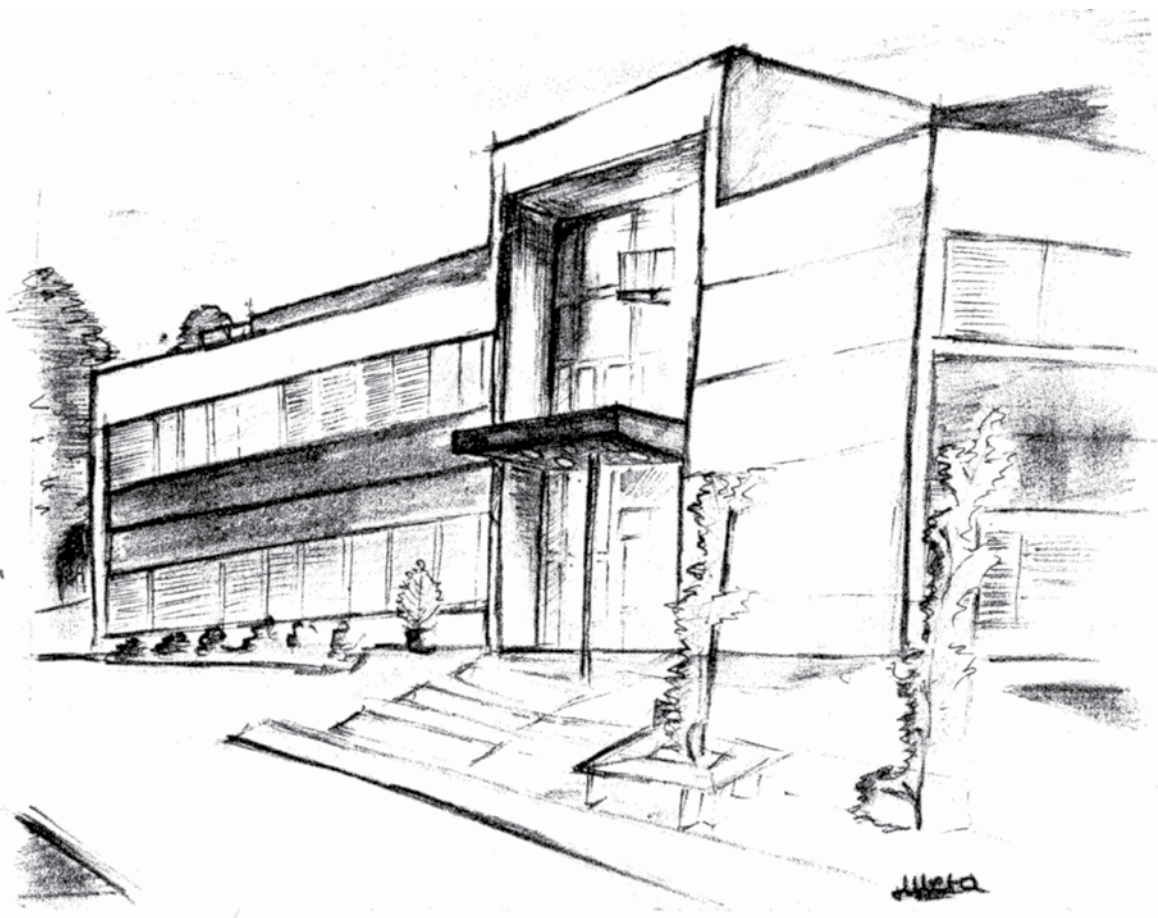


# ŽIVC

1. številka  
Februar 2008

»živilski cajtnrg«

## ŠTUDENSKI ČASOPIS VIŠJE STROKOVNE ŠOLE



**PROGRAM ŽIVILSTVO IN PREHRANA**

# BIOTEHNIŠKI IZOBRAŽEVALNI CENTER LJUBLJANA VIŠJA STROKOVNA ŠOLA

Priložnost za prihodnost

Ižanska cesta 10, Ljubljana

01 28 07 606

<http://www.bic-lj.si/vss>

**Želite postati inženir/ka živilstva in prehrane ali organizator/ka poslovanja v gostinstvu in turizmu? Višja strokovna šola BIC Ljubljana je pravo mesto za vas.**

Izvajamo dvo-letna višješolska študijska programa Živilstvo in prehrana in Gostinstvo in turizem. Vpisni pogoji je končana poklicna ali splošna matura (ali zaključni izpit pred uvedbo poklicne mature).

Študijska programa, poleg strokovnih predmetov s področja živilstva, prehrane, gostinstva in turizma, vključujeta tudi splošne predmete iz ekologije, ekonomije, poslovnega komuniciranja, računalništva in tujih jezikov. Kot inženir/inženirka živilstva in prehrane se lahko zaposlite pri vodenju tehnoloških in proizvodnih procesov, organizaciji catering ponudbe in prehrane v velikih kuhinjah, v promocijskih izobraževalnih aktivnostih v trgovinskih centrih in prehranskem menedžmentu. Kot organizator/organizatorica poslovanja v gostinstvu in turizmu pa si pridobite znanja in spretnosti iz kulinarike in strežbe, vodenja delovnih procesov v gostinstvu in turizmu, organizaciji gastronomskih in turističnih dogodkov.

