MAGAZIN+

Akcija vrijedi od 3.11. do 22.11.2026.

Bingo

GASTRO PUTOVANJE

MAĐARSKOM

STRANICA 4.



ISHRANA BEZ LAKTOZE

STRANICA 19.

STRANICA 23.

MALA ŠKOLA ČITANJA DEKLARACIJA

SVAKODNEVNICU UČINITE BOGATIJOM I LJEPŠOM

Ušli smo dobrano u jesen, godišnje doba u kojem život prirodno usporava, a male svakodnevne radosti postaju još dragocjenije. Dani su kratki, večeri duge, a toplina doma i poznati mirisi iz kuhinje postaju dominantna atmosfera.

U prethodnom periodu bili smo zaokupljeni razmišljanjem gdje bismo mogli lakše prebroditi vrele dane, a zatim i kako na najljepši način okusiti melanholiju rane jeseni. Sada pak uživanje u omiljenim okusima i mali rituali koji nam pomažu da predahnemo od svakodnevne užurbanosti, preuzimaju su primat.

Upravo takvi, naizgled obični trenuci, često postaju ono što naš život čini smislenim. Ono što je svima posebno drago je da oni ne moraju biti posebno planirani niti zahtijevati mnogo truda. Dovoljno je pronaći ono što nam prija i napraviti prostor za male rituale koji donose osjećaj ugode, zadovoljstva i ravnoteže.

U ovom izdanju magazina Bingo Plus istražujemo kako svakodnevicu učiniti bogatijom kroz okuse, mirise i male navike koje nam pomažu da usporimo. Počinjemo za stolom, uz temu ishrane bez laktoze i sve raznovrsniji izbor namirnica koje omogućavaju da se jelovnik prilagodi vlastitim potrebama i preferencijama.

Od mliječnih klasika bez laktoze do biljnih napitaka, jogurta i namaza, otkrivamo mogućnosti za pripremu raznovrsnih obroka, bez odricanja od omiljenih okusa i tekstura. Jer dobar izbor počinje poznavanjem vlastitih potreba, ali i spremnošću da isprobamo nešto novo.

A kada poželimo malo zasladiti, sijaset je mogućnosti. Hladniji dani prirodno nas okreću toplini doma, ugodnim večerima i malim pauzama koje uljepšavaju dan, a hrskavi keksi i vafli, kremaste praline, čokolada, omiljene grickalice i šolja toplog napitka lako postaju sastavni dio takvih trenutaka. U ovom broju donosimo inspiraciju za slatke i slane kombinacije koje će upotpuniti filmsko veče, predah između obaveza ili spontano druženje s dragim ljudima.

Za one koji inspiraciju pronalaze u kuhinji, ***pripremili smo i gastro putovanje Mađarskom.*** Ova zemlja poznata je po bogatim, toplim jelima i prepoznatljivim aromama, a crvena paprika posebno mjesto zauzima u njenoj kulinarskoj tradiciji. Donosimo priče i recepte za juneći gulaš i pileći paprikaš, kao i slatke klasike mađarskog slastičarstva. Uz njih istražujemo i pića koja se dobro slažu s punim, začinjenim okusima i zaokružuju gastronomski doživljaj.





SADRŽAJ

4
GASTRO PUTOVANJE MAĐARSKOM

6
JUNEĆI GULAŠ - KRALJ TRPEZE

12
PILEĆI PAPRIKAŠ

14
PONOS MAĐARSKOG SLASTIČARSTVA

19
ISHRANA BEZ LAKTOZE

23
MALA ŠKOLA ČITANJA DEKLARACIJA

25
TRENUCI UŽITKA

29
MALI SLATKI RITUALI

32
SLANI UŽICI

34
TOPLI NAPICI

36
VAŠA OAZA TOPLINE U HLADNIM DANIMA

39
MALI KORACI ZA MEKU KOŽU

40
POSEBNA PAŽNJA ZA LICE, RUKE I STOPALA

Kroz sve teme ovog izdanja provlači se ista ideja: uživanje se često krije u jednostavnim stvarima. U obroku pripremljenom s pažnjom, novom okusu koji otkrijemo, mirisu koji nas opušta ili vremenu koje odvojimo za sebe i ljude koje volimo. Nadamo se da će vam stranice koje slijede donijeti upravo takvu inspiraciju – za više malih rituala, novih ideja i trenutaka u kojima ćete istinski uživati.

GASTRO PUTOVANJE

Mađarskom



Mađarska je zemlja u kojoj se historija, kultura i svakodnevni život vrlo prirodno susreću za stolom. Smještena u srcu srednje Evrope, oblikovana utjecajima različitih naroda i stoljećima kulturnih susreta, razvila je gastronomiju koja je danas jedan od njenih najprepoznatljivijih simbola.

Budimpešta, Balaton, panonske ravnice i brojna manja mjesta kriju različite kulinarske priče, ali ih povezuje karakterističan odnos prema hrani: jednostavne namirnice pretvaraju se u snažna i aromatična jela kojima je teško odoljeti.

Mađarska kuhinja često se prepoznaje po jelima koja griju, zasite i dugo ostaju u sjećanju. Paprika, luk, krompir, meso i različite vrste tijesta čine osnovu mnogih tradicionalnih recepata, dok su crvena paprika i začini poput kima među sastojcima koji jelima daju prepoznatljivu aromu.

Iako se danas paprika podrazumijeva kao jedan od simbola mađarske gastronomije, njena važna uloga u kuhinji razvijala se postepeno. Danas je teško zamisliti klasični gulaš ili paprikaš bez nje.

Posebnost mađarskog kuhanja nije samo u namirnicama nego i u načinu njihove pripreme. Tradicionalna jela uglavnom ne traže veliki broj sastojaka. Tajna je u pravilnom redoslijedu, kvalitetu osnovnih namirnica i strpljenju. Luk se polako dinsta, paprika se dodaje pažljivo kako ne bi zagorjela, meso se kuha dovoljno dugo da omekša, a sos se razvija postepeno. Upravo takav pristup omogućava da relativno jednostavni sastojci dobiju složen i prepoznatljiv okus.

U mađarskoj gastronomskoj tradiciji hrana je mnogo više od svakodnevne potrebe. Priprema obroka često podrazumijeva vrijeme provedeno s porodicom i prijateljima, posebno kada se jela kuhaju na otvorenom. Kotlić na vatri, miris paprike i mesa koji se širi prostorom i okupljanje oko gotovog jela dio su gastronomskog doživljaja koliko i sam recept.

Zato je mađarsku kuhinju najbolje upoznavati polako. Jedno jelo može otvoriti vrata čitavom svijetu okusa, tehnika i običaja. A među svim tim jelima posebno mjesto zauzima gulaš – možda i najpoznatiji predstavnik mađarske kulinarske tradicije.



MAĐARSKA TRPEZA KOD KUĆE

Gastronomsko putovanje Mađarskom ne zahtijeva avionsku kartu. Dovoljni su kvalitetne osnovne namirnice, malo vremena i spremnost da se uđe u kuhinju s nekoliko tradicionalnih recepata. Gulaš, paprikaš i mađarski deserti možda na prvi pogled djeluju kao jela rezervisana za iskusne kuhare, ali njihova priprema zapravo počiva na nekoliko jednostavnih principa.

Poseban šarm mađarske kuhinje nalazi se u tome što njeni recepti ne traže egzotične sastojke. Luk, paprika, meso, krompir, brašno, jaja, orasi, džem i čokolada namirnice su koje su dostupne u gotovo svakoj kuhinji. Razliku prave način pripreme, redoslijed kojim se sastojci dodaju i vrijeme koje im se ostavi da razviju okus.

Zato se tradicionalna mađarska jela lako mogu uklopiti i u savremeni kućni ritam. Gulaš može postati centralni dio vikend-druženja, paprikaš praktičan porodični ručak, a domaći kurtoš ili Žerbo kolač zanimljiv dodatak popodnevnoj kafi.



Juneći gulaš

KRALJ TRPEZE

Kada se spomene mađarska kuhinja, jedna od prvih asocijacija je gulaš. Njegova priča seže u tradicionalnu kuhinju mađarskih stočara, koji su na dugim putovanjima kroz ravnice pripremali jednostavna i zasitna jela u kotliću iznad otvorene vatre. Upravo je takav način pripreme omogućavao da se dostupne namirnice pretvore u obrok koji može nahraniti veći broj ljudi.

Mađarski gulaš, poznat kao gulyás, vremenom je prerastao granice svoje prvobitne namjene i postao jedan od simbola nacionalne kuhinje.

Iako postoje brojne regionalne i porodične varijacije, osnovna ideja ostaje ista: meso se kuha zajedno s lukom, paprikom i drugim sastojcima dovoljno dugo da se razvije dubok i bogat okus.

Važno je napraviti i malu razliku između tradicionalnog mađarskog gulaša i brojnih jela koja se u drugim zemljama nazivaju gulašem. Mađarski gulyás je tradicionalno nešto rjeđi i bliži bogatoj supi ili čorbi, dok se varijante koje poznajemo kao gušći mesni gulaš često pripremaju drugačije. Bez obzira na terminologiju, zajednički im je karakterističan spoj mesa, luka i paprike.

