoda gdje je Podravka u čak šest kategorija: Juhe i kocke za juhu, Začini (Vegeta i Fant), Sve za bebe, Prehra-

na (Lino), Krem namazi (Lino Lada), Marmelade i džemovi (Podravkin pekmez i džemovi) te Topli napici (Podravka čajevi) osvojila ovo priznanje. U izboru je sudjelovalo više od 7000 različitih profila trgovina koje su glasovale za „MUST HAVE“ proizvode koji se po njihovom mišljenju trebaju naći na policama trgovina u Bosni i Hercegovini. Ovo je projekt u kojem su trgovci u BiH, bazirano na svom iskustvu, glasali i odabrali najbolje.

„Hvala svim našim partnerima i potrošačima koji iz godine u godinu prepoznaju kvalitetu naših proizvoda i ukazuju nam dragocjeno povjerenje. Ovo priznanje nam je ujedno i najljepša čestitka i nagrada za uloženi trud i rad, ali nas ujedno i obvezuje da nastavimo raditi s još više entuzijazma u godinama koje dolaze“, istaknuo je Šarlija.

(R)



Makedonska rukometna legenda Kiril Lazarov otkriva: Moj omiljeni recept s tjesteninom Zlato polje



Najbolji desni vanjski svijeta, najbolji strijelac lige prvaka svih vremena, čovjek s bogatom rukometnom karijerom koji je igrao u najvećim europskim klubovima - Zagrebu, Veszprému i Barceloni. Kiril Lazarov za vas sprema svoje omiljeno jelo s tjesteninom Zlato polje.

„Jako pazim na ishranu. Pogotovo nakon moje 30. godine. Osjećam se puno bolje nakon kvalitetnog i zdravog obroka. Dijeta je vrlo važna za profesionalne sportaše, možda važnija od kvalitetnog treninga“, kaže Kiril Lazarov.

Slavni sportaš priznaje da je hedonist za dobar obrok, ali za sada nema dovoljno vremena za testiranje svojih vještina u kuhinji. „Gurman sam. Rijetko kuham i, iskreno, nemam puno kuharskog iskustva, niti dovoljno vremena posvetiti se uživanju u njemu. Moja žena i moja majka zadužene su za kuhanje“, kaže on.

Kapetan makedonske reprezentacije otkrio je kako voli tjesteninu od morskih plodova, a mi smo zajedno pripremili špagete Zlato Polje s plodovima mora.

Sastojci:

- 250 g špageta Zlato Polje
- 1 mala limenka (400 g) oguljenih rajčica
- 450 g školjki
- 450 g očišćenih škampa
- ½ šalice bijelog vina
- ½ luka
- 1-2 češnjaka
- ½ čajne žličice mljevene crvene paprike
- 30 g maslaca
- maslinovo ulje
- sol

Priprema:

U tavu stavite 3-4 žlice maslinova ulja i pirajte luk dok ne omekša. Dodajte usitnjeni češnjak i pržite još 2-3 minute, a zatim dodajte mljevenu crvenu papriku.

Ulijte bijelo vino, a zatim umak od rajčice. Ako želite da umak bude homogeniji, rajčice možete



blansirati, ali lakše ih je zgnječiti u tavi. Kuhajte oko 5 minuta, dok se umak ne zgusne.

Špagete skuhaite u slanoj vodi prema uputama na etiketi. Prije nego iscijedite, sačuvajte ¼ šalice tekućine u kojoj se kuhala tjestenina.

Dodajte tu tekućinu u umak od rajčice i stavite morske plodove. Poklopite tavu i kuhajte 4-5

minuta. Školjke kuhajte jednu minutu duže od očišćenih škampi.

U pripremljeni umak dodajte maslac i maknite s vatre. Pomiješajte ga s pripremljenim špagetima i dobit ćete nezaboravan obrok.

Poslužite dok su tople i ukasite ih sitno sjeckanim peršinom i kriškama limuna. (R)

Vegeta u najvećem londonskom trgovačkom centru intu Lakeside

Kupovinu u najvećem londonskom trgovačkom centru intu Lakeside začini la Vegeta. Centar je to koji godišnje posjeti više od 20 milijuna potrošača te sadrži 255 trgovina. Jedan od najvećih otoka unutar centra bio je savršena pozicija za Podravkinu kuhinju u kojoj je promotor kulinarstva Mišel Tokić pripremao jela s Vegetom te posjetiteljima približio njen



širok spektar mogućnosti primjene u nizu internacionalnih jela. Bila je to savršena okrep tijekom kupovine brojnim posjetiteljima koji

su se vratili kućama s uzorcima Vegete te najbolji uvod za pripremu vlastitog omiljenog obroka „sa žličicom Vegete“. (Ana Lukčin)

Začepljen nos – puno uzroka, jedno rješenje

Nos djeluje kao mehanički i kemijski pročistač zraka. Prekriven je sluznicom na kojoj su trepetljike. Sluznica stvara sluz koje neprestano klizi po sluznici zahvaljujući trepetljikama. Udahnute štetne čestice hvataju se u sluzi i odstranjuju iz dišnog sustava ispuhivanjem iz nosa ili slijevanjem u zdrijelo i gutanjem. To je mehanički filtar. Osim toga, u sluzi nosa postoje imuno-aktivne tvari koje su sposobne uništiti razne mikroorganizme koji udisanjem ulaze u organizam. Na taj način, nos ima i svojevrstu „klimatsku“ funkciju. Nos hladni zrak zagrijava, a pretopli hladi, suhi važi, a vlažni suši.

Rinitis je upala nosne sluznice, tijekom koje je prisutan najmanje jedan od sljedećih simptoma: kongestija (otečenost nosne sluznice), vodenasta sekrecija, kihanje, svrbež i nosna opstrukcija. U hladnije vrijeme česte su prehlade koje prate i upale nosne sluznice, a česta pojava je i upala grla, pa možemo reći da govorimo o nazofaringitisu.

Ako navedene simptome možemo pripisati alergijskoj upalnoj reakciji uzrokovanoj nekim alergenom, tada govorimo o alergijskom rinitisu. Infektivni rinitis najčešće je uzrokovao virusnom infekcijom, prije svega virusom obične prehlade i drugim virusima. Bakterijski rinitis najčešće se razvija kao superinfekcija rinitisa uzrokovano nekima od prethodno navedenih stanja.

Alergijski rinitis je IgE posredovana reakcija preosjetljivosti, koja dovodi do neželjene upalne reakcije nosne sluznice. Histamin iz mastocita je glavni medijator upale i odgovoran je za ranu fazu reakcije, a eozinofilni granulociti odgovorni su za tzv. kasnu fazu. Nakon izlaganja alergenu upala i simptomi mogu potrajati tjednima. I rana i kasna faza reakcije imaju slične simptome, s tim da je u kasnoj ipak više izražena nosna kongestija (edematozno zadebljanje nosne sluznice). Vazomotorni rinitis je kronična bolest kod koje povremeno proširenje krvnih žila nosne sluznice izaziva vodenasti iscjedak iz nosa i kihanje. Etiologija nije poznata, a ne može se utvrditi ni alergijski uzrok. Čini se kako suhi zrak pogoršava ovo stanje. Vazomotorni rinitis izaziva kihanje i vodenastu rinoreju. Otečena sluznica može biti svijetlo do tamnocrvena. Poremećaj je obilježen razdobljima remisije i egzacerbacije. Vazomotorni rinitis se razlikuje od specifičnih virusnih i bakterijskih infekcija nosa po tome što nema gnojnog iscjedka i krusta. Od alergijskog rinitisa se razlikuje po odsutnosti alergena.

