

LIST DIONIČARSKOG DRUŠTVA "PODRAVKA" KOPRIVNICA SIJEČANJ 2021. GODINA 59. BROJ 2073

PODRAVKA



Marin Pucar (1970.-2021.)



JAČINA
PUNOG OKUSA

100%
PRIRODAN ZAČIN

SNAŽAN
MIRIS



VEGETA MAESTRO CRNI PAPAR –
DOBRO POZNAT ALI UVIJEK UZBUDLJIV!



Drage Podravkašice i Podravkaši,

iako je stigla nova godina, otežano poslovanje i izazovi se nastavljaju. Godina tek što je počela, a tužna i neugodna vijest zadesila je Podravku: ostala je bez svog čelnog čovjeka. U uvjetima u kojima se nalazimo, ni uobičajeni oproštaj nije bio moguć za sve one koji su to željeli, no ipak, i u ovoj se situaciji iznašlo načina da se oda počast i pošalje posljednji pozdrav predsjedniku Uprave Podravke Marinu Pucaru. Sve to pokazuje kako se Podravka može nositi sa svim izazovima i neočekivanim situacijama koje se pred nju postave, ma kako teške bile.

Kako se na mukama poznaju junaci, i u situaciji s potresom Podravka je bila među prvima koji su prema pogođenim područjima Sisačko-moslavačke županije poslali potrebnu pomoć. Najprije hrana, a zatim i Lino paketi za najmlađe stigli su u prvih nekoliko dana do potrebitih, kako bi im ovo teško razdoblje bilo što lakše za podnijeti, kako bi i dalje bili samo zaigrana djeca. Pogođenim područjima pomogli su i zajedničkim snagama radnici koji su prikupili sredstva za kupnju kamp kućice za petrinjsku obitelj te Podravkini vatrogasci koji su na području Gline sanirali štete na krovovima.

Uz ugodno čitanje naših novina, želimo Vam svako dobro u ovoj novoj 2021. godini. (Lana Miletić)

SADRŽAJ

- 4 - 9** In memoriam
- 10 - 12** Vijesti
- 13** Noviteti
- 14** Tržišta
- 15** Belupo
- 16 - 17** Coolinarika
- 18 - 20** Žito
- 21** Sport / Kultura
- 22 - 23** Sport
- 24** Recepti
- 25** Recepti / Nagradna igra



Postanite dio Podravkinog biltena

Svi koji žele podijeliti svoju priču s nama, napisati nešto ili misle da postoji nešto zanimljivo što bi se moglo objaviti u biltenu, neka se jave na e-mail: lane.miletic@podravka.hr.

Novine dioničkog društva Podravka

PODRAVKA, PREHRAMBENA
INDUSTRIJA D.D. KOPRIVNICA
Ante Starčevića 32
48000 Koprivnica
Tel. 048/651-505
E-mail: novine@podravka.hr

Za izdavača:
Korporativni marketing
i komunikacije

Urednica:
Lana Miletić

Lektura:
Tea Cikojević Prlić

Grafička priprema:
DIGON

Tisak:
Printera

List Podravka čitajte i na:
www.podravka.hr

Marin Pucar

(1970. – 2021.)

„Jednom Podravkaš, uvijek Podravkaš!“, riječi su koje je Marin Pucar kao predsjednik Uprave Podravke znao vrlo često govoriti u uvijek emotivnim obraćanjima svojim Podravkašicama i Podravkašima. I nisu to bile samo riječi. Svakim je danom, svakom odlukom, aktivnošću, projektom, sastankom ili druženjem pokazivao koliko je svog znanja, volje, iskustva i srca ugradio u „kompaniju sa srcem“.

Svoju profesionalnu karijeru započinje u prehrambenoj industriji Gavrilović d.o.o. iz koje 2001. prelazi u Danicu d.o.o. – mesnu industriju Podravke d.d. gdje 2002. postaje njezin direktor prodaje, marketinga i razvoja. Godine 2003. imenovan je izvršnim direktorom tržišta Hrvatske u Podravki d.d.. Ulogu člana Uprave Podravke d.d. obnaša od 2008. do 2012. nakon čega odlazi u Zvečevo d.d. na mjesto člana Uprave, a 2014. postaje predsjednikom Uprave Zvečeva d.d. te tu funkciju obnaša do kolovoza 2016. godine. Nakon toga, u veljači 2017. godine slijedi povratak u Podravku gdje postaje predsjednikom Uprave.

Diplomirao je na Ekonomskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu te na istom fakultetu završio poslijediplomski znanstveni studij Teorija i politika marketinga. Svoje obrazovanje nastavlja i dalje te, pored ostaloga, 2020. godine na Ekonomskom fakultetu u Osijeku završava doktorski studij Management na temu „Strategija upravljanja širenjem marke u hrvatskoj prehrambenoj industriji“.

Značajno poslovno iskustvo, kontinuirano obrazovanje, leaderske sposobnosti i nevjerovatna energija, doveli su Podravku pod njegovim vodstvom do najboljih rezultata u svojih više od 70 godina postojanja. To je prepoznala i poslovna zajednica, tako da pored brojnih funkcija koje je obnašao, između ostalog i kao zamjenik predsjednika Upravnog odbora Hrvatske gospodarske komore, u rujnu 2020. godine izabran je za predsjednika Hrvatske udruge poslodavaca.

Hvala ti, naš Predsjedniče, na svemu od srca, pravog onog podravkaškog kojeg si stalno s ponosom isticao.



Oproštaj od predsjednika Uprave Marina Pucara

Mnoštvo radnika, zajedno s članovima Uprave i potpredsjednicima Podravke, oprostilo se ispred upravne zgrade od predsjednika Uprave Podravke Marina Pucara. Prilikom prijevoza lijesa do Zagreba, gdje je predsjednik sahranjen, automobil s lijesom zaustavio se ispred Podravkine sedmerokatnice kako bi se predsjedniku mogao uputiti posljednji pozdrav. Okupljeni su položili ruže te pljeskom pozdravili i odali počast podravkaškom srcu koje su voljeli i kojeg će se rado sjećati. Ispraćaj Marina Pucara održan je u Zagrebu, no zbog epidemiološke situacije, održao se u najužem krugu obitelji te je ovo, za mnoge, bio jedini način da se posljednji put pozdrave s predsjednikom Uprave Podravke Marinom Pucarom. (Lana Miletić)







„Jednom Podravkaš, uvijek Podravkaš“

Kao predsjednik Uprave Podravke Marin Pucar bio je predsjednik svih zaposlenika. Družio se s njima, saslušao svakog tko bi mu prišao, bez obzira na situaciju. Pokazuje to i arhiva fotografija koja je ostala za njim, a čiji djelić donosimo i ovdje.

Nema događanja da Marin Pucar nije sudjelovao sa srcem, da nije prihvatio poziv na ples ili pozdravio baš svakog kraj koga je prošao. Vedri duh koji ga je krasio sastavni je dio svake fotografije i uspomene, bilo da se radi o korporativnim igrama ili tradicionalnom okupljanju Podravkinih umirovljenika i radnika s jubilarnim stažem.

(Lana Miletić)







„Tužna vijest pogodila je naš klub, naš grad i našu državu. Marin Pucar, potpredsjednik Nogometnog kluba Slaven Belupo, prvi čovjek Podravke i Hrvatske udruge poslodavaca, jedan od naših najistaknutijih po-

duzetnika preminuo je nakon teške bolesti u koprivničkoj Općoj bolnici. Ovim putem izražavamo sućut obitelji, a tebi Marine hvala na svemu, počivaj u miru i primi posljednji pozdrav od svog Slavena.“ (Slaven Belupo)



„Cijenjeni Predsjedniče, neopisiva tuga ostaje u našim srcima, ali želimo da znate da će svaku istrčanu kontru, svaki pogodak, svaku obranu, iz vječnosti pratiti Vaš osmijeh i osjećaj ponosa koji ste nam vjerno iskazivali. Bit ćete zauvijek u našim srcima. Mirno spavajte.“

RK Podravka s.d.d.



PPDIV Podravka Predsjedniku

Hvala ti, naš Predsjedniče, bio si pravi radnički direktor!

