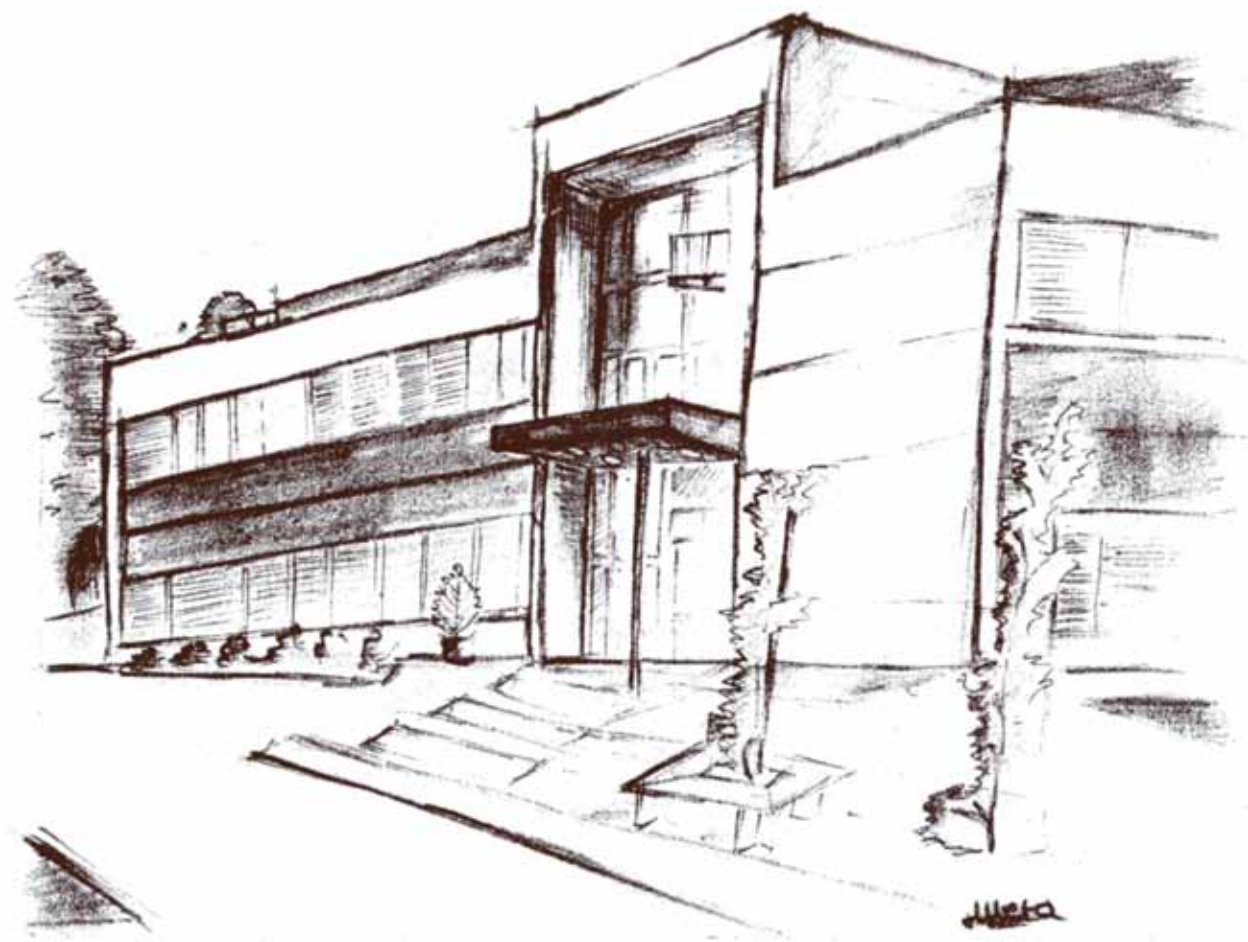


Z i v c

4. številka
December 2010

ŠTUDENSKI ČASOPIS
**VIŠJE STROKOVNE ŠOLE
BIC LJUBLJANA**



Priložnost za prihodnost

**Biotehniški izobraževalni center Ljubljana
Višja strokovna šola**

Programa:

Živilstvo in prehrana
Gostinstvo in turizem

Ižanska cesta 10, Ljubljana
01 28 07 606
<http://www.bic-lj.si/vss>

Novo študijsko leto in nove priložnosti. Vse, ki so se ponudile še lansko leto in tiste, ki smo jih izkoristili že letos, vam predstavljamo v novi, tokrat četrti številki študentskega časopisa. Ponovno smo ustvarjali skupaj, študentje in predavatelji in znova uspešno.

Hvala lepa in zabavno branje vam želim.

Katarina Smole, urednica

Uvod

Ob zaključku leta ponavadi delamo analizo opravljenega dela v letu, ki je za nami in hkrati pripravljamo nove načrte dela za leto, v katerega vstopamo. Analiza mnogih dejavnosti, ki smo jih do sedaj skupaj s študenti, predavatelji in ostalimi sodelavci višje strokovne šole ter celotnega zavoda izpeljali v študijskem letu 2010/11, kaže lepe rezultate.

V letošnjem letu 2010/11 smo na višji strokovni šoli začeli z izobraževanjem prve generacije rednih študentov drugega letnika v programu gostinstvo in turizem. Koledarsko leto 2009 smo zaključili s prvo slavnostno podelitvijo diplom diplomantkam in diplomantom živilstva ter živilstva in prehrane. Diplome je v decembru 2009 prejelo 34 diplomantk in diplomantov. Pred nami je v decembru 2010 že druga podelitev diplom 30 diplomantkam in diplomantom živilstva, živilstva in prehrane ter gostinstva in turizma. Letos se torej lahko pohvalimo s prvimi diplomami tudi na področju gostinstva in turizma. Vsekakor smo zelo ponosni na vse naše diplomante. Diplomsko delo, uspešen zagovor letega in hkrati zaključek študija spada za vsako diplomantko in diplomanta višje strokovne šole med najbolj pomembne dogodke v letu oziroma življenju. Te občutke zelo dobro poznamo vsi, ki se v študijskem procesu trudimo, da študente izobražujemo, jim pomagamo in jih usmerjamo na njihovi poti. Diplomantom podeljene diplome so tako tudi nagrada za vse nas, ki ta proces soustvarjamo.

