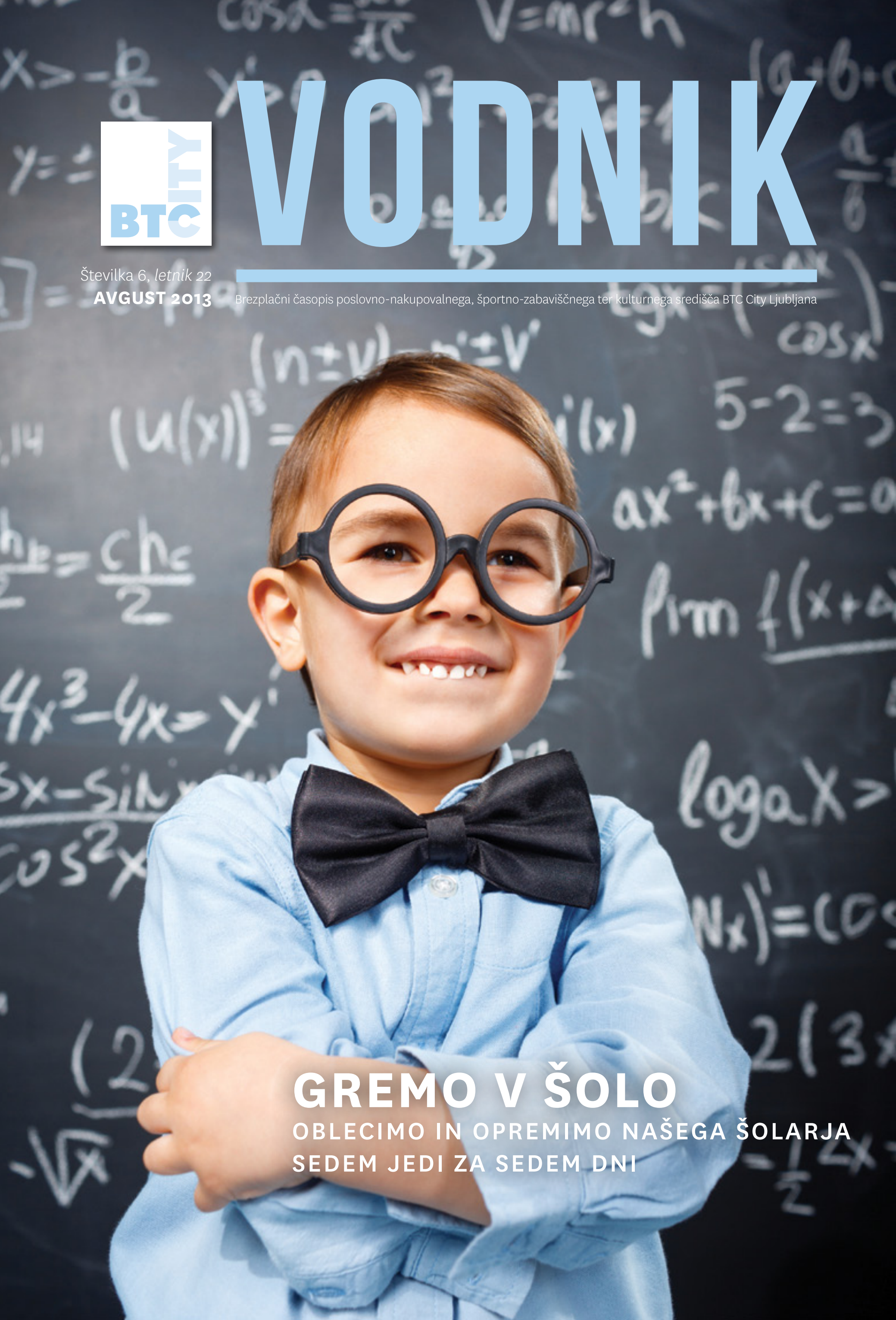
VODNIK

Številka 6, *letnik 22*
AVGUST 2013
Brezplačni časopis poslovno-nakupovalnega, športno-zabaviščnega ter kulturnega središča BTC City Ljubljana



GREMO V ŠOLO

OBLECIMO IN OPREMIMO NAŠEGA ŠOLARJA

SEDEM JEDI ZA SEDEM DNI

WWW.MOBITEL.SI

Ne zadovoljite se z manj.

Naročniško razmerje za paket mobilnih storitev EuroBasket lahko sklene novi ali obstoječi naročnik storitev Mobitel, ki je zasebni uporabnik v promocijskem obdobju od 20. 6. do 30. 9. 2013. Paket vključuje neomejene pogovore v vsa slovenska omrežja*, neomejena sporočila SMS/MMS* in 200 MB (v promocijskem obdobju 1GB) prenosa podatkov za mesečno naročnino 27 EUR. Znižana mesečna naročnina za paket 21 EUR** pa velja, če je naročnik tega paketa istočasno tudi nov ali obstoječ naročnik storitev SiOL in ima naročen Skupni račun. V primeru prekinitve SiOL storitve in/ali Skupnega računa se naročniku za paket zaračuna polna mesečna naročnina 27 EUR. Količine veljajo za storitve, opravljene v omrežju Mobitel v okviru enega obračunskega obdobja. Pri prenosu podatkov se neporabljene količine ne prenašajo v naslednje obračunsko obdobje; velja obračunska enota 1 kB. S sklenitvijo novega naročniškega razmerja se zaračuna priključna taksa v višini 12,07 EUR, v primeru spremembe obstoječega naročniškega paketa za storitve Mobitel v paket EuroBasket pa se zaračuna enkratni znesek v višini 20 EUR. Za dodatne informacije o ceniku storitev nad vključeno količino, o prodajni ponudbi paketa in *pogojih običajne uporabe storitve obiščite Telekomov prodajni center, www.mobitel.si ali pokličite na 041 700 700 ali 080 80 00. Cene so v EUR in vključujejo DDV. Telekom Slovenije, d.d., si pridržuje pravico do sprememb cen in pogojev.

VSEBINA

5 AKTUALNO
NOVOSTI

6 AKTUALNO
DOGODKI

7 INTERVJU
ROBERT ŠTABA

8-9 STIL
OBLECIMO NAŠEGA ŠOLARJA

10-11 TREND
JUHU, GREMO V ŠOLO

14-15 TRŽNICA/GURME
SEDEM JEDI ZA SEDEM DNI

sititeater.
gostuje na letnih odrih

Rojen v Jugi
celovečerna stand-up predstava
ČETRTEK, 29.8. ob 20:30h
LJUBLJANSKI GRAD
SOBOTA, 31.8. ob 21h
GRAD KIESELSTEIN KRANJ

Star fotr
monokomedija
PETEK, 30.8. ob 21h
AVDITORIJ PORTOROŽ
SOBOTA, 31.8. ob 20:30h
LJUBLJANSKI GRAD

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

UVODNIK

Maja Oven
Odgovorna urednica

SREČNO IN VARNO!