Nakon godina u kojima su nas radnike uvjeravali da smo nevažni i lako zamjenjivi, a proizvodi Podravke slabi i besperspektivni, tvoja vizija jake Podravke i vjera u sve

nas dala nam je novi optimizam, snagu i vratila ponos u radničke redove. Pružio si nam ruku, često radnicima znao uputiti iskrenu zahvalu za njihov rad, uputiti tople ljudske riječi i nagraditi ih. I imao si još puno planova...

Putovanje s tobom, našim radničkim Predsjednikom kroz posljednje godine bit će zlatnim slovima ispisano u Podravkinoj povijesti i zauvijek će ostati u našim sjećanjima!

Sindikat PPDIV Podravka



Zahvala Udruge PULS predsjedniku Uprave Podravke Marinu Pucaru

Dragi Predsjedniče,
hvala ti na svemu.

Kada bi svi drugi odustali od nas, ti si uvijek bio tu da pružiš ruku, pomogneš da ustanemo i budemo bolji nego ikad. Mnoge naše akcije ne bi bile moguće bez tvoje podrške te se ovim putem od tebe opraštamo, u ime svih članova Udruge volontera Podravke PULS još jednom od srca zahvaljujemo te izražavamo sućut rodbini, prijateljima i svima čiji si život na bilo koji način dotaknuo.

Udruga volontera Podravke – PULS



U sjećanje na predsjednika Uprave Podravke Marina Pucara

Udruga branitelja, invalida i udovica Domovinskog rata djelatnika Podravke ovim se putem oprašta od prerano preminulog predsjednika Uprave Marina Pucara.

Poznato je da je predsjednik Uprave podržavao rad Udruge i branitelje te mu u ime Udruge veliko HVALA za sve učinjeno.

Suradnicima, prijateljima i rodbini iskrena sućut.

Podravki d.d. odobreno više od tri milijuna kuna za EU sufinanciranje istraživačko-razvojnog projekta „Razvoj inovativnih proizvoda od nusproizvoda tijekom prerade povrća“

Podravkinom projektu „Razvoj inovativnih proizvoda od nusproizvoda tijekom prerade povrća“ ukupno vrijednom 6.899.956,33 HRK, odobrena su bespovratna sredstva u iznosu od 3.055.545,56 HRK koja sufinancira Europska unija iz Europskog fonda za regionalni razvoj.

Bespovratna sredstva dodijelilo je Ministarstvo gospodarstva i održivog razvoja RH, u okviru Operativnog programa „Konkurentnost i kohezija“ 2014. – 2020., Prioritetna os 1. Jačanje gospodarstva primjenom istraživanja i inovacija, na temelju Poziva na dostavu projektnih prijedloga „Povećanje razvoja novih proizvoda i usluga koji proizlaze iz aktivnosti istraživanja i razvoja – faza II“.

Tijekom dvogodišnjeg razdoblja provedbe (2020.-2022.), ciljevi projekta su istražiti inovativni, tehnološki učinkovit proces odvajanja nutritivno vrijednog biootpada industrijske prerade povrća Podravkine Tvornice Kalnik u Varaždinu, za razvoj novih i inovativnih prehrambenih proizvoda. Dodatno će se istražiti potencijal proizvodnje bioplina iz svih otpadnih tokova proizvodnje. Očekivani rezultati projekta su stvaranje novog znanja i povećavanje nematerijalne imovine Podravke kroz patente i nove brandove, povećavanje efikasnosti proizvodnog procesa kroz komercijalizaciju inovativnih proizvoda i izrada stručno evaluiranih dokaza koji bi trebali osigurati nastavak dugoročno-strateških smjernica kompanije za kružno gospodarstvo i energetska samodostatnost njezinih proizvodnji.

U okviru UN-ovih 17 globalnih ciljeva za održivi razvoj do 2030. godine, definirana je i implementacija okolišno prihvatljivih rješenja i



tehnologije u poslovni sektor. Na nacionalnom nivou, Strategija pametne specijalizacije RH 2016. – 2020., odredila je područja i tržišne prilike za inovacije i tržišni rast.

Sukladno tome, Podravka je prije nekoliko godina započela s analizom stanja i potencijala nusproizvoda koji nastaju tijekom proizvodnje u Podravkinim tvornicama, osobito u tvornicama Kalnik i Umag. Sektor Istraživanje i razvoj Podravke je u tom periodu u suradnji s akademskom zajednicom postavio hipoteze na osnovi publiciranih znanstvenih radova, a preliminarnim ispitivanjima utvrdio i postojanje nutritivnog potencijala nusproizvoda povrća koji bi se mogao usmjeriti na razvoj potpuno novih proizvoda, visoke

dodane vrijednosti. Budući da su za čvršće dokaze bila potrebna dodatna istraživanja većeg obima, Podravka je u veljači 2020. sa svojim projektom aplicirala za sredstva EU fondova u okviru objavljenog poziva Ministarstva gospodarstva i održivog razvoja RH. „Vjerujem da je sveobuhvatnost ciljeva projekta koji zadiru u čak tri tematska prioritetna područja Strategije pametne specijalizacije RH (Hrana i bioekonomija, Energija i održivi okoliš te Zdravlje i kvaliteta života), uvelike pridonijela brzom pozitivnom rezultatu Ministarstva gospodarstva i održivog razvoja i Hrvatske agencije za malo gospodarstvo, inovacije i investicije. Iznimno smo ponosni na ovaj projekt koji je rezultat suradnje različitih sektora unutar kompanije, Uprave te suradnika i konzultanata. Ujedno, ovo je prvi istraživački projekt Podravke d.d. koji će se sufinancirati iz fondova EU. Vjerujemo u njegovu održivost kroz komercijalizaciju novih proizvoda i tehnologija“, istaknula je dr.sc. Jasmina Ranilović, voditeljica projekta i direktorica Istraživanja i razvoja Podravke. (R)



Europska unija
Zajedno do fondova EU



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog fonda za regionalni razvoj



Dodjela certifikata ISO/IEC 27001:2013 i ISO 45001:2018

Dodjelom certifikata koje je uručio direktor SGS Adriatica Drago Goić završeni su projekti implementacije Sustava upravljanja informacijskom sigurnošću (ISMS) i Sustava upravljanja zaštitom zdravlja i sigurnosti pri radu (OHSMS).

Certifikat ISO/IEC 27001:2013 potvrđuje uspješnu implementaciju Sustava uprav-

ljanja informacijskom sigurnošću, te nas obvezuje na kontinuirano poboljšanje zaštite informacijskog sustava Podravke kako bi osigurali kontinuitet poslovanja kompanije.

Podravka je uspješno provela uspostavljanje i certifikaciju Sustava upravljanja zaštitom zdravlja i sigurnosti pri radu prema

normi ISO 45001:2018 za Tvornicu juha i Vegete, koji ujedno predstavlja i temelj za daljnji razvoj i implementaciju sustava u druge organizacijske cjeline.

Ovom prilikom želimo zahvaliti svima koji su svojim angažmanom doprinijeli stjecanju certifikata.

(Dario Rajn)





Dobri duh Podravkaša osigurao privremeni dom petrinjskoj obitelji

Izgubiti dom, ne samo kuću ili stan, već mjesto unutar kojeg dijeliš i dobro i loše sa svojim najmilijima, smiješ se, plačeš, proživljavaš najvažnije trenutke svog života, mnogima je od nas, nasreću, nedoživljen ružan san i neželjeni scenarij kojeg se užasavamo pri samoj pomisli. No zadnjih mjeseci mnogim je ljudima to postala svakodnevica i stvarnost u kojoj su se našli u svega nekoliko trenutaka.

Iako je velik broj obitelji i stanovnika Sisačko-moslavačke županije nakon potresa privremeno zbrinut, još je uvijek onih koji traže svoj krov nad glavom, privremeni zaklon od hladne zime i koliko-toliko topli krevet za nemirne snove. Jedna petrinjska obitelj s troje djece bila je do neki dan među njima, no na inicijativu jedne Podravkašice u njihove je ruke stigao ključ kamp kućice u kojoj mogu boraviti nakon što su im njihova stalna i privremena kuća proglašene neuporabljivima i opasnim za boravak.