V oktobru 2010 smo organizirali kar dve strokovni mednarodni konferenci z naslovom Trendi in izzivi v živilstvu, prehrani, gostinstvu in turizmu. Prvo - predštudentsko konferenco - smo namenili izključno študentom, diplomantom višjih strokovnih šol, fakultet. Na konferenci je bilo predstavljenih 19 referatov. Študentske predkonference smo se lotili zato, ker živimo v svetu nenehnih sprememb, ki nas silijo k stalnemu izobraževanju, usposabljanju in razvoju. To velja tudi za področja živilstva, prehrane, gostinstva in turizma. Za nadaljnji razvoj omenjenih področij so poleg znanja nujno potrebni novi izzivi, sveže ideje. Te vsekakor študenti in diplomanti živilstva in prehrane ter gostinstva in turizma imajo. Zato smo predkonferenčni dan namenili prav njim, da predstavijo svoje zamisli, ideje o nadaljnjem razvoju teh področjih, in sicer svojim kolegom, predavateljem, strokovnjakom iz gospodarstva, bodočim delodajalcem in ostalim.

Študenti in diplomanti so tako predstavili svoja kakovostna dela, ki so nastala v obliki projektnega, raziskovalnega, seminarskega ali diplomskega dela v okviru študija. Ta dan je bil namenjen izmenjavi mnenj, izkušenj, idej in izzivov, a tudi druženju.

Drugo konferenco z enakim naslovom Trendi in izzivi v živilstvu, prehrani, gostinstvu in turizmu pa smo namenili predstavitvam predstavnikov gospodarstva (zaposlenim na področju živilstva, prehrane, gostinstva in turizma), izobraževalnim inštitucijam ... Na konferenci je bilo predstavljenih več kot 70 referatov udeležencev iz Slovenije in tujine. Konferenca se je zaključila z okroglo mizo na temo SLOVENSKA HRANA V TURISTIČNI PONUDBI SLOVENIJE. Del konferenice pa je bil namenjen tudi delavnici gospoda Janeza Bratovža iz JB restavracije, ki se je v letošnjem letu uvrstil na 89. mesto izmed stotih najboljših restavracij na svetu; to je tudi prvič, da se je slovenska restavracija uvrstila na ta seznam. Na delavnici nam je prikazal nove tehnike na področju kulinarike.

Zelo smo ponosni tudi na prve rezultate naših študentov gostinstva in turizma na 57. Gostinsko turističnem zboru Slovenije v Kranjski Gori. Študenti Tine Golob, Tomaž Primc, Roman Černe, Rok Pervinšek in Gašper Omahen so v četrtek 14. 10. 2010 prejeli SREBRNO MEDALJO za udeležbo na tekmovanju v kategoriji Tekmo-



Študentska predkonferenca »Trendi in izzivi v živilstvu, prehrani, gostinstvu in turizmu«



Trendi, izzivi in kulinarična ustvarjalnost Janeza Bratovža

vanje ekip v pripravi in postrežbi menija. Naši študenti so se pomerili v kategoriji, v kateri so sodelovale samo profesionalne ekipe, zato je bila konkurenca zelo močna. Bili smo tudi edina tekmujoča višja strokovna šola v tej kategoriji. Tekmovanje v omenjeni kategoriji je sestavljeno iz priprave menija, postrežbe menija in vodenja ekipe. V pripravi menija sta tekmovala Rok Pervinšek in Gašper Omahen ter za delo prejela BRONASTO MEDALJO, v postrežbi menija sta tekmovala Tomaž Primc in Roman Černe ter prejela ZLATO MEDALJO, ekipo pa je vodil Tine Golob in prejel SREBRNO MEDALJO. Strokovno sta študente pripravljala na tekmovanje ga. Marjeta Cevc in g. Janez Žust. Vsem ponovno čestitam za dosežen uspeh. Nikakor ne smemo izpustiti Priznanja za vzpo-

stavitev sistema vodenja kakovosti na višji strokovni šoli, ki smo ga prejeli preko projekta Impletum v novembru 2010. Priznanja so bila podeljena le sedmim višjim strokovnim šolam v Sloveniji.

V treh mesecih novega študijskega leta smo prav tako veliko dosegli in vpeti smo že v nove projekte.

Ob koncu leta 2010 in začetku novega 2011 želimo vsem Vam še veliko uspehov na Vaši študijski, poslovni in osebni poti.

Ne pozabimo, da se človek vse življenje bogati z učenjem, izkušnjami, tako dobrimi kot slabimi, zato pogumno in aktivno v novo leto 2011.

mag. Tjaša Vidrih,
ravnateljica



Pogovori za »okroglo mizo« na temo SLOVENSKA HRANA V TURISTIČNI PONUDBI SLOVENIJE na mednarodni konferenci

ZDRAVJE JE MNOGO VEČ KOT ODSOTNOST BOLEZNI

Wellness se je kot filozofija zdravega načina življenja razvil že pred 50 leti v ZDA. V evropskem prostoru pa je postal pred šele 20 leti uspešen sestavni del turistične ponudbe. V Sloveniji so ga med prvimi kot dopolnitev preventivnih zdravstvenih programov osvojila zdravilišča, ostali turistični ponudniki pa kot turizem dobrega psihofizičnega počutja. Uveljavil se je na področju zdravstveno preventivne dejavnosti in v kozmetični industriji, saj so se pričakovanja gostov glede preživetja dopusta in turistične ponudbe spremenila. Številne raziskave kažejo, da vse več gostov navezuje pojem wellness na zdravo prehrano, kar je bistveno več od povezav tega pojma s ponudbo savn in masaž.

Wellness kot zdrav način življenja

Idejni oče wellness gibanja je dr. Dunn, ki je v svojih predavanjih in člankih zagovarjal, da je zdravje moč doseči le z obravnavo človeka kot celote in ne le poškodovanega dela. Pisal je o veliki povezanosti med telesom in duševnostjo. Osnovna ideja wellness-a je promocija zdravega načina življenja za vse ljudi in pomeni izvrstno preventivo pred nastankom bolezni moderne dobe. Primeren je tudi kot proces zdravljenja in vračanja zdravja.