V začetku letošnjega poletja se je v našo ulico priselila mlada družina – očka, mamica in za kratkohlačnika presenetljivo zgovoren Luka. Zgovoren zato, ker je imel, če me je le uzrl, ko sem hitela v trgovino vzdolž njihove vrtne ograje, zame vedno pripravljeno vprašanje, na katero je največkrat odgovoril kar sam, in mi nato vedno hitel ponosno pripovedovat, da bo šel, ko bo počitnic konec, prvič v šolo. Ko sem pred dnevi znova stopala po pločniku, me je mali zgovornež sicer opazil, a rekel ni ničesar. Samo stal je tam na vrtu in z resnim obrazom zrl nekam predse. "Luka, kaj počneš?" sem ga vprašala in šele takrat, ko sem se nekajkrat nekoliko nelagodno prestopila sem in tja, dobila zgovoren odgovor: "A ne vidiš, da čakam na zeleno?!" Luka je nato pogledal levo, desno in še enkrat levo, nato pa po samo njemu vidni zebri ponosno prečkal vrtno pot. "Odlično, Luka!" sem ga glasno pohvalila in kot dolgoletna voznica želela še nekaj reči o varnosti v prometu, a mi je Luka že hitel pojasnjevat, da le ponavlja to, kar sta se z očkom naučila, da bo lahko sam hodil v šolo, da se veseli prvega šolskega dne, da sta z mamico že kupila novo šolsko torbico, zvezke, barvice in knjige, da bo takrat, ko bo šolo končal, postal cirkuški ravnatelj ali pa znanstvenik za računalnike in rakete, da bo šel v Afriko in letel na luno in … Ni mi uspel povedati do konca, saj ga je mamin glas klical h kosilu, jaz pa sem nadaljevala pot in razmišljala o kratkohlačnikih, kakršen je sosedov Luka. O tem, da so jim sanje dovoljene, da so lahko srečni, saj se (v nasprotju z nami starejšimi) še lahko veselijo vsega novega in neznanega, o tem, da se v svoji otroški naivnosti ne zavedajo, da je svet okoli njih lahko tudi manj dober, včasih celo krut, o tem, ali bodo ti otroci po končanem šolanju na najrazličnejših srednjih šolah in univerzah dobili delo, kjer bodo lahko uresničili svoje mladostne sanje in ideale.

Ker bodo številni otroci, kot je Luka, v prihodnjih dneh prvič prestopili hrame učenosti, prvo jesensko številko BTC City Vodnika namenjam prav njim. Zanje smo v trgovinah BTC Cityja izbrali pisane šolske torbe, zvezke, peresnice in šolske komplete pa tudi oblačila, v pogovoru s predsednikom Zavoda Varna pot Robertom Štabo pa smo izvedeli, kako pripraviti šolarja za samostojno pot v šolo in kakšne so napake, ki jih pri cestnoprometni vzgoji otrok največkrat naredimo starši. Iz vsebine velja omeniti še zapis o odprtju trgovine za mlade umetnike SiTi ART store in vabilo na križarjenje z ladjo MSC Preziosa, na kateri si boste lahko ogledali uspešnico SiTi Teatra BTC Star fotr z Janezom Hočevarjem - Rifletom v naslovni vlogi.

Upam, da vam bo naš izbor v pomoč, vsem šolarjem pa na samostojni poti do šole želim srečen in varen korak!

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:
i-stock

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.

Vse bo v redu.

triglav

www.triglav.si

NOVOSTI

MT FASHION KJER MODA NI PRIVILEGIJ IN KAKOVOST NI LUKSUZ

MT fashion je nova modna trgovina v pritličju Dvorane A, ki vam ponuja pestro izbiro ženskih in moških oblačil, predvsem za mlade in mlade po srcu. Vsi, ki ljubite modo, boste tu poleg oblačil našli tudi pestro izbiro modnih dodatkov. Z oblačili trgovine MT fashion sledite trendu in modi po privlačnih cenah.

MT Fashion / Dvorana A / pritličje / vhod A3
T: 01/585 18 04 / mtmarketing.doo@gmail.com

TUŠMOBIL V DVORANI A

Nova Tušmobilova poslovalnica v Dvorani A (vhod A3) za vsakega obiskovalca pričara prijetno in domače vzdušje. V moderno opremljeni trgovini, kjer se prepletata tehnologija in pridih narave, lahko občutite zadovoljstvo in veselje ob sklenitvi najugodnejših paketov in optimizaciji njihovih stroškov. Izbira mobilnih aparatov je zelo pestra in primerna za vse okuse. Tehnološki navdušenci boste tako lahko uživali v najnovejših mobilnih aparatih. Pomislili so tudi na modne navdušence, ki boste lahko v poslovalnici našli najlepše ovitke priznanih oblikovalcev kot so Just Cavalli in Guess. Nudijo vam tudi servis in dodatno opremo.
Pridite v novo Tušmobilovo oazo, kjer vam bodo izpolnili vse vaše želje. Zagotovo se boste z veseljem vračali v svet mobilne telefonije.

Tušmobil / Dvorana A / pritličje / vhod A3
T: 070/33 44 22 / hala-a@posrednik.tusmobil.si
www.tusmobil.si

PLESNA TRGOVINA SALSA ZA PLES, ŠPORT IN PROSTI ČAS

Plesna trgovina Salsa je odprla nove prostore v Dvorani 9 (zraven trgovine Kalček in optike Clarus). Plesni navdušenci boste v unikatni plesni trgovini našli velik izbor visoko kakovostnih plesnih izdelkov za profesionalne in družabne plesalce. Izbirate lahko med plesnimi čevlji, plesnimi oblekami, profesionalno kozmetiko, plesnimi dodatki. Prav tako boste pri nas našli blago in dodatke za plesne in svečane obleke, širok izbor Swarovski kamnov ter plesne zgoščenke. Na prodajnih policah so na voljo tudi proizvodi za balet, salso, jazz, cheerleading, flamenco, športno gimnastiko, orientalske plese in prosti čas. Posebnost v trgovini so darila, ki jih naredimo sami po vašem naročilu (potisk z vašim motivom na majice ali skodelice).
Še več: če si želite zaplesati z nami, se lahko v trgovini dogovorite tudi za zasebne plesne ure za družabni ples.

Plesna trgovina Salsa / Dvorana 9
T: 01/620 55 07 / GSM: 051 339 333
info@salsa.si / www.salsa.si

MASS PREDSTAVLJA DABLIU` ZA MODNO JESEN

Modni navdušenci boste to jesen oz. zimo prišli na svoj račun. V Mass ekskluzivno prihaja priznana italijansko blagovna znamka modne obutve Dabliu`. Dabliu` je s svojo ljubeznijo do obutve po najnovejših modnih smernicah in s poudarkom na kakovosti ustvaril obutev, ki je popolnoma v koraku z najnovejšimi trendi. Predstavlja zanimiv prehod iz škornjev in gležnjarjev v priljubljene »bulerje« z nepogrešljivimi vezalkami. Popolna obutev ima tudi zakovice različnih barv in velikosti, ki čevlju vdihnejo pravi uporniški šik pridih, v razigranih oblikah pa na čevlju pustijo dramatičen pečat.
Pridite v Mass in v jesen odkorakajte modno obuti.