Na poziv da se priključi tko želi, s donacijom sredstava prema svojim mogućnostima, dio Podravkašica i Podravkaša osigurao je sredstva dostatna za kupnju rabljene kamp kućice koja će ovaj peteročlanoj petrinjskoj obitelji narednih tjedana i mjeseci biti zamjenski dom. Ovo je samo jedna od mnogih akcija u kojoj su Podravkaši pokazali svoje srce i solidarnost, i ovim im putem na tome čestitamo i zahvaljujemo.



Pomoć Podravke za potresom pogođena područja Sisačko-moslavačke županije

Podravka je među prvim kompanijama organizirala akciju pomoći stradalima u potresu koji je najviše pogodio Sisačko-moslavačku županiju. Podravkini zaposlenici su vrlo brzo reagirali i u dogovoru sa Stožerom civilne zaštite Republike Hrvatske te Stožerom civilne zaštite Sisačko-moslavačke županije, u posljedopodnevnim satima u utorak, 29.12., organizirana je velika donacija za pomoć stradalima. Kamion s 10 tona Podravkinih proizvoda krenuo je iz sjedišta Podravke u Koprivnici u 16 sati te je tijekom večeri stigao u zgradu Lječilišta Topusko, odakle se pomoć dostavljala svima kojima je potrebna u Petrinji, Glini, Sisku i okolnim stradalim mjestima.

Donacija sadrži prehrambene proizvode u rasponu od mesnih i ribljih konzervi i gotovih konzerviranih jela, tjestenine, Podravka juha, čajeva, džemova, Čokolina i Lino Lade.

Lino paketi za najmlađe

Nakon što su volonteri na potresom pogođenom području nekoliko dana nakon potresa zatekli djecu čija je želja bila dobiti Čokolino, Podravka se organizirala i zajedno s volonterima iz Velike Gorice obišla Petrinju i okolna



mjesta u Sisačko-moslavačkoj županiji. Djeca koja su ostala u i pored uništenih i razrušenih kuća, zajedno sa svojim roditeljima, darivani Lino paketi donijeli su, barem na tren, osmijeh na lice i veselje u teškoj situaciji u kojoj su se našli. Lino vreće, osim velikih pakiranja Čokolina, sadrže i medvjedića Linu, ručnik i zdjelicu s njegovim likom te Lino Ladu.

Podravka iznimnu pozornost posvećuje podršci zajednici u kojoj posluje i redovito donacijama pomaže onima kojima je pomoć najpotrebnija. I nadalje, Podravka će biti na raspolaganju i u svakom trenutku spremna pružiti dodatnu pomoć potresom pogođenim područjima, u dogovoru sa svim nadležnim tijelima. (Lana Miletić)

Vatrogasci Podravke pomažu Glini

Dana 16. siječnja 2021. godine članovi Dobrovoljnog vatrogasnog društva Podravka otišli su u Glinu pružiti pomoć kod saniranja posljedica od potresa. Radili su na saniranju oštećenih objekata te pomogli kod izvođenja građevinskih radova u koordinaciji s drugim vatrogascima na tome području. Također, DVD PODRAVKA donirao je pomoć u vatrogasnoj opremi (Bristol – zaštitno vatrogasno odijelo, vatrogasna potkapa, radno vatrogasno odijelo i zaštitne rukavice).

Na ispomoći su bili sljedeći vatrogasci: Balija Božidar, Jadan Mario, Hiržin Zlatko, Vasiljević Mario i Janičar Dalibor.

Ovim putem im zahvaljujemo na osobitom trudu i zalaganju. (DVD PODRAVKA)





Novi Podravka čajevi – u skladu s prirodom

Pozitivan utjecaj na organizam kroz samo jednu šalicu čaja moguć je zahvaljujući novitetima u asortimanu Podravka čajeva. Novi Podravka čajevi kombinacija su biljaka, začina i pravih čajeva koji zbog svojih odabranih sastojaka blagotvorno djeluju na tijelo i duh. Dolaze u četiri okusa, sastavljeni su od isključivo prirodnih sastojaka, bez umjetnih aroma i drugih dodataka. Potiču na ponovno spajanje s prirodom u svakom trenutku: <https://www.podravka.hr/podravka-caj/>. Vježbanje, plivanje, bicikljanje, planinarenje? Ili bilo koja druga aktivnost po vašem izboru, svejedno je! Podravka čaj Aktivnost će vas podići, aktivirati, stimulirati. On je izvor dodatne energije, najbolji partner u nastojanjima da u zdravom tijelu uistinu boravi i zdravi duh zahvaljujući kombinaciji tulsija i ginsenga. Podravka čaj Harmonija nudi priliku da u

svoju svakodnevnicu uvedete mali, topli ritual uravnoteženja života. Zamijenite stres bezbrižnošću, a napetost mirom. Uskladite se s prirodom zahvaljujući blagotvornom djelovanju kurkume i đumbira te mirisnim tonovima cimeta i rooibosa i uživajte u uravnoteženom životu bez stresa.

Priroda nas brani i čuva, posebno u zimskim periodima. A Podravka čaj Otpornost ima ono najbolje od prirode što štiti i kad ste najizloženiji vanjskim utjecajima. Tajna leži u ehinaceji, kadulji, limunu i bazgi koji omogućuju bezbrižne šetnje i aktivnosti i na hladnom zraku. Blaga, smirujuća mješavina valerijane, matičnjaka i pasiflore nježno obara s nogu. Uz Podravka čaj San redovne brige i problemi ostaju dio dana, a noć čine mirnom, s kvalitetnim snom i odmorom. Napravite mali večernji ritual i uživajte u carstvu snova. (Lana Miletić)



Rukometni Kviki – hrskavo navijanje

Siječanj je tradicionalno rezerviran za rukomet, a Kviki, kao vrsni poznavatelj sporta i njegov aktivni sudionik, ni ove godine ne propušta biti dijelom rukometnog ludila. Svoje vjerne pratitelje i potrošače svakodnevno uveseljava novim pitalicama i prigodnim sadržajem te podsjeća na maksimalnu hrskavost svojih proizvoda dostupnu svakom.

Kviki Gric odličan je izbor za hrskavo navijanje, no tu su i ostale Kviki grickalice koje će stvoriti savršenu hrskavu harmoniju, bilo da ste se zaželjeli slatkog ili slanog. Okupite sve članove Kviki tima, Kviki CHOCO #LOLs, perece, ribice, čips, Gric te štapiće i uživajte u odličnom društvu za grickanje!

(Lana Miletić)

Novi hit recept iz Dolceline kreativne radionice

Ono što je šlag torti, to je Dolcela svakom slatkoljupcu!

Uvijek maštovita i kreativna s misijom da

nikoga ne ostavi ravnodušnim, a svakoga oduševljenim.

U vrijeme kada smo više vezani za svoje domove, gradove, države, daleko od prijatelja i mjesta koje bismo voljeli posjetiti, Dolcela je tu radost donijela – k nama! Novi video recept „Germknedle“ donio je ljepotu zime, toplinu adventa i okuse Austrije u domove potrošača.

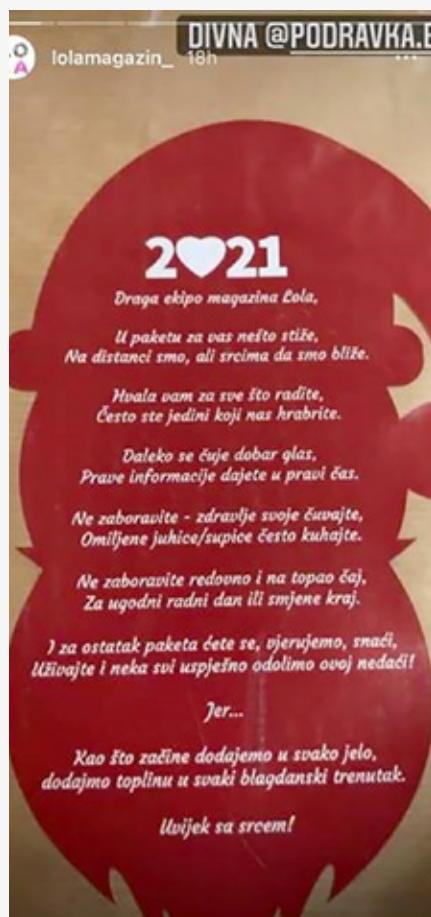
Video recept ostvario je odlične rezultate na društvenim mrežama jer je pogodno upravo ono što je korisnicima trebalo u ovo zimsko vrijeme dugotrajnog boravka u kući. Video je na Facebook i Instagram stranicama Dolcela i Coolinarika prikazan preko milijun i pol puta te izazvao pravo oduševljenje publike!