Za dobar juneći gulaš nije potrebno mnogo sastojaka, ali je važno odabrati pravi komad mesa. Juneća plećka ili vrat odličan su izbor jer sadrže dovoljno vezivnog tkiva koje se dugim kuhanjem pretvara u meku, sočnu teksturu. Meso se reže na veće kocke kako se tokom kuhanja ne bi raspalo prije nego što razvije puni okus. Za jednostavniju pripremu može poslužiti i pakovanje svježih junećih kocki Menprom od 350 g.

Kim je još jedan tradicionalni začin koji gulašu daje prepoznatljivu notu. U manjim količinama dopunjava okus paprike i mesa, bez preuzimanja glavne uloge. Začinsku osnovu možete upotpuniti mljevenom slatkom paprikom Aleva, mljevenom ljutom paprikom Aleva, mljevenim crnim lukom Semberka ili mljevenim kimom Kotányi. Za završno podešavanje okusa tu su i Kotányi miješani ili crni biber u zrnu, oba u pakovanju s mlinom.

Posebnu pažnju treba posvetiti paprici. Ona se ne bi trebala dodavati na jakoj vatri jer može brzo zagorjeti i postati gorka. Nakon što se luk lagano izdinsta, lonac se može skloniti s vatre prije dodavanja mljevene paprike, a zatim se sve ponovo vraća na šporet uz dodatak malo tečnosti. Tako se paprika ravnomjerno rasporedi i zadrži karakterističnu aromu.

Mađar

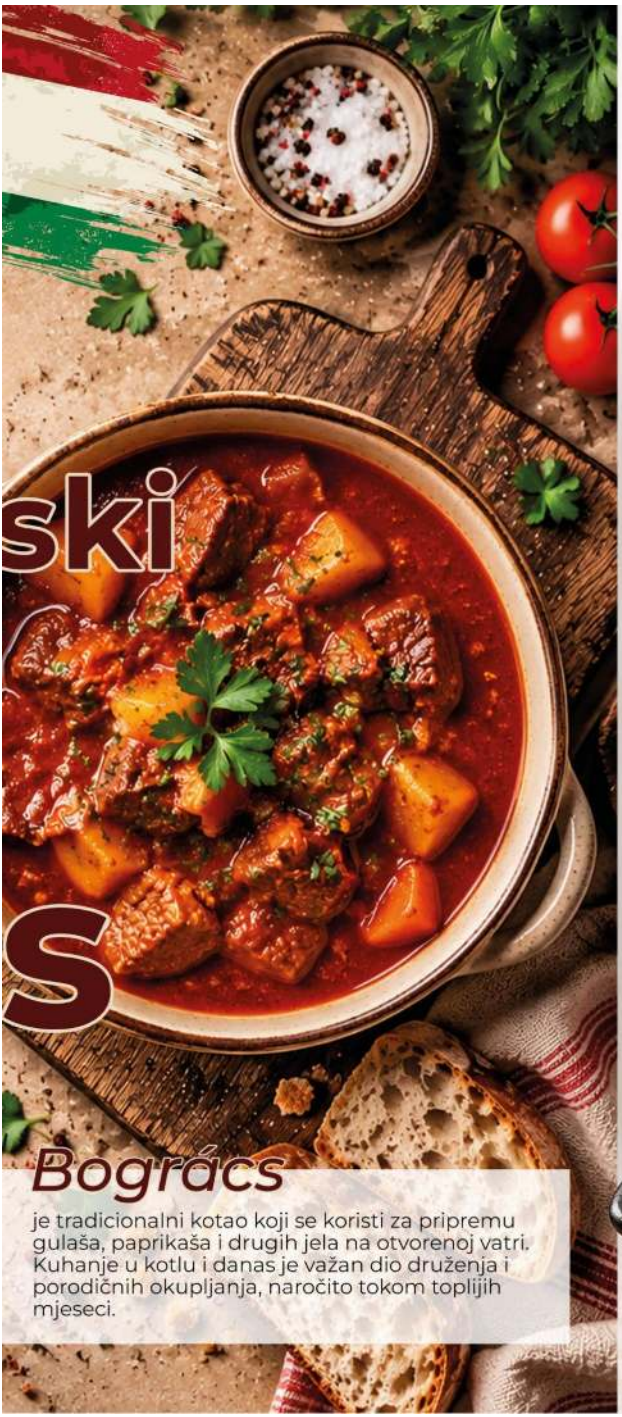
TRADICI
ONALNI

gul
yá



5,25
LJUTA PAPRIKA, KG

3,45
BIJELI LUK, KG



ski

S

Bogrács

je tradicionalni kotao koji se koristi za pripremu gulaša, paprikaša i drugih jela na otvorenoj vatri. Kuhanje u kotlu i danas je važan dio druženja i porodičnih okupljanja, naročito tokom toplijih mjeseci.

SASTOJCI

- *800 g juneće plećke ili vrata*
- *3 veće glavice luka*
- *2–3 kašike mljevene slatke paprike*
- *1 kašičica kima*
- *2 čehna bijelog luka*
- *2 paradajza ili 1–2 kašike paradajz-pirea*
- *2 paprike*
- *3–4 krompira*
- *1,5–2 l vode ili temeljca*
- *so i biber*



JUNEĆI gulaš



KUHATI
2 SATA

PRIPREMA

Meso očistiti od viška masnoće i narezati na veće kocke. U dubljoj posudi zagrijati ulje ili mast pa dodati sitno nasjeckan luk. Dinstati ga na umjerenoj temperaturi dok ne omekša i postane staklast.

Posudu nakratko skloniti s vatre, dodati mljevenu papriku i brzo promiješati. Ubaciti meso, vratiti posudu na šporet i kratko propržiti kako bi se komadi obložili smjesom luka i paprike. Dodati bijeli luk, kim, nasjeckanu papriku i paradajz.

Uliti dovoljno vode ili temeljca da meso bude prekriveno tečnošću. Posoliti i pobiberiti, poklopiti i kuhati na laganoj temperaturi oko dva sata, uz povremeno provjeravanje i dodavanje tečnosti po potrebi.

Kada meso omekša, dodati krompir narezan na kocke i nastaviti kuhati dok krompir ne bude potpuno mekan. Gulaš treba biti gust i bogat, ali ne potpuno suh.

Najvažniji sastojak ovog recepta zapravo je strpljenje. Dugo kuhanje na laganoj temperaturi omogućava mesu da postane mekano, a svim sastojcima da se sjedine u karakterističan okus.

Od pastirskog kotla do simbola Mađarske

Nekada jednostavan obrok mađarskih pastira, danas jedan od najpoznatijih gastronomskih simbola Evrope. Gulaš je kroz stoljeća prerastao svoje skromne početke i postao nezaobilazan dio mađarske tradicije. Njegova karakteristična crvena boja, bogat okus paprike i način pripreme u kotlu na otvorenoj vatri pričaju priču o zemlji u kojoj hrana predstavlja mnogo više od svakodnevnog obroka. Ona je dio historije, kulture i zajedništva.

OPREMA ZA KULINARSKI DOŽIVLJAJ

Postoji nešto posebno u jelima koja se ne pripremaju u kuhinji, nego na otvorenom, dok se oko vatre okupljaju porodica i prijatelji. U mađarskoj tradiciji takav način pripreme posebno je povezan s gulašem. Kuhanje u kotliću iznad otvorene vatre pretvara pripremu ručka u društveni događaj koji traje satima. ***Tradicionalni kotlić, poznat kao bogrács***, karakterističnog je oblika koji omogućava ravnomjerno zagrijavanje sadržaja iznad vatre. Nekada je bio praktičan dio opreme ljudi koji su dugo boravili na otvorenom, dok je danas postao simbol mađarskog kuhanja na otvorenom.

Priprema gulaša u kotliću zahtijeva nešto drugačiji pristup nego kuhanje na šporetu. Temperatura nije uvijek potpuno jednaka, pa je potrebno pratiti jačinu vatre i po potrebi pomjerati kotlić. Upravo to kuhanju daje poseban karakter. Vatra postaje dio procesa, a miris mesa, luka i paprike polako se širi prostorom. Osim kotlića, korisno je imati stabilno postolje ili lanac za njegovo vješanje, dovoljno drva za održavanje vatre, dužu drvenu kašiku ili lopaticu, rukavice otporne na toplotu i posudu za odlaganje pripremljenih namirnica. Dobra organizacija posebno je važna kada se kuha za veći broj ljudi.

Međutim, oprema je samo dio doživljaja. Prava vrijednost ovakvog načina pripreme nalazi se u vremenu koje se provodi zajedno. Dok se gulaš polako kuha, razgovara se, pripremaju se salate i prilog, dodaju začini i provjerava okus. Niko ne žuri da obrok bude gotov za dvadeset minuta. ***Za lakšu organizaciju kuhanja mogu pomoći i kuhinjski dodaci iz aktuelne Bingo ponude***: posuda za začine s dva dijela i stalkom od porculana i bambusa te sjeckalica za voće i povrće na potez, 2 u 1.