Blagovnica Mass / Dvorana 7
T: 01/586 44 10 / www.mass.si

CS KITAJSKI CENTER ŠOLA JE PRED VRATI

Bliža se čas, ko bodo otroci spet sedli v šolske klopi. V trgovini CS Kitajski center vam ponujajo pestro izbiro šolskih potrebščin, poleg tega pa lahko izbirate tudi med izdelki za dom ter oblačili in obutvijo. Vljudno vabljeni v center, kjer vas pričakujejo prodajalci s prijaznim nasmehom.

CS Kitajski center
Dvorana A / kletna etaža / vhod A8

SVET KRIŽARJENJ

Z NEKAJ SREČE NA NEPOZABNO KRIŽARJENJE

SiTi Teater BTC in agencija Svet Križarjenj sodelujeta pri nepozabnem križarjenju v času jesenskih počitnic, od 27. oktobra do 3. novembra 2013. Na križarjenju boste lahko poleg vrhunskih storitev, ki jih nudi najnovejša ladja MSC Preziosa uživali tudi v gledališki uspešnici »Star Fotr«, ki je z glavnim igralcem Janezom Hočevarjem – Rifletom nasmejala že številne obiskovalce SiTi Teatra v BTC City-ju.
Poleg zabave sredi morja in prijetnih temperatur, ki se v jesenskem času gibljejo pri okoli 20 stopinj Celzija, pa boste na križarjenju lahko uživali v enkratnem programu in zanimivih krajih, ki jih bo obiskala križarka. Za odlično družbo bo poskrbela ekipa slovenskih vodnikov, ki bodo poskrbeli tudi za vso organizacijo in obveščanje. Preberite več o odlični ponudbi na spletni strani www.svet-krizarjenj.si in ne zamudite enkratnega in nepozabnega doživetja!

Nagradna igra: Si Ti za nepozabno križarjenje ?
Svet križarjenj, SiTi Teater BTC in BTC City Ljubljana podeljujejo vrsto privlačnih nagrad. Najbolj privlačna bo seveda glavna: Križarjenje za dve osebi v času jesenskih počitnic z agencijo Svet Križarjenj! Več o nagradni igri na **www.btc-city.com**

Svet Križarjenj / Spodnja etaža Emporium
T: 01/542 31 34 / info@svet-krizarjenj.si
www.svet-krizarjenj.si

DOGODKI

GREMO V ŠOLO!

V BTC CITY PO ŠOLSKE POTREBŠČINE.

SEJEM RABLJENIH ŠOLSKIH UČBENIKOV
5.-7. SEPTEMBER, TRG MLADIH

Rabljene učbenike in knjige boste lahko kupili oz. prodali na sejmu rabljenih šolskih učbenikov za osnovno in srednjo šolo, ki bo potekal na Trgu mladih od srede, 5. do sobote, 7. septembra. Vsak dan med 9. in 20. uro. Na voljo bo 30 brezplačnih stojnic za vse, ki bodo želeli prodati stare knjige in zaslužiti za nove.
V BTC CIty pa greste lahko tudi po ostale potrebščine v knjigarne in trgovine kot so DZS, Maldinska knjiga, Magic shop, Muneller,… lahko pa pohitite z vpisi v ob šolske dejavnosti. Vodno mesto Atlantis, Plesna zvezda, jezikovna šola Lingula in drugi vas pričakujejo z zanimivimi programi.
Gremo v šolo pripravljeni!

COSMOPOLITANOV TEK V PETKAH & DAN ZA ŠOPING
14. SEPTEMBER, TRG MLADIH

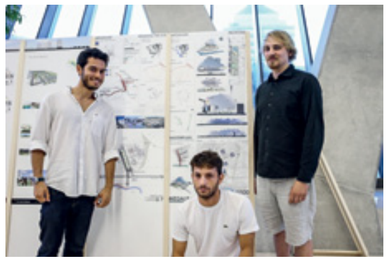
Revija Cosmopolitan v soboto, 14. septembra, pripravlja tradicionalni, tokrat že sedmi tek v petkah in dan za šoping s številnimi popusti. Na Trgu mladih bodo dan začeli z zabavnim programom, postavili cosmo umetniško tržnico, za obiskovalce pripravili kar nekaj presenečenj ter posebne popuste v izbranih prodajalnah, točno ob 12. uri pa vas vabijo na ogled najatraktivnejše ženske tekaške preizkušnje – teka v visokih petkah!
Dekleta, ki imate vsaj malo kondicije in čevlje z najmanj osem centimetrov visoko in ne več kot dva centimetra široko peto, se na najrazburljivejši tek leta lahko prijavite na www.cosmopolitan.si ali osebno na dan prireditve. Zmagovalka si bo pritekla 1.000 evrov, nagradili pa bodo še dekleta z najboljšim stilom, najvišjo petko in najlepšim nasmehom. Pridružite se jim na teku in navijajte za svojo favoritinjo!

RITEM MLADOSTI 2013 NE ZAMUDITE NEPOZABNEGA ZAKLJUČKA POLETJA
6. SEPTEMBER, PRED KOLOSEJEM

Zaključek poletja ne mine brez največjega brezplačnega druženja ob kreativnih delavnicah in izbrani glasbi številnih odtenkov. V petek, 6. septembra, se bo od 15. ure naprej pred Kolosejem v Ljubljanskem BTC Cityju odvijal največji glasbeno-kreativni dogodek - 7. Ritem mladosti. Dogodek že tradicionalno podarjata Radio Antena in potovalna agencija Collegium Mondial Travel. Uživali boste lahko ob ritmih skupine Peter Bič Project, ki je letošnje poletje obarvala s hitom "Hey Now". Poleg njih bodo nastopili tudi Jan Plestenjak, Dan D, Zablujena generacija, April, In&Out, Nika Zorjan, Coverlover, King Fu in specialna enota Birkovih gverilcev. Ob atraktivnih nastopih izbranih domačih in tujih glasbenih mojstrov se boste lahko zabavali in preizkušali v brezplačnih popoldanskih zabavno-ustvarjalnih izzivih.

SITI ART STORE ODPRTJE TRGOVINE Z MLADIMI UMETNIKI
6. SEPTEMBER, KRISTALNA PALAČA

Trgovina mladih umetnikov SiTi ART store, ki jo najdete v prvem nadstropju Kristalne palače, odpira svoja vrata 6. septembra ob 14. uri. Odprtje bo potekalo v okviru Dneva za umetnost, zato so za vse obiskovalce pripravili bogat umetniški program. Dogajanje bo trajalo skoraj ves dan, od 12. do 20. ure, v tem času pa boste lahko uživali ob druženju in spoznavanju mladih umetnikov, njihovega načina dela ter njihovih umetnin.
Trgovina mladih umetnikov SiTi ART Store je namenjena predvsem predstavitvi izdelkov mladih, kreativnih, nadarjenih umetnikov iz slovenskega kulturnega prostora, ki ustvarjajo na različnih področjih: od slikarstva, grafike, risbe, ilustracije, kiparstva in fotografije do izdelovanja nakita ter ustvarjanja s tekstilom.
Vse do septembra je trgovina urejena kot galerija. V tem času v njej svoja dela na ogled postavljata dve mladi perspektivni umetnici:
Eva Kastelic; razstava je na ogled do 27. avgusta;
Ana Legčević; odprtje 27. avgusta ob 19.00; performans Ana Legčević in Maša Gala 27., 28. in 29. avgusta od 15.00 do 19.00; razstava bo na ogled do 31. avgusta.
Vabljeni v trgovino in galerijo SiTi ART store.