Za ove savršeno ukusne germknedle

zaslužni su proizvođači: Dolcela kvasac 7 g, Dolcela puding od vanilije 37 g, Dolcela limun šećer 10 g i Dolcela bourbon vanilija šećer 10 g. Dopustite najsladim mirisima da zavladaju vašim domom te isprobajte jednostavan recept koji će vas, garantiramo, oduševiti! Možete ga pronaći na zadnjim stranicama ovog broja biltena ili na Dolcela Facebook i Instagram stranicama!

(Kristina Perković)





Podravka poklon paket iznenađenja za medije

Nekoliko godina unatrag Podravka u Bosni i Hercegovini svoje medijske partnere obrađuje poklon košarama s proizvodima i na taj način im zahvali na zajedničkoj suradnji. Ove godine darivanje je izgledalo nešto drugačije. Secret Santa "igra" originalno potječe iz Amerike, ali je sve popularnija širom svijeta. Ideja cijele Secret Santa igre je zabava, iznenađenje i osjećaj da vas netko poznaje i, najvažnije, da misli na vas. Imajući u vidu epidemiološku situaciju, ove godine ideja je bila da košara ne bude klasična košara, već kartonski paket s porukom.

Paket je dostavljen brzom poštom, a s vanjske strane paketa je bila zalijepljena poruka u stihu.

Već je omot, odnosno paket izazvao reakcije. Ova godina je za predstavnike medija bila posebno izazovna i teška, pa su ih paketići posebno obradovali. (R)



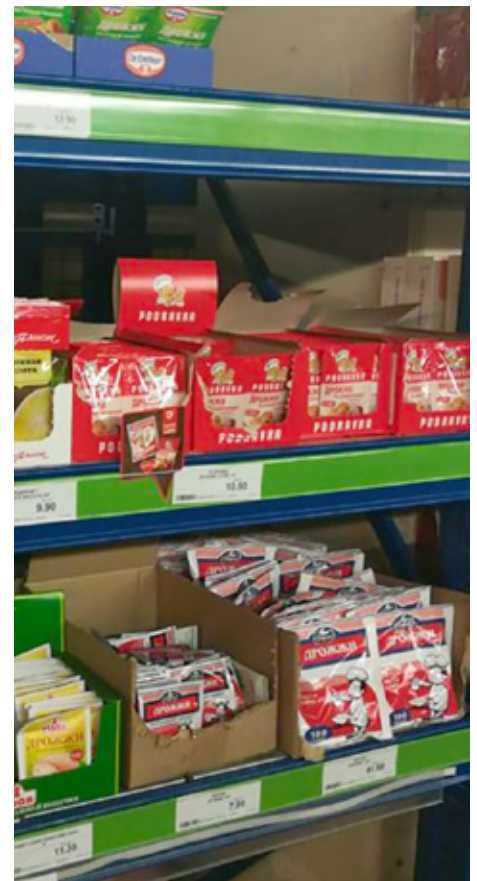
Podravka kvasac na ruskom tržištu

Rusija je jedno od najvećih tržišta na kojima Podravka posluje te jedno od tržišta s najduljom povijesti Podravkinog poslovanja. Stoga veseli da je upravo tamo lansiran još jedan novi proizvod, Podravka kvasac. Proizvođač kvasca je renomirana kompanija Angel, jedan od outsourcing partnera s kojim je Podravka započela suradnju na ruskom tržištu.

Neizostavan sastojak mnogih slanih i slatkih delicija, Podravka kvasac, na ruskom je tržištu prepoznatljiv po svom dizajnu. Kako su Rusi jako dobro prihvatili Podravkinog kuhara i smatraju ga sinonimom za kvalitetu, na ambalažu kvasca apliciran je prepoznatljiv Podravkin kuhar.

Pod sloganom „Tradicija kojoj vjerujem“ Podravka kvasac se komunikacijski smjestio uz Vegetu 75g, najprodavaniji proizvod univerzalnih dodataka jelima u Rusiji, a ekstenzija je vezana uz već spomenutog kuhara uz komplementarnu kategoriju gdje postoji veliki *cross usage*.

Podravka kvasac je od lipnja moguće kupiti u velikim federalnim lancima diljem cijele Rusije poput Magnita, Lente, O'key i Metroa, a kontinuirano se radi na proširenju distribucije tako da će se Podravka kvasac moći pronaći na još više prodajnih mjesta. (Lana Miletić)



Kako ublažiti simptome akutne boli?

Bol je subjektivno, neugodno osjetilno i emocionalno iskustvo koje nas upozorava na nepovoljno zbivanje u organizmu (upala, ozljeda, degenerativni proces i drugo). Prema dužini trajanja razlikujemo akutnu (kratkotrajnu) i kroničnu (dugotrajnu) bol. Bol je simptom oštećenja različitih tkiva ili živčanih struktura koje prenose bol, pa razlikujemo nociceptivnu bol i neuropatsku bol.

Bol prati različita stanja i prirodni je mehanizam kojim naše tijelo govori da nešto nije u redu. Također, bol prati velik broj bolesti, a sam doživljaj boli ovisi o fizičkom i psihičkom stanju pojedinca. Svakako, možemo reći da je bol neugodan osjet koji nam ometa svakodnevne aktivnosti, kvari raspoloženje, ometa koncentraciju, otežava rad i umanjuje uživanje u slobodnom vremenu. Bol se može razlikovati u intenzitetu, a može se osjećati kao tupa bol, žarenje, pečenje, lagana neugoda, jaka neugoda, oštra bol, probadajuća



bol, grčevi ili kao kombinacija navedenih. Akutna bol je bol koja započinje iznenadno i obično ne traje dugo (oko mjesec dana), dok kronična bol traje oko 3 mjeseca i dulje. Ako akutnu bol ne liječimo, ili je liječimo neučinkovito, dolazi do nastanka brojnih poremećaja

koji za posljedicu mogu imati daljnje oštećenje organa i organskih sustava, kao i nastanak kronične boli.

Ona je predvidljivi fiziološki odgovor organizma na mehanički, temperaturni ili kemijski podražaj, a mogu je izazvati ozljeda, kirurška trauma ili akutna bolest. Akutna simptomatska bol može pratiti stanja poput glavobolje, zubobolje, menstrualne boli, kao i boli nakon uganuća i iščašenja.

Važno je istovremeno tražiti uzrok zbog kojeg se bol javila i liječiti je, s ciljem potpunog uklanjanja ili ublažavanja boli, što dovodi do poboljšanja psihičkog i fizičkog stanja bolesnika, odnosno poboljšanja kvalitete života. Ponekad dijagnostički postupci ne mogu pronaći osnovni uzrok boli pa je liječimo simptomatski.

Liječenje je potrebno započeti što ranije, kako akutna bol ne bi prešla u kroničnu.

(Tatjana Vucelić, mag. pharm.)

OGLAS O LIJEKU

KNAVON AKUT 50 mg tvrde kapsule

KNAVON AKUT 50 mg tvrde kapsule su bezreceptni lijek koje sadrže djelatnu tvar ketoprofen, a pripada farmakoterapijskoj skupini: Pravci s protuupalnim i antireumatskim djelovanjem; derivati propionske kiseline, ATK (M01AE03).

Sastav

Jedna tvrda kapsula sadrži 50 mg ketoprofena.

Terapijske indikacije

KNAVON AKUT 50 mg tvrde kapsule indicirane su za kratkotrajno simptomatsko ublažavanje blage do umjerene akutne boli poput:

- glavobolje
- zubobolje
- menstrualne boli
- boli nakon manjih uganuća i iščašenja.

Primjenjuju se za liječenje odraslih i adolescenata starijih od 16 godina.