-21%

10,95

~~13,90~~

POSUDA ZA ZAČIN 2/1 22X12 CM



-31%

4,45

~~6,90~~

DASKA ZA REZANJE 30X20X1,7 CM



-40%

1,75

~~2,90~~

HVATALJKA



-30%

1,75

~~2,50~~

KAŠIKA 2/1



-14%

5,95

~~6,90~~

OVAL 37X24,5X2,5 CM

POTRAŽITE U

Bingo marketima



MLJEVENI KIM 35 G KOTANY - **2,45**/~~3,65~~/-33%
SVJEŽE JUNEĆE KOCKE 350 G MENPROM - **10,70 KM**
MLJEVENA PAPRIKA 100 G ALEVA - **2,95**/~~3,45~~/-15%
MLJEVENA PAPRIKA LJUTA 100 G ALEVA - **3,30**/~~3,80~~/-13%
MLJEVENI CRNI LUK 150 G SEMBERKA - **2,45**/~~2,95~~/-17%
BIBER U ZRNU 35 G/CRNI BIBER U ZRNU 36 G KOTANYI - **2,45 KM**

KUTLAČA - **2,95**/~~4,50~~/-34%
KORPICA ZA HLJEB 24X24X8 CM - **4,45**/~~6,50~~/-32%
DUBOKI 21,5 CM/PLITKI TANJIR 25 CM - **1,75**/~~2,50~~/-30%
ČAŠA ZA VINO 6/1 510 ML - **23,45**/~~31,90~~/-20%
ČAŠA 6/1 350 ML - **7,45**/~~10,90~~/-32%
DESERTNI TANJIR 19,5 CM - **1,55**/~~2,30~~/-33%



2,75
TJESTENINA BOMBOLONI 500 G CARA NONNA



-19%
14,45
~~17,90~~
DŽEZVA 0,7 ML

-30%
13,95
~~19,90~~
ŠOLJA 6/1 160 ML

-21%
25,95
~~32,90~~
TACNA 28X40 CM

-42%
1,45
~~2,50~~
ŠOLJA 200 ML

PILEĆI paprikaš



KUHATI
30-40 min

BRZO, UKUSNO I KREMASTO

Ako je gulaš kralj mađarske kuhinje, paprikaš mu je jedan od najpoznatijih rođaka. Paprikaš je također duboko ukorijenjen u mađarskoj kulinarskoj tradiciji, ali se od gulaša razlikuje po nekoliko važnih karakteristika. Najpoznatija varijanta je pileći paprikaš, odnosno paprikás csirke, jelo koje spaja komade piletine, luk, mljevenu papriku i kremasti sos.

Za razliku od gulaša, paprikaš se obično priprema s većom količinom luka i završava dodatkom kiselog vrhnja, koje sosu daje karakterističnu kremastost. Gulaš je uglavnom samostalnije, rustikalno jelo na bazi mesa, povrća i tečnosti, dok paprikaš naglašava sos i nježniju teksturu. Za ljubitelje praktičnih rješenja, uz piletinu i začine mogu se odabrati i proizvodi iz aktuelne ponude za kuhanje, kao naprimjer kiselo vrhnje Zbregov.

Pileći paprikaš je posebno praktičan za svakodnevnu pripremu jer ne zahtijeva višesatno kuhanje. Piletina se relativno brzo termički obradi, dok se okus gradi postepenim dinstanjem luka i paprike.

Paprika nije porijeklom iz Mađarske

Iako je danas gotovo sinonim za mađarsku kuhinju, paprika zapravo potječe iz Amerike. U Evropu je stigla nakon Kolumbovih putovanja, a u Mađarskoj je vremenom postala ključni začin.

Posebno su poznata područja Szegeda i Kalocse, koja imaju dugu tradiciju proizvodnje mljevene paprike.

SASTOJCI

- *800 g juneće plećke ili vrata*
- *3 veće glavice luka*
- *2–3 kašike mljevene slatke paprike*
- *1 kašičica kima*
- *2 čehna bijelog luka*
- *2 paradajza ili 1–2 kašike paradajz-pirea*
- *2 paprike*
- *3–4 krompira*
- *1,5–2 l vode ili temeljca*
- *so i biber*
- *2 kašike ulja ili masti*

PRIPREMA

Piletinu posoliti i kratko zapeći sa svih strana u zagrijanoj posudi. Izvaditi meso i ostaviti sa strane.

U istoj posudi dodati sitno nasjeckan luk i dinstati ga na umjerenoj temperaturi dok ne omekša. Skloniti posudu s vatre, dodati mljevenu papriku i promiješati. Zatim dodati nasjeckanu papriku, paradajz i bijeli luk.

Vratiti piletinu u posudu i dodati vodu ili temeljac. Poklopiti i kuhati na laganoj temperaturi oko 30–40 minuta, odnosno dok meso ne omekša i potpuno se termički obradi.

Za završni, kremasti dio, kiselo vrhnje pomiješati s kašikom brašna i nekoliko kašika toplog sosa iz posude. Dobro promiješati kako bi se izbjeglo zgrušavanje, a zatim smjesu polako dodati u paprikaš. Kuhati još nekoliko minuta na laganoj temperaturi.

Tradicionalni izbor za prilog su mađarske noklice, poznate kao nokedli. Prave se od jednostavne smjese jaja, brašna, vode i soli, koja se pomoću kašike ili posebnog cjedila ubacuje u kipuću vodu. Mekane i lagane, odlično upijaju kremasti sos paprikaša.

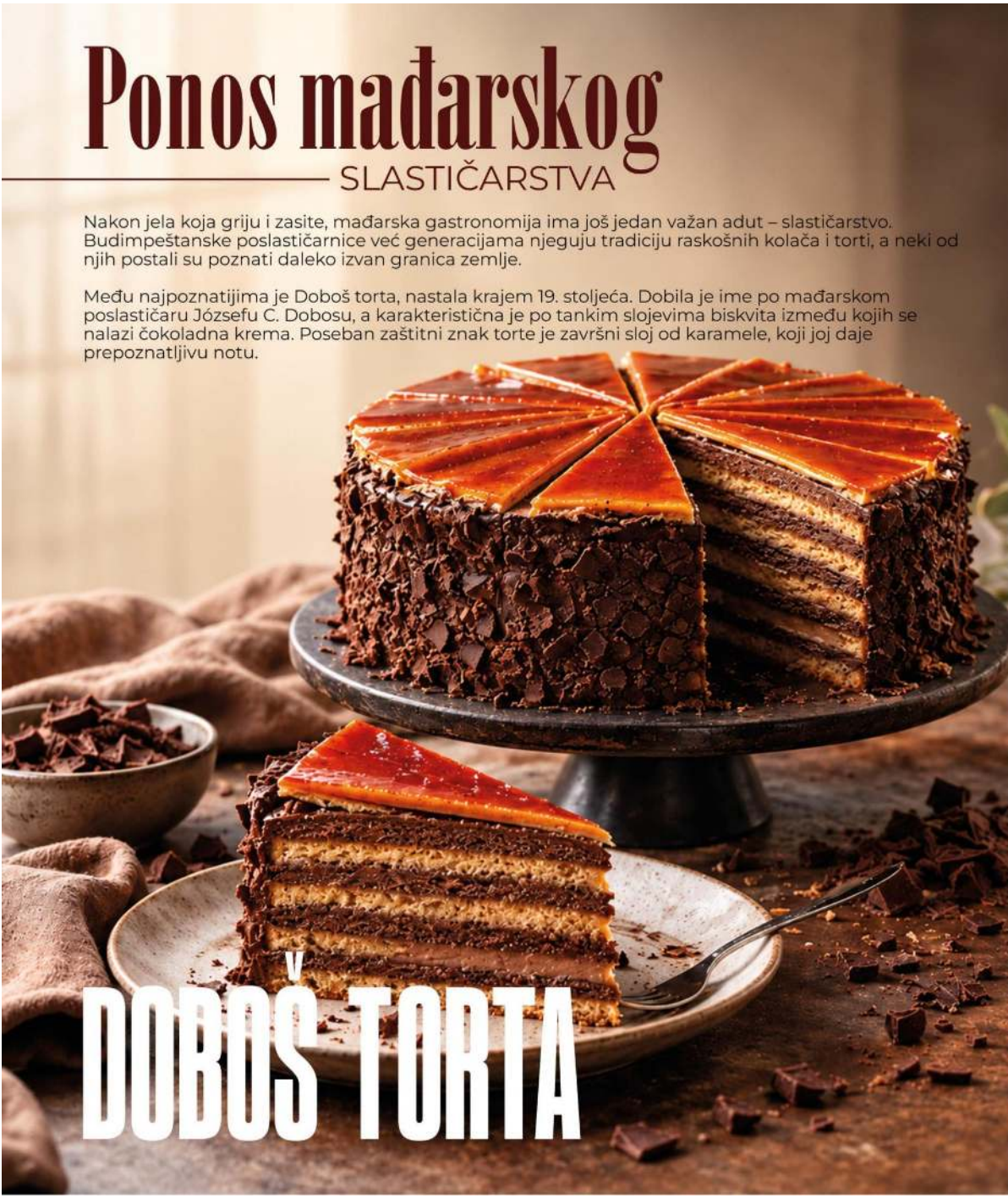




Ponos mađarskog
SLASTIČARSTVA

Nakon jela koja griju i zasite, mađarska gastronomija ima još jedan važan adut – slastičarstvo. Budimpeštanske poslastičarnice već generacijama njeguju tradiciju raskošnih kolača i torti, a neki od njih postali su poznati daleko izvan granica zemlje.