**Za študijsko leto 2008/09 v programu Živilstvo in prehrana razpisujemo 90 vpisnih mest za redni ter 70 za izredni študij ter 70 mest za izredni študij v programu Gostinstvo in turizem.**

**Spoznajte nas na informativnih dneh 15. 2. ob 11.00 in 16.30; 16. 2. ob 11.00 ter 1. 3. ob 10.00. Vabljeni!**

**Odlična ideja, naj povezuje in spodbuja ustvarjalnost!  
Živcu srečno pot!**

Jasna Kržin Stepišnik, ravnateljica

Ideja, da bi imeli časopis, se je porodila študentom. Tudi meni je bil predlog zanimiv in... kmalu smo imeli prvi sestanek uredniškega odbora, kjer smo združili zamisli študentov in moje navdušenje in poskušali potegniti rdečo nit skozi celoto. Vsebinsko naj bi zajeli prav vse in čisto vsakogar. Torej nekaj živilske stroke, intervju z eno od predavateljic, astrološko prehranjevanje, tudi strokovni humor pa pesmi, risbe, fotografije... Nastala je današnja – prva številka, ki jo z veseljem in radostjo predajamo vam v branje.

Zahvaljujem se uredniškemu odboru študentov za odlično sodelovanje in ravnateljici Jasni Kržin Stepišnik, da je omogočila tisk.

Super je bilo in uživajte... do naslednje številke.

Katarina Smole, urednica

#### Zbrali in uredili

Janja Janc, študentka 2. letnika

Matej Škrabl, študent 2. letnika

Primož Kržišnik, študent 2. letnika

Meta Novak, študentka 2. letnika

Katarina Smole, inštruktorica

Risbo na naslovnici je narisala Meta Novak, študentka 2. letnika

Fotografije je prispeval Matevž Podbelšek, študent 2. letnika

## Intervju z gospo predavateljico Vlasto Škafar

Vlasta Škafar, univ. dipl. inž. živ. tehnologije, predavateljica strokovnih predmetov na Biotehničnem izobraževalnem centru, na Višji strokovni šoli. Predavateljica z dolgoletnimi izkušnjami v mesni industriji poučuje strokovne predmete tehnologija mesa in mesnih izdelkov (TME), embalažo in transport v živilstvu (ETŽ), tehnologijo živil živalskega izvora (TŽŽ) in tehnološki procesi z varstvom pri delu, embalaža in logistika (TPE). Sprehod po njeni poti od šolanja do predavateljice nam kaže lepo sliko dela v živilski stroki kot inženir živilstva.

### Zanima me vaše šolanje od srednje šole dalje. Zakaj takšna odločitev?

Kot srednješolsko izobraževanje sem zaključila gimnazijo. Zakaj gimnazijo? Zato, ker nisem vedela, kaj bi v življenju delala. Odločila sem se za splošno srednje izobraževanje. Po zaključku sem se ukvarjala zopet z isto dilemo. Odločila sem se za študij živilske tehnologije na Biotehniški fakulteti z idejo, da mi bo v življenju vedno koristilo, če bom pri hrani. Torej, če se kar koli zgodi bom imela veliko znanja o hrani, ki pa je osnova za preživetje.

### Na katerem področju ste diplomirali?

Diplomirala sem iz tehnologije mesa. Že takrat sem bila bolj »usmerjena v meso«. Spremljala sem obstojnost različnih kosov svinjskega mesa v različnih embalažnih materialih. Najprej je bilo predvideno, da bom izvajala senzorične, kemijske in mikrobiološke analize embaliranega mesa po treh in nato še po šestih mesecih. Ker smo potem ugotovili, da bi predolgo trajalo, sem že po treh mesecih lahko zaključila, torej diplomirala.

**Če si v življenju nekaj močno želiš,  
potem na tem tudi nekaj storiš.**

### Kako pa je bilo z vašo strokovno prakso, pripravništvom in prvo zaposlitvijo?

V tistem času, ko sem zaključila študij je bilo za živilskega tehnologa zelo težko dobiti zaposlitev. Bili smo sorazmerno nova tehnološka smer in so ta mesta do tedaj zasedali kemijski tehnologi. Torej je bilo na začetku tudi za mene težko. Kmalu sem dobila možnost nadomeščanja kemijskega tehnika v mesni industriji Emona v Zalogu. To je bila v proizvodnji rdečega mesa. Tako sem eno leto nadomeščala kemijskega tehnika v laboratoriju, nato pa so mi našli ustrezno delovno mesto živilskega tehnologa v proizvodnji klobas.

### Ali mi lahko na kratko opišete vašo službeno pot?

V mesni industriji Emona sem bila zaposlena 15 let na različnih delovnih mestih. Najprej kot tehnolog v proizvodnji klobas, potem sem prevzela delovno mesto kolega v laboratoriju. Ugotovila sem, da je laboratorijsko delo premalo dinamično, ustvarjalno oz. monotono. Kmalu po tem sem prevzela nalogo vodje investicij, ker se je takrat Emona pripravljala za registracijo na Evropska tržišča in smo rekonstruirali klavnico in delno predelavo. Po končani investiciji sem prevzela mesto vodje priprave dela. Delo je bilo izredno dinamično, vendar zopet premalo ustvarjalno, zato sem se po 15. letih odločila za spremembo. Zaposlila sem se v Mercatorjevi mesni industriji – Mesarska, ki je danes ni več. Tam sem bila 3 leta, kot tehnični vodja, kjer smo rekonstruirali staro klavnico, najstarejšo ljubljansko klavnico iz leta 1900. Nato sem zopet potrebovala spremembo, nove izzive. Takrat so v moji prvi službi (Emoni) iskali produktnega vodja v oddelku komerciale. Prevzela sem to mesto. Skupaj z zunanjimi marketinškimi organizaciji smo izpeljali program promocije kraljevih mesnin. Tako sem bila 5 let na mestu produktnega vodja v Emoni. Zaradi ukinitve marketinga sem potem vodila proizvodnjo v Emoni, vendar so bili medsebojni odnosi zelo nekorektni in zopet

sem zamenjala, tokrat z Jato. Tako sem skoraj po dvajsetih letih dela na rdečem mesu, odšla na perutninsko meso. Slabih deset let sem bila potem na perutninskem mesu, od tehnologa, vodje proizvodnje, tehničnega vodja in na koncu tudi direktorica.