Sinusitis

Sinusitis je upala paranazalnih sinusa izazvana virusnim, bakterijskim ili gljivičnim infekcijama ili alergijskim reakcijama. Jedan od glavnih simptoma je začepljenje i kon-

gestija nosa, gnojna rinoreja. Dekongestivi i inhaliranje slanih i toplih otopina ublažava simptome i olakšava pražnjenja sinusa.

Upala srednjeg uha može se javiti kao komplikacija kod respiratornih infekcija gornjih dišnih puteva (prehlade, „viroze“, gripa i sl.). Bubnjište je povezano sa stražnjim dijelom nosa preko Eustahijeve tube. Kod kataralne upale srednjeg uha nema gnoja, već se nakuplja serozna tekućina, a bol je izazvana podtlakom u uhu koji se razvija kao posljedica začepljenosti tube.

Dekongestivi u obliku spreja, odnosno kapi za nos su dobro došli jer do upale uha dolazi zbog začepljenja nosa i Eustahijeve tube, a dekonjestivi ih odčepe.

Dekongestivi, poput ksilometazolina imaju vazokonstriktorno djelovanje koje smanjuje oticanje nosne sluznice. Učinak je neposredan – olakšava se osjećaj kongestije nosne sluznice i disanje, smanjuje sekrecija iz nosa, olakšava drenaža i sprječava nastanak komplikacija (sinuitis, otitis i dr.).

Ksilometazolin ima alfa-adrenergičko vazokonstriktorno djelovanje na otečenu nosnu sluznicu, tj. pomaže sužavanju krvnih kapilara u nosu, što smanjuje edem, znatno ublažava otpor strujanju zraka i olakšava disanje.

(Tatjana Vucelić, mr. pharm.)

OGLAS O LIJEKU

RINIL 1 mg/ml sprej za nos, otopina

RINIL sprej za nos pripada farmakoterapijskoj skupini: nazalni preparati, alfa-simpatomimetici. Dekongestivi i drugi preparati za lokalnu primjenu, obični simpatomimetici (ATK oznaka: R01AA07).

Sastav: RINIL 1 mg/ml sprej za nos, otopina: Jedan mililitar spreja za nos, otopine sadrži 1 mg ksilometazolinoklorida. Jedan potisak (140 µl) RINIL 1 mg/ml spreja za nos sadrži 0,140 mg ksilometazolinoklorida.

Što je RINIL sprej za nos i za što se koristi?

RINIL sprej za nos sadrži ksilometazolin koji pomaže sužavanju krvnih kapilara u nosu smanjujući time oticanje sluznice nosa.

Terapijske indikacije

Za smanjenje oticanja sluznice nosa kod akutne prehlade, vazomotornog i alergijskog rinitisa.

Za olakšavanje pražnjenja sekreta u slučaju paranazalnog sinuitisa i kataralne upale srednjeg uha povezanog s prehladom.

RINIL 1 mg/ml sprej za nos je indiciran u odraslih i djece od 10 i više godina.

Farmakološka svojstva

Farmakodinamička svojstva: Ksilometazolin, derivat imidazola, je simpatomimetik s alfa-adrenergičkim djelovanjem. Ima konstriktivno djelovanje na krvne žile nosa te tako smanjuje oteklinu sluznice nosa i okolne sluznice ždrijela. Dje-

lovanje lijeka započinje 5 – 10 minuta nakon primjene prve doze, a očituje se lakšim disanjem na nos, zbog smanjene otekline sluznice nosa i poboljšane drenaže nosnih sekreta. Farmakokinetička svojstva: Učinak RINIL 1 mg/ml spreja za nos započinje 5 – 10 minuta nakon primjene i traje do 10 sati.

RINIL 1 mg/ml sprej za nos, otopina dolazi u pakiranju od 10 ml u bočici s odmjernim plastičnim sustavom za raspršivanje s nastavkom za nos. Lijek se izdaje bez recepta, u ljekarni.

Prije uporabe pažljivo pročitajte uputu o lijeku, a o rizicima i nuspojavama upitajte svojeg liječnika ili ljekarnika.





Interni nagradni natječaj

70 ideja za aktivnosti žitnice zdravlja

Interni nagradni natječaj kojim se sve zaposlenike u Žitu i Podravki Ljubljana željelo uključiti u promicanje zdravlja na radnom mjestu, održao se između 16. listopada i 15. studenog. Zaposlenici su predložili 70 odličnih ideja za aktivnosti u okviru Žitnice zdravlja od kojih je Odbor za promicanje zdravlja izabrao tri najbolja te ih nagradio ulaznicama za izlet Pot med krošnjami Pohorje i Žitovim proizvodima za vitalnost

U okviru projekta Žitnica zdravlja, Odbor za promicanje zdravlja u listopadu je organizirao interni nagradni natječaj kojim su se prikupljale ideje i želje za potencijalne aktivnosti koje bi se mogle provesti u okviru projekta. Primljeno je 70 prijava, a tri najbolje su i nagrađene. Prijedlozi će se pokrenuti s nadolazećom 2020. godinom.

Interni nagradni natječaj kojim se sve zaposlenike u Žitu i Podravki Ljubljana željelo uključiti u promicanje zdravlja na radnom mjestu, održao se između 16. listopada i 15. studenog. Zaposlenici su predložili 70 odličnih ideja za aktivnosti u okviru Žitnice zdravlja od kojih je Odbor za promicanje zdravlja izabrao tri najbolja te ih nagradio ulaznicama

za izlet Pot med krošnjami Pohorje i Žitovim proizvodima za vitalnost.

Najbolja tri prijedloga predstavili su Sonja Podobnik iz Gorenjke, Milan Gregorka iz Pekare Vrhnike i Gregor Bregač iz Odjela za vanjsku trgovinu. Sonja je predložila uvođenje 10-minutnih odmora za vježbanje, kupnju novih stolica za radnike u uredima i pregled jelovnika tvrtke Slores od strane Žitove nutricionistice Mojce Cepuš, kao i savjetovanje za kvalitetniju užinu. Među njezinim prijedlozima bilo je osvježavanje radnika u proizvodnji jer su prvenstveno sami odgovorni za svoje zdravlje, kao i 10-15-minutna masaža leđa i vrata u masažnoj stolici na radnom mjestu koja bi služila poboljšanju, opuštanju i moti-

viranju. Milan je podnio prijedlog za prodaju voća u trgovinama Žita. Na taj način bi djelatnici kod kupnje užine posegli i za zdravim voćem. Gregorov prijedlog je da se svaka tri sata na ekranu računala automatski prikaže vježba koju zaposlenik može izvesti da se opusti ili tjeļovježba: npr. rasteže napete mišiće, opušta ramena, zapešća. Svaki put se prikazuje nova vježba za određeni dio tijela, a zaposlenik zatim opuštenije nastavlja s radom.