Među najpoznatijima je Doboš torta, nastala krajem 19. stoljeća. Dobila je ime po mađarskom poslastičaru Józsefu C. Dobosu, a karakteristična je po tankim slojevima biskvita između kojih se nalazi čokoladna krema. Poseban zaštitni znak torte je završni sloj od karamele, koji joj daje prepoznatljivu notu.



DOBOŠ TORTA

ŠEĆER U PRAHU 500 G MASTER - **1,35/**~~1,80~~**/**-25%
SUHI KVASAC 500 G DI-GO - **7,45/**~~9,00~~**/**-17%
KAKAO U PRAHU 70 G DR.OETKER - **2,85/**~~3,60~~**/**-21%
AROMA ZA KOLAČE RUM 38 ML DR.OETKER - **2,45/**~~2,90~~**/**-15%
VANILIN ŠEĆER 5X8 G + 1 KOM
GRATIS DR.OETKER - **1,15/**~~1,40~~**/**-18%



Priprema tradicionalne Doboš torte zahtijeva nešto više strpljenja. Kore se peku tanko i odvojeno, krema mora biti dovoljno čvrsta da drži slojeve, a karamelni završni sloj treba pripremiti precizno kako bi ostao gladak i hrskav.

Za pripremu kreme i biskvita mogu se koristiti šećer u prahu Master, kakao u prahu Dr. Oetker i vanillin šećer Dr. Oetker. Aroma ruma Dr. Oetker može poslužiti kao dodatak drugim domaćim slasticama, prema ukusu.

SASTOJCI:

- 6 jaja
- 150 g šećera
- 150 g brašna
- 30 g otopljenog maslaca
- 200 g maslaca
- 150 g šećera u prahu
- 150 g tamne čokolade
- 2 kašike kakaa
- 150 g šećera

PRIPREMA:

Odvojiti bjelanca i žumanca. Bjelanca umutiti u čvrst snijeg, a žumanca umutiti sa šećerom. Pažljivo sjediniti obje smjese, dodati brašno i otopljeni maslac. Smjesu podijeliti na tanke slojeve i peći ih kratko na 180 °C. Za kremu umutiti maslac sa šećerom u prahu, dodati otopljenu čokoladu i kakao. Ohlađene kore premazivati kremom i slagati jednu na drugu. Jednu koru ostaviti za završetak. Šećer za karamel otopiti na umjerenoj temperaturi dok ne dobije zlatnu boju.





Još jedan poznati mađarski klasik je kürtőskalács, kod nas poznat kao kurtoš kolač. Ovaj spiralni kolač od dizanog tijesta tradicionalno se mota oko valjkastog kalupa, premazuje šećerom i peče iznad izvora toplote. Šećer se tokom pečenja karamelizira i stvara tanku, hrskavu koricu, dok unutrašnjost ostaje mekana.

SASTOJCI

- 500 g glatkog brašna
- 250 ml mlijeka
- 70 g šećera
- 1 jaje
- 50 g maslaca
- 20 g svježeg kvasca
- prstohvat soli
- 100 g šećera za oblaganje
- cimet ili mljeveni orasi po želji

Od navedenih sastojaka umijesiti mekano tijesto i ostaviti ga da naraste oko sat vremena. U ponudi je suhi kvasac Di-Go od 500 g, koji se može koristiti u skladu s uputstvom na pakovanju i prilagoditi receptu. Razvući tijesto i izrezati ga na duge trake. Trake omotati oko odgovarajućeg valjkastog kalupa premazanog maslacem, lagano ih premazati i uvaljati u šećer. Peći u rerni zagrijanoj na oko 200 °C, uz povremeno okretanje, dok površina ne dobije zlatnu boju i karamelizirani sloj. Nakon pečenja posuti cimetom ili orasima.

KÜRTŐSKALÁCS

Treći klasik, Žerbo kocke, poznat je po slojevima prhkog tijesta, mljevenih oraha, džema od kajsije i čokoladne glazure. Kolač je dobio ime po čuvenom budimpeštanskom Café Gerbeaud, jednoj od najpoznatijih slastičarskih institucija u Mađarskoj.

SASTOJCI

- 500 g brašna
- 200 g maslaca
- 70 g šećera
- 2 žumanca
- 20 g svježeg kvasca
- 100 ml mlijeka
- prstohvat soli
- 250 g mljevenih oraha
- 150 g šećera
- 250 g džema od kajsije
- 150 g čokolade
- 50 g maslaca

Kvasac razmutiti u mlakom mlijeku. Pomiješati brašno, maslac, šećer, žumanca, so i pripremljeni kvasac pa zamijesiti tijesto. Podijeliti ga na tri dijela i svaki tanko razvaljati. Prvi sloj staviti u pleh, premazati džemom od kajsije i posuti mješavinom mljevenih oraha i šećera. Prekriti drugim slojem tijesta i ponoviti postupak. Završiti trećim slojem tijesta i ostaviti kolač da kratko odmori.
Peći na 180 °C oko 30–35 minuta, dok površina ne dobije zlatnu boju. Nakon hlađenja premazati otopljenom čokoladom i maslacem. Kada se glazura stegne, kolač isjeći na kocke.



-11%

3,95

~~4,45~~

DŽEM MARELICA
680 G NJAM

CAFÉ GERBEAUD



TI KUHAŠ
MI POKLANJAMO
100 KM

Ljubitelji ste Mađarske kuhinje? Pokažite nam šta znate!

Pripremite autentični mađarski gulaš, napišite nam recept i navedite artikle iz Magazina+ koje ste koristili, a zatim sve fotografišite i pošaljite u inbox naših društvenih mreža. Prijave su otvorene do 22. novembra.

Sve pristigle fotografije objavit ćemo 27. novembra u galeriji na našim profilima, nakon čega publika lajkovima bira svog favorita. Učesnik čija fotografija skupi najviše lajkova do 11. decembra osvaja vaučer za kupovinu u Bingo trgovinama u vrijednosti od 100 KM.

Zasučite rukave, prelistajte Magazin+ na www.bingobih.ba i neka najukusniji tanjir pobijedi!

ISHRANA BEZ LAKTOZE

LAKOĆA SVAKODNEVNE ISHRANE

Način na koji se danas razmišlja o ishrani sve je više usmjeren na individualne potrebe organizma. Umjesto univerzalnih pravila, pažnja se posvećuje tome koje namirnice nekome odgovaraju, kako se tijelo osjeća nakon obroka i na koji način svakodnevna ishrana može doprinijeti osjećaju energije i lakoće. U tom kontekstu sve više pažnje privlači i ishrana bez laktoze.

Laktoza je prirodni šećer koji se nalazi u mlijeku i većini proizvoda napravljenih od mlijeka. Kod osoba koje imaju intoleranciju na laktozu, organizam ne proizvodi dovoljno enzima laktaze potrebnog za njenu razgradnju.

Zbog toga konzumacija većih količina laktoze može biti praćena različitim probavnim tegobama, poput nadutosti, grčeva, gasova ili nelagode nakon jela. Izbor proizvoda bez laktoze može pomoći da se takve tegobe izbjegnu, uz zadržavanje važnih namirnica u svakodnevnoj prehrani.

Ipak, ishrana bez laktoze nije nužno samo pitanje intolerancije. Neki ljudi biraju proizvode bez laktoze zato što im bolje odgovaraju ili im nakon njih prija osjećaj lakoće. Zahvaljujući sve većem izboru proizvoda na tržištu, ovakav način ishrane danas ne podrazumijeva odricanje od mliječnih klasika niti od omiljenih obroka.

Mlijeko, jogurt, deserti i drugi proizvodi mogu se pronaći u verzijama bez laktoze, dok biljne alternative nude dodatnu mogućnost za one koji žele proširiti svoj izbor. Na taj način prilagođavanje ishrane postaje jednostavnije i fleksibilnije. Bez obzira na razlog zbog kojeg se bira, ishrana bez laktoze može biti dio savremenog pristupa prehrani u kojem se više pažnje posvećuje vlastitim potrebama, ali i uživanju u hrani.





MLIJEČNI KLASICI

Kada se govori o ***ishrani bez laktoze***, važno je napraviti razliku između mliječnih proizvoda bez laktoze i proizvoda biljnog porijekla. Proizvod koji nosi oznaku „bez laktoze" i dalje može biti pravi mliječni proizvod. Riječ je o mlijeku i proizvodima od mlijeka kod kojih je laktoza uklonjena ili razgrađena, dok ostale karakteristike proizvoda ostaju uglavnom iste.

To znači da ***mlijeko bez laktoze*** može imati isti način upotrebe kao i standardno mlijeko, pa se može koristiti za pripremu kafe, pahuljica, smoothieja, palačinki ili domaćih kolača. Mlijeko ***Zbregov 2,8% bez laktoze*** praktičan je izbor za one koji žele zadržati mlijeko u svakodnevnim navikama, uz prilagođavanje ishrane svojim potrebama. Isto važi i za jogurte i druge mliječne proizvode bez laktoze, koji mogu biti dio doručka, lagana užina ili baza za različite preljeve i umake.