Na Višji strokovni šoli BIC Ljubljana študenti živilstva in prehrane ter gostinstva in turizma poslušate predmete z vsebinami zdravju prijazne prehrane, ki je bistvenega pomena tudi v wellness programih. Dvoma o pomenu kakovostne prehrane, ki vpliva na dobro počutje in vitalnost vsakega posameznika in širše družbe že dolgo ni več.

Priporočila za pravilno prehranjevanje

Še tako dobro zasnovana in naporna telesna vadba ne pripelje do zelenih učinkov, kot so dobro počutje, zdravje in nadzor telesne mase - teže, če ni podprta s pravilno prehrano. Ob obilici nasvetov, člankov, knjig in različnih teorij, kako se pravilno prehranjevati, ste po vsej verjetnosti že precej zmedeni. Razlog več, da preberite nekaj priporočil:

- Zaužijte vsaj pet obrokov dnevno. Nikar se ne prestrašite. To ne pomeni, da morate pojesti pet kuhanih obrokov. Obrok je lahko že lahki jogurt s črnim kruhom in/ali jabolko. Na ta način boste imeli uravnoteženo prebavo in presnovo.

- Obroki naj bodo manjši, veliki le toliko, da vam zadostujejo do naslednjega obroka.
- Vsak obrok naj vsebuje vse potrebne hranilne snovi. Zelo pomembno je, da v prehrani kolikor se da zmanjšate delež maščob in pretežno uživajte hladno stisnjeno oljčno olje.
- Ločevalne shujševalne diete se dolgoročno ne obnesejo in so vzrok »jo-jo« učinku nihanja telesne teže.
- Količino hrane, ki vsebuje ogljikove hidrate (glavni vir energije za vaš organizem), prilagodite količini in stopnji aktivnosti, ki sledi v dveh do treh urah po obroku.



Primer zdravega krožnika



Naj postane premišljeno prehranjevanje z upoštevanjem načel zdravju prijazne prehrane vaš način prehranjevanja.

- Če boste po obroku počivali, energije iz ogljikovih hidratov ne potrebujete.
- Hrane ne cvrite in jo čim manj solite. Natrij, ki je sestavina soli, povzroča zadrževanje vode, kar pa ni samo nepriljučno, ampak je tudi vzrok za povišan krvni tlak.
- Podkožno maščobo lahko izgubite le s prehrano, ki ima negativno energijsko bilanco, tj. dnevno morate pojesti manj, kot porabite.
- Telesno težo lahko pridobite s prehrano, ki ima pozitivno energijsko bilanco, tj. dnevno morate pojesti več, kot potrebujete. Tudi za tiste, ki bi se radi nekoliko poredili, velja, naj se izogibajo nasičenim maščobam in izdelkom iz bele moke.
- Odvisno od teže in od klimatskih pogojev zaužijte od dva do štiri litre tekočine (vode) dnevno.
- Redno pitje je zdravo, izboljšuje telesne zmogljivosti, pomaga pri hujšanju in odpravlja celulit.

Dooober tek

Milena Suwa Stanojević,
predavateljica

PROJEKT »PREHRANI PRIJAZNE VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNE USTANOVE«

Med leti 2007 in 2009 je v 21 državah sveta potekal pilotni projekt »Prehrani prijazne vzgojno-izobraževalne ustanove« pod vodstvom Svetovne zdravstvene organizacije (WHO).

Vodja projekta za področje Slovenije je bila prim. mag. Branislava Belović, dr. med. in Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota.

V petek, 5. 11. 2010 so bili trinajstim slovenskim šolam in vrtcem s strani Svetovne zdravstvene organizacije podeljeni certifikati o sodelovanju v projektu (Nutrition-Friendly Schools Initiative; Pilot-testing phase of the NFSI project). **Certifikat smo prejeli tudi mi, na Biotehniškem izobraževalnem centru Ljubljana.**

Kljub temu, da se na BIC -u v okviru strokovnih predmetov veliko ukvarjamo s področjem prehrane, še ne pomeni, da se tudi primerno prehranjujemo. Urnik šolskih obveznosti, odsotnost od doma in vožnja v šolo so pogosto vzrok za ne-

pravilen ritem prehranjevanja in kompulzivno prenaždanje ob koncu obveznosti. Razlog več, da smo si zastavili za osnovno nalogo izboljšanje prehranjevalnih navad dijakov in študentov.

Iskrena hvala vodstvu šole ter kolegicam za podporo projektu

Milena Suwa Stanojević,
predavateljica



Certifikati Svetovne zdravstvene organizacije

PRVA DIPLOMANTKA IZREDNEGA ŠTUDIJA GOSTINSTVO IN TURIZEM

Najprej iskren in pristrčen pozdrav vsem, ki boste brali izpoved o mojem izobraževanju ob delu na Biotehniškem izobraževalnem centru v Ljubljani.

Preden pričnem s svojo zgodbo, dovolite, da se vam predstavim. Sem Dragica Vinko, stara 49 let, zaposlena kot vodja kuhinje v eni izmed kuhinj v javni upravi in imam družino: moža Josipa, 26 let staro hčer Meri in 20-letnega sina Damjana. Sem predstavnica prve generacije višješolskega študijskega programa gostinstvo in turizem na BIC Ljubljana, od oktobra 2010 pa tudi diplomantka. Na svoj dosežek sem zelo ponosna in zadovoljna, da mi je kot prvi v letniku uspelo priti do naziva diplomantke.

Verjetno vas zanima, kako se je vse skupaj sploh začelo?

Pred odločitvijo o nadaljevanju študija je v meni dalj časa tlela tiha želja po pridobitvi višje izobrazbe. Zaradi vseh obveznosti v službi in doma sem se v mislih bojevala sama s seboj: bi ali ne bi. Begala me je skrb, kako bi mi v primeru, da se odločim za ta korak, uspelo usklajevati vse svoje dosedanje obveznosti z novimi, ki bi mi jih prinesel študij; kako bo po skoraj tridesetih letih ponovno sestri v šolske klopi; bom po napornem delavniku sploh še lahko sledila razlagi v šoli; kdaj bom našla čas za izdelavo seminarskih nalog in učenje. Želja po višji izobrazbi, ki sem jo nosila v sebi, pa je bila močnejša. V sebi sem začutila moč, da bi zmogla opraviti dodatne obremenitve, in odločno zakorakala na povsem novo življenjsko pot.

