VODNIK

Oglasno sporočilo

Številka 4, *letnik 22*
APRIL 2013

Brezplačni časopis poslovno-nakupovalnega, športno-zabaviščnega ter kulturnega središča BTC City Ljubljana

Telekom Slovenije, d. d., 1540 Ljubljana

Vse najboljše!

do 15% bonusa ob polnitvi Mobiračuna*

nova Mobipaketa 15 € dobroimetja na Mobiračunu

15% popust na SIM in MicroSIM

Za praznovanje 15-letnice v velikem slogu je Mobi pripravil številne ugodnosti. Za začetek sta tu dva nova Mobipaketa, ki prinašata kar **15 evrov dobroimetja**. MobiSIM in MicroSIM sta **do konca leta cenejša za 15 %**. Nikakor pa ne gre spregledati še **15 % bonusa* pri polnitvi Mobiračuna**. Vse najboljše za najboljše!

Moj Mobi. Moj svet. Že 15 let.

WWW.MOBITEL.SI

Bonus 15 EUR velja za Mobipaketa Samsung E2121B in LG T385 in je v obliki prednaloženega dobroimetja na Mobiračunu.

*Ob vsaki polnitvi Mobiračuna z Mobikartico v vrednostih 10 ali 20 EUR prejme Mobiuporabnik 15 % bonusa, in sicer v promocijskem obdobju do vključno 31. 12. 2013.

Ob nakupu Mobipaketa Mobi SIM in Mobi MicroSIM (Moj Mobi, Moja številka) velja od 15. 3. 2013 do vključno 31. 12. 2013 15 % popusta, in sicer na vseh prodajnih mestih Telekoma Slovenije in na pooblaščenih prodajnih mestih. Cena Mobipaketa z upoštevanim popustom je 8,5 EUR.

Cene so navedene v EUR in vključujejo DDV. Slike so simbolične. Ponudba Mobipaketov velja do odprodaje zalog. Telekom Slovenije, d.d., si pridržuje pravico do spremembe cen in pogojev. Več informacij o Mobistoritvah, Mobipaketih, polnjenju Mobiračuna in ostalih ugodnostih je na voljo na www.mobitel.si.

mobi

BTC CITY

VODNIK

Številka 4, *letnik 22*

APRIL 2013

Brezplačni časopis poslovno-nakupovalnega, športno-zabaviščnega ter kulturnega središča BTC City Ljubljana

URBANO VRTNARJENJE

POMLADNE AKTIVNOSTI - EKOFITNES

MARATON FRANJA

Bodite zmagovalci svojega življenja

Življenjska zavarovanja

Življenje je polno nepredvidljivih trenutkov, ki jih lažje premagamo, če smo na njih dobro pripravljeni. V Zavarovalnici Triglav imamo široko paleto življenjskih zavarovanj, ki omogočajo finančno varnost v različnih življenjskih okoliščinah.

Jakov Fak, biatlonec

Vse bo v redu.

triglav

www.triglav.si

VSEBINA

7 AKTUALNO
NOVOSTI

8 AKTUALNO
DRUŽBENO ODGOVORNO

9 INTERVJU
MITJA PETKOVŠEK

14 – 15 STIL
POMLADNE AKTIVNOSTI - EKOFITNES

16 NAPOVED
MARATON FRANJA

19 TREND
URBANO VRTNARJENJE

20 TRŽNICA BTC
UGODNA PONUDBA

21 GURME
ŠTIRI APRILSKA TOP ŽIVILA

22 SITI TEATER
VLADO KRESLIN

UVODNIK 5

Maja Oven
Odgovorna urednica

VRT ALI OPTIMIZEM

Nimam pravljičnega vrta, na katerem bi se bohotil pridelek buč velikank, na katerem bi omamno dišalo po rožmarinu in sivki in ki bi se šibil pod težo eksotičnih plodov in bi ga krasili žametno rdeči cvetovi vrtnic vzpenjavk, sem pa ponosna lastnica majhnega vrtiča, na katerem me vsako pomlad pozdravijo nežni lističi bazilike, drobni popki zgodnjih cvetlic in ki je dovolj velik, da od pomladi do konca septembra zahteva mojo vsakodnevno pozornost. Na vrtu, še posebej ob prvih spomladanskih opravilih, se vedno spomnim na priljubljenega francoskega filozofa Voltairja, ki se je, potem ko je ugotovil, da ima dovolj vladarjev, duhovščine in slave, preselil na posestvo v Švico in začel obdelovati svoj vrt in tam, obkrožen z zelenjavo in vrtnaricami, začel pisati svojo največjo uspešnico Kandid ali optimizem, v kateri glavni junak ugotovi, da je najpomembneje v življenju obdelovati svoj vrt.

Naj to Voltairjevo misel razumemo dobesedno ali kot namig, da je rešitev za izboljšanje družbe v delu in ne v besedah, dejstvo, da nas delo na vrtu osmišlja in pomirja, ostaja. Vrt nas uči potrpežljivosti, skromnosti, spoštovanja, omogoča nam opazovanje življenja z očišča, ki ga v vsakdanjem življenju nismo vajeni, uči nas o minljivosti in rojevanju novega in nas, če je vrtičkarjev več, tudi socializira. Zaradi naštetega, prvih opravil na vrtu, predvsem pa pomena, ki ga imajo hišni vrtovi pri samooskrbi z zelenjavo, to številko BTC Vodnika posvečamo urejevanju vrtov, okolice bivališč in t. i. urbanim vrtovom na balkonih in terasah mestnih stanovanjskih sosesk. V rubriki Trend vam zato predstavljamo paleto kakovostnih izdelkov za urbano vrtnarjenje, ki smo jih našli v štirih trgovinah v BTC Cityju, prilagamo recepte za slasten spomladanski jedilnik iz štirih najpomembnejših živil, ki jih aprila in maja že najdemo na domačem vrtu, travniku ali v gozdu, o skrbi za vrt in o ekološkem vrtnarjenju pa smo se pogovarjali s telovadnim šampionom Mitjo Petkovškom, ki je prepričan, da je vrtnarjenje dobra vaja tako za telo kot duha.

Z njegovo trditvijo bi se zagotovo strinjal tudi filozof Voltaire in vam svetoval, da to pomlad preživite na vrtu, naj bo vaš ali sosedov, zelenjavni, sadni, okrasni ali zgolj mini zeliščni na balkonu. Jaz le dodajam, da je dogajanje okoli nas, če ga opazujemo z dehtečega in bujnega vrta, veliko lepše in tudi svet se zato zdi bolj optimističen.