Svim sudionicima u internom nagradnom natječaju zahvaljujemo na sjajnim prijedlozima koji će se započeti postupno uvoditi s početkom nove, zdravo usmjerene 2020. godine. (Sanja Kovač)

Žito na seminaru Future Food

Hrana pomoću novih tehnologija dobiva novu dimenziju

Drugi ponedjeljak u studenom u prostorijama Gospodarske komore Slovenije održan je seminar Future Food, posvećen trendovima, inovacijama i novostima u području prehrane. Na događaju koji je organizirala Gospodarska komora Slovenije sudjelovali su i zaposlenici Žita; svoje znanje je s prisutnima podijelila voditeljica razvoja u Žitu dr. Mateja Modic koja je održala predavanje o izazovima i mogućnostima funkcionalne hrane.

„Kada govorimo o inovacijama u poljoprivredno-prehrambenom sektoru, govorimo o povezivanju tradicije s modernim načinom života, novim tehnologijama i uslugama. Biti „prehrambeno“ inovativan u današnje vrijeme u mnogim slučajevima zapravo znači proizlaziti iz tradicije i istodobno u nju uključiti nove tehnološke trendove. To znači gledati u budućnost s potpunom sviješću o prošlosti i sadašnjosti“, kažu u Gospodarskoj komori Slovenije. U uvodnom dijelu seminara održana su predavanja uglednih stručnjaka iz fokusnih područja strateški razvojno-investicijskog partnerstva hrana (SRIP hrana) koji su govorili o proizvodnji hrane, ne zanemarujući trendove u poljoprivredi te one teme koje vuku gospodarstvo prema razvoju, inovacijama i konkurentnosti. Dr. Mateji Modic iz Žita i ostalim predavačima



pridružili su se predstavnici Poljoprivrednog instituta Slovenije, Instituta Jožefa Stefana, Biotehničkog fakulteta Sveučilišta u Ljubljani i Mlinotesta. Događaj je završen okruglim stolom na kojem su gosti iz istraživačke sfere raspravljali o pitanjima ključnim za razvoj i budućnost slovenske poljoprivredne i prehrambene industrije.

Uz predavanja, u sklopu događaja Future Food održano je i otvorenje 4. izložbe pod brendom Future - Hrana budućnosti kojom su u Gospodarskoj komori Slovenije predstavili dostignuća stvorena u okviru partnerstva SRIP hrana. Oni slijede ideju zelene, kreativne, ko-laborativne i pametne industrije budućnosti. (Nina Rus Turuk)



Djed Mraz posjetio je djecu Žitovaca i Podravkaša

Druženje s Djedom Mrazom

Veseli prosinac je u društvo djece zaposlenika Žita i Podravke Ljubljana ponovno doveo Djeda Mraza. Druženje s Djedom Mrazom koje se održalo u prosincu u Festivalnoj dvorani u Ljubljani razveselilo je mnoge mlade talente. Najprije ih je zabavljala kazališna predstava Ješ, jež? a zatim su bili oduševljeni svečanom spektaklom akrobatske košarkaške skupine Dunking Devils. Vrhunac druženja obilježio je posjet Djeda Mraza s prekrasnim darovima. S njim su se najmlađi mogli i fotografirati. Za trajna obiteljska sjećanja postavljen je i fotobox za blagdansko obiteljsko fotografiranje, a djeca i roditelji bili su oduševljeni što su se mogli zasladiti palačinkama.

(Nina Rus Turuk)





A što zalediti po zimi?

Zamrzavanje je odličan način za pohranjivanje sezonskog voća i povrća za uživanje kasnije tijekom godine budući da maksimalno zadržava hranjive tvari

Zima je ono godišnje doba kada ako želimo jesti sezonski i lokalno nemamo baš previše izbora kada govorimo o voću i povrću. Od povrća uglavnom je u sezoni ono od kojega

je najbolje raditi juhe, variva, salate i različite piree dok je s voćem situacija još nepovoljnija jer uglavnom nalazimo citrusno voće. Kako godina odmiče, od ožujka nadalje, dakle sa za-

vršetkom zime, povećava se i broj različitih dostupnih voćki i povrća dok ovo „klasično zimsko“ čeka ponovnu zimu i tijekom proljetnih i ljetnih mjeseci više nije u fokusu. Međutim što ukoliko se ponekad poželimo u toplijim mjesecima tzv. „zimskog“ voća i povrća? Da li nam može biti i tada dostupno? Da li se zimi možemo pripremiti za naše želje i potrebe za njezinim povrćem i kasnije tijekom godine? Svakako. Samo je bitno znati što ima smisla zamrzavati i na koji način pohraniti da bi nas dočekalo s maksimalno očuvanim hranjivim tvarima kada ga se poželimo. Činjenica je da se sve može zamrzavati, ali isto tako nema smisla sve zamrzavati.

Zamrzavanje zeleno lisnatog povrća

Od siječnja pa do ožujka dostupno zeleno lisnato povrće čine kelj, špinat, zelena salata, endivija, matovilac i radič. I dok salate popud

zelene, endivije i matovilca nema smisla zamrzavati jer se ne obrađuju termički pa bi nakon odmrzavanja bili mlohavi, kelj, špinat i radič itekako ima i sam postupak je prilično jednostavan.

Listove je potrebno oprati, očistiti i narezati na manje komade ili trakice na isti način odnosno na istu veličinu i komade kao što biste to činili da odmah nakon pripreme navedene namirnice idete konzumirati. Prije zamrzavanja potrebno ih je kratko termički obraditi blanširanjem što se najbolje postiže na 2 – 3 minute u cjedilici iznad ključale vode. Potom se blanširane listove odmah ohladi pod mlazom hladne vode te se porcionira i spremi u vrećice za zamrzavanje. Porcioniranje je potrebno jer jednom kada se zamrznuta vrećica odluči iskoristiti potrebno je iskoristiti cijelu budući da se zamrznuto zeleno lisnato povrće odmah „baca“ u ključalu vodu za konzumaciju. Nema smisla čekati da se odmrzne jer se ionako ne preporuča ponovno odmrzavanje jednom odmrznute količine.

Zamrzavanje korjenastog povrća

Dostupno korjenasto povrće u zimskim mjesecima čine celer, peršin, cikla, korabica i repa. Svo navedeno povrće se može zamrznuti za kasnije mjesece međutim proces zamrzavanja nije jednak. Peršin iako je korjenasto povrće zamrzava se na identičan način kao i zeleno lisnato povrće budući da uglavnom koristimo listove – dakle kratkim blanširanjem listova, hlađenjem, porcioniranjem i pakiranjem u vrećice. Ostalo korjenasto povrće gdje ne koristimo listove – cikla, repa, celer i korabica – prvo moramo oprati i oguliti. U teoriji ih nije potrebno rezati na manje komade prije kratke termičke obrade i zamrzavanja, ali u praksi je to puno jednostavnije. Blanšira se također 2 – 3 minute u cjedilici iznad ključale vode te brzo



ohladi, međutim za razliku od zelenog lisnatog povrća, korjenasto se preporuča zamrznuti prije pakiranja u vrećice. Dakle posloženo na neki pleh ili ako nemate široke ladice zamrzivača stavite u manje posude i u zamrzivač na par sati. Potom se izvade iz zamrzivača i pakiraju porcionirano u vrećice. Kao niti zeleno lisnato povrće, niti korjenasto nije potrebno



Od zimskog cvjetastog povrća dostupna nam je u principu samo cvjetača čije uglavnom cvjetove (iako možemo i dijelove stabljiki) koristimo za konzumaciju. Cvjetaču je prvo potrebno oprati pod mlazom hladne vode, a potom odvojiti cvjetove od korijena i stabljiki



odmrzavati prije termičke obrade prije konzumacije.

