



OZVEZDJE

ŠTEVILKA 4
2013

Pomladno prebujenje

Ljudje imamo radi jutro s svetlobo, soncem in novimi možnostmi, ki nam jih ponuja dan. Toda jutro prinaša s seboj tudi prebujanje, ki je trenutek, ko iz svojega varnega sanjskega sveta stopimo v resničnost. V dan, za katerega ne vemo, kaj nam bo prinesel. Zato ravno ob jutrih pogosto rada prisluhnem valčku Johanna Straussa Glasovi pomladi, ki je poklon življenju in radosti. Prebujenje mi napolni z mislijo, da bo prihajajoči dan lep, da ga lahko s pozitivnimi mislimi in željami prehodim v lahkotnih korakih valčka.

Pomlad, prebujenje, je torej hkrati nekaj lepega, svetlega in optimističnega, a pogosto tudi rahlo bolečega, saj nas potegne iz udobja počitka v aktivacijo, ki zahteva energijo, pozornost, trud in zato včasih prinaša s seboj tudi željo, da najraje ne bi vstopili v nov dan. Vsako prebujanje v nov dan prinaša spremembe, za katere pravijo, da so edina stalnica v našem življenju. In sprememb se velikokrat bojimo, navdajajo nas s strahovi, ker spremembe čutimo kot grožnjo vsakodnevnih rutini, v kateri se počutimo varni kot v noči pred prebujenjem. Bojimo se predvsem tistih sprememb, zaradi katerih bi se morali spremeniti sami, saj nam je udobneje spreminjati svet okoli sebe, kot da bi se spremenili mi sami. Namesto da bi spremembe sprejeli kot pot do osebnih izboljšav, se jim raje

upiramo ter pozabljamo, da so ravno spremembe tiste, ki nas bogatijo in prinašajo nove kakovosti v naše življenje. Vsi si želimo pozitivnih sprememb družbe, želimo si lepši svet, ki bo prijaznejši in pravičnejši, pri tem pa pozabljamo, da se družba spreminja na bolje le tako, da se na bolje spremenimo tudi mi, vsak posameznik. Zato naj nas ne bo strah sprememb in pomlad je najlepši čas, da se jim prepustimo.

Svoje prave odbleske pa dajejo pomladno prebujenje in spremembe, ki jih to prinaša s seboj, tudi naši kuhinji. V Zvezdi bomo temu prebujanju še posebej prisluhnili. Pomagali vam bomo, da se boste z užitek odvadili lagodnosti bolj kalorične in nekoliko težje zimske prehrane, ki je vremenu primerno skrbela za našo zaščito podobno kot topla pernica med spanjem. Zimska hrana je naša prebavila zavila v varen energetski ovoj. Prihaja pomlad, ki bo ta varovalni ovoj razbila s svežim sadjem, hrustljivo zelenjavo, dišečimi začimbami in drugimi živahnimi malenkostmi, ki nas bodo premaknile iz lagodnega zimskega zapečka v dinamiko dejavnosti, ki zahtevajo tudi živahnejše delovanje metabolizma. Spremembe so torej dobrodošle tudi na krožnikih. Zato vas ne bomo varno odevali v vsem poznane tradicionalne jedi, ampak vas bomo v prihodnosti izzivali z novimi jedmi, novimi sladicami in prinašali okuse drugih dežel. Izzivali vas bomo s spremembami in za naše ozvezdje je to čas prijetnih izzivov.



Predani bomo raziskovanju, kako živahnost prebujanja in sprememb na krožniku poustvariti s čim več užitka. Za nas v Zvezdi je hrana namreč užitek, ki ga težko opišemo, lahko ga samo okušamo. Če se boste z užitek našim spremembam predali tudi vi, naši dragi gostje in prijatelji, potem se počutimo prebujene. Skupaj z vami.