BTC CITY / DELOVNI ČAS

INFORMACIJE 01/585 22 22 // www.btc-city.com

Trgovsko središče // ponedeljek–sobota: 9.00–20.00
Tržnica BTC // ponedeljek–petek: 8.00–19.00 / sobota: 7.00–18.00
Vodno mesto Atlantis // vse dni v letu: 9.00–23.00
Športni center Millenium // ponedeljek–petek: 7.00–23.00 / sobota, nedelja in prazniki: 8.00–23.00

Fotografija na naslovnici: fotografija: iStock

BTC CITY VODNIK Brezplačni časopis poslovno-nakupovalnega, športno-zabaviščnega ter kulturnega središča BTC City Ljubljana **ODGOVORNA UREDNICA:** Maja Oven **IZVRŠNI UREDNIK:** Matic Žehelj **OBLIKOVANJE IN TEHNIČNO UREJANJE:** Janez Vidrih, Nuit d. o. o. **UREDNIK FOTOGRAFIJE:** Aljoša Rebolj **STALNI SODELAVCI:** Miha Trefalt, Sara Bogomolec, Anja Oven, Tina Oven, Maj Pavček **LEKTORICA:** Nuša Mastnak **OGLASNO TRŽENJE:** BTC d. d., Šmartinska 152, Ljubljana, matic.zehelj@btc.si **IZDAJATELJ** BTC d. d., Šmartinska 152, Ljubljana **TISK:** Delo, d. d., Tiskarsko središče **NAKLADA:** 150.000 izvodov **DISTRIBUCIJA:** Delo, d. d., Žurnal Media, d. o. o.

V uredništvu ne odgovarjamo za tiskarske napake in spremembe v programu prireditev po zaključku redakcije.

VABLJENI V PRENOVLJENI ODDELEK SPAR TO GO V DVORANI A!

VSAK DAN PO 15. URI

OB NAKUPU 2 MENIJEV* ALI VEČ PREJMETE

SPAR ...to GO

20% POPUST

Popust se obračuna na blagajni.
Ponudba velja od 15. 4. do 13. 5. 2013 oz. do razprodaje zalog. *Glavna jed s prilogo.

SPAR

SPAR Slovenija d.o.o., Letališka 26, Ljubljana www.spar.si

Beti in Cej vabita na

OTROŠKE DELAVNICE • DVORANA A - KLET

vsako soboto od 11. do 13. ure

20. april - IZDELAVA LUTK ZA MALE PRSTKE

Izdelava prstnih lutk - pravljični in domišljijski prijatelji naših otrok.

11. maj - USTVARJANJE S POMOČJO TEHNIKE MOZAIKA

Učimo se barvne skladnosti skozi ustvarjanje slik s pomočjo tehnike mozaika.

18. maj - IZDELAVA OTROŠKIH INŠTRUMENTOV

Učimo se o glasbi, poslušamo različne melodije in ritme, zaigramo skupaj.

25. maj - IZDELAVA EKO NAKITA

Ustvarjanje svojega najljubšega nakita iz naravnih materialov.
www.eko-btc.si

Delavnice so brezplačne. VABLJENI!

BTC CITY
TO JE MOJE MESTO!
WWW.BTC-CITY.COM

SPAR PRENOVLJENI ODDELEK TO GO

Pred trgovino Spar v Dvorani A kupce razveseljuje prenovljeni oddelek TO GO, ki v moderno urejenem ambientu gostom zdaj ponuja še pestrejši izbor jedi in pijač. Obiskovalcem so na voljo različne sveže zelenjavne in sadne solate ter rezano sadje, tople jedi s prilogo po izbiri, pice, bureki in jedi na žlico. V dnevni ponudbi gostje zdaj lahko izbirajo med dvema vrstama juh in različnimi, sveže pripravljenimi testeninami. Seveda ne manjkajo niti sendviči klasičnih in zanimivih okusov, vegetarijanske ter sladke jedi – od palačink do hrustljavih rogljičkov. V prenovljenem oddelku TO GO pa lahko gostje le pokramljajo ob skodelici kave ali čaja ali ob kateri drugi topli ali hladni pijači.
Poskrbljeno je tudi za vse tiste, ki nimajo časa in si kupijo že pripravljeno jed ter jo v primerni embalaži odnesejo s seboj. Obiščite jih in se prepričajte sami!

PONOVNO JE ZAŽIVEL CITYGOLF

Po letošnji izjemno dolgi zimi toplejši pomladanski dnevi vabijo k številnim dejavnostim na prostem. V BTC Cityju je tako ponovno zaživelo brezplačno igrišče za minigolf – Citygolf, ki ob pešpoti za Športnim centrom Millenium vabi igralce vseh starosti. Igrišče je dinamično in zasnovano zelo zanimivo, igralci pa morajo premagati zabavne ovire v podobi aligatorja, delfina in mnoge druge. Zmagovalec je tisti, ki se najbolje spoprime z ovirami in spravi žogico v vseh devet lukenj s čim manj udarci.
Igranje minigolfa je mogoče vsak delavnik med 7. in 23. uro, ob sobotah in nedeljah pa med 8. in 23. uro. Palico in žogico za minigolf si ob plačilu kavcije izposodite na recepciji Športnega centra Millenium ali Vodnega mesta Atlantis.

festival nakupov in zabave
BTC City Ljubljana, 18. - 19. maj

PRIHAJA 19. FESTIVAL NAKUPOV IN ZABAVE!

V soboto in nedeljo, 18. in 19. maja, se bo BTC City ponovno spremenil v največje mesto popustov in zabave. Tudi letošnji spomladanski Festival nakupov in zabave prinaša bogat družabni program s številnimi dogodki, delavnicami, športnimi dejavnostmi in plesnimi uricami, manjkal pa ne bo niti pester glasbeni program, v katerem bodo lahko uživale prav vse generacije.
Pridružite se nam, saj bo pestro in veselo, trgovci pa bodo, kot je v času festivala že v navadi, za vas pripravili številne ugodnosti in najrazličnejše akcijske ponudbe.
Več podrobnosti o programu in glasbenih izvajalcih bomo razkrili v majski številki BTC City Vodnika, ki bo izšla v petek, 17. maja, torej dan pred pričetkom Festivala nakupov in zabave. Takrat bomo objavili tudi natančen seznam popustov in ugodnosti, ki jih boste lahko izkoristili v času festivala.

MERCEDES-BENZ STAR EXPERIENCE WILD BEAUTIES, 15. IN 16. MAJ

V sredo, 15. maja, in v četrtek, 16. maja, se bo na parkirišču pred Kristalno palačo ustavila atraktivna mednarodna karavana vozil Mercedes-Benz, ki potuje pod imenom Mercedes-Benz Star Experience Wild Beauties.
Medcedes-Benz bo v dveh dneh povabljenim in širši javnosti predstavil najnovejša in privlačna vozila, glavna zvezda interaktivne in praktične predstavitve pa bo najnovejši oblikovalski presežek CLA.
Na predstavitvi bodo zasijali tudi novi razred E v vseh treh različicah (limuzina, kupe in kabriolet), razred C 63 AMG in CLS 63 AMG Shooting Brake.
Obiskovalci bodo srečanje vrhunske tehnologije in vznemirljivega stylinga lahko doživljali tako na testni vožnji kot na poligonu, na katerem bo Medcedes-Benz predstavljal varnostne sisteme. Vzelo vam bo sapo. Dobrodošli v divjini!

RAZSTAVA JOŽE CIUHA: PODOBE AVLA KRISTALNE PALAČE

Do 25. aprila je v avli Kristalne palače na ogled razstava del Jožeta Ciuhe. Jože Ciuha sodi med najbolj uveljavljene in najbolj samosvoje slovenske umetnike, je izjemen risar, grafik, freskant mozaist in slikar. Rojen je bil leta 1924 v Trbovljah, svoja dela pa je razstavljal na številnih razstavah po vsem svetu. Danes ustvarja v Ljubljani, Parizu in na otoku Šipanj.