Svoje mjesto u svakodnevnom jelovniku mogu pronaći i drugi mliječni proizvodi s oznakom bez laktoze. ***Mini Babybel sir*** bez laktoze može poslužiti kao jednostavan dodatak doručku ili užini, uz integralni hljeb, svježe povrće ili šaku orašastih plodova.Posebno je praktično to što se proizvodi bez laktoze mogu uključiti u dobro poznate recepte bez potrebe za velikim promjenama. U pripremi glavnih jela mlijeko bez laktoze može se koristiti za kremaste umake, pire krompir ili različite supe, dok se odgovarajući mliječni proizvodi mogu uključiti i u pripremu domaćih deserata.

Pri tome nema potrebe da se tradicionalni okusi potpuno mijenjaju. Upravo je jedna od prednosti mliječnih proizvoda bez laktoze to što omogućavaju da poznati recepti ostanu poznati. Omiljena jutarnja kafa, kremasti umak ili desert mogu zadržati karakterističan okus i teksturu, uz izbor proizvoda koji bolje odgovara određenim prehrambenim potrebama.

LACTOSE FREE

BILJNE ALTERNATIVE

Za razliku od mliječnih proizvoda bez laktoze, ***biljne alternative*** ne nastaju od mlijeka. One se proizvode od različitih biljnih izvora, među kojima su zob, soja, badem, kokos, riža i drugi sastojci. Upravo zbog različitog porijekla i sastava, biljne alternative imaju specifične okuse, teksture i načine upotrebe.

Biljni napici danas nude mnogo više mogućnosti od jednostavne zamjene za mlijeko. ***Zobeni napitak,*** zahvaljujući svojoj kremastoj teksturi, može biti odličan dodatak kafi ili osnova za pripremu toplih napitaka. Zobeni napitak Boom Box može se koristiti i u jutarnjoj kaši ili smoothieju, dok bademov napitak Boom Box može biti zanimljiva opcija u kombinaciji s bananom, bobičastim voćem i drugim sastojcima za brz doručak.

Slična raznolikost postoji i među biljnim alternativama za jogurt. One se mogu poslužiti uz svježe voće i žitarice, koristiti kao baza za smoothie bowl ili kombinovati s orašastim plodovima i sjemenkama. U slanim kombinacijama mogu poslužiti za pripremu laganih umaka i preljeva.

Biljni namazi dodatno proširuju mogućnosti za doručak i užinu. Mogu se kombinovati s integralnim hljebom, svježim povrćem ili začinskim biljem, dok biljna vrhnja za kuhanje mogu biti korisna za pripremu kremastih supa, umaka, rižota i tjestenina.

Za dodatnu teksturu i nutritivnu raznovrsnost, doručak ili užina mogu se upotpuniti i Bingo Premium bademima, koji se lijepo slažu s voćem, kašama i biljnim napicima.

ZOBENI NAPITAK BIO
1 L BOOM BOX
-27%
3,95
5,40

ZOBENI NAPITAK
BADEM 1 L BOOM BOX
-28%
4,45
6,15



BADEM 100 G
BINGO
-10%
2,65
2,95

VAŽNO JE

međutim, imati na umu da „biljno" i „bez laktoze" nisu sinonimi. Biljni proizvod prirodno ne sadrži mlijeko i laktozu, dok proizvod bez laktoze može biti napravljen upravo od mlijeka. Izbor između ove dvije kategorije zato zavisi od individualnih potreba, prehrambenih navika i ukusa.

SLATKI ZALOGAJI BEZ OGRANIČENJA

Prilagođena ishrana ne znači da se moraju izostaviti mali slatki rituali koji svakodnevicu čine zanimljivijom. Upravo je raznovrsnost savremene ponude omogućila da i osobe koje izbjegavaju laktozu pronađu različite deserte i slatke kombinacije koje odgovaraju njihovim potrebama.

Na policama se mogu pronaći različiti gotovi pudinzi, deserti i sladoledi s oznakom „bez laktoze". Oni mogu zadržati prepoznatljivu kremastu teksturu i bogat okus koji se očekuje od slatkih proizvoda, pa mogu biti jednostavan izbor kada se želi nešto slatko bez potrebe za pripremom kod kuće.

Za one koji više vole pripremati deserte kod kuće, biljni napici i proizvodi bez laktoze mogu se jednostavno uključiti u poznate recepte.

Palačinke, pudinzi, mafini, kremasti deserti i smoothieji mogu dobiti svoju verziju uz odgovarajuću zamjenu za standardno mlijeko ili jogurt. Za pripremu laganih krema i šlaga može se koristiti Meggle Patisserie pripravak za šlag bez laktoze, dok se u receptima za tijesta i kolače može posegnuti i za Vital stonim margarinom.

Najvažnije je da izbjegavanje laktoze ne mora značiti odricanje od malih slatkih rituala. Uz malo pažnje pri izboru namirnica, slatki trenutak može ostati upravo to – mali trenutak uživanja, prilagođen individualnim prehrambenim navikama.



-22%
2,30
~~2,95~~
PROTEINSKI NAPITAK 300 ML IMLEK, SORTO

-19%
1,75
~~2,15~~
PRIPRAVAK ZA ŠLAG 200 ML MEGGLE PATISSERIE

2,10
MARGARIN 250 G ZVIJEZDA

KREM ZA KUHANJE 200 ML BRAVO
-11%
1,55
~~1,75~~

MALA ŠKOLA ČITANJA DEKLARACIJA

Širok izbor proizvoda olakšava prilagođavanje ishrane, ali istovremeno povećava važnost pažljivog čitanja deklaracija. Ambalaža često jasno ističe oznake poput „bez laktoze" ili „biljno", ali detalji na poleđini proizvoda daju potpuniju sliku o njegovom sastavu.

Prvi korak je obratiti pažnju na samu oznaku proizvoda. „Bez laktoze" označava proizvod koji je prilagođen tako da sadrži vrlo malo ili nimalo laktoze, dok oznaka „biljno" upućuje na proizvod napravljen od biljnih sastojaka. Zato se ove dvije oznake ne bi trebale automatski izjednačavati.

Kod proizvoda bez laktoze korisno je pogledati i listu sastojaka, posebno ako postoji potreba za strožim izbjegavanjem određenih mliječnih

Kod biljnih proizvoda, s druge strane, pažnja se može usmjeriti na osnovni biljni sastojak, kao i na dodatke poput šećera, aroma ili drugih sastojaka, u zavisnosti od individualnih prehrambenih ciljeva.

Važno je obratiti pažnju i na nutritivnu deklaraciju. Dva proizvoda iz iste kategorije ne moraju imati identičan sastav. Razlike u količini proteina, šećera, masti, kalcija i drugih nutrijenata mogu biti značajne, pa čitanje deklaracije omogućava informisaniji izbor.

Kada se jednom usvoje osnovna pravila, snalaženje među policama postaje mnogo jednostavnije. Nekoliko sekundi provedenih u čitanju deklaracije može biti dovoljno da se jasnije utvrdi da li proizvod odgovara određenim prehrambenim potrebama.



BALANSIRANA ISHARANA NA DOHVAT RUKE

Prilagođavanje ishrane danas je jednostavnije nego ikada. Veliki izbor mliječnih proizvoda bez laktoze, biljnih alternativa i gotovih slatkih opcija omogućava da se svakodnevni jelovnik prilagodi različitim potrebama, bez odricanja od raznovrsnosti.

Ishrana bez laktoze ne mora biti ograničena na nekoliko osnovnih namirnica. Naprotiv, ona može otvoriti prostor za istraživanje novih proizvoda, kombinacija i načina pripreme. Mliječni klasici bez laktoze mogu zadržati mjesto u poznatim receptima, dok biljne alternative mogu donijeti nove okuse i teksture.

Najbolji izbor zavisi od individualnih potreba, navika i preferencija. Pažljivim čitanjem deklaracija i postepenim upoznavanjem s različitim kategorijama proizvoda moguće je pronaći kombinacije koje se lako uklapaju u svakodnevni ritam.

Na kraju, prilagođena ishrana ne mora značiti komplikovanje svakodnevnih obroka. Uz dostupnost različitih proizvoda i malo kulinarske kreativnosti, svakodnevni jelovnik može ostati raznovrstan, ukusan i prilagođen potrebama organizma. Balans se tako pronalazi upravo tamo gdje bi i trebao biti – između onoga što tijelu odgovara i uživanja koje hranu čini neizostavnim dijelom svakodnevnog života.



TRENUCI UŽITKA

Pića koja zaokružuju mađarsku trpezu

Mađarska kuhinja, saznali smo u ovome broju Bingo Magazina plus, poznata je po bogatim okusima, toplim aromama i jelima koja se polako pripremaju, a još sporije zaboravljaju. U njenom središtu, kako smo vidjeli, nalaze se gulaš i paprikaš, specijaliteti u kojima glavnu riječ vode meso, luk i crvena paprika, uz pažljivo odabrane začine koji svakom zalogaju daju punoću. Takva jela zaslužuju i odgovarajuću pratnju u čaši.