Izvedela sem, da BIC Ljubljana s študijskim letom 2008/09 pričinja z novim izobraževalnim programom. Glede na poklic, ki ga opravljam, se mi je zdel program nadvse zanimiv in primeren, dobesedno »pisan na kožo«. Odločila sem se in vpisala v šolo! Veliko je pripomogla tudi moja družina, ki me je moralno podprla in mi med študijem vztrajno stala ob strani, me v trenutkih, ko so mi že pohajale moči za nadaljevanje poti, spodbujala in navdajala z novo energijo za doseg zastavljenega cilja.

Moje izobraževanje je po drugi strani imelo tudi sinergijski učinek na družino. S svojimi visokimi ocenami, ki sem jih dosegala, sem uspešno

spodbujala oba otroka pri njunem izobraževanju, v aktivno družinsko življenje pa se je vključil tudi mož. Samoiniciativno je prevzel precejšen del gospodinjskih opravil, me tako precej razbremenil in neposredno pripomogel k mojemu študijskemu uspehu.

S študijem na BIC-u sem bila zelo zadovoljna. Obogatil in nadgradil je moje znanje s področja gostinstva, sklenila so se nova poznanstva in stkala nova prijateljstva. Profesorice in profesorji, zaposleni na višji strokovni šoli, kot tudi predavateljice in predavatelji iz podjetij oziroma drugih ustanov so nam posredovali znanje, ki je bilo poleg abstraktnega podajanja podkrepljeno še s praktičnimi primeri iz vsakdanjega dela. To mi je bilo še posebno všeč. Redno sem se udeleževala vseh predavanj in vaj, se na vse izpite prijavila v prvem roku, se nanje po svojih močeh čim bolj pripravila, kar je bilo vedno nagrajeno z dobro oceno. Ne morem reči, da študij ni bil naporen. Bilo je naporno, vendar kot pravi pregovor »Brez muje se še čevljev ne obuje«. Vložen trud je običajno poplačan z uspehom in veselim se ga ob službi in družini. Podobno usodo je z menoj delilo več kot dvajset ostalih študentov. Velika večina se nas je študija lotila odgovorno, vztrajno in marljivo, kar se je kasneje odražalo v uspešno opravljenih obveznostih in izpitih. Študentje smo si med seboj precej pomagali. Z medsebojno izmenjavo delovnih izkušenj smo dopolnjevali naše znanje in tako postali »harmoničen kolektiv« z istim ciljem: čim prej končati študij in novo pridobljeno znanje ter izkušnje učinkovito vključiti v svoje vsakdanje delo, ki bo tako postalo še kvalitetnejše.

Do študentov je šola pokazala veliko mero poslušnosti pri usklajevanju študijskih obveznosti z njihovim delom v delovnih organizacijah. Poskrbela je, da je bil urnik predavanj čim bolj prilagojen službenim obveznostim študentov. Poleg posredovanja novega znanja je tako razvijala tudi organizacijske sposobnosti študentov. V sodelovanju s SŠGT, kjer je potekalo praktično

izobraževanje, se odlikuje tudi po tem, da študent ni le številka, temveč oseba. Temu botruje tudi tutorstvo, ki daje študentu občutek varnosti. Pomoč smo študentje lahko poiskali tudi pri profesorjih, ki so nam radi svetovali ob dilemah ali ko smo se znašli pred oviro. Pomoči v obliki informacij in navodil smo bili študentje deležni tudi s strani prijaznega osebja v referatu.

Predvsem bi študij priporočala vsem gostincem, ki imajo željo po pridobitvi višje strokovne izobrazbe. Odločite se za ta korak, ne bo vam žal. Tudi leta niso ovira, preverjeno, saj sem se sama vpisala pri 47 letih, z devetinsiridesetimi pa sem že diplomantka višje strokovne šole s pridobljenim nazivom: organizatorica poslova-

nja v gostinstvu in turizmu.

Kjer je volja, tam je pot - pot do uspeha. Kljub vsem naporom so ob dosegu zastavljenega cilja pozabljene vse neprespane noči, ki so potrebne za dokončanje študija, DIPLOMA ostane za vse življenje. Vredno se je potruditi.

Meni in nekaterim mojim sošolcem je že uspelo, ostalim še bo. Hvala vsem, ki ste mi kakorkoli olajšali študij, me razumeli in moralno podpirali. Hvala tudi vam, ki ste prebrali mojo zgodbo.

Dragica Vinko,
diplomantka programa gostinstvo in turizem

TEKMOVANJE ŠTUDENTOV NA 57. GOSTINSKO-TURISTIČNEM ZBORU

V času med 12. in 14. oktobrom 2010 je v Kranjski gori potekal 57. Gostinsko-turistični zbor, ki ga vsako leto organizira Turistično-gostinska zbornica pri Gospodarski zbornici Slovenije. Na tridnevem dogajanju je nastopilo 562 tekmovalcev, ki so se pomerili v 25 disciplinah in predstavili svoje znanje, veščine in kreativnost iz različnih dejavnosti s področja gostinstva in turizma. Poleg profesionalnih strokovnjakov so tekmovali tudi dijaki in študenti, ki se izobražujejo za tovrstne poklice.

Na letošnjem zboru je v programu gostinstvo in turizem zelo uspešno nastopila tudi ekipa študentov BIC-a. Študenti so tekmovali v kategoriji »priprava in postrežba menija«. Barve naše šole so zastopali: Tine Golob (vodja ekipe), Rok Pervinšek in Gašper Omahen (kuhanje) ter Tomaž Primc in Roman Černe (postrežba). Tekmovalci so morali pred komisijo in občinstvom pripraviti in postreči meni za 14 oseb s tremi hodi. Ekipa je imela pri sestavi menija določena štiri živila, ki jih je morala vključiti v meni.