PROJEKT SMANFUL NOVE ARHITEKTURNE IDEJE ZA TRAJNOSTNI BTC CITY

Arhitekturne delavnice programa Smanful so potekale od 8. do 19. julija. Udeležilo se jih je 32 študentov arhitekture iz sedmih držav skupaj z njihovimi mentorji, univerzitetnimi profesorji. Projekt je potekal v partnerstvu družbe BTC in ljubljanske fakultete za arhitekturo v duhu nadgradnje dosedanjih prizadevanj družbe BTC za ekološki trajnostni razvoj. Mladi arhitekturni talenti so v 11 dneh v 7 delovnih skupinah pripravili 7 projektov, ki odražajo velik potencial in izzive za razvoj BTC City-ja v prihodnosti. Med sedmimi pripravljenimi rešitvami je zmagovalni projekt postal »Megaline«. Zmagovalni projekt temelji na nadaljnjem razvoju lokalne in mednarodne prometne ureditve in povezav BTC City Ljubljana z bližnjimi evropskimi središči v smeri trajnostnega razvoja.

OTROŠKE DELAVNICE BETI IN CEJ
VSAKO SOBOTO OD 11.00-13.00, DVORANA A, KLET

7.september: Spomini na morje in poletne počitnice
Rišemo in barvamo na kamne
14. september: Dobrodošli v šolo
Naredi si sam svojo vrečko za copate
Pokrovitelj:
VZAJEMNA
Jaz zate, ti zame.

21.september: Čas je, da si urediš svojo sobo
Delamo škatlice za svinčnike in nakit
28. september: Poletimo v zrak od veselja
Delamo zmaje iz papirja

ROBERT ŠTABA

Predsednik Zavoda Varna pot

TUDI OTROCI NAJ BODO POZORNI NA »NAPAKE« DRUGIH

V prvih septembrskih dneh bodo ulice in ceste znova preplavili otroci, ki bodo sami ali skupaj s svojimi skrbniki hiteli v šole ali se po pouku vračali domov. Kaj lahko storijo sami in kaj lahko storimo drugi udeleženci v prometu, da bo njihova pot v šolo in domov kar najvarnejša, smo povprašali sekretarja komisije za preventivo in vzgojo v cestnem prometu AMZS ter ustanovitelja in predsednika Zavoda Varna pot Roberta Štabo, danes enega največjih borcev za prometno varnost v Sloveniji.

Še pred nekaj desetletji je za varno pot v šolo veljalo: Počakaj na zeleno luč, poglej levo, nato desno in prečkaj cestišče. Kaj pomeni »varna« pot v šolo danes?
Poleg upoštevanja nasvetov in pravil za varno prečkanje ceste »varna« pot pomeni še mnogo več. Država in lokalne skupnosti posvečajo vedno več pozornosti varni cestni infrastrukturi v okolici vrtcev, šol in poti do njih, varnejši so prevozi otrok, šole in vrtci izdelujejo načrte varnih šolskih poti, policisti, prostovoljci in starši varujejo otroke na poti v šolo, učitelji seznanjajo otroke in starše s pravili, različnimi aktivnostmi in pomembnostjo uporabe otroških varnostnih sedežev, občinski SPV-ji in nevladne organizacije izvajajo številne preventivno-izobraževalne aktivnosti … Vse to dandanes zajema segment »varnih šolskih poti«, zato je prav, da govorimo kar o varnosti naših otrok v cestnem prometu.

Na svojih predavanjih radi poudarite, da posameznik postane udeleženec v prometu že takrat, ko ga starši odpeljejo iz porodnišnice, in da se prometna vzgoja začne v trenutku, ko starši novorojenčka pravilno vpnejo v t. i. lupinico. Se kot udeleženci v prometu potemtakem učimo vse življenje?
Življenjsko pot začnemo in končamo kot potniki. Kako varna bo ta za nas kot udeležence v cestnem prometu, je odvisno od številnih dejavnikov. Najpomembnejši med njimi so – ne le pri aktivni udeležbi v cestnem prometu, temveč tudi v vsakodnevnem življenju – naša ozaveščenost, znanje, obnašanje in ravnanje. Smo pripravljeni z lastnim vzgledom in somišljeniki graditi vrednote in višji standard prometne kulture? Se zavedamo, da lahko s svojimi poslovnimi odločitvami soustvarjamo večjo varnost na cestah? Ali pokličemo vzdrževalca ceste, ko opazimo poškodovan semafor ali prometni znak? Pokažemo sosedu, kako pomembno je pravilno pripeti otroka v otroški varnostni sedež? Se zaradi novih pravil v prometu in nove tehnologije v vozilu udeležimo dodatnega izobraževanja v avtošoli, centrih varne vožnje? Si želimo s svojim znanjem soustvarjati pravila, zakone, vsebine s področja varnosti cestnega prometa? …

Ko gre za vprašanje otrok in njihove varnosti v prometu, so mnogi starši prepričani, da bi morali izobraževalno vlogo na tem področju prevzeti vrtci, za njimi šole. Zakaj takšno razmišljanje?
Zato, ker je lažje naložiti zahtevne naloge drugim, kot jih izvesti sam. To velja za mnoga področja, varnost v cestnem prometu pri tem ni izjema. Prav je, da veliko pričakujemo od vzgojno-izobraževalnih programov in institucij, vendar nam še tako dober sistem brez vzora in pravilne vzgoje v družini pri tem ne more biti v pomoč. Prve in najpomembnejše korake vsakodnevnega »utrjevanja« morajo storiti starši, skrbniki ali posvojitelji, tu ni dvoma! Učne snovi, ki jih otrokom posredujejo vzgojitelji in učitelji, morajo dobiti potrditev doma!

Starši naj bi z lastnim ravnanjem dajali zgled svojim otrokom. Je tipičen slovenski voznik lahko zgled najmlajšim?
Ne gre le za vprašanje »tipičnega« slovenskega voznika, temveč za vprašanje »tipične« slovenske družbe in njenih vrednot nasploh. Stanje »duha družbe« se namreč neposredno kaže tudi v varnosti cestnega prometa. V družbi s še tako dobrimi zakoni in pravili, a brez načel, vrednot in medsebojnega spoštovanja, preboja na višjo raven ne morete doseči. Žal so posledice z izgubo življenj in zdravja posameznikov in njihovih bližnjih zelo hude. Tega se praviloma zavemo šele takrat, ko je že prepozno. Modro bi bilo, če bi nam to uspelo že prej spoznati in s tem marsikaj preprečiti!