Zamrzavanje lukovičastog povrća

Od lukovičastog povrća tijekom prvog kvartala godine dostupan nam je uglavnom poriluk koji se zamrzava na identičan način kao i zeleno lisnato povrće i peršin. Dakle pranjem, čišćenjem i rezanjem, kratkim blanširanjem, hlađenjem i sušenjem, porcioniranjem i smrzavanjem. I nije potrebno odmrzavanje prije termičke obrade prije konzumacije.

Zamrzavanje cvjetastog povrća

Od zimskog cvjetastog povrća dostupna nam je u principu samo cvjetača čije uglavnom cvjetove (iako možemo i dijelove stabljiki) koristimo za konzumaciju. Cvjetaču je prvo potrebno oprati pod mlazom hladne vode, a potom odvojiti cvjetove od korijena i stabljiki. Cvjetove se potom blanšira par minuta u cjedilici iznad ključale vode, brzo ohladi i osuše. Slično kao i kod korjenastog povrća, kako se cvjetovi ne bi međusobno zalijepili zamrzavanjem, prvo ih se rasporedi na pleh ili manje posude ovisno o širini zamrzivača i stave unutra na par sati, a potom tako zamrznute pakira u vrećice za zamrzavanje. Nije ih potrebno odmrzavati prije termičke obrade prije konzumacije.

Zamrzavanje citrusa

I zamrzavanje citrusa je također moguće ukoliko ih želite sačuvati za proljetne i ljetne mjesce. Ukoliko se ne radi o organskim citrusima, preporučljivo je kore dobro oprati jer ih s njima zamrzavamo. Potom se citruse nareže – može na kolutove ili na polovice/četvrtine/osmine – kako god vam se čini najbolje ovisno o kasnijem načinu konzumacije. Slično kao i kod cvjetače i korjenastog povrća, tako narezane citruse preporučljivo je pojedinačno zamrznuti na par sati na plehu ili manjoj posudi ovisno o širini zamrzivača, a potom zamrznute pakirati u vrećice za zamrzavanje. (R)





Sedam slasnih, hranjivih i zdravih mesnih salata

Obogatite svoj jelovnik ukusnim i zasitnim, ali i jako zdravim coolinarikim mesnim salatama koje sadrže sve hranjive tvari koje su neophodne za funkcioniranje našeg organizma.

Kako vrlo brzo i jako jednostavno, i to bez kuhanja, pripremiti i servirati jako ukusni i zasitni, a u isto vrijeme i izbalansirani hranjivi i zdravi obrok?

Ma, vjerovali ili ne, odgovor se nudi u samo jednoj, jedinoj zdjeli, onoj za salatu!

7 cool slasnih, hranjivih i zdravih mesnih salata

Obogatite svoj jelovnik Coolinarikim čarobnim mesnim salatama koje sadrže namirnice koje nisu samo jako ukusne, već i bogate gotovo svim hranjivim tvarima koje su neophodne za normalno, svakodnevno funkcioniranje našeg organizma i očuvanje zdravlja.

Temelje se na žitaricama i grahoricama, kukuruzu, slanutki i tjestenini, koje su bogate ugljikohidratima, te svježem i konzerviranom povrću, zelenoj salati, rajčici i kiselim krastavcima, sjajnom izvoru vitamina, minerala i elemenata u tragovima.

Naravno, kako su ukusne coolkine mesne salate i izbalansirani cjeloviti obroci, tu su i mesne i mliječne prerađevine, kobasice, hrenovke, salame i sir, koje između ostalog, obiluju vrijednim proteinima i mastima životinjskog porijekla, hranjivim tvarima koje imaju važnu ulogu

u rastu, razvoju i regeneriranju, te općenito funkcioniranju našeg organizma.

K tome, coolkine salate nisu samo jednostavne za pripremu, već su i podložne i malim make-overima, pa primjerice njihove glavne zvijezde, svima poznate i omiljene Podravkine mesne prerađevine, poput Podravka hrenovki, Podravka Zimske salame i Podravka kranjskih kobasica, možete zamijeniti i kušati i s novim

Podravka trajnim kobasicama, kobasicom s vinom Vinka, blagom kobasicom Blaženka i ljutom kobasicom Vatroslava.

Salata sa zimskom kobasicom

Salata sa zimskom kobasicom je salata koja sadrži kako pravo malo bogatstvo kako okusa za vaše nepce, tako hranjivih tvari za vaš organizam. A, kako i ne bi, kad se spravlja od tjesteni-



ne, rajčice, maslina, zelene salate i mozzarele, te fine Podravka salame koju za još naglašeniji i pikantniji okus možete zamijeniti ploškama Vinke, nove Podravkine salame s vinom!

Salata vikend

Nakon što je kušate, salata vikend će sigurno zauzeti počasno mjesto na vašoj listi naj, naj salata. Naravno, to nimalo ne čudi jer je inspirirana s čak dvije najomiljenije salate na svijetu, Francuskom i Ruskom, te ne samo da sadrži jako ukusne sastojke, poput prešane šunke i kapara, već se servira i u društvu s čak dva sjajna umaka, od jogurta i senfa.

Salata s hrenovkama

Salata s hrenovkama sigurno će oduševiti i najizbirljivije ljubitelje mesnih salata i to ne samo svojim okusom kojim dominira aromatični gurmanski preljev od senfa i balsamico octa, već i sastojcima, rižom, kukuruzom, ukiseljenim paprikama i kaparama, namirnicama koje nas privlače i okusom i hranjivošću.

Salata od kobasica i slanutka

Salata od kobasica i slanutka je savršeni (ali i hranjivi!) spoj na prvi pogled nespojivih glavnih sastojaka. Naime, ako ste mislili da slasne kranjske kobasice pašu samo sa senfom, hrenom ili

varivom, varate se. U ovoj se gurmanskoj salati one se savršeno slažu ne samo sa slanutkom i kukuruzom, već i rikelom i pestom od bosiljka.

Toplo hladna jeger salata

Ma tko ne sprema krumpir salatu? Stoga, svojoj omiljenoj salati od krumpira dodajte i novu verziju, toplo hladnu jeger salatu koja nikog, a posebno ne ljubitelje nostalgčnih zalogaja, neće ostaviti hladnim. Naime, kao što je to vidljivo iz imena, okus i hranjivost ove izdašne salate od krumpira pojačana je okusom i hranjivošću jedinog i nezamjenjivog jegera.

Hladna salata s pennama

Hladna salata s pennama savršena je kreacija za sve ljubitelje tjestenine, te jednostavnih i zdravih obroka inspiriranih mediteranskom prehranom. K tome, zanimljivo je da ova salata svaki put može biti drugačija, pa primjerice penne zamijenite nekom drugom vrstom paste, a slasnu Podravka čajnu kobasicu, novom Podravka blagom kobasicom Blaženka.