Tekmovanje v pripravi menija velja za zelo zahtevno tekmovanje, na katerem do sedaj študenti še niso nastopali. Naši tekmovalci so prejeli ekipo srebrno medaljo, medtem ko sta tekmovalca iz postrežbe menija prejela zlato medaljo, tekmovalca iz priprave menija pa bronasto. Vsekakor je to za študente tekmovalce in našo šolo velik uspeh, saj je bila naša ekipa edina in prva šolska ekipa, ki je do sedaj nastopila med profesionalnimi gostinci iz uveljavljenih gostinskih oziroma hotelskih podjetij.

Marjeta Cevc in Janez Žust,
mentorja - predavatelja



Zmagovalna ekipa z mentorjema in ravnateljico ob podelitvi priznanj

»Zmagovalni meni«

Terina iz dimljene postrvi s kaviarjem v lososovem ovoju in kumaričin konkase s hrenom in kapucinko v testeni skodelici

Jagnječji file s pistacijo in zelišči

Kruhovi žličniki z jurčki v mrežici na sotiranem poru in korenju

Hruška s kostanjevo kremo na medenem orehovem cvetu

ISKRENE ČESTITKE TEKMOVALCEM!



Pripravljena miza



... in vrhunske dobrote

ŠTUDIJ ŽIVILSTVA IN PREHRANE

V prispevku bom opisal značilnosti študija na višji strokovni šoli BIC Ljubljana. Študiram po programu Živilstvo in prehrana, poleg tega pa sem vpisan na dvopredmetni univerzitetni študijski program na Filozofski fakulteti. Menim, da je smiselno, da se posvetim primerjavi študentskih delovnih obveznosti na omenjenih dveh ustanovah. Študij na BIC-u je za marsikoga težak, slišal sem že marsikatero kritiko na račun prevelikih obveznosti, ki jih imamo, a sam nisem takega mnenja. V prvem letniku Živilstva in prehrane smo dejansko bili pri pouku vsak delovni dan v tednu in marsikdaj tudi

od jutra do večera, ampak to še ne pomeni, da več obveznosti prinaša tudi več trpljenja. Prvi semester prvega letnika je dejansko ponovitev znanj iz srednje šole in od posameznikovega predznanja je odvisno, koliko se je treba res učiti. V omenjenem semestru 1. letnika je tako le en živilski predmet v pravem pomenu besede, v drugem so pa že trije. V drugem letniku se za tistega, ki ga živilstvo zanima, začne resnični študij. Strokovno lahko izbiramo med dvema moduloma. Za tiste, ki svojo službo vidijo v živilski industriji bolj primeren tehnološki in za tiste, ki bi želeli biti zaposle-

ni v podjetjih, ki promovirajo, distribuirajo ali analizirajo prehranske izdelke, pa je morda bolje, da se odločijo za prehranski modul. Vendar pa oba modula zagotavljata enakovredno izobrazbo. Bolj pomembno je, kje opravljamo praktično izobraževanje in kam se usmerimo z diplomskim delom.

Delovna klima na BIC-u je prijetna in študent se ne more počutiti izgubljenega (razen seveda, če se mu po maturi ne da več učiti). Praktično v celoti poskrbijo za nas s pripravljenim gradivom, materialom za vaje, tedenskimi urniki na spletni strani, raznimi popoldanskimi delavnicami za lažji študij, občasnimi predavanji medijskih osebnosti ali ljudi iz naše stroke in še bi lahko našteval. O vsem tem lahko na Filozofski fakulteti le sanjam, ker nas je enostavno preveč in so zaposleni ter profesorji tako preobremenjeni, da se ne morejo posvetiti vsakemu posebej. Tam sem številka. Moje ime preberejo (iz seznama) le na izpitu. Vesel sem, če mi rečejo »vi, kolega«, medtem ko me na BIC-u vedno kličejo z imenom. Pred 14 dnevi sem bil osebno presenečen, ko me je profesorica, pri kateri sem izpit opravljal v začetku leta 2009 in praktično nisem nikoli govoril z njo (niti o tekoči snovi njenega predmeta), poklicala po imenu. Za nekatere je to, da ga profesorji poznajo, prekletstvo. Ampak od tega je kasneje odvisna pomoč pri diplomi in morda iskanju dobre službe. Pri izpitih pa vam zaradi česa takega čez prste prav gotovo ne bodo gledali, ker se ocenjuje znanje.

Kar se tiče kolegialnosti med študenti, je seveda manjša kot na srednji šoli, vendar veliko večja kot na univerzitetnem študiju. Tukaj so vaje zelo razgibane in po eni strani kličejo k občasnem sodelovanju z vprašanji in pripombami, po drugi strani pa se tisti, ki stvari že obvladajo, lahko tudi kdaj malo pošalijo. Večinoma smo zelo sproščeni (sploh v 2. letniku, ko je precej manj obveznosti in tudi ne vsak dan). Na univerzitetnem študiju pa imam občasno velike težave, da od koga izvem malenkosti o zapiskih ali urniku. Šal s strani študentov ni in jih ne sme biti. Vse je precej bolj resnobno in vsak se briga zase.

Še eno zanimivo razliko sem hotel poudariti - na BIC-u so vaje zelo priljubljene (tudi zaradi tega, ker so obvezne), predavanja pa so bolj slabo obiskana. Na univerzitetnem študiju pa je ravno obratno - večina jih na vaje ne hodi (tudi če so obvezne) - na predavanjih so pa vsi.

Moje priporočilo študentom na višji strokovni šoli je, da naj hodijo na predavanja. Menim, da si s tem prihraniš nekaj časa za učenje doma, pa še študijske kolege bolj spoznaš. To velja tudi za tiste, ki so že zaposleni in delajo, saj lahko poslušajo predavanja za izredne študente, ki potekajo popoldan. Ker se mi letos predavanja precej prekrivajo s predavanji na univerzi, mi vsako zamujeno predavanje iz živilstva pomeni veliko več učenja ali pa pol nižjo oceno na izpitu. Na univerzitetnem študiju so to lahko katastrofalne posledice v smislu - trikrat delaš izpit, 3x padeš, potem je pa že konec šolskega leta. Na srečo na BIC-u ni tako in profesorji ocenjujejo dosti bolj pravično kot na univerzitetnih študijih (kjer se nekateri, sploh na ustnih izpiti, dobesedno izživljajo nad študenti).