IMPULZ TRGOVINA S ŠPORTNO OPREMO IN OBLAČILI ZA ZAHTEVNE

V trgovini Impulz imajo pestro izbiro športne opreme priznanih blagovnih znamk; večina izdelkov je ekskluzivnih, kar pomeni, da jih boste našli le pri njih.
Pomlad je čas za rolanje, pohodništvo in kolesarjenje, zato boste v trgovini impulz lahko izbirali med bogato ponudbo rolerjev in zaščitne opreme znamke K2, pohodniškimi oblačili znamk Icebreaker, Fusalp in Wild Roses, oblačili in obutvijo za ribiče znamke Cloudveil ter kolesi znamke Carraro.
Za kar najboljšo mogočo izbiro bodo poskrbeli prijazni prodajalci, ki vam bodo s strokovnimi nasveti z veseljem pomagali izbrati športno opremo in oblačila.

Impulz / Dvorana 11
T: 01 428 75 43, M: 040 667 355 / www.gm3.si

DRUŽBENO ODGOVORNO

NATEČAJ SPODBUJAMO PRIJATELJSTVO

Med 11. marcem in 24. aprilom poteka natečaj Spodbujamo prijateljstvo, ki ga je zasnovalo Sobivanje – Društvo za trajnostni razvoj. Osnovni namen natečaja je otroke v vrtcih in osnovnih šolah spodbuditi k pozitivnemu razmišljanju o svojih prijateljih, vrstnikih in domačih. Natečaj (otroci lahko svoja razmišljanja narišejo ali pa fotografirajo) poteka v dveh kategorijah: vrtci in osnovne šole. Ustvarjalci najboljših del v vsaki kategoriji, ki jih bo izbrala posebna komisija, bodo na zaključnem dogodku prejeli privlačne nagrade:
1. nagrada: celodnevne vstopnice za obisk Vodnega mesta Atlantis za ves oddelek/razred;
2. nagrada: paket izdelkov za igro na temo prijateljstva za ves razred/oddelek;
3. nagrada: paket promocijskih izdelkov podjetja za ves oddelek/razred.
Mentorji lahko izdelke otrok in učencev do vključno 24. aprila pošljete na naslov: Društvo Sobivanje, Cesta v Kleče 9, 1000 Ljubljana ali pa skenirana v elektronski obliki na info@drustvo-sobivanje.si. Komisija bo dela ocenjevala na podlagi kriterijev izvirnost ideje, videz izdelka in vloženi trud.
Zaključni dogodek bo potekal 15. maja, in sicer z odprtjem razstave izbranih del v spodnji etaži Emporiuma v BTC Cityju.

RAZSTAVA VARNO NA KOLESU

V družbi Butan plin že vse od leta 2008 izvajajo projekt Kresničke, s katerim skrbijo za prometno varnost najmlajših udeležencev v prometu. V okviru projekta so tako doslej več kakor 8.000 šolarjem skupno razdelili več kakor 10.000 odsevnih teles, v letošnjem šolskem letu pa so prvič izvedli tudi vseslovenski razpis Varno na kolesu. Razpis je bil namenjen osnovnošolkam in osnovnošolcem, ki v tekočem šolskem letu opravljajo kolesarski izpit. Otroci so v okviru štirih sklopov razpisa vse šolsko leto ustvarjali na temo varnosti kolesarjev v prometu: spoznavali so kolesarske poti v svojem kraju, nevarne cestne odseke, se učili prometnih znakov in spoznavali kolesarsko opremo – vse zaradi zagotavljanja svoje večje varnosti v cestnem prometu.
Najboljše tri osnovne šole bodo v maju prejele prislužene denarne in praktične nagrade. Učencem jih bodo skupaj s člani strokovne komisije podelili predstavniki družbe Butan plin. Prav vsi otroci, ki so sodelovali na razpisu, pa bodo prejeli odsevni material za dodatno varnost v prometu ter druge praktične nagrade.
Pri projektu sodeluje tudi družba BTC. Razstava najboljših in najbolj domiselnih izdelkov bo med 7. in 27. majem na ogled v kleti Dvorane A.

BTC MED FINALISTI ZA EVROPSKO NAGRADO DRUŽBENO ODGOVORNIH PODJETNIŠKIH PRAKS

S projektom BTC City in smučarski skoki za ženske se je družba BTC uvrstila med finaliste za Evropsko nagrado družbeno odgovornih podjetniških praks v Sloveniji. Nagrada je projekt, ki na evropski ravni poteka pod okriljem CSR Europe (vodilna evropska poslovna mreža za družbeno odgovornost podjetij) ter Business in the Community (BITC), koordinatorja projekta v Sloveniji pa sta Mreža za družbeno odgovornost Slovenije in Ekvilib Inštitut v sodelovanju s partnerskimi organizacijami. Pokrovitelj slovenske nagrade je Janez Potočnik, evropski komisar za okolje, saj projekt sofinancira Evropska komisija. Projekt je namenjen širjenju in večji prepoznavnosti najboljših praks na področju družbene odgovornosti v Evropi.

European CSR Award Scheme
Inspiring partnerships for innovation and impact
Organizatorja: CSR Europe, Business in the Community
S podporo: European Commission
Projekt v Sloveniji izvajata: Mreža za družbeno odgovornost Slovenije, Ekvilib

DRUŽBA BTC PREJELA DVE NAGRADI ZA LJUBNO 2013

Družba BTC je za organizacijo tekem za svetovni pokal v smučarskih skokih za ženske, ki so letos že drugo leto zapored potekale na Ljubnem ob Savinji, v marcu prejela kar dve nagradi.
Na 22. slovenskem oglaševalskem festivalu, ki je med 20. in 22. marcem potekal v Portorožu in je najpomembnejši letni dogodek slovenske oglaševalske stroke, je družba BTC prejela srebrno priznanje. Projekt Ljubno v Ljubljani, ki so ga v BTC-ju zasnovali skupaj z agencijo Publicis, je bil nagrajen v kategoriji Ustvarjene in oznamčene vsebine.
Na konferenci o inovativnih lokalnih skupnostih, ki so jo na Krki organizirali Razvojni center Srca Slovenije, občina Ivančna Gorica in ljubljansko podjetje Vibacom, pa je BTC prejel nagrado za uspešno povezovanje lokalne skupnosti, prostovoljcev, gasilcev, študentov in upokojencev pri organizaciji tekem za svetovni pokal v smučarskih skokih za ženske.

MITJA PETKOVŠEK

"Nisem fanatičen okoljevarstvenik ali ekoterorist."

VRTNARJENJE JE VAJA ZA TELO IN DUHA

Prvi topli dnevi vabijo na sprehode, tek ali kolesarjenje, domače terase kličejo k posedanju na popoldanskem soncu, vrtovi k urejanju gredic, na katerih bodo kmalu vzklila prva semena. Prebujajoča se narava in delo na vrtu sta v preteklih dneh na plan zvabila tudi dvakratnega svetovnega in štirikratnega evropskega prvaka na bradlji Mitjo Petkovška, ki se je pred tremi leti iz središča Ljubljane preselil na njeno obrobje ter si tam s partnerko, ritmično gimnastičarko Mojco Rode, uredil dom in ustvaril družino.