Zimska salata sa slanutkom

Iako nosi naziv zimska, zimska salata sa slanutkom je dobrodošla u baš u svim godišnjim dobima, jer se sprema brzo i jednostavno od slanutka iz konzerve, te uvijek dostupne zelene salate, koju, ako primjerice volite ljuto kušajte i u ljutoj verziji s novom Podravka ljutom dimljenom kobasicom Vatroslava. (R)



ANITA PINTARIĆ I DRAŽEN KRALJIĆ

Dobri
duhovi
Podravke

PRVA LICA PODRAVKE

Svatko tko dođe u Podravkinu središnjicu, poslovnu sedmerokatnicu u Koprivnici, prvo s kim se susretne jesu oni: uvijek nasmijani, dobro raspoloženi Anita i Dražen. Već više od pet godina zajedno su prvi doticaj s Podravkom: na recepciji upravne zgrade dočekuju goste i čine prvi kontakt s vanjskim osobama, bilo da se radi o poslovnim partnerima, vanjskim suradnicima, dostavljačima ili gostima bilo kojeg tipa.

„Dočekati goste, nazvati domaćina, bezbroj telefonskih poziva tijekom dana kojima se rješavaju najrazličitije situacije: od rezerviranja soba za sastanke do poslagivanja i pripreme za protokole visokih dužnosnika – sve to je naš posao. Ali najviše se bavimo gostima, znači, s ljudima“, govori Dražen Kraljić, dugogodišnji Podravkaš koji se na mjestu recepcionara, to jest organizatora recepcije nalazi već 23 godine. Zadnjih više od pet godina recepciju dijeli s Anitom koja je u Podravki prošla velik broj radnih cjelina: od Mesne industrije, preko Lino Lade i Kalnika, do Laboratorija za razvoj dodataka jelima, da bi se pronašla upravo kao prvo lice Podravke: „Meni je svugdje bilo lijepo raditi, ali željela sam više raditi direktno s ljudima, zato sam se i prijavila na interni premještanje na recepciju. Najbitnije je s kim radiš – kolegu kakav je Dražen čovjek samo poželjeti može. Ovdje čovjek puno nauči o ljudima, s obzirom na vrstu posla, ali najviše o sebi. Važno je zapamtiti da smo svi mi ljudi, na kraju krajeva, od krvi i mesa.“

Dogodovštine s prve linije sedmerokatnice

Kroz dan na recepciji prođe četrdesetak ljudi: najfrekventnije je pred godišnje odmore u ljetnim mjesecima te u prosincu. I Anita i Dražen kažu kako je najvažnije biti pripremljen i snalažljiv, znati se obratiti svakoj osobi s poštovanjem, bez obzira na situaciju. A kad smo kod situacija, Anita kaže kako negativnih iskustava gotovo da nema, da postoje samo dobra i ona bolja. No bude i onih koje u datom trenutku možda nisu smiješne, ali s odmakom vremena postanu: „Ima dosta ljudi koje vi-

đamo godinama, znamo puno toga o njima. Ali u trenutku kad dođu i treba ih pozdraviti i upisati, mozak jednostavno zna zablokirati i ne možete se sjetiti njihovog imena ni prezimena. Dosad nitko nije zamjerio, ili prođe neopaženo ili okrenemo na šalu.“

Za moguće nepoželjne situacije postoje standardizirani protokoli o postupanju, ustanovljeni unutar Korporativne sigurnosti, tako da i ukoliko dođe do bilo kakvih potreba za djelovanjem, zna se kako postupiti.

„Dogodilo se jednom da nam se jedan Koprivničanac, većini poznat kao živopisan lik s gradskih ulica, ubacio u grupu francuskih posjetitelja i pokušao ući na predstavljanje kompanije u predviđenu dvoranu za sastanke. Gosti su, na prvu, mislili da je svojevrsni animator od strane Podravke, no nakon nekoliko sekundi shvatili smo što se događa i bez drame odveli čovjeka izvan zgrade i izvršili njegov neplanirani obilazak kompanije“, kažu kroz smijeh Anita i Dražen.

Tko su, van Podravke, Anita i Dražen?

Kako sama za sebe kaže, Anita je hiperaktivna, otvorena osoba koja obožava komunikaciju s drugim ljudima i koja je spremna učiti.

Nakon što završi s poslom u Podravki, Anita dodatno radi i u štedionici. A kad ne radi, i dalje se voli družiti s ljudima i biti u interakciji, a po baki je, kaže, naslijedila volju za pečenje kolača tako da ukućane dodatno razveseljava pripremom ukusnih slastica.

Dražen, kad ga se pita što je izvan Podravke, najprije, s ponosom, istakne „deda“, tako da ove zimske dane najradije provodi s malom unukom. Kad dođe toplije vrijeme, voli otići u vinograd te rekreativno voziti bicikl i boraviti na Šoderici: „Dugi niz godina bio sam u nogometu, aktivno igrao. Prestao sam, ali sam i dalje fizički aktivan, najradije na biciklu, kad vrijeme dozvoli.“

Da nisu na recepciji...

I jedan i drugi zadovoljni su svojim poslom na recepciji te kažu kako ga ne bi mijenjali. Da baš dođe vrijeme da moraju zamijeniti radno mjesto, ni jedan ni drugi trenutno se ne mogu zamisliti drugdje osim na recepciji. Iako su svakodnevno u doticaju s mnoštvom ljudi i nailaze na različite situacije, kažu kako posao nije prestresan, da sve ovisi o čovjeku i kako si on posloži stvari i pristupi poslu, i ljudima.

(Lana Miletić)

**Najvažnija je
radna okolina,
a Anita i Dražen
jedan za
drugoga imaju
samo riječi hvale**





Aktivnosti KUD-a Podravka u prosincu 2019. i siječnju 2020. godine



Krajem prosinca 2019. godine u predvorju prodajnog centra Martinovka pod nazivom „Advent u PC Martinovka“, održala se glazbeno-poetska večer članova KUD-a Podravka, literarne sekcije. Svoju prigodnu poeziju kazivali su Katarina Švabek, Zdenka Čavić, Branko Mihovil Rakijašić, Domagoj Švabek i Ivan Kovač Kaj, koji je uz pratnju gitare interpretirao pjesme.

Najava događanja

Izložba radova likovne sekcije „Podravka 72“, KUD-a Podravka u Muzeju prehrane „Podravka“- PODRAVKA U IMENU - UMJETNOST U SRCU - Noć muzeja 2020.

Izložbom radova članova Likovne sekcije Podravka '72 u prostoru Muzeja prehrane Podravka, obilježiti će se rođendani njihovih „zrelih godina“: 48 godina Likovne sekcije i 38 godina Muzeja prehrane. U programu Noći muzeja 2020. sudjeluje i Literarna sekcija Kulturno-umjetničkog društva Podravka koja njeguje pjesnički i književni izričaj od 1975. godine. Članovi Literarne sekcije predstaviti će deset zajedničkih zbornika radova, izdanih tijekom 45 godina djelovanja, te će uz recital i pratnju gitare biti interpretirane njihove pjesme. (Vesna Martinjak)



Zima je sporim hodom pristigla. Već odavno ogoljela su stabla. Sve je pusto. Prve pahulje dodirnule su tlo i začas su nestale...