Farmakodinamička svojstva

Mehanizam djelovanja

Ketoprofen KNAVON AKUT je neselektivni nesteroidni antireumatik koji djeluje protuupalno, analgetski i antipiretski. Osnovni mehanizam djelovanja ketoprofena je inhibicija ciklooksigenaze (dva izoenzima COX-1 i COX-2), čime se smanjuje sinteza prostaglandina u metabolizmu arahidonske kiseline. Osim ovog bazičnog mehanizma djelovanja, dodatno analgetsko djelovanje nastaje kao posljedica inhibicije sinteze leukotrijena, stabilizacije membrane lizosoma i inhibicije aktivnosti bradikinina. Analgetsko djelovanje ketoprofena posljedica je blokade stvaranja bolnih živčanih impulsa na periferiji, dok bi antibradikininsko djelovanje ketoprofena moglo biti dodatno uključeno u uklanjanju boli.

Doziranje

Odrasli i adolescenti stariji od 16 godina:

Uobičajena doza je 1 kapsula (50 mg) svakih 8 sati, prema potrebi. Najveća dnevna doza iznosi 3 kapsule (150 mg).

Starije osobe:

Zbog većeg rizika od ozbiljnih posljedica nuspojava, u starijih osoba liječenje ovim lijekom dozvoljeno je samo ako je neophodno u najmanjoj učinkovitoj dozi uz prethodno savjetovanje s liječnikom. Liječnik će razmotriti istodobno uzimanje zaštitnih lijekova.

Djeca i adolescenti:

Ovaj lijek ne smije se primjenjivati u djece i adolescenata mlađih od 16 godina.

KNAVON AKUT 50 mg tvrde kapsule na tržištu dolaze u pakiranju 10 (1x10) tvrdih kapsula u PVC//Al blisteru.

Lijek se izdaje bez recepta, u ljekarni.

Prije uporabe pažljivo pročitajte uputu o lijeku, a o rizicima i nuspojavama upitajte svojeg liječnika ili ljekarnika.



6 vrsta i dovoljno razloga zašto nas je mama uvijek tjerala jesti juhu

Ovisno o vrsti juhe i odabranim namirnicama, mogu biti izvrstan način za uključenje svih skupina namirnica u obrok



Bilo da nam je potrebno toplo i okrepljujuće jelo u hladnim zimskim mjesecima, ili samo hranjiv i kvalitetan obrok koji možemo pripremiti unaprijed i brzo podgrijati, juha je oduvijek prvi i najbolji izbor.

Općenito gledajući, juha je tekući obrok u kojemu se komadi mesa, povrća, žitarica ili ribljih proizvoda dulje vrijeme kuhaju u tekućini kako bi se razvili okusi, mirisi i aroma jela.

Osim što se vrlo jednostavno pripremaju, juhe su izvrstan izvor energije, tekućine i hranjivih tvari. Osobito su pogodne za povećanje unosa povrća prehranom (kada govorimo o povrtnim

juhama), a one koje su dugo i sporo kuhaju s kostima su pravi izvor esencijalnih hranjivih tvari za organizam.

Osim što su odličan obrok s nutritivnog stajališta, izuzetno su zahvalno jelo koje se može pripremiti unaprijed i držati u hladnjaku nekoliko dana te samo podgrijati prije konzumacije, a u slučaju većih količina idealne su za zamrzavanje.

Juha od kostiju

Juha od kostiju je vrlo vjerojatno najjednostavnija i najhranjivija juha koju možemo pripremi-

ti. Ali je i juha koja se najdulje priprema. Kod „prave“ juhe od kostiju bitno je na laganoj vatri što dulje kuhati mesne ili riblje kosti u vodi. Barem 12 sati. Iako nije neophodno, većina ljudi klasičnoj juhi od kostiju dodaje razno povrće i začine kako bi joj se obogatilo okus i to uglavnom celer, mrkvu, peršin i luk. Koliko i kako će juha od kostiju biti hranjiva, uvelike ovisi o vrsti kostiju koja su se koristila za njezinu pripremu. Većina ih sadrži kolagen koji je odgovoran za stvaranje želatinozne strukture te je vrlo važan za očuvanje zdravlja i elastičnosti kože. Ovakva juha je često zapravo temeljac za druge juhe ili druga jela poput primjerice rižota.

Bistra juha

Bistra juha (consomme) priprema se od mesnog, ribljeg ili povrtnog temeljca. Nakon kuhanja treba je pustiti da odleži 30-ak minuta kako bi se slegnula te se nakon toga procijedi kroz gusto cjedilo preko kojega se stavi gaza. Masnoću koja je ostala na površini juhe treba odstraniti uz pomoć papirnatoг ručnika.

Povrtne juhe

Povrtne juhe mogu se pripremiti od bilo kojeg povrća (najbolje sezonskog) koje se kuha u vodi. Po želji mogu biti tekuće i rijetke ili se mogu zgusnuti dodatkom raznih sastojaka. Nekako je uvriježeno da se najčešće za zgus-





njavanje povrtnih juha dodaje brašno, međutim brojne žitarice poput ječma, riže, amaranta, leće ili heljde mogu biti izvrstan, hranjiv i energetski bogat dodatak povrtnih juhama. Povrtne juhe se mogu i zgusnuti na način da se povrće kuha u manjoj količini vode (tek toliko da se prekrije površina povrća u loncu) te nakon što je povrće omekšalo pasiraju bez dodatka drugih masnoća poput vrhnja, ulja, mlijeka ili maslaca.

Krem juhe s vrhnjem

Krem juhe s vrhnjem su inačica povrtnih juha gdje se povrće nakon kuhanja pasira te mu se dodaju masnoće najčešće u obliku kiselog

vrhnja ili vrhnja za kuhanje kako bi se dobila kremozna tekstura. Nerijetko se prije pasiranja za dodatno zgušnjavanje dodaje brašno. Često se poslužuju posute prepečenim komadićima kruha.

Bisque juha

Bisque juha potječe iz francuske kuhinje, a označava gustu krem koja se dobiva kuhanjem namirnica te potom njihovim pasiranjem dok se ne dobije gusta, kremasta tekstura. Ono što bisque juhe razlikuje od ostalih krem juha je što im se dodaje vrhnje, vino i maslac kako bi se dobila kremasta tekstura pirea. Bisque se najčešće priprema od morskih plodova, pose-

bice kozica, škampi i jastoga, ali im baza može biti i pečeno povrće. Vrlo često se kao i većina krem juha s vrhnjem servira posuto s prepečenim kockicama kruha.

Hladne juhe

Iako potpuno drugačije od ovih 5 vrsta juha na koje smo više-manje navikli, i hladne juhe mogu biti izvrstan izvor hranjivih tvari i okrepljujuće posebice u ljetnim mjesecima. Uglavnom se pripremaju od povrća (rajčica, krastavci, lubenica). U principu se ne obrađuju termički već svi sastojci povežu i dobro ohlade kako bismo dobili osvježavajući i hranjiv obrok. (R)





Blagdanski doživljaj sa Žitovim Djedom Mrazom

Iako je planirane aktivnosti za prosinac 2020. poremetio virus i djelatnici Žita i Podravke Ljubljana nisu se mogli tradicionalno družiti u ugodnom, blagdanskom ambijentu Festske dvorane u Ljubljani u Sloveniji, Djed Mraz nije zaboravio na djelatnike i njihovu djecu.

Malo se prilagodio i s posebnim Žito božićnim kombijem u prosincu 2020. posjetio je djelatnike svih Žito poslovnih jedinica u Sloveniji. Uz dobre želje za iduću godinu, uručio im je i blagdanske poklone za njihovu djecu. U poklon paketima razveselio ih je slatkim delicijama - Lino Ladom, čokoladom i rolicama Gorenjka, Čokolinom, bombonima

Šumi, kao i juhicama za djecu Podravka, voćnim čajevima 1001 CVET, mješavinom za muffine Dolcela, kalendarom Lino, kompletom za jelo Lino, božićnim medvjedićem Lino, te pismom Djeda Mraza. Također im je pripremio vrlo poseban virtualni izlet i obilazak zemlje Djeda Mraza u Bohinju, gdje se obratio i djeci djelatnika. Tako im je dočarao prekrasne novogodišnje praznike u zagrljaju kućnog okruženja.