Moj prispevek ni bil mišljen kot reklama za študij Živilstva in prehrane, študij ne prinaša visoke stopnje izobrazbe niti laskavih nazivov pred ali za imenom. Prinaša pa večjo možnost zaposlitve, ker bomo ljudje vedno jedli in bomo vedno cenili nekoga, ki ve kaj je to kvalitetna hrana. Edina stvar, ki je ne priporočam, pa je vpis zgolj zaradi statusa študenta. Vpisanih nas je tretjina takih, ki imamo poseben osebni interes za študij o prehrani, potem je tretjina takih, ki nadaljuje šolanje po živilski ali gostinski srednji šoli, pa še taki, ki niso vedeli, za kaj bi se sploh odločili. Najslabše rezultate dosega zadnja tretjina, se pa najde tudi kakšen tak, ki ga sčasoma stvar začne zanimati in je kasneje dokaj uspešen inženir. Vpisani pa smo študentje popolnoma različnih letnikov rojstva in tudi po interesih, kar se službe tiče, smo si zelo različni, tako da je praktično nemogoče, da bi se kdo počutil zapostavljenega ali odrinjenega. Študij še enkrat priporočam, sam ostanem s srcem na BIC-u in z umom na FF-u, službo pa bom raje iskal v živilstvu ali gostinstvu. Edino težavo zame predstavlja dejstvo, da se že približujem koncu šolanja in bom zelo pogrešal šolo na lžanski cesti, tako da bi šel z veseljem še v 3. in 4. letnik, če bi seveda obstajala. Tako dobrega kolektiva niti na gimnaziji nisem imel. In za konec vsem sošolcem želim uspešno dokončanje študija, vsem novim pa veliko energije pri začetku.

Jonatan Jeršin,
študent 2. letnika,
programa živilstvo in prehrana

PRAKTIČNO IZOBRAŽEVANJE V TUJINI

Si že razmišljal o praksi v tujini? Zakaj ne bi ob praksi širil obzorja, se zabaval, spoznal nove ljudi in obogatil tuj jezik?



Prodajni oddelek kruha v Spar-u v Salzburgu

Sama sem se odločila, da preizkusim nekaj novega, in to mi je praktično izobraževanje pri naših severnih sosedih - Avstrijcih, natančneje v Salzburgu, tudi ponudilo. Pred samim praktičnim izobraževanjem je bilo veliko dogovarjanja: kaj, kje in kako bo vse potekalo.

Dogovori so bili sklenjeni s strani šole, delovne organizacije Spar - Slovenija in Spar - Salzburg. Zaradi lažje organizacije in dogovorov sem se s tujo organizacijo večinoma dogovarjala sama. Poleg delovno-izobraževalnega dogovora so mi bili na voljo tudi za vse ostale informacije, ki sem jih potrebovala - namestitve, transport itd.

Praktični del izobraževanja sem opravljala v trgovini Spar - Europark na oddelku kruha v Salzburgu. Delo, ki sem ga večino časa opravljala, je bilo pakiranje in peka kruha. Spoznala sem različne vrste kruha in pekovskega peciva, ki ga pečejo v pekarnah.

Na začetku dela v trgovini sem si ogledala pekarno, kjer so pripravljali testo za kruh. V trgovini sledi vzhajanje testa in peka kruha. Potrošniki tako dobijo svež kruh.

Med opravljanjem strokovnega praktičnega izobraževanja sem pridobila veliko novih izkušenj in informacij, ki mi bodo koristile v nadaljnjem življenju.

Všeč mi je bilo predvsem to, da sem obogatila nemški jezik, spoznala nove zanimive ljudi, postala bolj samostojna in tudi strokovno bolj suverena. Opravljanje praktičnega izobraževanja v tujini bi priporočila vsakemu, ki ima le kanček želje, da poskusi nekaj novega, drugačnega in si tako pridobi veliko izkušenj.

Sabina Virag,
študentka 2. letnika,
programa živilstvo in prehrana

OKUSI ITALIJE



Zorišnica pršuta

Študentje drugega letnika programa živilstvo in prehrana smo se torkovega jutra zbrali, in se z avtobusom odpeljali na popotovanje »italijanskih okusov«. Polni navdušenja smo najprej krenili do Trsta, kjer smo si ogledali pražarno kave Illy. Zaposleni so nas zelo gostoljubno sprejeli in nam za uspešen začetek postregli z dobro dišečo kavo. Peljali so nas skozi celotno linijo sortiranja, praženja in pakiranja kave, na koncu pa še v laboratorij za senzorično okušanje.

Po ogledu pražarne smo se hitro sprehodili skozi mesto Trst in se nato odpeljali proti Parmii, kjer



Laboratorij za degustiranje kave

nas je čakal ogled pršutarne in sirarne. Do Parme smo se vozili po deželah Furlanije in Benečije; greh bi bil, če se ne bi ustavili v eni izmed vinskih kleti, saj smo se nahajali v vinorodnem področju. Degustirali smo njihova deželna vina in ostale domače dobrote in bili navdušeni nad novimi okusi.

Nadaljevali smo pot proti Parmi. Lačni in utrujeni od vožnje smo čakali, da pridemo v hotel, kjer nas je čakala večerja. Hotel krasen, sobe čudovite, večerja pa ... bilo je premalo in ostali smo lačni. Odlični izgovori za raziskovanje okolice in iskanje novih virov hrane. Ko smo se vsaj malo podprli s prigrizki, je sledilo večerno druženje. »Utaborili« smo se kar zunaj pred hotelom in do poznih večernih ur izmenjevali vtise o ekskurziji :-).

Naslednje jutro nas je pričakal dober zajtrk. Navdušeni in siti smo zapustili hotel in odšli na

ogled tradicionalne sirarne, kjer delajo parmezana. Zanimiv ogled celotne proizvodnje parmezana, od odbire mleka do zorilnice, nas je privedel tudi do okusne degustacije parmezanskega sira. Z odličnimi okusi so nas omamili in marsikdo od nas je kos dobro zorenega parmezana tudi kupil.

Pot nas je vodila še na ogled predelave parmeskega pršuta. Ogled od predelave do zorilnice je bil zanimiv, vendar smo vsi že komaj čakali, utrujeni in naveličani vožnje, da se vrnemo v Ljubljano. Bilo je zanimivo, zabavno in poučno, lahko bi trajalo še kakšen dan. Kljub intenzivnemu izobraževalnemu programu smo »okuse Italije« začinili še sami in bilo je prav »lušno«.