Članovi KUD-a Podravka, likovna sekcija „Podravka 72“, postavom svojih dvadesetak slika u predvorju ulaza u upravnu zgradu kompanije, kao i dvadesetak minijatura, koje su u vitrinama pored restorana društvene prehrane, željeli su udahnuti veselje zimskih blagdana djelatnicima Podravke. Njima su se pridružili i članovi KUD-a Podravka, literarna sekcija, koji su pored restorana u vitrinama progovorili prigodnom poezijom, slaveći idilu zime u zbornicima radova.

Novi krug oko sunca

Nakon odmora ponovo na sceni

Otpratili smo blagdane i nastavili kazališnu sezonu. Zbog tehničkih poteškoća premijera nove predstave bila je odgođena te je novi datum premijere 7. veljače dok je prva repriza već dva dana kasnije, 9. veljače u Domu mladih Koprivnica. Predstava Kraljevstvo Moje (za početnike) nastala je po tekstu Davida Javerbauma Čin Božji (orig.: An Act of God) koji je prouzročen na Broadwayu 2015. godine. Predstava je originalno postavljena kao niz monologa uz kratke dijaloške prijelaze, stilski podsjećajući ponajviše na formu stand-upa,

postavljajući Boga u središte kao potpuno senzibilno i nesavršeno biće. S obzirom da forma stand-upa počiva na aktualnosti humornih točki i adaptiranju lokaliteta izvedbe, autorski tim odabrao je kao polazište ovaj tekst jer pruža takvu mogućnost modifikacije i prilagodbe. U predstavi igraju Janko Rakoš, Enes Vejzović i Sven Šestak, a režiju potpisuje Ivan Goran Vitez. 'Brodolomke' se nakon odmora vraćaju u top formi i ovaj će mjesec zaigrati u Umagu, Rijeci i Zagrebu. (Mihovil Maloča)



Lino višebojac u OŠ Zadarski otoci



Posljednji Lino višebojac u 2019. godini održan je u Osnovnoj školi Zadarski otoci u Zadru. Gosti Lino višebojca bili su proslavljeni jedrilicači braća Šime i Mihovil Fantela i bivši rukometni reprezentativac Ivan Ninčević. Šime, olimpijski, svjetski i europski pobjednik, već je dobro znani gost Lino višebojca, dok je njegovom bratu, svjetskom i europskom prvaku u jedrilicarstvu

ovo prvi susret sa školskim natjecanjem koje se provodi u osnovnim školama pod pokroviteljstvom Podravke u suradnji sa Sportskim novostima.

Kako bi što ljepše i toplije ugostili ovakva tri vrhunska sportaša, OŠ Zadarski otoci pripremila je prigodan program dobrodošlice koji je na samom kraju začinjeno najboljim radom „Svijet po

tvom“ koji je napisala osmašica Lucija Špralja. Nakon uvodnog dijela programa uslijedilo je ozbiljno odmjerenje snaga između učenika od 5. do 8. razreda u nogometu, košarci, rukometu, atletici te skupnim igrama. Uz obaveznu podršku medvjedića Lina i njegovih sportskih prijatelja, natjecatelji su vrijedno skupljali bodove da bi došli do što boljeg rezultata. To je pošlo za rukom sedmašici Zari Klarica i osmašu Đaniju Peričiću.

A kako i ne bi kad su cijelo vrijeme imali podršku navijača s tribina, vijoreći zastavama, transparentima i navijačkim rekvizitima. I trud navijača Lino je morao nagraditi pa je tako proglasio najbolje od njih. Nagrada za najbolje transparente pripala je 2.b razredu, a najboljim navijačima proglašena je cijela škola. (Nives Hemetek)



Prva hrvatska rukometna liga za žene

Podravka Vegeta stopostotna nakon 13. kola

Nakon što je u 1. HRL za žene odigrano 13. kola, odnosno polovica prvenstva, Podravka Vegeta upisala je 13 pobjeda

Odigrano je 13 od 26 kola u 1. HRL za žene. Rukometašice Podravka Vegete jedini su stopostotni klub u natjecanju. Do sada su skupile maksimalnih 26 bodova, a posebno su bili važni oni protiv Lokomotive u Koprivnici. Posljednju pobjedu Podravkašice upisale su protiv Bjelovara koji je trećeplasirana ekipa u prvenstvu. Trener Zlatko Saračević istaknuo je



kako je cilj njega i ekipe upisati 26 pobjeda u 26 kola te postati prvak Hrvatske 26 puta.

Prilika za mlade igračice

Hrvatska liga prilika je i da igračice iz Škole rukometa Podravka Vegete prvi puta zaigraju s "velikim" curama. Trener Saračević pružio je priliku Niki Galinec i Ani Crnjak na голу te je Hannah Vuljak upisala prve minute i golove u dresu Podravka Vegete. Ovo je to izvrsna prilika mladim igračicama da skupe važno iskustvo.

Kup Hrvatske

Osim u EHF Kupu i 1. HRL Podravka Vegeta od siječnja počinje i natjecanje u Kupu Hrvatske. Ždrijeb je u osmini finala donio našim curama susjedski derbi protiv RK Đurđevca. Utakmica je odigrana u utorak 28. siječnja u SD Strukovne škole u Đurđevcu. Naše rukometašice bez većih problema svladale su domaću ekipu. Rukometašice Podravka Vegeta aktualne su osvajačice Kupa Hrvatske, a do sada su ga osvajale čak 23 puta. (Miroslav Miletić)



Milosavljević, Tsakalou, Zadravec i Mugoša produžile vjernost Podravka Vegeti

Iako je sezona još u punom jeku RK Podravka aktivno radi i na formiranju ekipe za nadolazeće sezone. Nakon što su svoje ugovore do sada produžile Dejana Milosavljević, Dijana Mugoša, Lamprini Tsakalou i

Nikolina Zadravec te uz djevojke koje već ranije imaju potpisane ugovore koji obuhvaćaju suradnju i u narednoj sezoni, Klub je u pregovorima i s ostalim igračicama kojima završetkom ove sezone ističe ugovor, a za koje je u dogovoru sa stručnim stožerom procijenjeno da su dosadašnjim igrama zaslužili svoje mjesto u Podravkinjoj ekipi i naredne sezone.

"Bit će određenih promjena u ekipi za narednu sezonu pa će tako primjerice po završetku aktualne sezone određene igračice napustiti našu sredinu, a aktivno se radi i na dovođenju igračica iz drugih klubova za koje smo procijenili da mogu predstavljati pojačanja za sezone koje slijede u kojima želimo igrati još efikasniji rukomet. Namjera nam je nakon vrlo uspješnog otvaranja EHF kupa s dvije pobjede i remijem nastaviti s pružanjem dobrih partija u tom natjecanju te, pored toga, zadržati ozbiljan pristup u domaćem prvenstvu i kupu dok u narednoj sezoni naši vjerni navijači mogu očekivati

još bolju i jaču Podravku." – istaknula je Vlatka Mihoci, direktorica RK Podravke. Vanjska igračica Tjaša Stanko za sad je jedina igračica koja po završetku sezone sigurno napušta Podravka Vegetu.