Mitja, pred nekaj leti ste se iz centra Ljubljane preselili na Ig, v hiško sredi narave. Nabirate kondicijo za športne zmage zdaj tudi na prostem?
Po pravici povedano – ne. V času tekmovalne sezone treniram dvakrat dnevno, tudi ob sobotah, zato mi časa za športne dejavnosti na prostem zmanjkuje. A ker je bila letošnja zima hladna, zasnežena in dolga, tokrat komaj čakam na zaključek tekmovalne sezone konec aprila, saj bom imel takrat dovolj prostega časa, ki ga bom lahko preživel tudi v naravi. Pomladansko prebujanje narave je zame namreč eno najlepših obdobij v letu.

Zdi se, da je okolica Iga kot nalašč za kolesarjenje ...
Je, a zaradi majhnih otrok sva do danes z Mojco okolico predvsem prehodila z otroškim vozičkom. Starejša hčerka Gaja bo morda že letos dobila svoje prvo malo otroško kolo, ko pa bosta dekleti dovolj veliki, da bosta lahko kolesarili v spremstvu odraslih tudi po prometnejših poteh, bova z Mojco usposobila najini stari kolesi. Ljubljansko barje bomo takrat skupaj prekolesarili po dolgem in počez.

Ostaniva še za trenutek pri rekreaciji. Bi vaš ne ravno mali zelenjavni vrt lahko poimenovali »športni poligon« v malem?
Vrtnarjenje je prijetno in sproščujoče delo za telo in duha. Miselno nas razbremeni, notranje umiri in sprosti, obenem pa je dovolj naporno, da pripomore k nabiranju fizične kondicije. Že prvo spomladansko opravilo – rahljanje zemlje – zahteva kar nekaj telesnega napora, ki ga v sezoni zaradi treningov in tekmovanj ne zmorem sam. Na pomoč mi zato vedno priskoči moja ali Mojčina družina.

Je zelenjavni vrt konjiček ali potreba?
Najprej je bil konjiček, a ker svetovni krizi ni videti konca, bolj in bolj postaja tudi nuja. Nekaj zelenjave z Mojco sicer še vedno kupujeva, toda želiva si, da bi vso kmalu pridelala sama – le tako bi bila lahko prepričana, da je hrana na naših krožnikih res ekološko pridelana in vedno sveža. In ne nazadnje – vse, kar pridelava na domačem vrtu, ima boljši okus in je za brbončice pravo doživetje.

Vztrajata pri ekološko pridelani hrani tudi pri mesu, žitih, mlečnih izdelkih?
Trudiva se, da je večina hrane, ki jo poje naša družina, iz ekološke pridelave oziroma iz domače vzreje.

Pri pridelovanju vrtnin vztrajate na avtohtonih vrstah?
Za semena in sadike poskrbita moj oče in Mojčina mama. Za našo družino je pomembno, da semena niso gensko spremenjena, da dobro vzklijejo in bogato obrodijo.

Ste se v želji po ekološkem vrtnarjenju tudi načrtovanja vrta lotili tako celostno kot gradnje hiše?
Zagotovo! Zemljo, ki so mi jo pripeljali na zelenjavni vrt, sem poslal na laboratorijsko analizo v ZZV Novo mesto, saj sem se bal, da vsebuje kemikalije, ostanke nafte ali motornega olja. Izkazalo se je, da je prst neoporečna, in zdaj si prizadevam, da jo takšno ohranjam še naprej: ne uporabljam umetnih gnojil ali kemičnih pripravkov za zatiranje škodljivcev, kompostirane organske odpadke vračam v vrt, nepovabljene goste pa odganjam s tradicionalnimi, doma pripravljenimi »zvarki«. Prihodnje leto nameravam urediti še dodaten vrt, kjer naj bi rastle buče, kumarice in krompir. S tem bi mi uspelo vso zelenjavo za našo družino pridelati doma. Ne bi rad postal suženj lastnega vrta, a želel bi mu posvetiti več časa. Morda takrat, ko bom nehal tekmovati.

Na kateri pridelek ste kot lastnik vrta najbolj ponosni?
Na kumarice, paradižnik in fižol, zavidanja vredna pa sta bila lani tudi peteršilj in kolerabica. Nekaj manj sreče sem imel pri solati, saj so mi jo pojedle vedno lačne gosenice – strune.

Sami urejate in vzdržujete tudi okolico hiše?
Sam! Parcela, na kateri stoji hiška, ni majhna, zato bom letos nadaljeval lani začeto grobo zasaditev dreves, grmovnic, žive meje in travnatih površin, želel pa bi dokončati še tlakovanje dvorišča in osenčenje terase. Seveda bom tudi tokrat za nasvet povprašal strokovnjake. Rastline morajo ustrezati legi parcele, prsti, upoštevati je treba njihovo končno velikost. Ob hiši nameravam postaviti še pergolo, ki bo dnevne prostore – dnevno sobo in kuhinjo – povezala z vrtom, nas poleti ozelenjena ščitila pred soncem ter ob večerih nudila prijeten prostor za posedanje in druženja. Načrt zanjo mi bo izdelalo podjetje Lumar, ki je zasnovalo tudi hišo. Mislim, da sva z Mojco opremljanje vrta in okolice zastavila smiselno in nama ga bo uspelo povezati v estetsko zaokroženo celoto.

Poznamo vas kot športnika, mnogi vas prepoznavajo tudi kot okoljevarstvenika. Biti profesionalni športnik je način življenja. Biti predan okoljevarstvenik prav tako?
Vsakdo, kdor bi hotel čez noč spremeniti odnos do narave, bi moral korenito spremeniti tudi življenjske navade. Pravilen in odgovoren odnos do okolja, ki je privzgojen ali priučen v otroštvu, pa lahko brez večjih sprememb navad postane način življenja. Čeprav sem mnogim športnim kolegom nekakšna slaba vest, ki jih ob neekološkem obnašanju nenehno opozarja na napake, nisem fanatičen okoljevarstvenik ali ekoterorist, obseden z mislijo, da v naravi ne bi smel pustiti ogljičnega odtisa. Še vedno vozim avto, a si prizadevam za vožnjo z zmerno hitrostjo s kar najmanjšo porabo goriva. Vse, kar delam, skušam narediti kar najbolj ekološko, saj želim zanamcem, predvsem svojima otrokoma, zapustiti kar najbolj neokrnjeno okolje.

Je bilo vodilo pri gradnji hiše varčnost zaradi ekologije ali ekologija zaradi varčnosti?
Pri gradnji nisem nikoli izračunaval, ali se mi bo investicija povrnila. Zanimalo me je predvsem to, koliko energije, na primer, prihrani nekaj centimetrov debelejša izolacija zidov. Vse dokler zadnji centimeter izolacije prihrani več energije, kot je bilo zanj porabljene, denar zanjo ni bil vprašljiv. Če k temu dodam, da je država takrat subvencionirala varčno gradnjo, je bila takšna hiša finančno soliden projekt. Morda se je gradnja na trenutke zdela ekonomsko neupravičena, pomembno je, da hiša danes ni v breme naravi, temveč proizvede več energije, kot je sama porabi.