Ob začetku vsakega šolskega leta je na cesti veliko otrok, ki še ne poznajo nevarnosti, ki nanje prežijo v prometu. Četudi otroka poučimo o pravilni hoji po pločniku, pravilnem prečkanju ulice, uporabi rumene rutice ali kresničke, se vedno lahko zgodi kaj nepredvidenega. Katere so najpogostejše napake, ki jih na ulici storijo otroci?
Otroci so zaklad, motiv življenja in v procesu zaznavanja in učenja srkajo vse, kar vidijo v svoji okolici. Tudi naše pozitivne zglede in napake. Odrasli smo zato dolžni ustvarjati razmere, v katerih bodo naši otroci varnejši, ter odpravljati pasti na cestah in v njeni okolici, ki otroke lahko zavedejo. Otrokom moramo razložiti, kakšna so pravila, in jih poučiti o tem, da cesta ni primeren prostor za igro. Učiti jih moramo odgovornega ravnanja in se obenem zavedati, da otroci v procesu učenja postopoma spoznavajo in dojemajo promet v vsej svoji širini. Življenje samo je polno izzivov in pasti, in otroke moramo pripraviti tudi na to, da morajo biti pozorni na »napake« drugih udeležencev v prometu.

V prihodnjih dneh bo na otroke na cesti intenzivneje opozarjala policija, na prehodih za pešce v bližini šol bodo za varnost skrbeli redarji … So slovenski vozniki tudi v nadaljevanju šolskega leta dovolj pozorni na otroke na cesti?
Prav je, da po dalji časovni odsotnosti večine otrok iz prometa ponovno opozorimo sebe in druge, da se v vrtce in šolske klopi vrača tisoče naših otrok. Po vzoru najuspešnejših evropskih držav s področja varnosti v cestnem prometu bi se morale nekatere aktivnosti izvajati vse šolsko leto in ne samo nekaj prvih dni ob njegovem začetku. Življenje in zdravje naših otrok sta predragoceni, da bi ju izgubili na cestah.

Kaj storiti, če šola nima označene t. i. varne poti?
Šole so skupaj z občinskimi sveti za preventivo in vzgojo v cestnem prometu dolžne izdelati načrte varnih šolskih poti, ki vsebujejo tudi načrt varnih šolskih prevozov otrok v šole in iz njih. Vsebino tega načrta je smiselno obravnavati skupaj s starši na prvih roditeljskih sestankih in predstaviti njegovo vsebino na spletni strani šole. Primer dobre prakse je nedvomno Mestna občina Ljubljana, kjer imajo za vse osnovne šole izdelane elektronske načrte varnih šolskih poti in okolišev.

Je za potrditev otrokove samostojnosti na poti do šole in nazaj domov dovolj, da nas po poti, ki smo jo določili, vodi otrok sam? Naj mu skrivaj sledimo?
Otrok na poti v šolo in iz nje potrebuje spremstvo, saj ni sposoben sprejemati in razumeti vseh »dražljajev« v prometu. Kot šibkega udeleženca v prometu ga zakon zaradi tega še posebej varuje. Priporočamo, da so prvi koraki na poti v šolo v spremstvu staršev. Predstavimo mu tako pravilna ravnanja kot tudi nevarna mesta in pasti, povejmo mu, kaj vse se lahko pripeti in zakaj. To »utrjevanje« naj poteka toliko časa, dokler ne bomo resnično prepričani, da lahko otroku zaupamo.

Katera je največja napaka, ki jo pri prometni vzgoji otrok nevede naredi največ staršev?
Prevečkrat pozabimo, da smo prvi poklicani k vzgoji naših otrok in da bolj kot beseda šteje naše vsakodnevno obnašanje v prometu. Otrok nas opazuje in oponaša. Če bo opazil, da se nam zaradi kratke razdalje ne zdi vredno pripeti, da vozimo hitreje le zato, ker se nam zelo mudi, če bo slišal, da se nam zaradi kozarca ali dveh ne more nič zgoditi, obstaja velika verjetnost, da bo ta vzorec pozneje v življenju ponovil tudi sam.

V okviru Zavoda Varna pot za osnovnošolce in njihove starše že četrto leto pripravljate preventivne programe (delavnice) o prometni kulturi, v katerih je do danes sodelovalo že več kot 60.000 udeležencev. Se je v tem obdobju prometna varnost na slovenskih cestah izboljšala?
Nedvomno smo naredili korak naprej. Breme Slovenije na tem področju – od leta 2001 do leta 2007 smo bili država z najnižjo stopnjo varnosti na cestah v EU – je za nami. Zavod Varna pot je z opozarjanjem, predstavljanjem posledic in svojimi izobraževalno-preventivnimi vsebinami nedvomno prispeval delež k večji varnosti. Želimo si, da bi bilo naše delovanje usmerjeno izključno v preventivo in da bi bila kurativa s svojimi strahotnimi posledicami izjema. Danes žal še ni tako.

Kaj bi morali na ravni mesta, države storiti za še večjo varnost otrok na cestah?
Mestna občina Ljubljana se že vrsto let trudi vzpostaviti celoto, ki zagotavlja varno sodelovanje vseh udeležencev v cestnem prometu, in je svojimi dosežki lahko vzor tudi drugim evropskim mestom. Precej slabše je na državni, sistemski ravni. Sprenevedanje odgovornih v šolstvu, da je v kurikulumu dovolj vsebin s področja varnosti v cestnem prometu, je neodgovorno. Le dobri volji ravnateljev in učiteljev se imamo zahvaliti, da so vrata teh institucij odprta za dobre vsebine. Žalostno je, da se na šolah sproži vrsta aktivnosti šele takrat, ko hudo prometno nesrečo doživi kateri od njihovih učencev ali dijakov. Bolečina po nesreči učenca se zareže tako med otroke in starše kot tudi med učitelje ter jih zaznamuje za vedno. Večina od njih se sprašuje: »Ali bi to lahko preprečili in naredili kaj več?« Verjemite mi, govorim iz izkušenj in prakse prenekatere šole v Sloveniji: »Da, lahko bi …«

Za prometno varnost si z dobro urejeno signalizacijo in številnimi omejitvami hitrosti prizadevamo tudi v BTC Cityju. A ker nesreča nikoli ne počiva – še zadnji napotek staršem in njihovim otrokom. Na kaj naj bodo ti, četudi gre za varno »mesto«, vendarle pozorni?
V prvi vrsti na lasten vzgled, na prijazen in celovit odgovor otroku na zastavljeni »Zakaj?« ter čemu in kako ravnati pravilno. Ne pozabimo, da le skupaj lahko ustvarjamo varne razmere in višjo kulturo v cestnem prometu – s primerno razpravo, opozarjanjem na sistemske pomanjkljivosti v okoljih, kjer živimo, in širše. Ni prav, da zamižimo na eno oko in smo »strpni« do voznikov, ki pijani in z agresivno vožnjo ogrožajo nas in naše bližnje. Zanje na cestah, kjer živimo, ne bi smelo biti prostora, kajti ko se nam » pripeti«, je žal prepozno. In to za oba –tako za povzročitelja kot tudi za nas.