Pravi izbor pića ne mora biti komplikovan, ali može napraviti razliku između ukusnog obroka i cjelovitog gastronomskog doživljaja u kojem se arome nadopunjuju, a svaki novi zalogaj donosi jednako zadovoljstvo kao prvi.

Kada je na stolu juneći gulaš, izbor pića zavisi od intenziteta jela, načina pripreme i ličnih preferencija. Nekome će najviše odgovarati čaša crvenog vina, neko će posegnuti za hladnim pivom, dok će drugi prednost dati mineralnoj vodi ili osvježavajućoj aromatizovanoj varijanti. Važno je pronaći ravnotežu: piće treba pratiti bogatstvo hrane, a ne nadjačati njene karakteristične okuse.

PIVO - OPUŠTENA PRATNJA ZAČINJENA JELIMA

Ako je vino izbor za nešto svečaniju trpezu, pivo je odličan saveznik u opuštenijim trenucima. Hladan lager uz gulaš, paprikaš ili meso s roštilja donosi osvježavajući kontrast punim, začinjenim okusima. Njegova pitkost i mjehurići mogu osvježiti nepce između zalogaja, zbog čega je pivo čest izbor za druženja u kojima se za stolom ostaje duže, uz razgovor i još jednu porciju omiljenog jela.

Različiti pivski stilovi nude prostor za istraživanje kombinacija, od jednostavnijih i osvježavajućih do aromatičnijih izbora. Za one koji vole izraženiji karakter, Leffe Brune u bočici od 330 ml i Guinness u limenci od 440 ml mogu biti opcije za isprobavanje uz bogatije zalogaje, u skladu s vlastitim ukusom.



PIVO 500 ML
BUDWEISER
-21%
1,50
~~1,90~~

-21%
4,00
~~4,55~~
PIVO 440 ML
GUINNES

-18%
2,30
~~2,80~~
PIVO 330 ML
LEFFE



-11%

5,75

~~6,45~~

PIVO 4X500 ML
BLANC

1664 Blanc je osvježavajuće pivo jedinstvenog okusa. Njegova posebnost proizlazi iz savršene harmonije citrusnih nota i začina te suptilne gorčine, koja stvara izvrsnu ravnotežu okusa i čini svaki gutljaj nezaboravnim.

Ako žudite za nečim s malo više francuskog šarma i suptilnim aromama, Kronenbourg Blanc se nameće kao elegantan izbor za opuštena popodnevna druženja na terasi.

1664
BLANC



-19%

1,30

~~1,60~~

PIVO 330 ML
MADRI

-17%

1,20

~~1,45~~

BEZALKOHOLNO
PIVO 330 ML
STAROPRAMEN

-18%

1,35

~~1,65~~

BEZALKOHOLNO PIVO
250 ML BAVARIA

Uz to, pivo ne mora sadržavati alkohol da bi bilo dio dobre trpeze. ***Bavaria bezalkoholno pivo*** u bočici od 250 ml i Staropramen bezalkoholno pivo u bočici od 330 ml nude alternativu onima koji žele uživati u pivskom okusu bez alkohola. Bezalkoholna piva mogu se poslužiti dobro rashlađena uz začinjena jela, a posebno su praktična kada za stolom okupljaju različite navike i preferencije.

MALA PROMJENA KOJA ZAOKRUŽUJE CIJELI OBROK

Gastronomski užitak ne čine recept i namirnice. Važnu ulogu imaju i detalji koji prate pripremu i posluživanje: mirisi koji se šire kuhinjom, pažljivo postavljen sto, dobro društvo i piće koje odgovara jelu. Uz mađarski gulaš tako se može otvoriti boca crvenog vina, poslužiti rashlađeno pivo ili jednostavno pripremiti čaše s mineralnom vodom za sve za stolom.

Najbolja kombinacija nije nužno ona koja slijedi stroga pravila, nego ona koja odgovara raspoloženju i ljudima s kojima dijelimo obrok. Nekada će to biti tradicionalno uparivanje mesa i crvenog vina, nekada pivo uz neformalno druženje, a nekada samo osvježavajuća voda koja ostavlja dovoljno prostora da do izražaja dođu svi okusi na tanjiru.

AROMATIZOVANA MINERALNA VODA 1,5 L MANGO/MARAKUJA SESATION

-15%

1,45

~~1,70~~

BLAGO GAZIRANA VODA 1,5 L SARAJEVSKI KISELJAK

-18%

0,90

~~1,10~~

AROMATIZOVANA VODA 1,5 L OAZA *Odabrane vrste

-12%

1,85

~~2,10~~

Vrijedi istraživati, isprobavati i otkriti vlastite favorite. Jer kada se bogati okusi mađarske kuhinje spoje s pićem po mjeri vlastitog ukusa, i običan ručak može postati mali gastronomski izlet.



Mali slatki rituali

Omiljena serija, udobno ćebe, dobra knjiga ili razgovor s dragim ljudima često su sasvim dovoljni da obična večer postane nešto posebno. Za stvaranje takvog ugođaja nije potrebno mnogo. Ponekad su dovoljni prigušeno svjetlo, udobno mjesto i nekoliko omiljenih zalogaja koji će upotpuniti trenutak. Slatkiši, hrskave grickalice i topli napici postaju mali saveznici opuštanja, bilo da je riječ o kratkoj pauzi između obaveza ili večeri rezervisanoj samo za odmor.

A kada se poželimo nečeg malo drugačijeg nekoliko novih okusa može biti dovoljno da omiljeni ritual dobije novu dimenziju. Upravo se u tim jednostavnim navikama krije čar malih kućnih rituala. Oni ne moraju imati poseban povod niti zahtijevati mnogo planiranja. Dovoljno je pronaći ono što prija i odvojiti nekoliko minuta za sebe, bez žurbe i osjećaja da se uvijek mora raditi nešto drugo.



Postoji li bolji način da se upotpuni popodnevna pauza od omiljenog slatkog zalogaja?

Nekada je to komad čokolade uz kafu, nekada keks tokom čitanja, a ponekad mala bombonjera koja čeka pravi trenutak da bude otvorena. Slatkiši imaju posebno mjesto u svakodnevnim ritualima upravo zato što nude raznovrsnost okusa i tekstura, pa se za svako raspoloženje može pronaći nešto odgovarajuće.

Ljubiteljima čokoladnih okusa zanimljiv izbor mogu biti Hamlet čokolade u kombinacijama lješnjaka i hrskavih dodataka, kokosa i badema ili speculaasa. Čokolada s lješnjakom donosi poznatu kombinaciju kakaa i orašastih nota, dok bijela čokolada s kokosom i bademom nudi drugačiji, nježniji okus. Varijanta sa speculaasom može biti posebno zanimljiva u jesenjim danima kada začinske arome dodatno doprinose osjećaju topline i ugode. Za trenutke kada se traži nešto za dijeljenje, tu je i Roshen Cherry Queen bombonjera, mali slatki znak pažnje koji se lako uklapa u druženje uz kafu ili čaj.



-13%

3,45

~~3,95~~

ČOKOLADA 100 G HAMLET
*Odabrane vrste

-20%

5,95

~~7,45~~

BOMBONJERA CHERRY QUEEN 122 G ROSHEN



Za brze pauze u pokretu praktične su i žitne pločice: Cerbona musli pločice s tamnom čokoladom i malinom te jagodom i jogurtom, kao i bezglutenske varijante s jagodom i chia sjemenkama ili višnjom i čokoladom. Lako ih je ponijeti na posao, u šetnju ili ostaviti pri ruci za trenutke kada između obaveza poželimo nešto za pregristi.

Za bogatiji slatki doživljaj, nekoliko jednostavnih sastojaka može se pretvoriti u zanimljivu kombinaciju. ***Orah jezgra iz Bingo Premium ponude*** može se poslužiti uz komadiće čokolade, dok se grožđice mogu dodati u zdjelicu s orašastim plodovima ili kombinovati sa žitnim pločicama. Takve kombinacije unose malo raznovrsnosti u svakodnevne pauze, bez potrebe za posebnom pripremom.

Ni jednostavne kombinacije ne treba zanemariti. Čokolada uz šolju kafe, nekoliko zalogaja uz omiljeni čaj ili kremasti desert nakon ručka pokazuju da za slatki ritual nije potrebna komplikovana priprema. Ponekad je upravo mali, poznati okus ono što nam nedostaje tokom dana.

Zott

Slatka pauza ne mora uvijek podrazumijevati klasičnu čokoladu ili bombonjeru. ***Zott Mousse Protein*** deserti u okusima čokolade i vanilije nude kremastu alternativu za one koji vole nježnije teksture.



SLANI UŽICI

Dok slatki zalogaji često prate kratke pauze, slane grickalice posebno dolaze do izražaja u trenucima opuštanja. Večer uz film, nekoliko epizoda omiljene serije ili druženje s prijateljima gotovo je nezamislivo bez zdjelice grickalica na stolu. Čips, flips, kokice i krekeri praktični su izbori koji se lako uklapaju u različite prilike, a njihovi okusi i teksture omogućavaju brojne kombinacije.