Od marca lani ste ambasador Čiste zmage, projekta, ki naj bi zagotovil, da bi bili športni dogodki kar najbolj prijazni ljudem in naravi. Kaj bi morali po vašem mnenju najprej spremeniti – v mislih imam tako športne prireditve na prostem kot dvoranske?
Tekme svetovnega pokala v smučarskih skokih Planica 2013 so bile s stališča trajnostnega razvoja za organizatorje preizkusni kamen in dobra promocija projekta. Verjamem, da je trajnostni športni dogodek lahko prijetna in zanimiva izkušnja, ki lahko pripomore k ohranjanju okolja, a dokler bodo tuji tekmovalci in njihove ekipe na tekme v Slovenijo potovali z letali, težko razumem trajnostno naravnanost takšnih dogodkov.

Miha Trefalt

Vrhunski fitnes za vrhunsko formo

Letna karta za fitnes

za **1 eur na dan**
– prihranite 38 %!*

* ob nakupu letne karte do 30. 4. 2013 dobite
2 brezplačni uri z osebnim trenerjem
+ darilo (100% whey proteinski shake)

- Vrhunsko opremljen fitnes, enostaven dostop in brezplačna parkirna hiša.
- Prijeten, svetel in čist prostor z vrhunskimi napravami Precor ter garderobe na visokem nivoju.
- Trenerji fitnesa so vam vsak dan na voljo za pomoč, morebitna vprašanja in nasvete.
- Vsaka kardio naprava je opremljena z LCD televizorjem, kjer boste izbrali program po vaši želji.
- V fitnesu so pripomočki za funkcionalno vadbo (trx, bosu žoga, …) ter velik prostor za raztezanje.

Športni center Millenium • Šmartinska 152, Ljubljana
T 01 585 15 00 • **E** millenium@btc.si • www.millenium.btc.si

BTC CITY MILLENIUM

OSVEŽITEV VSAKDANA V VODNEM MESTU ATLANTIS!

Kopanje že za **7,30 EUR** na obisk.

01 585 21 00, www.atlantis-vodnomesto.si

ATLANTIS VODNO MESTO

BIYIBI
Torbice

NOVA KOLEKCIJA
POMLAD-POLETJE 2013

Top trend, ki je navdušil tudi Severino

Moda ne pozna omejitev in z novo sezono na police v Massu prihajajo najrazličnejši trendi obutve in torbic. Med najbolj opaznimi smernicami urbane mode izstopajo poletni gležnarji in škornji. Platnene superge v raznih barvah bodo prispevale k mladostnemu in razigranemu stilu, torej ravno pravšnja izbira za letošnjo pomlad in poletje. Moda omejitve letnih časov enostavno ne sprejema in jih s pravimi materiali ter modeli spretno in izvirno zaobide.

Mass odprl vrata največje trgovine obutve

V ljubljanskem BTC-ju, smo odprli vrata popolnoma prenovljene in največje trgovine obutve v Sloveniji. Priljubljena blagovna znamka MASS je ponosno predstavila svojo novo modno trgovino s konceptom široke izbire in trendne ponudbe kakovostne obutve svetovno priznanih blagovnih znamk. Več kot 2.000m² ne prinaša le več prostora za nove modne trende, ampak tudi sodoben in predvsem prijeten prostor, v katerem boste kupci lahko nakupovali s še večjim užitkom, obljubimo!
Tudi prvi kupci, ki so že vstopili v prenovljeno blagovnico, so bili nad novimi prostori vidno navdušeni, največ pozornosti pa je seveda bila deležna nova kolekcija za pomlad in poletje.

Vabljeni!

MASS. d.o.o., Šmartinska 152/7, 1000 Ljubljana

BTC - Dvorana 7

www.mass.si
MASS

POMLADNE AKTIVNOSTI-EKOFITNES 14

Živimo v času, v katerem je življenjski tempo zelo hiter, in velikokrat se nam zgodi, da pozabimo nase, na zdrav slog življenja in rekreacijo. Za sprostitev in šport pa nam ni treba vedno iti v telovadnico, saj imamo v naravi na voljo veliko športnih aktivnosti, med katerimi lahko združimo prijetno s koristnim: lahko postorimo kaj na vrtu, se s kolesom odpeljemo v službo, s skirojem na krajšo pot. Tako bomo kljub natrpanemu urniku vedno fit.

↑ **Vetrovka**; 359 €;
Trgovina Impulz, Dvorana 11

↑ **Športni copati Under Armour**; 100 €;
Trgovina Forma F+, Nakupovalna galerija Kristalne palače

↑ **Kratke hlače Under Armour**; 20 €;
Trgovina Forma F+, Nakupovalna galerija Kristalne palače

↑ **Hlače Lonsdale**; 18 €;
Trgovina Sportsdirect.com, Dvorana A

↑ **Žensko kolo Electra**; 700 €;
Trgovina Forma F+, Nakupovalna galerija Kristalne palače

↑ **Jopa s kapuco**; 17 €;
Trgovina Sportsdirect.com, Dvorana A

↑ **Majica**; 7 €;
Trgovina Sportsdirect.com, Dvorana A

↑ **Flaška za vodo**; 13,90 €;
Trgovina Kibuba, spodnja etaža Dvorane A

↑ **Kratka majica Under Armour**; 30 €;
Trgovina Forma F+, Nakupovalna galerija Kristalne palače

↑ **Rolka**; 65 €;
Trgovina Itak šport, Dvorana A

↑ **Kotalke**; 69 €;
Trgovina Itak šport, Dvorana A

↑ **Top Nike**; 35 €;
Trgovina Forma F+, Nakupovalna galerija Kristalne palače

POMLADNE AKTIVNOSTI-EKOFITNES 15

↑ **Jopa s kapuco Nike**; 32 €;
Trgovina Sportsdirect.com, Dvorana A

↑ **Športni copati Under Armour**; 100 €;
Trgovina Forma F+, Nakupovalna galerija Kristalne palače

↑ **Torba Under Armour**; 40 €;
Trgovina Forma F+, Nakupovalna galerija Kristalne palače

↑ **Rolerji**; 299 €;
Trgovina Impulz, Dvorana 11

↑ **Bokserke**; 5 €;
Trgovina Sportsdirect.com, Dvorana A

↑ **Nogavice Puma, 5 parov**; 5 €;
Trgovina Sportsdirect.com, Dvorana A

↑ **Majica Head**; 29,71 €;
Trgovina S Šport, Športni center Millenium

↑ **Moške pajkice Under Armour**; 35 €;
Trgovina Forma F+,
Nakupovalna galerija Kristalne palače

↑ **Hlače Nike**; 34 €;
Trgovina Sportsdirect.com, Dvorana A

↑ **Vetrovka Spider**; 149,95 €;
Trgovina Impulz, Dvorana 11

↑ **Skiro**; 65 €;
Trgovina Itak šport, Dvorana A

↑ **Očala**; 99 €;
Trgovina Impulz, Dvorana 11

PRIJAVE SO SE ZAČELE

MARATON FRANJA

Maraton Franja BTC City, tradicionalna in največja kolesarska prireditev v Sloveniji, bo letos potekal med 7. in 9. junijem. Na prireditvi se bodo ponovno zbrali kolesarji vseh generacij iz Slovenije in tujine, od rekreativnih udeležencev do vrhunskih kolesarjev, dogajanje pred Kristalno palačo pa bo tudi letos zelo pestro. Organizacijske priprave na 32. maraton Franja BTC City prehajajo v zaključno fazo.