## Človek mora imeti jasne cilje!

**Recimo, da bi sedaj končali srednjo šolo, npr. gimnazijo. Ali bi se morda odločili za kakšen drug študij?**

Ne vem, mislim da ne. Sem zelo zadovoljna s svojo kariero, predvsem zato, ker sem zamenjala dovolj področji in sem mesno tehnološko smer spoznala skoraj iz vseh plati.

**Po upokojitvi ste iskali zopet nov izziv. Predavateljica, zakaj?**

Že ko sem delala v marketingu sem zelo rada promovirala oz. predstavljala izdelke. Videla sem, da so ljudje moje predstavitve dobro sprejeli, najbrž predvsem zato, ker sem »stvari« zelo dobro poznala. Naprej sem razmišljala, da bi v podjetju izobraževala zaposlene, vendar ni bilo interesa. Potem, ravno v času moje upokojitve, sem se pa prijavila na razpis za predavateljico strokovnih predmetov na naši višji šoli. In uspelo mi je.

Moram reči, da mi življenje kar samo prinaša stvari, ki si jih želim. Če si v življenju nekaj močno želiš, potem na tem tudi nekaj storiš in če imaš jasne cilje, potem je verjetnost, da ti bo uspelo, večja.

**Kakšen cilj ste si zastavili s predavanjem in poučevanjem študentom?**

Študentom želim prenesti čim več praktičnega znanja. Da se boste lažje spopadli z izzivi, da boste čim lažje delali, hitro spoznali možne pasti. Želim, da bi bili strokovno in življenjsko pripravljeni na delo.

Intervju opravila in zapisala  
Janja Janc, študentka 2. letnika



Karikatura predavateljice je nastala kar med njenimi predavanji. Narisala jo je Meta Novak, študentka 2. letnika

## LAČNI MED ZVEZDAMI? TO PA NE!



### Poiščite svoje astrološko znamenje in razmislite o svojih prehrabnih navadah.

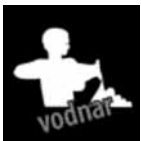


#### **Kozorog 22. 12. - 20. 01.**

Kozorog ima rad zdravo, domačo hrano, poleg tega pa se skuša prehranjevati čim bolj uravnoteženo – nič kaj preveč ni naklonjen prehrabnim eksperimentom. Raje si kuha sam, doma, kot da bi se odpravil v gostilno, če pa se tako zgodi, si izbira jedi, katerih pripravljanja se sam sicer redko loti. Zelo rad ima sadove narave; gozdne sadeže, gobe... In rad pripravlja jedi, katerih sestavine je sam nabral ali celo vzgojil. Loti se tako pečenja kot kuhanja, pa tudi najrazličnejšega pripravljanja, kot je sušenje, vlaganje in priprava sokov in ozimnice. Ima smisel za shranjevanje in gospodinjstvo in večina jedi, ki jih pripravlja, je obarvanih z nekakšno tradicionalno, starinsko noto.

Naklonjen je nedeljskim in prazničnim kosilom in obedom v dvoje, kot tudi obedom, ki so hkrati tudi poslovni sestanki.

Uživa naj jedi vseh barv in tudi sicer naj gleda na čimbolj raznoliko prehrano, uživa naj več stročnic, sicer pa so zanj pomembne vse jedi, bogate s kalcijem. Večkrat naj si privošči presličin in rmanov čaj.



#### **Vodnar 21. 01. - 19. 02.**

Tipičen vodnar se s prehrano in pripravljanjem jedi navadno ne obremeni preirano. Sodi k znakom, ki za svoje delovanje potrebujejo najmanj spodbude v obliki hrane.

Kot pri vsem, je tudi pri prehranjevanju poseben in samosvoj – lahko je praktično vse, lahko pa je izbirčen kot le kaj.

Večkrat se tudi Vodnar odloča za zdrav način prehranjevanja in tako med Vodnarji najdemo veliko vegetarijancev ali celo ljudi, ki prisegajo na presne jedi ipd. ...

Rad uživa sadeže, oreščke in semena, ki pa jih več-

krat tudi sam nabira in malokdo ve toliko o sadovih, ki jih nudi narava, kot ravno Vodnar. Sicer pa med Vodnarji najdemo užitkarje, ki v pripravi jedi sam neznansko uživa in tudi rad eksperimentira.

Vodnar naj uživa predvsem jedi, bogate z železom, prav tako tiste, bogatejša s Ca in C- vitaminom, v prehrani pa naj mu ne manjka tudi žit. Predvsem pozimi naj večkrat pije šipkov čaj, sladkan z medom (če nanj ni alergičen!).