Miha Trefalt

OBLECIMO NAŠEGA ŠOLARJA

Končuje se brezskrbno poletje in naši nadobudni šolarji bodo kmalu sedli v šolske klopi. Da bi se tam počutili kar se da dobro, smo v trgovinah BTC City za vašega šolarja poiskali oblačila in nekaj športnih pripomočkov za vsak okus.

1. Jopa Mexx 45,95 € / **Emporium** / Dvorana D
2. Jopa 79,90 €, Jeans 89,90 €, Pas 29,90 € (vse Tommy Hilfiger) / **Emporium** / Dvorana D
3. Majica Esprit 15,99 € / **Baby Center** / Dvorana 11
4. Majica Hang Loose kratek rokav 34,95 € / **Impulz** / Dvorana 11
5. Srajca Esprit 19,99 € / **Baby Center** / Dvorana 11
6. Majica Under Aromur 20 € / **Forma F+** / Nakupovalna galerija Kristalne palače
7. Deški rolerji 99,95 € / **Impulz** / Dvorana 11
8. Čevlji Quicksilver 48 € / **Forma F+** / Nakupovalna galerija Kristalne palače
9. Kavbojke Mexx 35,95 € / **Emporium** / Dvorana D

10. Bolero Mayoral 29 € (-50% popusta na gotovino) / **Junior** / Dvorana A / visoko pritličje
11. Obleka Mayoral 42,60 € (-50% popusta na gotovino) / **Junior** / Dvorana A / visoko pritličje
12. Dekliški rolerji 129,95 € / **Impulz** / Dvorana 11
13. Flaška 23,99 € / **Impulz** / Dvorana 11
14. Čevlji Roxy 48 € / **Forma F+** / Nakupovalna galerija Kristalne palače
15. Majica 15 €, krilo 42 € , šal 27 € / **Forma F+** / Nakupovalna galerija Kristalne palače
16. Dekliška čelada 32,95 € / **Impulz** / Dvorana 11
17. Majica s kapuco Roxy 47 € / **Forma F+** / Nakupovalna galerija Kristalne palače
18. Hlače 33 € / **Forma F+** / Nakupovalna galerija Kristalne palače
19. Otroške nogavice Icebreaker 18,95 € / **Impulz** / Dvorana 11
20. Majica kratek rokav Hang Loose 34,95 € / **Impulz** / Dvorana 11

OBLECIMO NAŠEGA ŠOLARJA

1. Majica Mexx 15,95 € / Krilo 35,95 € / **Emporium** / Dvorana D
2. Brezrokavnik S.Oliver 25,99 € / **Baby Center** / Dvorana 11
3. Majica S. Oliver 17,99 € / **Baby center** / Dvorana 11
4. Jakna 43,50 € / **Mothercare** / Dvorana 10
5. Flis 18,90 € / **Mothercare** / Dvorana 10
6. Majica dolg rokav (3 pack) 23,50 € / **Mothercare** / Dvorana 10
7. Hlače 15,90 € / Majica 9,90 € / **Mothercare** / Dvorana 10
8. Nogavice 8 € / **Forma F+** / Nakupovalna galerija Kristalne palače
9. Trenirka 32,90 € / **Mothercare** / Dvorana 10
10. Majica 39,90 € / Hlače 69,90 € (oboje Tommy Hilfiger) / **Emporium** / Dvorana D

11. Majica Mayoral 22,73 € (-50% popusta na gotovino) / **Junior** / Dvorana A / visoko pritličje
12. Hlače 35,30 € (-50% popusta na gotovino) / **Junior** / Dvorana A / visoko pritličje
13. Jeans Mayoral 33,20 € / **Junior** / Dvorana A / visoko pritličje
14. Jopa Qiucksilver 75 € / **Forma F+** / Nakupovalna galerija Kristalne palače
15. Deška čelada 37,95 € / **Impulz** / Dvorana 11
16. Deški čevlji D.D. Step 35 € / **Junior** / Dvorana A / visoko pritličje
17. Srajica 25,95 € Mexx / **Emporium** / Dvorana D
18. Hlače Esprit 29,99 € / **Baby Center** / Dvorana 11
19. Majica dolg rokav S.Oliver 17,99, Hlače S.Oliver 25,99 € / **Baby Center** / Dvorana 11

JUHU, GREMO V ŠOLO!

Šolske počitnice se bližajo koncu, 2. septembra bodo učilnice ponovno napolnili znanja željni šolarji in šolarke. Za vstop v novo šolsko leto pa ti potrebujejo tudi šolske potrebščine, po katere se seveda lahko odpravite tudi v BTC City. Tu namreč v številnih trgovinah ponujajo širok nabor izdelkov za šolo, na policah trgovin pa boste tako našli prav vse, kar potrebujete za vstop v novo šolsko leto, in še več. Kot idejo in pomoč pri izbiri med številnimi izdelki smo vam tudi v tokratnem Trendu pripravili izbor izdelkov iz raznih trgovin v BTC Cityju – vse od pisanih in zanimivih šolskih torb ter zvezkov pa do peresnic in šolskih kompletov.

↑ Torba Sokol 75,00 €
Toko, Dvorana A, pritličje

↑ Torba Sokol 75,00 €
Toko, Dvorana A, pritličje

↑ Torba Trolley Spiderman (na kolesih) 51,92 €
Magic Shop, Dvorana A, klet

↑ Šolska torba Hama; 119,99 €
(-30 % do konca avgusta)
Toko, Dvorana A, pritličje

↑ Nahrbtnik Tuscon Caribee;
34,95 € (-40 %)
Impulz, Dvorana 11

↑ Nahrbtnik Pink 2v1
37,40 €
Magic Shop,
Dvorana A, klet

↑ Torba Trolley Hello Kitty (na kolesih) 49,19 €
Magic Shop, Dvorana A, klet

↑ Nahrbtnik All Star
34,23 €
Magic Shop,
Dvorana A, klet

↑ Nahrbtnik Cisco Caribee
25,95 € (-40 %)
Impulz, Dvorana 11

↑ Nahrbtnik Tailwind Caribee
29,95 € (-40 %)
Impulz, Dvorana 11

↑ Nahrbtnik Tailwind Caribee
29,95 € (-40 %)
Impulz, Dvorana 11

JUHU, GREMO V ŠOLO!

↑ Nahrbtniki L'oiseau Bateau
z izvezenim imenom po želji in
dostavo iz Francije, 39,90€
Babadu, Kristalna palača

↑ Nahrbtniki L'oiseau Bateau
z izvezenim imenom po želji in
dostavo iz Francije, 39,90€
Babadu, Kristalna palača

↑ Nahrbtnik Lilliputiens, različne
dimenzije; od 22,90 € do 34,90€
Babadu, Kristalna palača

↑ Nahrbtnik Lilliputiens, različne
dimenzije; od 22,90 € do 34,90€
Babadu, Kristalna palača

↑ Zvezek A4 od 1,69 €
DZS, Dvorana 8/Dvorana A, pritličje

↑ Zvezek od 0,99 €
DZS, Dvorana 8/dvorana A, pritličje

↑ Zvezek od 1,69 €
DZS, Dvorana 8/dvorana A, pritličje

↑ Torba Lilliputiens, različne
dimenzije; od 22,90 € do 34,90€
Babadu, Kristalna palača

↑ Namizna lučka 53,50 €
Kerin.Dom, Dvorana 4

↑ Peresnica 5,40 €
Darila, Dvorana A, klet

↑ Prvošolska torba Goal Barca 47,52 €
Vrečka za copate Barca 9,59 €
Peresnica Barca (polna) 17,51 €
Peresnica oval Barca 6,95 €
Magic Shop, Dvorana A, klet

↑ Der Die Das set 129,90 €
DZS, Dvorana 8/Dvorana A, pritličje

↑ Der Die Das set 129,90 €
DZS, Dvorana 8/Dvorana A, pritličje

nolte KÜCHEN

kuhinja **nova lack.** funkcionalna. z oblinami.