Rotar Maruša,
študentka 2. letnika,
programa živilstvo in prehrana



Zorilnica parmezana



Vinorodno področje

OSNOVNOŠOLCI NA PREHRANSKI DELAVNICI



Okusna pica...

V ponedeljek 8. in torek 9. oktobra 2010 smo gostili učence četrtega razreda Osnovne šole Oskarja Kovačiča Ljubljana. K nam so prišli na prehransko delavnico, kjer smo jim na enostaven način predstavili piramido zdrave prehrane in dobre prehranjevalne navade. Delavnice smo popestrili z obiskom šolske pekarnice in izdelavo sadnih nabolad.

Obisk se je pričel z ogledom kratkega filma o čebelah in medu ter povezanostjo človeka z naravo. Po koncu filma smo učence razdelili v dve skupini in jih odpeljali na »delavna mesta«. Prva skupina je odšla v šolsko pekarsko delavnico, kjer so se preizkusili v izdelavi pekovskega peciva. Najprej se je učitelj pekarskega prepračil, ali vsi učenci poznajo sestavine kvašenega testa, nato jim je razložil, kako v pekarni še izboljšajo okus navadnemu testu, da dobijo masleno, mlečno ... pekovsko pecivo. Najprej so s pomočjo peka zamislili testo in naredili vsak svojo pico, katero so po končani peki tudi pojedli. Nato je sledila izdelava pekovskega peciva. Po končani razlagi so se učenci lotili dela. Najprej so »testeno kepo« oblikovali v kroglico in kasneje v različne oblike: policijske gumbe, ljubljanske gumbe, rožice ...

Drugi učenci so v skupinah izdelovali svoje piramide zdrave prehrane. Razdelili smo jim kataloge različnih živil, iz katerih so izrezali posamezna živila in jih razdelili na prehransko piramido glede na zaželeno količino zaužitja. Vsako skupino štirih učencev je vodil študent in jim z razlago in svetovanjem pomagal pri sestavi prehranske piramide. Učenci z razdelitvijo živil niso imeli težav, hkrati smo ugotovili, da so kar dobro osveščeni, kakšni so načini zdravega prehranjevanja.

Posebej smo želeli poudariti uživanja sadja, zato

v pekarski delavnici

smo z učenci izdelovali sadna nabolada. Sestava sadja na naboladu je morala biti čim bolj pestra, barvita in seveda okusna. Na ta način smo jim želeli povedati, da vsako sadje vsebuje različne, za zdravje pomembne sestavine in so za to nepogrešljive na dnevnem jedilniku.

Gašper Hladnik,
študent 2. letnika programa
živilstvo in prehrana



»sadno nabolado« malo drugače



izdelava prehranske piramide

ADITIVI – ZLO ALI NUJA SODOBNEGA ČASA

Na globalnem trgu vlada huda konkurenca in živilska industrija pri tem ni nobena izjema. Na policah trgovin se vsakodnevno pojavljajo izdelki, ki so privlačno pakirani, imajo drugačen okus, so lepo obarvani - vse s ciljem, pritegniti kupca. Da bi vse to dosegli, se tudi v živilski industriji uporablja čedalje več aditivov. V zadnjih letih smo priča veliki gonji, ko nekateri potrošniki mislijo, da so vsi aditivi škodljivi za zdravje. Temu seveda ni čisto tako. Določene aditive moramo dodajati živilom, če želimo, da ohranimo obstojnost živila in preprečimo rast mikroorganizmov. Vsak aditiv mora biti odobren in registriran v Evropski uniji z oznako E in ustrezno številko. Preden začnemo



uporabljati določen aditiv, je potrebno pridobiti dovoljenje strokovne komisije oziroma znanstvenega sveta pri Evropski uniji. Opraviti se morajo testi toksičnosti in na podlagi teh testov se določi kolikšen je dovoljen dnevni vnos aditiva za človeka. ADI je tista količina aditiva, ki jo lahko 70 kg človek vsakodnevno zaužije v času predvidene življenjske dobe in pri tem ne ogrozi svojega zdravja. Zmerni uživanje aditivov v daljšem časovnem obdobju ne sme škodo-

vati zdravju ljudi pod pogojem, da proizvajalci upoštevajo dovoljene količine. Nekateri aditivi nimajo določenega ADI (ADI non specified). Za te aditive velja, da so na osnovi obstoječih lastnosti, podatkov o uporabi aditiva, njegovega prehranskega vnosa in načina uporabe za naše zdravje neškodljivi. Za te aditive velja princip uporabe »Quantum satis«. Temporary ADI ali začetni ADI pa je dodeljen aditivom, za katere nimamo še dovolj podatkov, da so varni za ljudi ob normalni uporabi v vsej življenjski dobi. Začetni ADI ima zato višji varnostni faktor kot 100. Postavljen je za krajše obdobje po katerem ga morajo pristojne institucije ponovno obravnavati in na osnovi novih spoznanj in

analiz predložiti novo mnenje.

Inženir živilstva in prehrane mora poznati vlogo in pomen različnih skupin aditivov.

Pri uporabi aditivov je potrebno, da se drži zlatega načela: «ČIM MANJ, KOT JE MOŽNO, AMPAK TOLIKO, KOLIKOR JE POTREBNO.»

Marija Kostadinov,
predavateljica

PREHRANSKE NAVADE PRI PRIDOBIVANJU MIŠIČNE MASE

Za rast in obnovo mišic je izrednega pomena prehrana, kakovostni treningi ter počitek. Potrebno je zaužiti dovolj kalorij, razmerje med beljakovinami, ogljikovimi hidrati in maščobami pa mora biti ugodno. Dnevni vnos hrane mora biti razdeljen na več manjših obrokov (5 - 7 dnevno), saj se s tem pospešuje metabolizem, lažja absorpcija hranil in vzdržuje stalna raven krvnega sladkorja. Zelo pomembno je zaužiti tudi vitamine in minerale. Ustrezen počitek po treningu je nujno potreben za napredek v športu, saj se v tem času mišice obnavljajo in gradijo. Prav tako je pomembna zadostna količina spanja.