KLIKNITE
ZA VIDEO





Pobjede su potvrda njihovog rada



Čajevi 1001 CVET su i u skijaškoj sezoni 2020./2021. ponosni sponzori Skijaškog saveza Slovenije i slovenskih alpskih skijaša. Među njima su također uspješni slovenski skijaši Ilka Štuhec i Žan Kranjec, koji su u intervjuu u nastavku, između ostalog, povjerali kakav je njihov uobičajeni dan tijekom sezone i koji okus čaja 1001 CVET najviše vole.

Kako se razvila vaša ljubav prema skijanju? Što vam danas znači skijanje i gdje najradije skijate?

Ilka: I mama i tata su bili aktivni u skijanju, zato je meni i sestri skijanje stavljeno već u kolijevku. Počela sam jako brzo i još danas se ne zaustavljam. S godinama ljubav prema sportu u biti još raste. Skijanje mi znači život. S iskustvom, znanjem neke se stvari smiruju, postaju predvidljivije i mogu još više uživati.

Žan: Ljubav prema skijanju razvila se tako da sam kao mali išao s obitelji skijati. To je bio moj prvi dodir sa snijegom. Od tada nadalje jako volim skijanje, zato sam se upisao u klub i počeo utrživati te ozbiljnije skijati. U Sloveniji mi je uvijek lijepo skijati, također domaća okolina je nešto posebno. Jako volim skijati i u Italiji i Francuskoj.

Za vas je započelo vjerojatno najraznovrsnije doba godine, kada pored mnogih treninga imate i natjecanja. Kako izgleda vaš uobičajeni dan za vrijeme skijaške sezone? Koliko puta tjedno trenirate?

Ilka: Treniram svaki dan; i kada nisam na snijegu imam trening u teretani ili na primjer na biciklu.

Tipičan dan je sastavljen od jako ranog buđenja, treninga na snijegu, gdje popratimo izlazak sunca i treniramo do kasnih priepodnevnih sati. Slijedi ručak, odmor, poslijepodnevna terapija i kondicijski trening. Zatim je vrijeme za druženje u ekipi, gledanje neke serije/filma, čitanje knjige, uređivanje zapisa treninga i zatim spavanje jer je budilica opet postavljena na ranu zoru.

Žan: Obično treniram šest puta tjedno, jedan dan si uzmem slobodno, ovisi o tome kako slijede treninzi na snijegu i sama natjecanja. Moji tipični dani tijekom natjecateljske sezone su većinom jako slični. Kada smo na skijanju i imamo trening, obično skijamo do podneva. Zatim ručak, odmor, kondicijski trening, nekada teži, nekada lakši. Zatim napravimo video analizu i fizikalnu terapiju, slijedi večera, zatim još malo vremena za sebe.

Oboje se možete pohvaliti brojnim izvrsnim plasmanima. Koje postignuće najviše pamtite i zašto?

Ilka: Huh, svako je posebno na svoj način i u tom trenutku i toj okolini znači jako puno. Također na primjer pobjede na prvenstvima u mlađim kategorijama. Gdje god i kad god ste najbolji na svijetu ili u Europi ili državi, to je sjajan osjećaj jer je to najbolja potvrda vašeg rada. Ako moram birati, onda je na prvom mjestu prva pobjeda 2. prosinca 2016. (osvojeno 1. mjesto u skijanju u Lake Louisu, Kanada, op. ur.).

Žan: Najradije se sjećam pobjeda u Saalbachu i Adelbodenu (na oba natjecanja osvojeno 1. mjesto u veleslalomu, prva pobjeda u Austriji 2019., druga u Švicarskoj 2020., op. ur.). Zašto? Jer to je definitivno moj najveći uspjeh i s ta-

kvim uspjesima doživim posebne osjećaje i uvijek ih se rado sjećam.

Koji su vaši ciljevi za skijašku sezonu 2020./2021.?

Ilka: Kao i uvijek: naporno raditi i pokazati najviše što mogu. I natjecati se s vremenom.

Žan: Ciljevi za ovogodišnju sezonu su pokušati izvući maksimum iz sebe, pokazati najbolje vožnje i boriti se za najviša mjesta na natjecanjima. Ove godine je i Svjetsko prvenstvo, na kojem želim postići senzacionalan rezultat.

Čaj 1001 CVET je u sezoni 2020./2021. službeni čaj slovenske alpske skijaške reprezentacije. Kako gledate na podršku čajeva 1001 CVET? Koji je vaš najdraži okus čaja 1001 CVET?

Ilka: Čaj često odabirem kao napitak, zato je takva podrška i činjenica da čaja nikada neće nedostajati jako dobra novost za mene. U principu pijem sve, među najdražim okusima će se sigurno naći Planinski čaj.

Žan: Jako sam veseo da nas podržavaju i da skijaški savez podržavaju već dugi niz godina. S time nam omogućuju lakše i bolje treninge te posljedično također bolje rezultate. Moj najdraži čaj je voćni čaj, često ga pijem ujutro za vrijeme doručka i hladnim danima.

Želite li podijeliti još neke novogodišnje želje?

Ilka: Ostanite zdravi, (p)ostanite aktivni i vjerujem da će to biti dobar temelj za uspješnu 2021. godinu.

Žan: U novoj godini vam želim mnogo zdravlja, veselja i – pazite na sebe.



Slaven Belupo na proljeće “u lov” na gornji dio tablice

Nogometaši Slaven Belupa završili su pripreme za proljetni dio prvenstva. Momčad trenera Tomislava Stipića startala je s treninzima 3. siječnja na koprivničkom Gradskom stadionu Ivan Kušek - Apaš, a od 6. do 11. bila je u Medulinu. Do početka nastavka prvenstva i utakmice s Istrom 1961, Slavenaši su ponovno trenirali u Koprivnici. Svlačionica nije doživjela velike promjene, a ono što veseli je odlična atmosfera koja vlada među igračima. Iz kluba su otišli Boakye, Jukić i Soldo, dok su Brković i Zirdum poslani na posudbu u Dugopolje, odnosno slovensku Goricu. Nova lica su Niko Janković, mladi veznjak koji je stigao na posudbu do ljeta iz zagrebačkog Dinama, te Ni-



kola Turanjanin, mladi reprezentativac BiH koji je stigao u Slaven Belupo iz GOŠK-a iz Gabele.

„Imamo više ciljeva. No, nije moj stil opteretiti se nečime i prema van “bubati” velika očekivanja, jer zna doći do velikog razočaranja u slučaju da se cilj ne ostvari. Ovaj dio sezone je jako važan i za mene i za cijeli klub. Ako dobro uđemo u utakmice, možemo se jako rano okrenuti budućnosti i iskoristiti dva-tri mjeseca za sastavljanje momčadi za novu sezonu. No, ova liga je jako opasna, izgubite dvije utakmice i već ste na začelju. Moramo paziti, višestruko djelovati, stvarati ekipu za novu sezonu i usput stvarati rezultat, mlađe igrače koji dođu približiti prvom sastavu... Ima dosta posla, ali veselimo se tome” – zaključio je Tomislav Stipić. (Luka Šarlija)

Zbirka „Srce na dlanu”

Nakon uspješne virtualne izložbe likovnih radova članova Likovne sekcije „Podravka 72”, KUD Podravka nastavlja u istom tonu: predstavljamo vam virtualnu promociju Zbornika radova „Srce na dlanu” članova Literarne sekcije i Likovne sekcije „Podravka 72” KUD-a Podravka!

Literarna sekcija KUD-a Podravka osnovana je 1975. godine, a tijekom godina postojanja unutar sekcije kontinuirano su objavljivani zajednički zbornici radova članova. Koncem prošle, 2020. godine, pod naslovom „Srce na dlanu” tiskan je 11. Zbornik radova Literarne sekcije KUD-a Podravka.

Dok je u poeziji „Srce na dlanu” izrečena ljubav prema ljepoti rodnoeg kraja, ljudima s

kojima se tu svakodnevno susrećemo, kao i intimnim osjećajima prema „njemu” ili „njoj”, virtualna promocija Zbornika donosi interpretacije stihova svestranih autora, uz vizualno isticanje onih motiva koji su za autorska djela i zaslužni.