Podravka Vegeta neporažena nakon odigranih četiri kola

Dvije pobjede i dva remija u EHF Kupu

Pobjeda protiv Magure Cisanadie u Koprivnici, pobjeda protiv Kopenhaga u Danskoj i dva remija protiv Siofoka u Mađarskoj i Koprivnici

Podravka Vegeta iskoristila je blagdansku pauzu od natjecanja kako bi se dodatno pripremila za EHF Kup. Igračice i stručni stožer između Božića i Nove godine otputovali su u Ljubljani gdje su odigrali dvije prijateljske utakmice protiv Krim Mercatora.

Već prvi vikend nakon Nove godine u Koprivnici je stigla rumunjska Magura u 1. kolu EHF Kupa. Pred prepunom dvoranom Gimnazije Fran Galović rukometašice Podravke su pobijedile gošće iz Rumunjske te upisale dva boda u EHF Kupu.

Već sljedećeg vikenda Podravka Vegeta otputovala je u Dansku gdje ih je očekivala ekipa Kopenhaga. Domaćin je bio lagani favorit, te je na poluvremenu utakmice imao dva gola prednosti. U drugom poluvremenu Podravka ubrzava ritam, golmanice odlično brane te nakon posljednjeg sudačkog zvižduka Podravka ima +2 na semaforu te se vraća u Koprivnici s dva boda.



U 3. kolu EHF Kupa Podravka Vegeta igrala je protiv Siofoka koji je aktualni osvajač EHF Kupa i jedna od najboljih ekipa u Europi. Podravkašice su odigrale fenomenalnu utakmicu, posebno Jovana Risović koja je odlično branila te su naše cure na kraju s Mađaricama podijelile bodove. Repriza susreta odigrala se u 4. kolu EHF Kupa u Koprivnici. Još jednom su Podravka i Siofok podijelili bo-

dove, a nakon isteka vremena rezultat je bio 33:33.

Siofok i Podravka Vegeta prva su i druga ekipa u skupini B EHF Kupa, a imaju isti broj bodova. U četvrtfinale prolaze prve dvije ekipe iz skupine, a trener Saračević više puta je naglasio da je njegov cilj osvajanje 8 bodova u ovoj fazi natjecanja.

(Miroslav Miletić)





Ove subote protiv Dinama s četiri nova lica



Nogometaši Slaven Belupa u nedjelju su protiv Győra odigrali posljednju prijateljsku utakmicu u sklopu priprema za nastavak aktualnog prvenstva. Ukupno je momčad trenera Tomislava Stipića odigrala četiri utakmice u kojima je upisala tri pobjede i jedan poraz. Slavenaši su izgubili od ZTE-a rezultatom 2:1, dok su bolji bili od Olimpije s 2:0, Aluminija s 4:2 i Győra 3:2. Najefikasniji u pripremnim utakmicama bio je Mateus Lima koji je postigao tri pogotka, a jedan su dodali Arijan Brković, Bruno Bogojević, Ivan Krstanović, Michele Šego, Stipe Bačević.

lić Grgić, Vinko Soldo i Davor Lovren.

- Imam puno razloga za zadovoljstvo i moram priznati da su mi momci zadali slatke brige. Pokazali su na terenu zajedništvo, prenijeli su atmosferu iz svlačionice na teren i odradili jedne odlične pripreme. Svi zajedno jedva čekamo utakmicu s Dinamom. Nadamo se da će nas naši navijači doći podržati u velikom broju - rekao je trener Tomislav Stipić. Slavenaši su u odličnoj atmosferi startali sa završnim pripremama za utakmicu s Dinamom koju, kako je rekao trener Stipić, svi zajedno

nestrpljivo čekaju. Podsjetimo, naša će momčad s liderom prvenstva snage odmjeriti na koprivničkom Gradskom stadionu Ivan Kušek - Apaš u sklopu 20. kola Hrvatski Telekom Prve lige. Susret će se igrati u subotu s početkom u 17:30.

Nova lica u svlačionici Slaven Belupa su napadač Franck Mbia Etoundi, bivši igrač Xamaxa, St. Gallena, Züricha, Kasimpase, Boluspora i Sochauxa, veznjak Robin Kamber, bivši igrač Vaduza, Winterthura i Grasshoppersa, te krilni napadač Davor Lovren, bivši igrač Dinama i Fortune Düsseldorf te Michele Šego, redoviti mladi reprezentativac, koji u Slaven stiže na posudbu iz Hajduka.

Mladi Slavenaši zimski period iskoristili za osvajanje malonogometnih turnira

Mladi Slavenaši, dječaci rođeni 2006. godine, osvojili su Memorijalni turnir Branimir Jedvaj koji se tradicionalno, u sklopu koprivničke Zimske lige, igra u čast prerano preminulom profesoru i treneru u Školi nogometa Slaven Belupa. Pod vodstvom trenera Karla Galinca, Slavenaši su u finalu svladali svoje starije kolege iz kluba, dječake rođene 2005. godine,

rezultatom 4:0. Strijelci su bili Premec, Vidaković, Lazar i Ognjenović. Valja istaknuti da je najboljim igračem turnira proglašen Lovro Lazar, a najboljim vratarom Luka Perika. Najbolji strijelac turnira bio je Lovro Zvonarek iz momčadi dječaka rođenih 2005. godine. Uspješni su bili i mlađi pioniri Slaven Belupa koji su osvojili malonogometni turnir "Ivanec Kup". Momčad trenera Zvonimira Keleka prikazala je dopadljivu i efikasnu igru slaveći u svih pet odigranih utakmica. U grupi je svladala Ivančicu rezultatom 5:0, Varaždin rezultatom 1:0 te Dravu iz Ptuja rezultatom 3:1. U polufinalnom susretu Slavenaši su bili bolji od Ivančice 2007. s 2:0, a u izrazito uzbudljivom finalu slavili su protiv Varaždina s 3:2 i tako osvojili zlatnu medalju. Valja istaknuti da je najboljim igračem turnira proglašen naš Ivan Bilješko.

Talentirani veznjak Luka Liklin potpisao trogodišnji ugovor sa Slaven Belupom

Luka Liklin, talentirani veznjak iz Škole nogometa Slaven Belupa, potpisao je svoj prvi profesionalni ugovor. Liklin i Slaven Belupo dogovorili su trogodišnju suradnju što dovoljno govori o vjeri kluba u talent mladog

igrača. Liklin je svoje prve nogometne korake napravio u Varaždinu, a preko Međimurja je na poziv trenera Zvonimira Keleka stigao u našu Školu nogometa. U aktualnoj sezoni branio je boje juniora i druge momčadi Slaven Belupa, a svojim se igrama izborio i za nastupe u mladoj U-19 reprezentaciji. U drugom dijelu sezone priključio se treninzima prve momčadi, a pod paskom trenera Tomislava Stipića krenuo je i u pripreme za proljetni dio Prve HNL. - Jako mi je drago što sam svoj prvi profesionalni ugovor potpisao sa Slaven Belupom. Sretan sam jer je klub ovime pokazao da mi vjeruje, a na meni je sada da to vratim svojim maksimalnim zalaganjem na svakom trenin-



gu. Moram istaknuti da se zaista odlično osjećam u svlačionici prve momčadi. Iako su oko mene igrači koji iza sebe imaju velike utakmice i odlične karijere, ponašaju se prema meni sasvim normalno, pomažu mi savjetima i trude se da mi olakšaju prilagodbu na seniorski nogomet - rekao je Liklin po potpisu ugovora. Trener Tomislav Stipić pohvalio je mladog Liklina i zaželio mu sreću u seniorskom nogometu.