PROGRAM LETOŠNJEGA MARATONA FRANJA BTC CITY JE NASLEDNJI:

7. junij ob 16.00 Intersport – vožnja na čas
8. junij ob 16.00 E.Leclerc – družinsko-šolski maraton za vsakogar
8. junij ob 16.30 Generali – preizkušnja za otroke
9. junij ob 9.00 start Maratona Franja BTC City
9. junij ob 10.30 start Malega Maratona Franja BTC City

LETOS DRUGIČ ZAPORED TUDI KRONOMETER INTERSPORT

Maraton Franja BTC City, ki je ostal član elitne skupine kvalifikacijskih maratonov UWCT 2013, šteje tudi za Alpe Adria Tour 2013 in Pokal Schneekoppe.

Lanskoletna novost Intersport – vožnja na čas bo tudi letos na vrhunski tekmovalni ravni, hkrati z rekreativnimi kolesarji pa se bodo pomerili tudi naši najboljši kolesarji. Vožnja na čas bo namreč ponovno štela za državno prvenstvo v vseh tekmovalnih in rekreativnih kategorijah, hkrati pa bodo to tudi kvalifikacije za udeležbo na finalu svetovnega prvenstva rekreativnih kolesarjev.

Letos bo finale potekal v italijanskem Trentu, in sicer na trasi Charlie Gaul. Ta maraton prav tako sodi v točkovanje Alpe Adria Tour, tako da bodo imeli naši potencialni udeleženci priložnost progo dobro spoznati.

Vožnja na kronometer bo ponovno popestrila dogajanje v BTC Cityju, hkrati pa bo ponudila pravo parado vrhunskih koles in kolesarjev, ob kateri bodo prav gotovo uživali tudi gledalci.

PRIHOD LEGEND SVETOVNEGA KOLESARSTVA

Na Maratonu Franja BTC City vsako leto nastopijo številni domači zvezdniki kolesarstva, prav tako se maratona radi udeležijo tudi drugi uveljavljeni kolesarji. Tako je udeležbo na letošnji prireditvi že potrdil znanec Maratona Franja BTC City, legenda svetovnega kolesarstva Gilberto Simoni. Tokrat se bo skupaj z družino udeležil E.Leclercovega družinskega maratona. Simoni si je traso ogledal lansko leto in takoj obljubil, da letos pride v Ljubljano z vso družino. Ob tem pa bo na seznamu sodelujočih prav gotovo še kakšno zanimivo domače ime iz sveta športa.

PRIJAVE NA MARATON

Novosti v letošnjem Maratonu Franja BTC City je veliko. Vse ljubitelje kolesarstva vabimo, da se maratona udeležijo, pred tem pa je seveda treba poskrbeti za primerno pripravo.

Prijave na maraton (za vse trase) so mogoče na spletni strani www.franja.org ali pa tako, da izpolnite prijavnico, ki jo najdete spodaj. Izpolnjeno prijavnico pošljite na naslov Kolesarsko društvo Rog, Slomškova ulica 4, 1000 Ljubljana.

SBERBANK

BANKA SBERBANK SE PRIDRUŽUJE SLOVENSKEMU PRAZNIKU KOLESARSTVA

Prihod banke Sberbank v Slovenijo (Banka Volksbank, d. d., je konec letošnjega januarja uradno postala banka Sberbank, d. d.) napoveduje nov začetek v njenem poslovanju. H korenitim spremembam, ki napovedujejo sodobnejšo, zanesljivejšo in še bolj k strankam usmerjeno banko, sodi tudi ugodnost za udeležence Maratona Franja BTC City – ti se ga lahko udeležijo brezplačno. V banki Sberbank so pripravili poseben Paketni račun, ki je namenjen udeležencem maratona. Z odločitvijo za ta račun vas čaka vrsta ugodnosti, med njimi tudi povrnjena prijavnina za Maraton Franja BTC City. Oglasite se v eni od poslovalnic banke Sberbank, dodatne informacije pa lahko dobite tudi na njihovi spletni strani www.banka-sberbank.si.

UCI UWCT UCI WORLD CYCLING TOUR

BTC City, 7. do 9. junij 2013 www.franja.org

MARATON FRANJA

Ime:
Priimek:
Championchip: Spol:
Št. licence: m ž
Rojstni datum: Nacionalnost:
Naslov:
Poštalkraj:
E-pošta:
Mob.tel.:
Ekipa /klub:
Popust za člane Kluba Polet 4 € / član Kluba Polet
Podpis: DA NE

☐ (156 km)
Maraton Franja BTC City-Museeuw classic
TRR: SBERBANK 30000-0010475842

☐ (98 km)
Mali Maraton Franja BTC City
TRR: SBERBANK 30000-0010475842

☐ (18,6 km) *Intersport kronometer*
TRR: SBERBANK 30000-0010475842

☐ (25 km) Brezplačno
E.Leclerc družinsko šolski maraton za vsakogar

☐ (1,2 km) Brezplačno
Generali preizkušnja za otroke

Z oddano in izpolnjeno prijavnico soglašam, da organizator obdeluje in uporablja moje v prijavi navedene podatke za namene neposrednega trženja, ter da se lahko moji podatki za isti namen posredujejo družbam, ki sponzorirajo to prireditev. Potrjujem, da so podatki, ki sem jih zapisal, resnični. Izjavljam, da sem zdrav, vsestransko pripravljen na tekmovanje in zdravstveno sposoben prevoziti traso na maratonu. Upoštevat bom navodila organizatorja in tekmoval na lastno odgovornost. Zoper organizatorja ne bom vložil nobene zahteve ali tožbe zaradi kakršnekoli škode, ki bi jo utrpel v zvezi z udeležbo na tej prireditvi. Soglašam, da bodo vsi podatki iz te prijavnice objavljeni v sredstvih obveščanja, ki lahko moje fotografije, filmske ali video posnetke, intervjuje ipd., kar je v zvezi z Maratonom Franja, objavijo, ne da bi od njih zahteval kakršnokoli povračilo.

TALNE OBLOGE PO NAROČILU

Ekskluzivna ponudba, več kot 700 vzorcev. Širok spekter barv. Inovativna izdelava iz kakovostnih prej z najboljšimi lastnostmi. Razkošni videz, visoka vzdržljivost, dolgotrajna uporaba, odpornost proti moljem, madežem, ognju, svetlobi, antistatičnost. Talne obloge za bivalne prostore in prostore na prostem. Priložnost za polagalce - posebne ugodnosti.