DO 40% POPUSTI

ILAMBIENTI GALERIJA POHIŠTVA LJUBLJANA | POHIŠTVENI CENTER MURSKA SOBOTA

GALERIJA POHIŠTVA LJUBLJANA
Kristalna palača, BTC City
Ameriška ul. 8, 1000 Ljubljana
T: 01 810 90 37
GALERIJA-ILAMBIENTI.COM

POHIŠTVO IL AMBIENTI
Finander d.o.o.
Obrtna ul. 11, 9000 Murska Sobota
T: 02 534 88 40
ILAMBIENTI.COM

STE VEDELI, DA MORA OTROŠKA OBUTEV ČIM BOLJ POSNEMATI OBČUTEK BOSONOGEGA KORAKA?

Tina Grapar Žargi, mag. fizioterapije, Queen Margaret University, Edinburgh, VB, svetuje:
»Za svojega malčka izberimo obutev, ki bo čim mehkejša, udobna, z ravnim, mehkim in prožnim podplatom, ki mu bo omogočal čim naravnejšo hojo (podobno hoji z boso nogo) in nemoten razvoj stopalnega loka ter mehanizma hoje. Znanstvene raziskave so v celoti ovrgle nekdanjo miselnost, da otrok za pravilen razvoj stopala potrebuje trdo obutev z visokim opetnikom in podprtim stopalni lokom, saj pretirana opora mišicam ne koristi, temveč omejuje njihovo gibanje in jih oslabi.«

Akcijska cena (€): 22,99
Redna cena: 27,99 €
Športni copati Pico
vel. 21-27
Na voljo tudi v velikosti 28-31.
Redna cena: 32,99 €, Akcijska cena: 27,99 €.

adidas

Akcijska cena (€): 26,99
Redna cena: 29,95 €
Športni copati Snice
vel. 20-27

COLOR KIDS

Akcijska cena (€): 14,99
Redna cena: 17,99 €
Športni copati Flash
vel. 20-26

Akcijska cena velja od 13. 8. do 4. 9. 2013

ZA POLETJE ...

... NI V ATLANTISU NIKOLI PREPOZNO!

Čeprav se zdi, da je bilo sonca in kopanja v letošnjem vročem poletju dovolj, je prav, da razmislimo tudi o tem, kako poletje podaljšati v zgodnjo jesen. V Vodnem mestu Atlantis je mogoče tudi to. V toplih dneh še lahko izkoristite zunanje bazene, se prepustite zabavi ob vodeni vodni vadbi, z vašimi najmlajšimi (od 5. do 12. meseca starosti) obiščete vadbo za dojenčke v vodi, vsi poletni »zamudniki«, tako otroci kot odrasli, pa se lahko udeležite nadstandardnih, individualnih ali skupinskih tečajev plavanja. In ne pozabite – tudi to jesen ponedeljki ostajajo dnevi za Atlantis!

Ponedeljek ostaja dan za Atlantis! Posebna ponudba, ki jo dolgoletni obiskovalci Vodnega mesta Atlantis že dobro poznajo, je ponedeljkovo celodnevno razvajanje po posebno ugodni ceni: odrasli lahko Svet doživetij obiščete že za 9,60 evra, Termalni tempelj za 11,60 in Deželo savn za 23,30 evra, otroci, dijaki, študentje in seniorji pa za 8,10, 10,10 in 23,30 evra.

50 MINUT SPROSTITVE ZA UM IN TELO

V Centru azijskih masaž Vodnega mesta Atlantis lahko po posebej ugodni enotni ceni 31,50 evra izberete masažo po svojih željah. Petdesetminutno masažo si lahko vse leto privoščite od ponedeljka do petka od 13. do 16. ure, od 1. julija do konca avgusta pa celo od 10. do 20. ure.

Rezervacije za masaže sprejemajo na recepciji ali po telefonu 051 394 772.

Mitja Petkovšek priporoča

Vrhunski fitnes za vrhunsko formo

Letna karta za fitnes za **1 eur na dan** – prihranite 38 %!*

* ob nakupu letne karte do 30. 9. 2013

BTC CITY MILLENIUM

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

SEDEM JEDI ...

KUHAJTE Z RESTAVRACIJO CITY IN SESTAVINAMI TRŽNICE BTC CITY

Pogosto se zgodi, da nam pri kuhi zmanjka zamisli in zato iz tedna v teden pripravljamo enake ali vsaj podobne jedi. Da se kaj takega ne bi pripetilo tudi vam, vam v tokratnem Gurmeju v sodelovanju z Restavracijo City (13. nadstropje poslovne stolpnice v BTC) in njihovo kuharico Janjo Merhar predstavljamo kar sedem receptov za sedem lahkih jedi – eno za vsak dan v tednu. Vse sestavine za te slastne poletne mojstrovine lahko kupite na tržnici v BTC Cityju, v pomoč pri nakupovanju pa naj vam bo nakupovalni seznam (pred vsako sestavino si v okvirček naredite kljukico, če sestavino že imate, in križec, če morate sestavino še kupiti). Pa ne pozabite – kupujte slovensko, kupujte domače (če je le mogoče) in si s tem zagotovite dobro kvaliteto in sledljivost izvora izdelkov.

Vsi recepti, razen solatnega krožnika, so količinsko predvideni za štiri osebe.

File brancina z zelenjavo

Nakupovalni seznam:
- ☐ file brancina – 4 kosi
- ☐ zelenjava (bučke, korenje, por, paprika oz. zelenjava po izbiri) – 600 g
- ☐ česen
- ☐ sol
- ☐ oljčno olje
- ☐ peteršilj
- ☐ jušna zelenjavna osnova

Priprava

Očiščeno in oprano zelenjavo narežemo na trakove in jo opečemo na oljčnem olju, solimo, dodamo česen in zalijemo z jušno zelenjavno osnovo. Kuhamo približno pet minut, nato v drugi ponvi na oljčnem olju opečemo po okusu začinjene fileje brancina. Ko so pečeni, jih položimo na prej popečeno zelenjavo in potresemo s sesekljanim peteršiljem.