Za sam Zbornik, ali i njegovu virtualnu promociju se slobodno može kazati kako se radi o uspješnoj suradnji pjesnika i slikara. Osjeća se zajedništvo i pripadanje istom umjetničkom krugu onih stvaratelja koji imaju vrlo blisko nadahnuće.

Ilustracije za Zbornik nacrtali su članovi Likovne sekcije „Podravka 72” KUD-a Podravka. Link za virtualnu promociju: <https://youtu.be/QHfQEx-Ez8o> (R)





SPORTAŠIMA JE TEŠKO ZABORAVITI OVAKVU GODINU

Podravka Vegeta nastavlja natjecanje u najelitnijem ženskom rukometu

Teško je riječima izraziti specifičnu sportsku sezonu za Rukometni klub Podravka Vegetu. Svima dobro znani neprijatelj pod nazivom koronavirus čak je dva puta uzdrmao redove koprivničkog prvaka i aktualnog sudionika u najelitnijem rukometnom natjecanju u Europi. Podravka je i dalje ustrajna u svojim ciljevima u prvenstvu, gdje još uvijek iščekuje odigravanje triju zaostalih utakmica Prvenstva Hrvatske. Isto tako, iščekuje se odigravanje triju odgođenih utakmica Lige prvakinja s rumunjskom Valceom te dvije utakmice s moskovskom ekipom CSKA. U Moskvu Podravkašice nisu uspjele otputovati na važno gostovanje zbog prve pojave koronavirusa, a nakon toga se ovaj, sada već uobičajen scenarij ponovio uoči odigravanja utakmice u Koprivnici. Iz tih će razloga krajem siječnja Podravka Vegeta put Moskve gdje će se odigrati oba odgođena susreta.

Dva kruga samoizolacije za ekipu, kao i kontinuirano odgađanje utakmica hrvatskog prvenstva uzeli su danak pa su se rukometašice Podravka Vegete svojim obavezama u Ligi prvakinja vratile nakon prilično dugog razdoblja. Činjenica je da se u razdoblju kada nije bilo samoizolacije treniralo, ali se zbog epidemioloških mjera nisu mogle odigravati utakmice dinamikom na koju je ekipa naučena. Trener Zlatko Saračević i njegov stručni stožer cijelo su vrijeme maksimalno posvećeni motivaciji i treninzima u ovim novim normalnim, ali za sport i dalje neobičnim vremenima.

Neke su igračice imale tu sreću da su određenu minutažu i jake utakmice uspjele ostvariti kroz pripreme reprezentacija za europsko prvenstvo, a u Koprivnicu su se s brončanim medaljama s prvenstva vratile Dejana Milosavljević, tehnička



direktorica reprezentacije Ljerka Vresk te trenerica reprezentacije Snježana Petika što je dalo malo svjetlosti, pozitivne i motivacije u ovoj teškoj sezoni.

Uslijedili su kratki odmori za reprezentativke te povratak kroz mini pripreme za odlazak u Odense, vrlo zahtjevnom protivniku koji je uvjerljivi konkurent za Final Four u ovoj sezoni, što se i pokazalo na gostovanju s kojeg se Podravka Vegeta vratila bez bodova i s uvjerljivim porazom 35:20.

Nisu klonule odabranice Zlatka Saračevića i hrabro su se okrenule novim izazovima koji im iz tjedna u tjedan ne daju vremena za tugovanje. U Koprivnici je proteklog vikenda gostovala rumunjska Valcea koja je ujedno bila i izravan protivnik za borbu i prolazak u drugi krug.

Važna je utakmica odigrana, ponovno u praz-

noj dvorani, bez publike pod strogim mjerama i ograničenjima i gotovo da je nemoguće vjerovati da ovo stanje u sportu traje i dalje, a iščekivanje negativnih testova na virus dobilo je prioritet pred ostalim čarima koje donosi sport i sportska natjecanja.

Prevelik pritisak i želja, a pomalo i loša sreća zaustavili su koprivničke rukometašice u stvarnim težnjama za novom pobjedom koja bi im malo olakšala borbu za prolazak u drugi krug i upisale su poraz protiv rumunjske ekipe na domaćem terenu 25:27. Bodovi, nažalost, nisu ostali u Koprivnici, a Rumunjke su svoje prve bodove u ovom natjecanju uspjele osvojiti kad im je najviše trebalo što im je dalo nadu za prolazak u daljnji krug europskog natjecanja.

Nije to kraj, a ekipu još očekuje utakmica u Njemačkoj već ovog vikenda, a nakon toga i dvije



vlja sezonu u ukometnom natjecanju



utakmice u Moskvi, jedna u Rumunjskoj, jedna u Crnoj Gori te uzvratna s višestrukim osvajačicama europske titule Gyori Audi ETO KC. Njemački Dortmund je prvi izazov, a kako se pripremaju za ekipu s kojom im je pobjeda izmakla za dva pogotka ispričala nam je Ana Turk. *Moram reći da nam nedostaje publika u ovim tijesnim utakmicama, potreban nam je taj naboj i stvarno žalimo za tom atmosferom i jedva čekamo da nam se vrate u dvoranu i Kronikusi i svi ostali simpatizeri jer ova prazna dvorana je nešto potpuno drugačije od onog na što smo navikle. Igrali smo s Dortmundom doma i s njima nam je, kao i s Rumunjkanama, trebalo vrlo malo. Sad igramo u gostima, oslabljeni za Selenu Milošević koja nam se ozljedila, a vrlo nam je bitna u obrani. Slažemo i prilagođavamo se novoj situaciji, a hoće li to biti dovoljno, vidjet ćemo. Želimo dati i dat ćemo sve od*

sebe. Dortmund raste iz utakmice u utakmicu, a i mi nastojimo biti bolji. U svakoj težnji da dobijemo nekog protivnika i njih se nešto pita tako da moramo otići tamo i ostaviti srce na parketu – rekla je Ana koja je dodala kako imaju vrhunske vratarke, a od igračica osim Dulfer dodaje i Smits koja im je u prvoj utakmici radila dosta problema.

Sve što očekuje koprivničke rukometašice daje nadu i glave ostaju skupa kao i vjera da će u daljnjoj borbi u ovom elitnom natjecanju gdje je konkurencija na viskom nivou pokazati sve što mogu. Hoće li djevojke na kraju uspjeti u svojoj želji i izboriti prolazak u drugi krug ne možemo sa sigurnošću znati, ali možemo biti sigurni da za svoj klub čine i žele najviše, a čak i kada u tome ne uspijevaju, ponovno se dignu i iznenade nas nekom novom lijepom pričom.

Cijelu ovu specifičnu situaciju zatekao je još jedan tužan događaj na utakmici s rumunjskom Valceom gdje se teško ozljedila vrlo važna vanjska i obrambena igračica Selen Milošević bez koje će ekipa morati nastaviti svoj put u domaćem prvenstvu, Kupu i Europi. Nakon službenog nalaza ustanovljeno je kako se radi o puknuću križnih ligamenata te Selen hitno mora na operaciju i krenuti s procesom rehabilitacije, a na teren će se vratiti još jača u sljedećoj sezoni. O ozljedi, uz najavu sljedeće europske utakmice, više je rekao

trener Saračević.

Nažalost, vijesti nisu dobre. Selen nam se teško ozljedila protiv Valcee. Znamo dobro što nam ona znači, kvalitetom i odnosom prema rukometu. Jedino u što sam siguran je da će se vratiti sljedeće sezone i da će biti ona ista Selen i želim joj brz oporavak. Što se utakmice protiv Dortmunda tiče radimo na tome da popravimo naše nedostatke koje smo utvrdili iz prve utakmice. Otići ćemo tamo da odigramo utakmicu najbolje što možemo i idemo probati pobijediti za nas i za našu Selenu, rekao je trener Zlatko Saračević kojeg je prilično potresla ozljeda obrambene igračice, ali je konstatirao kako su nažalost i ozljede sastavni dio sporta i s tim će se ekipa nositi najbolje što može.

Priča za ovu sezonu još uvijek nije gotova i cure očekuje ispunjenje dvaju važnih ciljeva, osvajanje Prvenstva i Kupa što je također od izuzetne važnosti tako da će se ritam utakmica prema kraju sezone samo povećavati.