#### **Riba 20. 02. - 20. 03.**

Ribe slovijo kot dobre kuharice, ki pa so predvsem "specializirane" za pripravljanje jedi, kot so juhe, mineštre, solate in omake. Zelo rade eksperimentirajo in skoraj nikoli ne kuhajo po receptih, pač pa praviloma po občutku.

Tudi Ribe pogosto kaj same nabirajo, sušijo, predelujejo, shranjujejo, vlagajo in vkuhavajo.

Ni jim preveč za sladkarije, najraje imajo kisle in slane okuse. Obožujejo tudi morsko hrano – z vsem, kar sodi zraven, vključno z dobrim vinom. Navadno imajo rade dokaj začinjene in bogate jedi, sicer pa sodijo med znamenja, ki se najlažje postijo oz. ki brez hrane najlaže in najdlje zdržijo. Predvsem pa je zanje pomembno, da dosti pijejo.

Riba je prijetna gostiteljica, ki rada za svoje goste dobro poskrbi in pripravi najrazličnejše jedi, ki so vse tudi zelo lične na pogled in seveda skuša ustvariti zraven tudi čim prijetnejše vzdušje. Navadno je počasi, z občutkom, rada se zares posveti, moti jo divjanje in hitro prehranjevanje. Izogiba naj se dodatkom v prehrani, saj je pogosto nagnjena k najrazličnejšim alergijam. Uživa naj predvsem jedi, ki so bogate s Ca in Mg, prav tako sadje in zelenjavo vseh barv, posebno pa modre, vijolične in bele; Hrana naj bo čimbolj pestra in raznolika. Koristilo pa ji bo tudi pogostejše pitje nesladkanega kamiličnega ali melisinega čaja.



## Oven 21. 03.- 20. 04.

Oven ima ponavadi rad meso, krompir, pečene, ocvrte in pražene jedi, nad zelenjavo pa ni posebno navdušen. Zlasti kot otrok je skoraj zagotovo izbirčen in najraje izbira med sladkimi okusi.

Ovnu ponavadi v astrologiji pripisujejo rdečo barvo, prav take barve kristale in drage kamne in seveda tudi jedi teh barv (paradižnik, češnje...). Pomembno pa je seveda vedeti in začutiti, ali moramo te energije stopnjevati ali umirjati.

Tako Ovnu, ki je sicer ponavadi »vroče krvi«, svetujemo jedi, ki so po barvni lestvici komplementarne: najpomembnejše so tako jedi zelene barve (vsi zeleni deli rastlin, vsa zelena zelenjava: špinača, blitva, ohrovt, zelje, solata...) in tudi bele (riž, kokos...).

Sicer Oven rad uživa v hrani, a navadno nima prav discipliniranih prehrabnih navad. Tako se mu pojavijo lahko tudi težave s prebavo in celo glavoboli – ravno zaradi nepravilnega prehranjevanja (kot so prehitro oz. pre pogosto uživanje hrane, premočne jedi, preveč sladkarij, uživanje hrane, osiromašene vitaminov in mineralov, ipd.). Pri glavobolih, ki so morda posledica slabe prebave, je priporočljivo pitje (zelo blagega!) sivkinega čaja ali čaja poprove mete.



## Bik 21. 04.- 20. 05.

Bik je v prehranjevanju, kot tudi drugod, uživač. Rad in pogosto se ukvarja s to umetnostjo in ponavadi je dober kuhar. Rad ima kruh, všeč so mu vse jedi iz testa, rad peče in venomer kaj pripravlja, shranjuje, suši, vlaga... Najraje ima močne in bogate jedi, zraven pa mu godi tudi dobra kapljica. Tako si večkrat privoščijo dobro, domačo, »ta pravo« hrano in mu ni niti najmanj do hitro pripravljene. Sodi, da se je s kuhanjem, tako kot z drugimi rečmi, potrebno ukvarjati z občutkom in predano. Obožuje pecivo in redilne jedi, zato jih med Biki ni malo, ki so rahlo bolj okrogli ali celo bolj masivni – odtod tudi težave, ki se lahko pojavijo, so pa večkrat povezane s pretiranim užitekstvom.

Rad ima zelenjavo in meso, nič kaj rad pa ne eksperimentira. Za svoje kuharske podvige mora imeti vedno dovolj časa; moti ga, če mora kuhati na hitro.

Uživa naj dovolj sadja, predvsem vijolične in modre barve (slive, borovnice, višnje...), pa tudi jedi oranžne barve (korenje, marelice, breskve...). Biki naj si po preobilnih obedih pripravijo peteršiljev ali presličin čaj.



## Dvojček 21. 05. - 21. 06.

Človek, rojen v znamenju dvojčka, se s prehrano in pripravljanjem jedi ne obremenjuje preveč. Ponavadi ima rad italijansko hrano, testenine, pizze, pa tudi hitro pripravljene jedi.

To je človek, ki je nenehno na poti in bi mu pretirano ali preveč posvečeno ukvarjanje s pripravo jedi preprosto vzelo preveč časa. Tudi sicer navadno sploh ne čuti kakšne pretirane potrebe po hrani – to je zračen, dinamičen, spreten in leteč človek, ki ga redko lahko vidimo, da bi počasi, z občutkom in predano užival v jedi...

Včasih mu je celo precej vseeno, kaj je, da je le pripravljeno hitro, da je jed moč zaužiti hitro, in da mu jo – če se le da – pripravijo drugi.