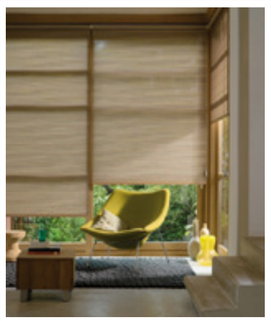
NOVO

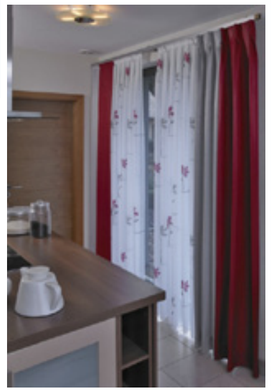
ZAVESE

IZMERE NA DOMU

Več kot 600 različnih vzorcev. Evropski dizajn. Najnovejši trendi šivaja zaves. Nagubane zavese panelne zavese , klasične zavese, nagubani roloji. Vse vrste karnis.

NAJNOVEJŠI TRENDI ŠIVANJA ZAVES





SALON CREATINA™

www.creatina.si
BTC City, Ljubljana, hala 2
BTC City, Ljubljana, hala A

SALON CREATINA navdih urejenega doma

URBANO VRTNARJENJE

UREDITE SI SVOJ MALI VRT KAR NA BALKONU

Dnevi postajajo vedno toplejši, z otoplitvijo pa se je približal tudi čas za ureditev vrta. Ker v Sloveniji veliko ljudi živi v mestih, kjer po navadi nimajo prostora za ureditev velikega vrta, se mnogi zatekajo k tako imenovanemu mestnemu oziroma urbanemu vrtnarjenju. To pomeni, da si v bloku na svojem balkonu uredijo pravi mali vrt, iz katerega lahko nato vse poletje in jesen pobirajo pridelke in uživajo v njihovem svežem okusu. S tem si zagotovijo zelenjavo, sadeže ali začimbe, ki so zrasli brez umetnih kemikalij oziroma na način, kot so si vzgojo omenjenega zamislili sami. V tokratnem Trendu smo zato za vas pripravili paleto kakovostnih izdelkov za urbano vrtnarjenje iz štirih trgovin v BTC Cityju.

↑ **Sadike solate**; 1,99 €; **Vrtni center Kalia**, jug tržnice

↑ **Lonec za rože**; 3,85 €; **CS Kitajski center**, sever Dvorane A, klet
↑ **Podstavek za lonec za rože**; 0,73 €; **CS Kitajski center**, sever Dvorane A, klet

↑ **Zalivalka Design 1,4 l**; 4,99 €; **Trgovski center Merkur**, Dvorana 17

↑ **Vrtne škarje**; 14,99 €; **Trgovski center Merkur**, Dvorana 17

↑ **Zaboj iz gline**; od 4,32 €; **Vrtni center Kalia**, jug tržnice
↑ **Melisa**; 2,39 €; **Vrtni center Kalia**, jug tržnice
↑ **Rožmarin**; 2,49 €; **Vrtni center Kalia**, jug tržnice

↑ **Visoki gumijasti škornji**; 24,90 €; **Trgovski center Merkur**, Dvorana 17

↑ **Pršilka Murano 1 l**; 1,69 €; **Trgovski center Merkur**, Dvorana 17

→ **Sadilec čebulic**; 3,49 €; **Trgovski center Merkur**, Dvorana 17

↑ **Predpasnik**; 5,99 €; **Trgovski center Merkur**, Dvorana 17

↑ **Semena vrtnin in ognjiča na traku**; od 2,98 € (kos); **Vrtni center Kalia**, jug tržnice

← **Valentin smart gnojilo za vrt**; 2,98 €; **Vrtni center Kalia**, jug tržnice

↑ **Pršilnik roža**; 3,08 €; **CS Kitajski center**, sever Dvorane A, klet

↑ **Lopatka, grabljice, trinožne grabljice, štirinožne grabljice**; 1,45 € (za kos); **CS Kitajski center**, sever Dvorane A, klet

↑ **Fontana mala**; 19,90 €; **CS Kitajski center**, sever Dvorane A, klet

↑ **Vreča za rože/zelišča in zelišče**; 30 € (komplet); **Cvetličarna Cvet'je**, jug Dvorane A, pritličje

↑ **Lonec iz gline**; od 4,49 €; **Vrtni center Kalia**, jug tržnice
↑ **Oljka**; 25,99 €; **Vrtni center Kalia**, jug tržnice

↑ **Lonec, vijoličast**; 8,87 €; **Vrtni center Kalia**, jug tržnice
↑ **Lavanda Papilon**; 8,90 €; **Vrtni center Kalia**, jug tržnice

UGODNA PONUDBA

KUPUJMO DOMAČE, KUPUJMO KAKOVOSTNO
PRIVOŠČITE SI SVEŽE BELUŠE IN REGRAT

V pomladanskih dneh mnogi prisegajo na kosilo, sestavljeno iz sklede, polne svežega regrata, z dodatkom toplega krompirja ali fižola. To je seveda priporočljivo, saj je regrat bogat vir rudnin in vitaminov (vsebuje celo več vitamina A kot korenje), krepi organizem, pomaga pri čiščenju krvi in pri metabolizmu. Drugo izmed spomladanskih živil, ki se pogosto znajde na krožnikih ljubiteljev sezonskih jedi, pa so beluši. Ti s svojim rahlo nenavadnim grenkim okusom teknejo tako k mesnim jedem kot tudi kot samostojna jed v obliki juhe ali solate. Beluši koristijo zdravju, saj vsebujejo vitamina C in E in betakarotene ter so bogat vir folne kisline.
V pomladnih dneh lahko sveže beluše in regrat dobite tudi na naši tržnici v BTC Cityju!

Oglejte si še ostalo pestro ponudbo živil z naše tržnice.

↑ **MESARIJA ARVAJ Kranjska klobasa** // Redna cena: 8,90 €/kg // **Akcijska cena: 8,01 €/kg**

↑ **PLODOVI Lešnikova jedrca** // Redna cena: 12,80 €/kg // **Akcijska cena: 9,99 €/kg**

↑ **GOSENICA STYLE – ZDRAVA PREHRANA Ekološki ovčji jogurt 500 g** // Redna cena: 3,90 €/kom // **Akcijska cena: 3,10 €/kom**

↑ **DELIKATESA RIVAL Morska solata z zelenjavo** (postreženo) // Redna cena: 2,50 €/10 dag // **Akcijska cena: 2,25 €/10 dag**

↑ **KMETIJA POZARŠEK - STRLE Domača skuta** // Redna cena: 12,80 €/kg // **Akcijska cena: 9,99 €/kg**

↑ **EUROSPIN Čips z okusom paprike 180 g** // Redna cena: 0,65 € // **Akcijska cena: 0,59 €**

↑ **LOŠKE MESNINE Svinjsko pleče BK** // Redna cena: 5,26 €/kg // **Akcijska cena: 4,99 €/kg**

↑ **PLODOVI BIO – dateljni brez koščic** // Redna cena: 9,99 €/kg // **Akcijska cena: 7,50 €/kg**

↑ **GOSENICA STYLE – ZDRAVA PREHRANA Domači konjski pršut** // Redna cena: 45,00 €/kg // **Akcijska cena: 31,50 €/kg**

← **PERUTNINA PTUJ Pečena piščančja krilca – zamrznjeno** 750 g + 250 g gratis vsak torek v aprilu // Redna cena: 4,99 €/kos // **Akcijska cena: 2,99 €/kos**

ARVAJ 1930 www.arvaj.si · LOŠKE MESNINE · PRODAJA ZDRAVE HRANE Style GOSENICA · Perutnina Ptuj · EURO Spin · Rival Trade www.rivaltrade.si · PLODOVI

Ponudba velja do 30. 4. 2013. Slike so simbolične. Slike so predlogi za serviranje. Cene veljajo za ponudbo brez dekoracijske ponudbe. Cene so v evrih in vključujejo DDV. Za napake v tisku ne odgovarjamo. Akcijske cene veljajo le na Tržnici BTC v Ljubljani.