Čips je klasik za filmske večeri, posebno kada se bira između različitih okusa. Ljubitelji intenzivnijih aroma mogu posegnuti za Gold Corn Flips rebrastim čipsom s okusom suhog mesa ili crvene paprike, dok su za one koji vole jednostavnije grickalice tu i Clipsy kokice.

CORN FLIPS



-13%

1,30

~~1,50~~

ČIPS PAPRIKA/SUHO MESO 80 G CORN FLIPS

-22%

1,75

~~2,25~~

FLIPS PRELIVEN ČOKOLADOM 80 G ŠTARK

-14%

1,25

~~1,45~~

KOKICE 70 G CLIPSY

Za bogatiji doživljaj, nekoliko različitih grickalica može se poslužiti zajedno na većem pladnju. Čips i flips mogu pratiti kokice, dok se krekeri mogu dopuniti blagim sirom ili kremastim namazom. Orašasti plodovi, sjemenke i grožđice mogu dodatno obogatiti izbor, stvarajući kombinaciju slanih i blago slatkih zalogaja. Tako svako može pronaći svoju omiljenu kombinaciju, a zajednički pladanj postaje praktično rješenje za druženja bez mnogo pripreme.



-16%
1,90
2,25
FLIPS ORIGINAL/PAPRIKA/
KEČAP 50 G POM BAR



-31%
1,35
1,95
KREKERI MIX
250 G ROCKY



-23%
1,35
1,75
KREKERI MULTIGRAIN
115 G TAK

Za pripremu kod kuće praktične su Hoćeš mikro kokice sa slanim okusom ili okusom maslaca, koje se brzo pripremaju i idealne su kada se filmska večer organizuje u posljednjem trenutku.

SJEMENKE BUNDEVE
45 G HOĆEŠ
-13%
0,65
0,75

SJEMENKE
SUNCOKRETA
45 G HOĆEŠ
-17%
0,50
0,60



-16%
0,80
0,95
MICRO KOKIČAR
SLANI/MASLAC
100 G HOĆEŠ

TOPLI NAPICI

Jesen ima svoje prepoznatljive mirise i okuse, a među njima posebno mjesto zauzimaju kafa, čaj i kakao. Šolja toplog napitka može postati mali dnevni ritual, trenutak za predah između obaveza ili završni detalj večeri provedene kod kuće. Toplina napitka, miris koji se širi prostorijom i nekoliko minuta bez žurbe često su dovoljni da se napravi jasna razlika između užurbanog dijela dana i vremena za odmor.
Ljubitelji kafe mogu birati između različitih aroma i intenziteta, u zavisnosti od toga kako vole započeti dan ili napraviti pauzu. Za pripremu espressa kod kuće tu su Lavazza A Modo Mio kapsule u varijantama Passionale, Intenso i Crema e Gusto,

MLJEVENA KAFA CREMA E GUSTO 250 G LAVAZZA
-12%
11,45
12,95

MLJEVENA KAFA QUALITA ROSSA 250 G LAVAZZA
-13%
12,85
14,80

-10%
26,95
29,95
ESPRESSO KAFA PASSIONALE/ INTENSO/CREMA E GUSTO 36X7,5 G LAVAZZA

5,95
CAPPUCCINO MATCHA LATT 192 G PRINCE

5,45
CAPPUCCINO DUE 144 G PRINCE

Za one koji p završava na varijantama raznovrsnost nešto poseb čokolada, ko napitak i pos zalogaje.



-19%

4,75

5,85

TOPLA ČOKOLADA
250 G LA FESTA

реferiraju kremaste napitke, izbor se ne
klasičnoj kafi i čaju. Prince cappuccino u
Matcha Latte i Dubai može unijeti malo
i u svakodnevnu rutinu. A kada se poželi
no za hladnije večeri, tu je La Festa topla
ja se može pripremiti kao bogat, topao
služiti uz kekse, praline ili čokoladne



13,95

MLJEVENA KAFA
600 G MARCAFFE

-17%

2,75

3,30

ČAJ MAJČINA DUŠICA
30 G FRANCK

-21%

1,90

2,40

ČAJ NARANĐŽA, CIMET,
KURKUMA 50 G SETI

-22%

1,95

2,50

ČAJ ŠIPAK 40 G
BILJANA

Pri izboru napitka vrijedi se poigrati i kontrastima. Intenzivna kafa može se kombinovati s nježnijim slatkišima, voćni čaj s jednostavnim zalogajima, a topla čokolada s hrskavim grickalicama. Nema strogih pravila najbolja kombinacija je ona koja odgovara trenutnom raspoloženju.

VAŠA OAZA TOPLINE

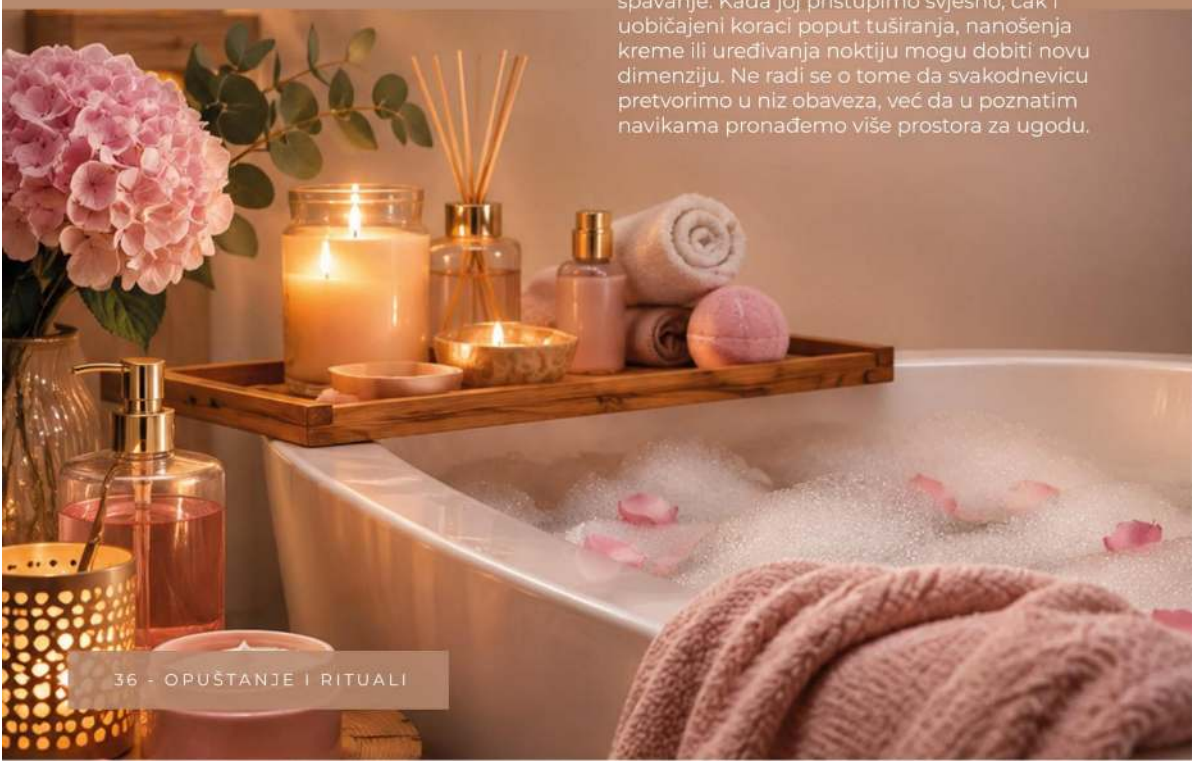
u hladnim danima

Dolaskom hladnijih dana mijenjaju se i naše svakodnevne navike. Jutra su sve svježija, večeri duže, a želja da nakon napornog dana ostanemo u toplini doma postaje sve izraženija.

Umjesto užurbanih izlazaka i brojnih aktivnosti na otvorenom, sve više prijaju mirni trenuci u kojima možemo usporiti, posvetiti se sebi i napuniti baterije za nove obaveze. Upravo je zato jesen i zima idealno vrijeme za stvaranje malih kućnih rituala koji svakodnevicu čine ugodnijom.

Dovoljno je pronaći kutak u kojem se osjećamo prijatno, prigušiti svjetlo, odložiti telefon i napraviti prostor za nekoliko jednostavnih navika. Nekada će to biti duga kupka nakon napornog dana, nekada pažljiva njega kože, a ponekad samo nekoliko minuta provedenih u tišini, uz omiljeni miris i osjećaj da nigdje ne moramo žuriti.

Važno je da takvi trenuci ne budu rezervisani samo za posebne prilike. Briga o sebi može postati prirodan dio svakodnevne rutine, baš poput jutarnje kafe ili večernjeg spremanja za spavanje. Kada joj pristupimo svjesno, čak i uobičajeni koraci poput tuširanja, nanošenja kreme ili uređivanja noktiju mogu dobiti novu dimenziju. Ne radi se o tome da svakodnevicu pretvorimo u niz obaveza, već da u poznatim navikama pronađemo više prostora za ugodu.





Kućni wellnes

upravo se zasniva na toj jednostavnosti. Nekoliko pažljivo odabranih proizvoda, mekan peškir, ugodan miris i malo vremena dovoljni su da kupatilo pretvorimo u mjesto za predah, a večernju rutinu u trenutak kojem se radujemo. Najvažnije je osluškivati vlastite potrebe i pronaći način opuštanja koji nam najviše odgovara.