(Romana Mihalec)



LAGANI POVRTNI BURGER

coolinarika.com

Sastojci (za 2 osobe):

- 2 okrugla peciva za burgere (hambi sa sjemenkama)
- 2 lista salate
- 1 rajčica
- 60 g fino narezanog crvenog kupusa

Za burgere:

- 250 g krumpira
- 200 g tikvica
- 1 jaje
- 50 g krušnih mrvica
- **1 žličica Vegeta Maestro Vlasca**
- 1 žlica naribanog parmezana
- **Vegeta Maestro Crni papar**
- sol
- 4 žlice ulja za prženje

Za namaz:

- **1 Podravka Jetrena pašteta (95 g)**
- 50 g krem sira

Krumpir skuhaite u ljusci, pustite da se ohladi, a zatim ga naribajte. Tikvice naribajte, malo posolite i ostavite stajati. Nakon 5 minuta rukama im istisnite višak tekućine. U posudu stavite jaje, parmezan i razmutite.

Dodajte tikvice, krumpir, vlasac, posolite i pospite mljevenim paprom. Smjesu dobro promiješajte, po potrebi umiješajte malo krušnih mrvica, a zatim oblikujte popečke/burgere.

Tavu s debljim dnom nauljite da pokrije dno (ne previše) i zagrijte na srednjoj vatri.



Burgere ispecite s jedne strane 2-3 min, okrenite na drugu stranu i pecite otprilike isto toliko da dobijete zlatnožutu boju.

Namaz pripremite tako da izmiješate paštetu s krem sirom.

Na prerezano pecivo nanosite namaz, stavite plošku rajčice, a zatim burger. Ukoliko su burgeri tanji možete staviti 2.

Preko njih stavite salatu i zelje, poklopite drugim dijelom peciva i poslužite.

♥ **Savjet:** U namaz uz jetrenu paštetu možete staviti žličicu konjaka koji se s njom dobro slaže

Vrijeme pripreme: 60 minuta.

Zahtjevnost: jednostavno.

GERMKNEDLE U UMAKU OD VANILIJE

Sastojci:

- **500 g Glatkog brašna Podravka**
- **1 Dolcela Instant kvasac (7 g)**
- 2 jaja
- 30 g šećera
- sol
- **1 Dolcela Limun šećer**
- 60 g maslaca
- 200 - 250 ml mlijeka
- **100 g Pekmeza od šljiva Podravka**
- **100 g Lino Lade Gold**

Za umak:

- **1 Dolcela Puding vanilija**
- **1 Dolcela Bourbon vanilija šećer**
- 800 ml mlijeka
- 80 g šećera

U veću posudu stavite brašno i instant kvasac pa promiješajte.

U sredini brašna napravite jamicu, pa dodajte jaja, šećer, limun šećer, malo soli, rastopljeni maslac i mlako mlijeko.

Najprije izmiješajte sve sastojke, a zatim pomoću električne miješalice umijesite mekše, glatko tijesto. Dobro izrađeno tijesto pokrijte i ostavite dizati na toplome mjestu dok mu se volumen ne udvostruči (oko 1-2 sata).

Nakon što se tijesto diglo, izvadite ga na pobrašnjenu površinu, razdijelite ga na 8-10 jednakih dijelova i formirajte u kugle.



Svaku malo spljoštite, u sredinu stavite obilnu žlicu pekmeza od šljiva ili Lino Lade Gold i pažljivo oblikujte okruglice tako da nadjev dobro zatvorite. Posložite ih na papir za pečenje s razmakom, prekrijte i ostavite dizati 20 minuta. Okruglice kuhajte na pari.

U široku posudu stavite rešetku (nastavak s rupama) i ulijte malo vode. Kad voda zavri, na rešetku složite nekoliko okruglica.

Kuhajte oko 15 minuta bez podizanja poklopca jer se knedle kuhaju na pari u posudi. Pažljivo ih izvadite i poslužite.

Za umak, prašak za puding pomiješajte sa šećerom, Bourbon vanilija šećerom i malo mlijeka.

Preostalo mlijeko zagrijte do vrenja, maknite s vatre, pa umiješajte pripremljenu smjesu. Vratite na vatru i

miješajući kuhajte 2 minute.

Umak uz miješanje ohladite i ostavite sa strane do posluživanja.

Mak pomiješajte sa šećerom u prahu.

Na tanjur za posluživanje stavite vruću germknedlu. Obilno je prelijte umakom, pospite makom pomiješanim sa šećerom i poslužite.

♥ **Savjet:** Nemojte staviti previše okruglica u posudu za kuhanje s parom, samo koliko vam komotno stane jer će tijekom kuhanja narasti pa da se ne slijepe.

Vrijeme pripreme: 70 minuta

Zahtjevnost: srednje zahtjevno

EVA KOŠARICE S AVOKADOM

Sastojci:

- 500 g majoneze
- 4 češnja češnjaka
- 2 limuna
- **100 g Senfa estragon Podravka**
- 100 ml maslinovog ulja
- 1 pakiranje kora za savijače
- 2 avokada
- **3 Eva tuna fileta u maslinovom ulju (3 X 115 g)**
- **400 g Kukuruzna šećerica Podravka**
- svježi vlasac
- 50 g sezama
- klice cikle
- **Vegeta Maestro crni papar**

Za umak, pomiješajte majonezu, sitno nasjeckani češnjak, limunov sok, senf i malo maslinova ulja. Gotove kore narežite na kocke, pa dva po dva listava stavite u kalupe od muffina i pecite 5-8 minuta u pećnici zagrijanoj na 180°C.

Tunu natrgajte na manje komadiće, a avokado narežite na kockice.

U zdjelicu stavite avokado, tunu, ocijeđeni kukuruz šećerac, popaprite i lagano promiješajte.

Kad se košarice ohlade, napunite ih mješavinom tune i povrća, prelijte pripremljenim umakom, pospite sezamom, svježe nasjeckanim vlascom, a na vrh stavite klice od cikle.

Poslužite odmah.



žljivo otvoriti. Trik je u tome da se avokado po pola zarezne cijelim krugom po dužini i onda rukama odvoji na dva dijela.

Vrijeme pripreme: 30 minuta.

Zahtjevnost: jednostavno.

♥ **Savjet:** Kako biste avokada lijepo narezali, potrebno ga je pa-

Nagradna igra za Podravkaše

Odgovorite točno na pitanje i osvojite Zbornik radova članova KUD-a Podravka

Sve što je potrebno jest poslati točan odgovor, sa svojim podacima, na e-mail adresu: iana.miletic@podravka.hr, s naznakom NAGRADNA IGRA: ODGOVORI TOČNO I OSVOJI POKLON.

Odgovore možete slati do 5. veljače 2021., a petero najsretnijih, s točnim odgovorom, bit će odabrano putem aplikacije random.org. Imena dobitnika bit će objavljena u sljedećem broju lista Podravka.

Matea Poljan

– sretna dobitnica nagradne igre Najsretnija u rješavanju nagradnog pitanja „**Koje Dolcela proizvode koristite za pripremu božićnih kolača?**“ s odgovorom – „Dolcela Limun šećer, Dolcela Gussnel, Dolcela Prašak za pecivo, Dolcela Vanilin šećer, Dolcela Kakao u prahu, Dolcela Puding okus čokolada, Dolcela Puding okus vanilija, Dolcela čokoladni Raspucanci, Dolcela Gingerbread keksići“, je Matea Poljan iz Istraživanja i razvoja kojoj je komisija iz Korporativnog marketinga i komunikacija donijela sreću u ovom nagradnom izvlačenju.

Koji je po redu objavljeni Zbornik radova članova KUD-a Podravka, Literarne i Likovne sekcije „Podravka 72“, pod naslovom „Srce na dlanu“?



**TRADICIJA
KOJOJ
VJERUJEM**



NOVO

IKONE SVIH GENERACIJA...

Podravka Kokošja i Goveđa juha već su godinama sinonim za domaću juhu. Od sada su tu i nove Podravka Kokošja i Goveđa kocka, ikone okusa i tradicije, za prepoznatljiva, ukusna i praktična jela.

www.podravka.hr