Zaradi teh - dokaj nezdravih - prehranjevalnih navad ima često težave s prebavo, želodčno kislino in podobnim. Zaradi dinamičnega življenjskega sloga nagnosko izbira jedi, bogate z ogljikovimi hidrati, je pa nujno, da si zraven privoščijo tudi dovolj vitaminov in rudninskih snovi. Predvsem naj je več sadja modre barve, pa tudi vse jedi rumene barve (koruza, bučke...). In nujno je tudi, da popije dnevno dovolj tekočine – Dvojčki namreč pogosto nekako »pozabijo« piti – večkrat naj pijejo blago mešanico šipkovega in bezgovega čaja.



## Rak 22. 06. - 22. 07.

Rak ponavadi rad kuha in je tudi dober kuhar. V pripravljanju jedi uživa, ob tem nekako meditira in se sprosti.

Rad pripravlja juhe, omake in solate, loti pa se tudi česa novega. Navadno mu je blizu tudi morska hrana, zraven pa si seveda zelo rad privoščijo kozarec vina, najverjetneje belega in najraje domačega.

Prehranjevanje mu tudi obredno veliko pomeni; prav rad se zbere v družinskem ali ožjem prijateljskem krogu na dobrem obedu – z vsem, kar sodi zraven. Tako se pri njem skoraj zagotovo ob nedeljah je nedeljsko in ob praznikih praznično.

Veliko kuharskega znanja in tudi raznoraznih »fint«, ki so potrebne za dobrega kuharja, je vsrkal in pridobil od matere ali babice in morda ima doma celo staro, zaprašeno »družinsko« kuharico, ki jo je npr. sama sestavila – opremila z recepti – njegova babica, prababica ali pač kateri od starejših družinskih članov.

Tudi Rak sodi med užitekraje in tudi on ima često ravno zato težave na področju želodca ali jeter. Za Rake so poleg jedi zelene barve priporočljive tudi jedi bele in

Smučanje v Gerlitzenu, 1. in 2. letnik, jan. 2008



Strokovni ogled Emba Ljubljana, 2. letnik, dec. 2007



**Strokovni ogled Union Ljubljana, 2. letnik, dec. 2007**





Strokovna ekskurzija na primorsko, pokopališče školjk, 1. letnik, nov. 2007



**Ekskurzija na primorsko, oljarstvo, prehrana,  
2. letnik, nov. 2007**



**Vaje pri prehrani z gastronomijo, 2. letnik-izredni, dec. 2007**



rumene barve (kokos, riž, krompir, bučke). Več naj je tudi hrane, bogate z balastnimi snovmi.

Pri želodčnih težavah naj si privošči čaj iz tavžentrože, pri težavah, povezanih z zastojem vode v organizmu, pa presličin in rmanov čaj.



## Lev 23. 07. - 23. 08.

Lev si rad privošči – tako je seveda tudi v primeru prehranjevanja... Rad ima dobro postrežbo, pomemben mu je videz vsega, tudi jedi, za vse je pripravljen dobro plačati in je tudi sploh dober gostitelj in je navadno tudi radodaren. Večkrat prireja večerje sam, pri sebi doma, često pa tudi organizira razne sprejeme ali srečanja in sam izbira mesto in je pripravljen tudi kriti stroške ali poštenu del.

Tudi ko se sam loteva kuhe, se resnično posveti. Je dober kuhar, ki ima rad močno in bogato, pa tudi raznoliko hrano. Venomer nekaj peče, rad ima pecivo in sladice, pa tudi dobro pečenko. Ni mu odveč preizkusiti česa novega.

Njegov odnos do prehranjevanja je dokaj tradicionalen: veliko da na družinska srečanja, praznična in nedeljska kosila... Poleg kozarca vina ob kosilu si rad še popreje kot aperitiv privošči kapljico, najraje domačega..... Vse pa mora biti seveda izbrano in najboljše.

Zaradi ognjevitega temperamenta ga privlačijo tudi jedi takšne narave – zato se često otepa težav s pritiskom ali srcem in ožiljem, prav tako pa so občutljiva tudi njegova jetra in želodec.

Zato je priporočljivo kdaj pa kdaj po močnem obedu spiti skodelico peteršiljevega čaja, sicer pa je zanj priporočljivo pitje vseh čajnih mešanic, ki ugodno delujejo na prebavo, pa tudi na srce in ožilje (čaj melise, rmana, bele omele...).

Predvsem mora uživati več zelenjave, največ tiste, ki je zelene barve, sicer pa jedi vseh barv in sploh se mu priporoča raznolikost v prehranjevanju.



## Devica 24. 08. - 22. 09.

Devica je tudi v prehranjevanju, tako kot povsod, natančna in čista. Je malo - rada ima lažje jedi, juhe, solate... Odloča se za zdrav način prehranjevanja; ni ji vseeno, kaj, koliko in kdaj je. Zanimajo jo priročniki, doma ima polno kuharic in knjig, ki se vse v večini ukvarjajo z zdravim načinom življenja in prehranjevanja.

Device so često vegetarijanci ali se vsaj izogibajo po-

gostejšemu ali obilnejšemu uživanju mesa. Često si kot glavni obed pripravijo zgolj solato ali juho. Veliko jih ima doma naprave, kot je npr. tista za kalitev kalčkov ali pa slednje vključijo v prehrano na tak način, da jih pač kupujejo v trgovinah, v katerih, predvsem tistih specializiranih, se rade zadržujejo in si ogledujejo zdrave proizvode in jih tudi kupujejo.