Za vlastitu oazu mira nije potrebno imati posebno uređenu wellness prostoriju niti izdvojiti mnogo vremena.

AROMATIČNA KUPKA ZA POTPUNI PREDAH

Nakon dana ispunjenog obavezama, topla kupka ili opuštajuće tuširanje mogu biti idealan početak večernjeg rituala. Topla voda pruža osjećaj ugode, dok omiljeni mirisi i nekoliko pažljivo odabranih dodataka doprinose atmosferi koja podsjeća na kućni spa. U takvim trenucima nije presudno koliko je rutina duga, već koliko nam pomaže da se odmaknemo od svakodnevne užurbanosti.

Ako kod kuće imate kadu, kupanje možete pretvoriti u mali ritual koji uključuje pjenu za kupanje, mirisne dodatke i nekoliko minuta odmora bez ometanja. Kod odabira proizvoda vrijedi obratiti pažnju na mirise koji vam prijaju, bilo da su to nježne cvjetne note, svježi citrusni tonovi ili toplije, drvenaste arome. Ako više volite tuširanje, kvalitetan gel za tuširanje i nekoliko minuta posvećenih njezi kože mogu pružiti jednako ugodan osjećaj.

Za praktičnu organizaciju ovakvih trenutaka mogu poslužiti setovi za kupanje 2/1, kao i setovi za kupanje 4/1 s mrežicom, četkom, spužvom i kamenom te setovi s rukavicom, četkom, kapom i mrežicom. Ovakvi dodaci omogućavaju da na jednom mjestu imate nekoliko korisnih pomagala za njegu i lakše organizujete vlastitu rutinu. Četka i spužva mogu biti dio pripreme kože za daljnju njegu, dok se drugi dodaci mogu koristiti u skladu s ličnim navikama.



-31%
8,95
~~12,90~~
SET ZA KUPANJE 4/1

-25%
14,95
~~19,90~~
SET ZA KUPANJE 4/1

Poseban dio rituala može biti i trenutak nakon kupanja, kada kožu nježno osušimo i pripremimo za nanošenje losiona ili kreme. Mekani peškiri u različitim dimenzijama praktičan su dodatak svakom kućnom spa kutku. Dalga peškiri dimenzija 30 × 50, 50 × 90 i 70 × 140 centimetara mogu se uklopiti u različite potrebe, od manjeg peškira za lice i ruke do većeg modela za tijelo. Kada su čisti, uredno složeni i nadohvat ruke, i oni doprinose osjećaju organizovanosti i ugode.

Za dodatni ugođaj možete pripremiti omiljenu muziku, prigušiti svjetlo i ostaviti svakodnevne brige izvan kupatila barem na nekoliko minuta. Takav mali predah ne mora biti komplikovan da bi postao omiljeni dio dana.



DUBIN
Mali

Tokom hladn
suočava s do
temperature,
grijanim pros
osjećaju zatez
Zato je važno
pružiti dovolj
kupanja ili tu
može uključit



Nakon piling
hidratacija.
razmazuju i
je potrebna
bogatiji osje
proizvodima

NSKA NJEGA

i koraci za meku kožu

ijih mjeseci koža se često datnim izazovima. Niske hladan vjetar i suh zrak u torijama mogu doprinijeti zanja, hrapavosti i isušivanja. prilagoditi rutinu njege i koži no hidratacije, posebno nakon širanja. Jedan od koraka koji se i u rutinu jeste nježni piling.

Njegova uloga je uklanjanje odumrlih ćelija s površine kože, čime ona može postati glađa na dodir. Ipak, piling ne treba koristiti pretjerano često niti agresivno, naročito ako je koža osjetljiva ili već pokazuje znakove iritacije. U hladnijem periodu nježniji pristup posebno je važan, a učestalost korištenja treba prilagoditi potrebama kože i uputama konkretnog proizvoda.



-30%
3,45
~~4,90~~
ETERIČNO ULJE SA ŠTAPIĆIMA 100 ML

-24%
2,95
~~3,90~~
ETERIČNO ULJE SA ŠTAPIĆIMA 50 ML

ga ili običnog tuširanja slijedi korak koji ne bi trebalo preskakati – Losioni su praktični za svakodnevnu upotrebu jer se uglavnom lako brzo upijaju, dok bogatije kreme mogu odgovarati dijelovima kože kojima intenzivnija njega. Ulja za tijelo još su jedna mogućnost za one koji vole čaj na koži. Mogu se koristiti samostalno ili kao dio rutine s drugim , u skladu s njihovom namjenom i preporukama proizvođača.



-32%
3,95
~~5,80~~
GEL ZA TUŠIRANJE ARGAN/MENTA 500 ML ZIAJA



-33%
5,95
~~8,95~~
LOSION ZA TIJELO 400 ML ZIAJA

-27%
10,95
~~14,95~~
PILING ZA TIJELO/ ŠEĆERNI PILING ZA TIJELO 300 ML ZIAJA



-22%
5,25
~~6,70~~
KREMA ZA RUKE 100 ML GLICEMILLE



-26%
11,75
~~15,95~~
DNEVNA HIDRATANTNA KREMA 50 ML VITAMIN C GARNIER



Za najbolji rezultat važno je pronaći teksture koje vam odgovaraju. Nekome više prijaju lagani losioni koji ne ostavljaju težak osjećaj, dok će drugi tokom zime radije birati hranjivije formule. Nanošenje proizvoda nakon kupanja, dok je koža još blago vlažna, može pomoći u zadržavanju vlage. Nježni pokreti prilikom nanošenja dodatno doprinose tome da njega postane trenutak opuštanja, a ne još jedna stavka koju treba što prije završiti.

Upravo je dosljednost važnija od velikog broja proizvoda. Redovno nanošenje odgovarajuće kreme, nježno sušenje kože peškirom i izbjegavanje pretjerano vruće vode mogu biti jednostavni koraci koji doprinose ugodnijem osjećaju tokom hladnijih dana. Ako se pojave izražena suhoća, crvenilo ili iritacija, najbolje je birati proizvode namijenjene osjetljivoj koži i po potrebi potražiti stručni savjet.

Njega tijela može biti i prilika da usporimo. Umjesto da kremu nanesemo u žurbi, nekoliko dodatnih minuta možemo posvetiti rukama, nogama i drugim dijelovima tijela kojima je potrebna pažnja. Takvi mali rituali podsjećaju nas da briga o sebi ne mora biti rezervisana za velike promjene često počinje upravo u svakodnevnim navikama.



Posebna pažnja za lice, ruke i stopala

Iako tokom zime posebnu pažnju često posvećujemo odjeći i zaštiti od hladnoće, ne treba zaboraviti dijelove tijela koji su joj najizloženiji. Lice i ruke svakodnevno su u kontaktu s hladnim zrakom i vjetrom, dok stopala mogu postati suha zbog zatvorene obuće, toplih čarapa i boravka u grijanim prostorijama. Zbog toga je korisno imati jednostavnu rutinu koja obuhvata i ove dijelove tijela.

Njega lica može početi blagim čišćenjem, nakon kojeg slijedi hidratantna krema prilagođena tipu kože. Povremeno se mogu koristiti i maske za lice koje pružaju dodatnu hidrataciju ili osjećaj osvježenja, zavisno od njihovog sastava i namjene.

Ne mora se raditi o dugom tretmanu: desetak minuta posvećenih sebi, uz mirno okruženje i bez gledanja u ekran, može biti lijep način da se napravi pauza. Tokom dana, posebno kada smo duže na otvorenom, ne treba zaboraviti ni zaštitu kože od sunca, čak ni u hladnijim mjesecima.

Ruke zaslužuju jednaku pažnju. Često ih peremo, izlažemo hladnoći i koristimo za obavljanje brojnih svakodnevnih zadataka, pa koža može postati suha i gruba. Krema za ruke zato može biti koristan dodatak torbi, radnom stolu ili noćnom ormariću. Nanošenje nakon pranja ruku i prije spavanja jednostavna je navika koja pomaže da koža ostane njegovana. Za dodatni kućni ritual možete odvojiti nekoliko minuta za uređivanje noktiju, oblikovanje i njegu kožice oko njih.

U tome mogu pomoći set za manikir 9/1 s cvjetnim motivom, turpija za nokte s tufnama i turpija 4 Steps, koje omogućavaju da osnovni pribor za uređivanje noktiju bude na jednom mjestu. Za uredan izgled kose i dodatni detalj u svakodnevnom stilu tu su i rajfovi za kosu s narukvicama, dostupni u dvije varijante. Takvi dodaci praktični su kada želimo skloniti kosu s lica tokom njege, ali i kada se spremamo za dan ili večernji izlazak.

Stolna ogledala dimenzija 13,8 × 17,2 i 12 × 16 centimetara, u različitim dezenima, mogu biti praktičan dodatak komodi ili polici u kupatilu i spavaćoj sobi. Kada su osnovni proizvodi i pribor uredno složeni na jednom mjestu, lakše je odvojiti vrijeme za sebe i obaviti njegu bez žurbe.