- Uvijek je lijepo kada mladi i talentirani igrač dobije nagradu za trud i odricanje koje je uložio. Lijepo ga je vidjeti kako živi svoje snove. Baš tako i igra nogomet - neopterećeno, rastrčano i kreativno. Prateći Liklina kroz utakmice u Školi nogometa te na treninzima nakon prvog dijela sezone na kojima smo okupili naše mladiće u sklopu 'Talent programa', vidjeli smo da je Luka potentni veznjak, izuzetno taktički potkovan te s velikim prostorom za napredak. Mi ćemo mu omogućiti najbolje uvjete za rad, a na njemu je da upija, napreduje i pokuša iskoristiti svoju priliku - rekao je Stipić.

(Luka Šarlija)



OKREPLJUJUĆA JUHA S KURKUMOM

Sastojci (za 4 osobe):

- 2 mrkve
- 1 poriluk
- 2 žlice maslinova ulja
- 1 češnjak češnjaka
- 300 g krumpira
- **1 - 2 žličice SALUT soli sa smanjenom količinom natrija**
- **Vegeta Maestro mljeveni crni papar**
- 200 g zelenih mahuna
- **100 g konzerviranog Slanutka Podravka**
- 3 žlice crvene leće (30 g)
- **1/2 žličice Vegeta Maestro kurkume**

Mrkvu narežite na kolutiće, a poriluk sitno nasjeckajte.

Na zagrijano ulje stavite mrkvu, kratko popecite, dodajte poriluk, a zatim protisnuti češnjak.

Ulijte oko 1 litru tople vode, dodajte krumpir narezan na kockice, žličicu Salut soli i popaprite.

Kuhajte na laganoj vatri 10 minuta, a zatim



dodajte mahune, slanutak i na kraju crvenu leću. Kuhajte još oko 10 minuta da povrće omekša, umiješajte kurkumu i posolite po potrebi.

Toplu juhu poslužite kao samostalan obrok.

♥ Savjet:

Umjesto mahuna možete dodati narezani kelj.

Vrijeme pripreme: 40 minuta

Zahtjevnost: Jednostavno

UKUSNA TJESTENINA U UMAKU OD SIRA

Sastojci (za 4 osobe):

- **40 g Pancete Podravka**
- 100 g dimljene šunke
- **300 g Zlatice reznaca Zlato polje**
- 2 žlice ulja
- **1 Fant mješavina za umak od sira**
- naribani parmezan za posluživanje

Pancetu narežite na sitne kocke, a šunku na kocke.

Tjesteninu skuhaite al dente u posoljenoj vodi.

U široj tavi popecite pancetu da pusti masnoću i porumeni pa dodajte šunku. Zajedno kratko popecite i ulijte 300 ml hladne vode. Uspite sadržaj vrećice Fanta i miješajte pjenjačem dok umak ne zakipi.

Kuhajte na laganoj vatri pet minuta, nestanu miješajući. U gotov umak umiješajte kuhanu tjesteninu.

Toplu tjesteninu poslužite posutu parmezanom.

♥ Savjet:

Jelo može biti samostalno ili prilog pečenju.

Vrijeme pripreme: 20 minuta

Zahtjevnost: Jednostavno



coolinarika.com

Kolumna

Piše: Maja Kušenić Gjerek

Osjećaji u siječnju

Osjećate li ponekad, dragi moji čitatelji, kako je teško pratiti promjene koje se događaju, čas bolje, čas gore situacije koje se izmjenjuju na nekad radosnom, a zatim punom briga životnom vrtuljku, s kojeg ne možemo sići, jer bi to značilo, zapravo, napustiti život sam koji nam je tako dragocjen... I taman kad pomislimo da se sve smirilo i da se možemo opustiti u sadašnjosti, novi okret vremena donese nam nove napore i ponovno se borimo za dah i predah i zaslužno zrnice radosti...

E, da, dočekali smo Novu 2020. i još možda griješimo u pisanju datuma, automatski kuckajući onu prošlu s devetkom, kao da je još uvijek tu, a ovaj novi kod - 20...20 - već priziva druge frekvencije i značenja, gradi novi svijet, u novim danima..

I moramo pratiti taj ritam i nitko nas ne pita vrti li nam se u glavi i stižemo li uskladiti otuđene vlastitog srca s novom, digitalnom i virtualnom godinom i njenim izazovima... Držim vam fige, nama svima, čvrsto, da uspijemo i dalje istodobno juriti i odmoriti dušu u zagrljaju sretnih trenutaka i voljenih bića. A čini se kao da to ljudima oko nas uspijeva

nekako s lakoćom, da im sve ide i da preskaču preko problema poput gazela na kofeinu ili divljih konja na steroidima, dok se mi sramežljivo, poput čupavih zečica, skakućući lijevo-desno, borimo s običnim hupserima na vlastitom pragu... I još padnemo na nos! Ma privid je to, naravno da nam se samo čini da je drugima lakše, ali živimo u vrijeme ispeganih osmijeha i napuhanih ega, kad je svaki znak slabosti istodobno znak za zabunu i nitko, zapravo, osim bliskih prijatelja ne želi priznati koliko mu je stvarno teško ili dobro ili naporno, svi drugi nešto glume jedni drugima, kao, život im je savršen, pucaju od zdravlja i jedva mogu podnijeti koliko su sretni!

Moš mislit, malo sutra!

Život je naporan posao, kako je davno rekao jedan veliki pjesnik, svima je naporan pa čak i onima koji su površni i bez soli u glavi! I priznali ili ne, svi smo ponekad i premoreni i prestrašeni i željni utjehe, skršeni i slabi, naprosto ljudi koji trebaju druge ljude i dobre riječi, čašicu razgovora.

Jer nekako je lakše kad se problem pretvori u riječi, ispovijed je ljekovita i to znaju i sveće-

nici i psihijatri, a pravi prijatelji često uspješno nam zamijene i jedne i druge.

Da ne bi bilo na kraju kao u onoj staroj poslovići koja kaže „Jao nama jakima!“

Problemi dolaze i prolaze, a oni koje riješimo prestaju biti problemi!

Zato podimo k prijateljima i pojedimo skupa nešto slatko, malo Lino Lade na kruhu ili pekmeza, kao nekad kad smo bili djeca, popijmo čaj i otključajmo srca, pričajući o svemu i svačemu do mile volje pa makar i o trenutnim jadima, koji će sutra već možda biti poput kukaca zaleđenih u jantaru!

E, pretjerala sam, sad već kradem od vlastite poezije.

Ali nedavno sam bila kod moje Vlatke, sutra ću otići kod Vesne i život će se opet nasmiješiti, makar kroz zube. Jer s onima koje volimo možemo ga natjerati da se zbilja nasmiješi!



Nagrada igra za Podravkaše

Odgovorite točno na pitanje i osvojite poklon paket

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 POKLON PAKET.

Odgovore možete slati do 6. veljače 2020., a najsretniju/najsretnijeg od vas, s točnim odgovorom, izvući će redakcija Lista. Ime dobitnice/dobitnika poklon paketa bit će objavljeno u sljedećem broju lista Podravka.

Koju obljetnicu ove godine obilježava sektor Informatika?



Tvoja prava
priroda.