ŠTIRI APRILSKA TOP ŽIVILA

BELUŠI, ČEMAŽ, REGRAT IN JAGODE

April je znan po dolgih deževnih obdobjih in muhastem vremenu. V tem času pa na naših rodovitnih tleh rastejo tudi številna sveža in zdrava živila, ki jih lahko naberemo v gozdu, na travniku ali pa kar na lastnem vrtu. Štiri izmed bolj razširjenih živil v tem obdobju, ki jih sveže lahko dobite v trgovinah in na tržnici, so zagotovo beluši, čemaž, regrat in jagode – vsi polni vitaminov, mineralov in drugih zdravih hranilnih snovi. Jedi, pripravljene iz njih, bodo okrepile vaš imunski sistem ter vam dale nov zagon v morebitnih napornih in sivih dneh.
Jedi in recepte za tokratni Gurme so pripravili v restavraciji diVino v Kristalni palači BTC City. Restavracija diVino vas vabi v moderen ambient z rahlo rustikalnim pridihom, v katerem bo vsak obiskovalec začutil svoj obisk kot posebno priložnost. Ob raznovrstni ponudbi odlične hrane restavracije diVino bodo navdušeni še tako zahtevni gurmani, ki jih bodo gostitelji z raznimi dobrotami razvajali ne le v notranjosti restavracije, temveč tudi na razkošni ozelenjeni terasi, ki se razprostira na strehi nakupovalne galerije. Vabljeni!

Beluši v ovitku briške pancete

Potrebujemo
- 5 dag belušev
- 3 dag pancete
- 6 dag regrata
- vinski kis

Priprava
Beluše vsakega posebej ovijemo z rezino pancete in jih položimo na pladenj. Za šest minut jih postavimo v pečico, ogreto na 190 °C. Medtem na krožniku pripravimo regrat, zabeljen s kisom, in nanj položimo pečene beluše.

Spomladanski domači njoki s čemažem, špinačo in zeleno

Potrebujemo
- 8 dag njokov
- 3 dag čemaža
- 3 dag špinače
- 3 dag zelene (steblo)
- malo zelenjavne jušne osnove

Priprava
Čemaž in zeleno narežemo na enako velike koščke ter jih prepražimo na olivnem olju, dodamo malo popra in zalijemo z zelenjavno jušno osnovo. Nato vmešamo njoke in jih v tej posodi kuhamo pet minut. Medtem na krožniku pripravimo liste mlade špinače in parmezan, nato pa na to podlago položimo še kuhane njoke z omako.

Rabarbara z jagodami

Potrebujemo
- rabarbare in jagod po želji
- košarico iz krhkega testa (po želji)

Priprava
Rabarbaro narežemo in blanširamo v sladkem kropu, jo odcedimo in ohladimo. Nanjo položimo narezane jagode ter vse skupaj pokapamo z limeto in medom. Pripravljeno sadje po želji naložimo v skledice ali pa v košarico iz krhkega testa.

VLADO KRESLIN

24. APRIL OB 20. URI V SITI TEATRU BTC

S črno kitaro prihaja v SiTi Teater BTC legendarni prekmurski glasbenik in pesnik Vlado Kreslin. Večer, ki bo potekal v okviru koncertnega cikla SiTi za dobro musko, imenovanega Pojejzije, bo prežet tako z melanholičnim kot z udarnim in šaljivim tonom. Vlado Kreslin nas bo v samostojnem nastopu uro in pol držal v ritmu glasbe in poezije, zato se pripravite na petje, ploskanje, cepetanje, šale in anekdote. Vlado Kreslin je mojster odrske dramaturgije, ki hitro začuti publiko, jo uglasi in se skupaj z njo odpelje ... Z Goričkega v Piran.

↑ foto / Sonja Garnitschnig

siTiteater

SOBOTA, 20.4. ob 20h
Kurba
provokomična monodrama
NEDELJA, 21.4. ob 20h
Improliga - Ekshibicije
improvizacijska predstava Najs
SREDA, 24.4. ob 20h
SiTI za dobro musko: Vlado Kreslin
koncert
ČETRTEK, 25.4. ob 20h
Best of stand up
večer stand-up komedije
PETEK, 26.4. ob 20h
Star fotr
monokomedija
SREDA, 8.5. ob 20h
Ko sem bil mrtev
burleska (gostuje Mala Drama)
ČETRTEK, 9.5. ob 20h
Radio Ga Ga
imitacijska komedija
PETEK, 10.5. ob 20h
Jamski človek
monokomedija (Sparova predstava)
SREDA, 15.5. ob 20h
Fotr
monokomedija
ČETRTEK, 16.5. ob 20h
Nežka se moži
komedija (gostuje Mala Drama)
PETEK, 17.5. ob 20h
Star fotr
monokomedija
TOREK, 21.5. ob 20h
Nežka se moži
komedija (gostuje Mala Drama)
PETEK, 24.5. ob 20h
Rojen v Jugi
stand-up komedija
SOBOTA, 25.5. ob 20h
SiTI za dobro musko: Srečna mladina
koncert
TOREK, 28.5. ob 20h
Kurba
provokomična monodrama
PETEK, 31.5. ob 20h
Ko sem bil mrtev
burleska (gostuje Mala Drama)

www.sititeater.si, 070 940 940
prodajna mesta: Info točka Citypark, Info točka BTC – dvorana A, Petrol, Big Bang, 3dva
in uro pred predstavo v SiTi Teatru BTC, spletna prodaja: www.eventim.si, telefonska prodaja: 01 420 5000 (pon-sob: 8h-18h)

KUPIŠ 1, DOBIŠ 2*

BTC CITY

VELIKA AKCIJA
KOREKCIJSKIH OČAL

Optika Clarus

brezplačna št. 080 2527

www.clarus.si

LJUBLJANA	KRANJ	NOVO MESTO	NOVA GORICA	KRŠKO	MARIBOR	MURSKA SOBOTA	CELJE	VELENJE	KOPER
BTC, Dvorana 4	Nazorjeva 3	Otoška cesta 5	Prvomajska c. 35	CKŽ 141	Vetrinjska 30	Gregorčičeva 42	Mariborska c. 100	Celjska 40	Ankaranska c. 3a
T: 080 25 27	T: 080 25 27	T: 080 25 27	T: 080 25 27	T: 080 25 27	T: 080 25 27	T: 080 25 27	T: 080 25 27	T: 080 25 27	T: 080 25 27

*AKCIJA VELJA OD 1. 3. 2013 DO 30. 4. 2013. VELJA ZA NAKUP KOREKCIJSKIH OČAL V VREDNOSTI NAD 150€. PODROBNE INFORMACIJE O AKCIJI DOBITE V OPTIKI ALI NA WWW.CLARUS.SI.