Kje na tržnici BTC City lahko kupimo sestavine:

Ribarnica Rival Trade in stojnice z zelenjavo

Rezanci z jurčki in lisičkami

Nakupovalni seznam:
- ☐ rezanci – 350 g
- ☐ jurčki – 250 g
- ☐ lisičke – 250 g
- ☐ čebula – 50 g
- ☐ oljčno olje – 30 g
- ☐ česen – 3 stroki
- ☐ sol
- ☐ poper
- ☐ timijan
- ☐ peteršilj
- ☐ kisla smetana – 1 žlica

Priprava

Osoljeno vodo zavremo in v njej po navodilih skuhamo rezance. Gobe očistimo, jih operemo in narežemo na trakce ali kocke. Na oljčnem olju posteklenimo sesekljano čebulo, dodamo gobe in jih dobro prepražimo. Nato dodamo sesekljan česen, sol in poper, premešamo in dušimo na šibkem ognju še pet minut. Primešamo sesekljan peteršilj, timijan in kislo smetano. Tako pripravljene gobe pomešamo s kuhanimi rezanci.

Kje na tržnici BTC City lahko kupimo sestavine:

Stojnice z zelenjavo in pokriti del tržnice

Hladna paradižnikova juha s koromačem

Nakupovalni seznam:
- ☐ zreli mesnati paradižniki – 4
- ☐ rdeča paprika – 2
- ☐ čebula – 1
- ☐ česen – 3 stroki
- ☐ koromač – 200 g
- ☐ oljčno olje – 3 žlice
- ☐ balzamični kis – 1 žlička
- ☐ maslo – 1 žlička
- ☐ sol
- ☐ poper
- ☐ zelenjavna jušna osnova

Priprava

Čebulo narežemo na večje koščke in jo prepražimo na oljčnem olju, da postekleni. Dodamo česen in na kocke narezano papriko, paradižnik in pol koromača. Vse skupaj podušimo, zalijemo z zelenjavno jušno osnovo in kuhamo še nekaj minut. Juho odstavimo, začinimo in dodamo kis, nato pa pretlačimo s paličnim mešalnikom. Za eno uro jo postavimo v hladilnik. Preden serviramo, jo dekoriramo z rezinami koromača, ki smo ga predhodno rahlo opekli na maslu.

Kje na tržnici BTC City lahko kupimo sestavine:

Stojnice z zelenjavo

...ZA SEDEM DNI

Omleta s papriko, paradižnikom in bučkami

Nakupovalni seznam:
- ☐ rdeča, rumena, zelena paprika – po 1 kos
- ☐ čebula – 2
- ☐ česen – 2 stroka
- ☐ bučke – 1
- ☐ mesnati paradižnik – 2
- ☐ oljčno olje – 4 žlice
- ☐ sol
- ☐ poper – sveže mleti
- ☐ jajca – 6

Priprava

Papriko razpolovimo in ji odstranimo semena, nato jo operemo in narežemo na tanke trakove. Olupimo čebulo in česen. Čebulo narežemo na kolobarje, česen drobno sesekljamo. Bučko operemo in narežemo na kocke ali trakove, paradižnik narežemo na manjše koščke, nato pa v ponvi segrejemo polovico olja ter na njem na zmernem ognju med stalnim mešanjem dušimo papriko, čebulo in česen. Dodamo narezano bučko in paradižnik ter začinimo. Zelenjavo podušimo do mehkega, vendar ne sme porjaveti! Nato penasto umešamo jajca in jih enakomerno porazdelimo po zelenjavi. Previdno pomešamo, da se začne masa strjevati, ponev pokrijemo in pečemo še naprej na šibkem ognju. S pomočjo krožnika obrnemo omleto, v ponev zlijemo ostalo polovico olja in še z druge strani zapečemo omleto.

Kje na tržnici BTC City lahko kupimo sestavine:

Perutnina Ptuj in stojnice z zelenjavo

Nadevana paprika z zelenjavo na paradižnikovi omaki

Nakupovalni seznam:
- ☐ paprika – 4
- ☐ čebula
- ☐ bučke
- ☐ por
- ☐ kitajsko zelje
- ☐ korenje
- ☐ paradižnik
- ☐ česen
- ☐ mladi sir
- ☐ oljčno olje
- ☐ sol
- ☐ poper
- ☐ peteršilj

Priprava

Paprike operemo in jim očistimo semena, nato na oljčnem olju prepražimo čebulo ter dodamo por, korenje, kitajsko zelje, bučke in česen. Tako pripravljeno maso začinimo in ohladimo, ohlajeni pa primešamo mladi sir. Papriko nadevamo in jo damo v pečico na 180° C za pribl. pol ure. Pečeno papriko serviramo na paradižnikovi omaki.

Kje na tržnici BTC City lahko kupimo sestavine:

Stojnice z zelenjavo in pokriti del tržnice

Rižota z zelenjavo in lignji na žaru

Nakupovalni seznam:
- ☐ riž – 300 g
- ☐ očiščeni lignji – 400 g
- ☐ oljčno olje – 4 žlice
- ☐ čebula
- ☐ česen
- ☐ paprika
- ☐ korenček
- ☐ bučka
- ☐ jajčevec
- ☐ paradižnik
- ☐ sol
- ☐ poper
- ☐ peteršilj
- ☐ limonin sok – 1 žlička
- ☐ parmezan

Priprava

V loncu segrejemo dve žlici oljčnega olja in na njem podušimo čebulo, dodamo na koščke narezan korenček, papriko, bučke, jajčevce, paradižnik, česen ali kakšno drugo poljubno zelenjavo, nato še riž. Začinimo in zalijemo z vodo. Med stalnim mešanjem zalivamo po potrebi. Dušimo, dokler riž ni kuhan. Na žaru ali v ponvi na oljčnem olju opečemo na rezine narezane lignje. Pečene pokapljamo z limoninim sokom, potresemo s peteršiljem in tako pripravljene položimo po rižoti. Dodamo parmezan in serviramo.

Kje na tržnici BTC City lahko kupimo sestavine:

Ribarnica Rival Trade, pokriti del tržnice in stojnice z zelenjavo

Solatni krožnik z rezinami mesa

Nakupovalni seznam:
- ☐ sezonska solata – po izbiri (npr. zelena solata, zelje, radič, paradižnik)
- ☐ rostbif – narezan na rezine
- ☐ sol
- ☐ oljčno olje
- ☐ balzamični kis
- ☐ sezam

Priprava

Očiščeno in oprano solato začinimo s soljo, oljem in kisom ter jo položimo na krožnik ali v skledo. Meso operemo, začinimo in na hitro opečemo. Pečene rezine damo na solato, potresemo s sezamom in serviramo.

Kje na tržnici BTC City lahko kupimo sestavine:

Arvaj, Loške mesnine, stojnice z zelenjavo

MASS

MASS d.o.o., Šmartinska 152/VII, Ljubljana

Ekskluzivno v Massu
nepogrešljivi

le coq sportif

MASS za prve šolske dni

Športna obutev pisanih barv je prava izbira za prve šolske dni. Poleg športnega videza so v ospredju trendni dodatki, vse od vezalk, paščkov na ježka, pa do zakovic.

Pričakuje vas velika izbira obutve za mlade in nadvse privlačne blagovne znamke kot so:

adidas · converse · nike · superfit · keen · m kids

www.mass.si

MASS HAVE