Rade in pogosto jedo žita. Veliko dajo na zelišča in naravne mešanice. Kljub temu, da se jih večina prehranjuje dokaj zdravo, si pripravljata razne napitke, namaka sadje čez noč in počne reči, ki naj bi pomagale k boljšemu prebavljanju... - imajo često težave s prebavo – te pa so v veliki meri povezane z njihovo notranjo nervozo, ki je posledica tega, da so v vseh rečeh perfekcionisti.

Uživajo naj malo več ogljikovih hidratov, sicer pa jedi bele, pa tudi rumene in zelene barve in različne čajne mešanice, ki umirjajo nervozno prebavo; njihov želodčni nemir bo umirilo pitje melisinega ali kamiličnega čaja.



## Tehtnica 23. 09. - 22. 10.

Tehtnice so navadno izbirični ljudje, ki prisegajo na sladkarije in podobne dobrote. Često pa med rojenimi v tem znamenju najdemo prave gurmane.

Radi venomer nekaj meljejo, raje imajo lahko kot pa močno in pikantno hrano. Ljubijo obed v dvoje kot nekakšen uvod v npr. dvorjenje, ali pa si tudi sicer za mesto sestanka radi izberejo lokal, ki slovi po dobrih jedeh, in – kar je zanje skoraj še pomembnejše – po dobri postrežbi. Pri pripravljanju hrane so sami dokaj sodobni in si privoščijo navadno vse, kar v sodobno kuhinjo sodi. Radi tudi eksperimentirajo, vendar se večinoma lotevajo jedi, ki ne zahtevajo prav veliko časa in tudi ne pretirane energije in niso težavne za pripravo in ob katerih pripravljanju je kar najmanj možnosti, da se umažejo. Zaradi obilnejšega uživanja sladkarij imajo često slabe zobe, večkrat pa imajo tudi težave z ledvicami oz. odvajanjem vode. Zanje je koristno uživanje jedi rumene, bele in modre barve. Večkrat naj pijejo presličin čaj, prav tako pa naj uživajo tudi bezeg in kamilico.



## Škorpion 23. 10. - 22. 11.

Škorpion praviloma obožuje močne, začinjene in pikantne jedi. Sicer pa ima precej širok spekter prehrabnega okusa. Rad ima domačo, močno hrano in meso, prav tako pa tudi juhe, mineštre,

jote, golaže, omake in solate. Uživa tudi v morski hrani.... Vedno pa si zraven rad privoščil kozarec - ponavadi - rdečega vina, sorto in poreklo pa izbira po trenutnem nagibu in oslanjajoč se na prefinjen okus, pa tudi znanje in izkušnje, kar vse poseduje - tudi in predvsem na teh področjih. Rad se sam loteva priprave hrane in večkrat in rad eksperimentira - tudi Škorpijon namreč slovi kot dober kuhar.

Najraje se loteva najrazličnejših enolončnic. Vse seveda dobro - a primerno! - začini in so zato jedi, ki jih pripravljajo, neznansko okusne, vendar za nekatere (občutljivejše) morda celo premočne ali preveč začinjene, čeprav z začinjanjem ne pretirava in točno pozna pravo mero vsega za dovršen okus določene jedi.

Škorpijon mora uživati več jedi zelene in oranžne barve, sicer pa jedi vseh barv. Od zelenjavnih vrst so zelo priporočljivi gomolji, npr. krompir, pa tudi stročnice. Intenzivno prebavo bo omililo in olajšalo pitje melisinega čaja, morebitne krče v spodnjem delu trebuha pa preprečil ali pomagal lajšati majaronov ali tavžentrožin čaj.



## Strelce 23. 11. - 21. 12.

Strelce slovi kot velik gurman in užitar. Zelo rad eksperimentira in venomer kaj pripravljajo. Njegova kuhinja sodi med najsodobnejše - z vsemi pripravami, ki bi jih utegnil potrebovati v prihodnje pri

pripravi česa novega. Tudi videz mu je pomemben in prav tako vzdušje.... Tako bo npr. ob pripravi kitajske hrane najverjetneje pripravil tudi tako vzdušje, ob pripravi italijanske pa slednjega; njegov okus je namreč tako raznolik, da mu je blizu vse - rad odkriva nove jedi in dobrote...

In kot ga zanimajo tuje dežele in njihove kulture, ga zanima tudi njihova prehrana; tipične, avtohtone jedi. Rad tudi sam kaj dobrega pripravlja in peče, tako sladice kot tudi pečenke. Obožuje pa tudi sladkarije. Rad spi kapljico dobrega... Vendar se nekako raje odloča za priznane blagovne znamke kot za - po njegovem - večkrat vprašljivo doma narejeno robo.

Zelo je radodaren in gostoljuben. Mnenja je, da je za dobro hrano in pijačo, kot tudi za vse dobre reči v življenju, potrebno odšteti več denarja kot za povprečno, zato si rad in večkrat privoščil tudi obed v priznanem lokalnu.

Ker je tak užitar, ima lahko težave z jetri in s kopičenjem nezdravih snovi v organizmu. Zanj je priporočljivo uživanje jedi modre in vijolične barve, prav tako žit in stročnic; zelo pa mu koristi tudi med in njegovi izdelki (če seveda nanje ni alergičen!). Od časa do časa pa naj si privoščil presličin, rmanov ali šipkov čaj.