Beljakovine

Beljakovine so izrednega pomena pri pridobivanju mišične mase ker so gradniki mišic. Pri narnem pridobivanju mišične mase naj bi se jih zaužilo približno 2,5 g na kilogram telesne teže

po potrebi tudi več. To pomeni če ima oseba 80 kg bo morala zaužiti približno 200 g beljakovin na dan ($80 \times 2,5 \text{ g} = 200 \text{ g}$). Najpomembnejše so beljakovine živalskega izvora, ki se nahajajo v mesu, ribah, mlečnih izdelkih, jajcih. Nujno

potrebne so predvsem esencialne aminokisljnine. Beljakovine rastlinskega izvora (fižol, grah, soja) pa niso esencialne pri sintezi dobre mišične mase. Pri vnosu beljakovinskih živil pa je potrebno paziti tudi na visoko vsebnost maščobe še posebej pri mesnih in mlečnih izdelkih kot so različne vrste mesa, sirov, skute itd.

Ogljikovi hidrati

Ogljikovi hidrati so najpomembnejše gorivo za naporene treninge. Ker ima telo shranjene omejene količine ogljikovih hidratov, kot npr. glikogen v mišicah in jetrih, moramo poskrbeti, da jih polnimo. Pri uživanju ogljikovih hidratov moramo, pa kljub vsemu paziti, da jih ne zaužijemo preveč, ker se neporabljeni kopičijo kot maščobno tkivo. Ogljikovi hidrati delimo na enostavne in sestavljene.

Enostavni ogljikovi hidrati se imenujejo monosaharidi (enostavni sladkorji). V naravi jih najdemo v sadju, so najhitreje prebavljivi in dajo človeškemu telesu v kratkem času največ energije, povzročijo tudi hiter porast inzulina. Sestavljeni ogljikovi hidrati so zelo razširjeni v rastlinskem svetu in so sestavljeni iz enostavnih sladkorjev. Nekaj ogljikohidratnih živil: riž, testenine, krompir, kruh, ovseni kosmiči, koruzni kosmiči, ...

Maščobe

Maščobe so vir energije za telo in so sestavni del telesnih celic, zato so v prehrani nujne. Maščobe v živilih so rastlinskega ali živalskega izvora. Sestavljene so iz glicerola in maščobnih kislin. Maščobne kisline delimo na nasičene in nenasičene. Nasičene maščobne kisline se nahajajo predvsem v živilih živalskega izvora in so najpogostejši vzrok za povišano količino holesterola v krvi. Nenasičene maščobne kisline so največkrat v oljih in so rastlinskega izvora. Več esencialnih maščobnih kislin vsebujejo rastlinska olja, zato so bolj priporočljiva za uživanje. Nekaj maščobnih živil: olje, maslo, lupinasto sadje, ...

To so osnovni napotki, kako začeti s pravnim prehranjevanjem pri pridobivanju mišične mase. Če se boste držali navodil in boste pri tem vztrajali, boste na svojem telesu hitro opazili razliko, tako pri obliki in razvitosti mišic kot pri boljšem počutju celotnega telesa.

pripravil Simon Đekič,
študent 1. letnika,
programa živilstvo in prehrana

SVETI MARTIN

Sveti Martin Taurski je galsko - frankovski narodni svetnik in se je rodil leta 316 v Sabariji (današnji Madžarski). Njegova starša sta bila pogana. Z dvanajstimi leti je proti volji svojih staršev prosil za sprejem med katehume (kristjane). S petnajstimi leti je kot sin odsluženega častnika vstopil v državno vojsko in postal častnik gardne konjenice. Pri vojakih je pokazal izjemno skromnost, kar ga je z ljudstvom še posebej približalo. Po nekaj letih je bil posvečen v mašnika. Umril je leta 397 in dočkal več kot osemdeset let. Ljudstvo ga je kmalu po njegovi smrti začelo častiti kot svetnika. Bil je eden prvih svetnikov ne mučnikov, ki mu je cerkev priznala svetniško čast. Njegov grob je bil v srednjem veku ena najbolj znanih božjih poti. Praznik Svetega Martina, ki ga slavimo 11. novembra je po starih ljudskih izročilih imenovan tudi jesenski pust, Štajerci ga imenujejo tudi Šmarčica. Na ta praznik se zahvaljujemo za letino oziroma pastirji za dobro pašo. Pri nas, predvsem v vinorodnih področjih, so v tem času

že zaključena dela v vinogradu in je praznik postal priljubljen zaradi močne povezave z vinom. K praznovanju Svetega Martina spada tudi praznična jed in kozarček novega vina. Klasična praznična jed za Svetega Martina je polnjena pečena gos z domačimi mlinci ter rdečim zeljem. Gos simbolizira solarno žival, ki so jo povezovali z gibanjem sonca (nižanje sonca), obred je že zelo star kajti slavili so ga že stari pogani. Vino po mitološki legendi darujemo duhom prednikov za naslednjo dobro letino, mlinci in zelje pa so zahvala za žito in poljedelske pridelke. Za zaključek naj še povem, da praznik Svetega Martina ni povezan samo z vinom in včasih posledično s pijančevanjem, ampak je to praznik, ki kaže veliko več: stare navade, šege in različne namene iz zgodovine.

Pripravila Maja Kravos,
študentka 2. letnika,
programa živilstvo in prehrana

ZNANJE JE...

Kdor nič ne ve, pa ne ve, da nič ne ve, je neumnež, izogibaj se ga!

Kdor nič ne ve, pa ve, da nič ne ve, je nevednež, pouči ga!

Kdor nekaj ve, pa ne ve, da nekaj ve, spi, zbudi ga!

Kdor nekaj ve, pa ve, da nekaj ve, je modrec, sledi mu!

Kitajski pregovor

"Izobražen je tisti človek, ki ve,
kje bo našel tisto, česar ne ve."

Georg Simmel

NAVODILA: Prazna polja izpolnite, tako da bodo v vsaki vrstici in v vsakem stolpcu vse številke od 1 do 9. To velja tudi za vsakega od kvadratkov 3 x 3.

1				9			7	
9					6			2
6		3	5		1		9	
	4				7			
2		6		5		7		4
			3				6	
	1		7		4	3		9
3			1					7
	5			3				1