**Povzeto po: Marsa - Astrološka znamenja in prehrana**

Milena Suwa Stanojević, predavateljica

*Ko stopim v šolo dobre volje,  
zdi se vse lepo  
in s tem,  
se tudi učiti ni težko.  
Res težko je samo takrat,  
ko v znanje skoči neumni škrat.  
Ta v znanju nam nagaja in  
s tem v praznino glavo nam zavaja.  
Pustimo zdaj to,  
saj nam res neskončno je lepo.  
Dokler smo mladi,  
smo srečni,  
torej imejmo se radi.*

Kržišnik Primož,  
študent 2. letnika



Narisal Matjaž Praznik, študent 1. letnika

## UČINKI ZAUŽITEGA ALKOHOLA

"No drinking and



Ena merica:

- 1 dcl vina
- 2,5 dcl piva
- 0,3 dcl žgane pijače

Sem kar na lepem jaz se odločila,  
da služba v katero hodim, ni tisto,  
kar sem si v življenju zaslužila,  
zato bi to rada nadgradila in  
bom slej ko prej te lonce in kuhle  
ter od njih skrbi na nek način zapustila.

...in prišla je dobra vila...,  
ter mi šepnila, da obstaja višja šola,  
a da je potrebna močna in izredna »vola«  
in za žejo le čajček, kavica, sok in »kola«,  
ker od »alkota« rado se ti v glavi »zarola«,  
nato adijo »dnarci«, ki sem jih vložila,  
da bi naziv **INŽENIR ŽIVILSTVA** dobila.

Vam rečem, dragi moji,  
to je enkratna zadeva  
in če le nisi neka reva,  
da imaš voljo in pogum  
se v vsakemu od nas pokaže veleum,  
ki nam vsem skupaj pomaga, da pridemo na cilj,  
in pregazimo teh »nekaj milj«.

Moram reči, da ste vsi,  
katere sem spoznala,  
**face** in modeli ena **A**  
in hkrati super cool,  
da med vami ni nobenih nul,  
ter, da poleg šole, službe,  
privat življenja in drugih skrbi,  
tudi družba nekaj vam pomeni  
in ker sem jaz na istem kakor vi,  
**Vam** iskreno zaupam,  
da moje srce to zelo ceni.

Naj nadaljnje druženje in sodelovanje  
nas privedejo do tega,  
da uresničijo se naše sanje,  
ne potrebujemo, da le verjamemo vanje,  
temveč, da se vanje poglobimo,  
kajti še prekmalu bo pri kraju  
to naše skupno in prelepo potovanje.

Sandra Dimnik,  
študentka 2. letnika – izredni študij

KOLIČINA POPITEGA ALKOHOLA	KONCENTRACIJA ALKOHOLA V KRVI (promilji g/kg)	UČINKI AKOHOLA
0	0,00	ni učinka
1 - 2 merici/uro ali 4 merice/3 ure	0,2 do 0,5	sproščenost
3 merice/uro ali 6 meric/3 ure	0,5 do 0,8	zmanjšana kontrola
5 - 6 meric/uro ali 8 meric/3 ure	0,9	zastropitev
7 - 8 meric/uro ali 10 meric/3 ure	1,5 do 2,0	izrazita pijanost
8 - 9 meric/uro ali 11 meric/3 ure	2,0 do 2,5	zaspanost
9 - 10 meric/uro ali 12 meric/3ure	2,5 do 3	nesposobnost zaznavanja bolečine
10 - 12 meric/uro ali 14 meric/3ure	3,0 do 4,0	<b>KOMA</b>
od 12 meric na uro ali 17 meric/3 ure	4,0 naprej	<b>SMRT</b>

## O VINU SO REKLI

En kozarec je zdravje, dva sta užitek in dobra volja, trije so sramota. (Hipokrat)

Vino je najbolj zdrava in higienična pijača. (L. Pasteur)

Vino je med pijačami najkoristnejše, med zdravili najokusnejše in med hrano najprijetnejše. (Plutarh)

Spoštuj žlahtno kapljico vina, uživaj ga redno, toda zmerno. Nagrajen boš z zdravim duhom, čvrstim zdravjem, lepšim in daljšim življenjem. (dr. Nemanič)

## NEKAJ PREHRANSKIH NASVETOV ZA LAŽJE PRIČAKOVANJE POMLADI

- Uživate čim bolj raznoliko sestavljeno in okusno pripravljeno hrano!
- Vzdržujte primerno telesno maso (težo)!
- Uživate zdravju prijazne maščobe (oljčno olje) v zmernih količinah!
- Uživate veliko sadja, vrtnin in žit!
- Sol uporabljajte samo kot dodatek!
- Ne pretiravajte s sladkarijami!
- Pijte vodo, občasno pa si lahko privoščite tudi kozarček rdečega vina (mediteranska dieta).
- Izračunajte si svoj indeks telesne mase

$$\text{INDEKS TELESNE MASE (ITM)} = \frac{\text{TELESNA MASA (kg)}}{\text{TELESNA VIŠINA (m}^2\text{)}}$$

### Primer:

Telesna masa-teža: 60kg

Telesna višina: 170cm ali 1,7m

$$\text{ITM} = \frac{60}{(1,7)^2} = \frac{60}{2,89} = 20,76$$

Po klasifikaciji Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) imajo:

### normalno telesno težo tisti z ITM:

med 18,5 in 25

Dekleta: 21

Fantje: 22

Odrasle ženske: 22

Odrasli moški: 24



**Prekomerno hranjeni so z ITM:** med 25 in 30  
debelost prve stopnje je pri ITM: med 30 in 35  
debelost druge stopnje je pri ITM: med 35 in 40  
bolezenska debelost nastopi pri ITM: nad 40

Milena Suwa Stanojević, predavateljica

## Kuharski kotiček



### Žametna bučna juha s sončničnimi semeni

#### Sestavine za 4 osebe:

- oljčno olje
- 12 dag drobno sesekljane čebule
- 1 kg na kocke narezane buče
- 1 dag kumine
- 1 žlica curryeve paste ali curry v prahu
- 1,25 L vroče zelenjavne juhe
- 1 dcl kisle smetane
- 1 žlica svežega, sesekljanega koriandra
- sok limone
- sol in mleti poper
- dve veliki žlici spenjene sladke smetane
- dve žlici sesekljanih sončničnih semen

Na maščobi počasi prepražimo drobno sesekljano čebulo in koščke narezane buče ter pražimo, da postanejo zlato rjavi. Dodamo kumino in pražimo še kakšno minuto. Primešamo curry-evo pasto, zalijemo z vročo juho in kuhamo 30 minut. Zmeljemo s paličnim mešalnikom in prepasiramo skozi cedilo. Juho damo nazaj v kozico, vmešamo smetano in počasi segrevamo, dodamo koriander in limonin sok. Solimo in popramo po okusu. Preden juho postrežemo, ji dodamo žlico rahlo stepene smetane in potresemo z grobo sesekljanimi sončničnimi semeni.

..... DOBER TEK VAM ŽELI

MATEJ ŠKRABL, študent 2. letnika

## AFRODITA

MOJIH SANJ O TVOJEM TELESU TESNO OB MENI  
DRZNO SI UPAM ŠEPETATI: PRIDI, VZEMI  
IN ČAKALA BOM, KO SE AFRODITA ZASMEJE  
IN MOLILA BOM, DOKLER MOJE ROKE NE POSTANEJO VEJE.

A ODPUSTI MI NEMOČ, DA SPET MISLIM NATE,  
SAJ TAKO HRANIM DUŠO, HRANIM SEBE,  
AKO JE TO GREH, POTEM SEM GREŠNIK JAZ,  
ČE NI, SEM LE SVOBODNA KAKOR SNEŽNI PLAZ.

TO NI MILOVANJE VETRA, NEIZREČENIH BESED,  
JE LE KRIČANJE, A STAPLJA SE KOT LED,  
NA USTNICAH, KI JIH POLJUBLJAL ŠE NISI  
IN ZOPET SE VPRAŠAM ALI LAHKO MOJ SI.

JE ŽE RES, ŽELELA BI TE ČUTITI, OBJETI, IMETI,  
A ŠE VEDNO NE MOREM SRCA TI ZAVZETI,  
SONCU JE ČISTO VSEENO, ČE LED UMIRA,  
A JAZ TI NIKAKOR NE MOREM DATI ŠE MIRA.

A RES, SAMO ČE SLIŠIM TISTI STAVEK USODNI  
....PUSTI ME, TIHO ŽE BODI....  
TAKRAT BOM ZAPRLA OČI PREUTRUJENE,  
IN OBŽALOVALA DOTIKE VSE ZAMUJENE.

ŽAL MI JE, ČE SEM TI POLOMILA KRILA,  
KO BI VSAJ PUSTIL MI JIH ZAŠITI,  
DA NE BO KDO DRUG PRIMORAN MOJE SOLZE PITI.  
AFRODITA ZDAJ SLADKO SE SMEJE,  
ROKE MOJE POSUŠENE SPREMINJAJO SE V VEJE.

SANDRA DIMNIK,  
študentka 2.letnika - izredni študij

Narisal Matjaž Praznik, študent 1. letnika

**BREZ HUMORJA NE GRE**



Narisala Meta Novak, študentka 2. letnika

**Čudež**

“Ali veš da se tudi živali spreminjajo?”

“Kako to misliš?”

“Zvečer gre opica v gostilno, zjutraj je pa maček.”

**V šoli**

V šoli so se učili sklanjanje in Janezka pokličejo k tabli.

»Janezek, kako se sklanja dedek?«

»Brez kozmodiska zelo težko!«

**Vozil bo...**

“In ti misliš voziti v takem stanju?” se je začudil Markov prijatelj, ko sta prišla iz gostilne.

“Saj še stati ne moreš!”

“Saj nikoli ne vozim stoje!”

**Pri matematiki**

»Zakaj ima naš Janezek pri matematiki cvek?« vpraša mama učiteljico.

»Zato,« odgovori učiteljica «nižjih ocen nimamo.»

**Zakaj tukaj?**

...ker ta študij meni ponuja več prednosti kot ostali! - Matej

...ker nisem imel pojma, kam naj se vpišem in sem se pridružil ostalim prijateljem! - Matevž

...ker sem zaključila že srednjo živilsko šolo. - Breda

...profesorji so zakon, še bolj so mi všeč referentke! - Matevž

...ker me zanima živilska stroka. - Janja

... ker bi bila rada še nekaj časa študentka! - Mojca

... ker sem že celo mladost usmerjen v prehransko dejavnost. - Primož

... ker je v živilstvu PRIHODNOST! - Katarina