Urška Šefman Sojer
direktorica

Zvezdine čokolade

Čokolado pridelujejo iz plodov kakavovca, ki izvira iz tropskih pragozdov Južne Amerike. Kakavovec so okoli leta 1400 pr. n. št. kultivirali srednjeameriški Olmeki, njeno ime pa izvira iz poznejše azteške besede xocolatl, kar pomeni „grenka voda“, saj so čokolado Azteki in Maji bolj pili kot jedli. Čokolado so v Evropo prinesli španski osvajalci, ki so si v 16. stoletju podredili Azteke in prisvojili tudi skrivnost tega odličnega napitka, a šele v 19. stoletju je dobila obliko čokoladnih tablic in tako osvojila svet s svojo nepremagljivo aromo, ki nikogar ne pusti ravnodušnega.



Postopoma so znanstveniki odkrivali blagodejne učinke čokolade na naše telo in duha. Čokolada izboljšuje koncentracijo, spomin, deluje kot rahlo poživilo in v našem telesu sproža endorfin, ki je znan tudi kot hormon sreče. Vse te lastnosti so čokolado povzdignile do ene najbolj zaželenih živil na svetu.

Le redki so tisti, ki ob čokoladi najprej ne pomislijo na tablico čokolade. Res je, da nas zlahka premamijo tudi različni čokoladni izdelki in sladice, ki vsebujejo čokolado, a le tablica čokolade je tista, v kateri lahko spoznavamo prvin-skost in čistost njenega okusa. Pravi epikurejec se dobri čokoladni tablici ne bo nikoli odrekal, seveda pa bo v njej iskal odličnost in prestižnost okusov ter kakovost surovin. Zato je tudi Zvezda stopila na pot, ki ni ne lahka in ne preprosta, na njej je mnogo pasti, ki se jim je mogoče izogniti le z najboljšimi sestavinami, pravilno tehnologijo in potrpežljivostjo. Na poti do Zvezdi-

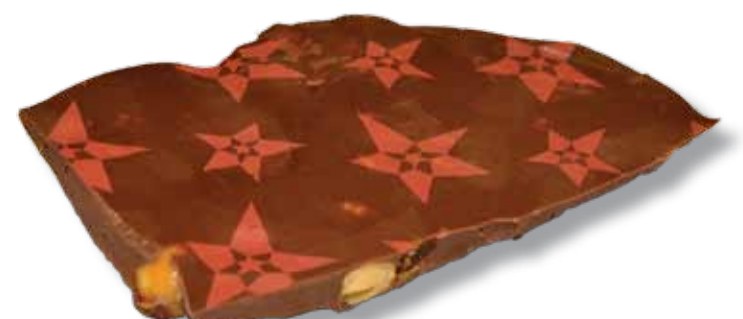
ne čokolade nas je varno vodila predvsem ljubezen do nje in danes smo ponosni na vitrino v Deliju, ki Zvezdine čokolade varuje kot največjo dragocenost.

Naše čokolade nepravilnih in vabljivih oblik izdelujemo izključno iz najkvalitetnejših kakavovih zrn in kakavovega masla. Okusi so odvisni od tega, koliko časa jo najprej segrevamo do točno določene temperature in nato ohlajamo na kamnu ter kolikokrat ta postopek ponovimo, preden jo začnemo ročno vlivati. Pravi „čokoloholiki“ sicer prisegajo na prvinske okuse temne čokolade, brez dodanega mleka in drugih sestavin ter z velikim odstotkom kakavovih zrn, toda v Zvezdi izdelujemo čokolado tudi za tiste ljubitelje čokolade, ki uživajo ob kombinaciji črne ali mlečne čokolade, bogato oplemenitene z znanimi piemontskimi lešniki, ki jih sami pražimo. Čokoladi dodajamo tudi karamelizirane mandlje ali pistacije. Črno čokolado plemenitimo z izsušenimi jagodami ali kandiranimi pomarančami. Izdelujemo pa tudi čokolado, ki vabljivo zahrustlja ob prvem ugrizu. Nekateri ljubitelji čokolade prisegajo na njeno belo različico, ki jo dobi-

mo tako, da kakavovim zrnem in maslu dodamo vaniljo. Tudi belo čokolado bogatimo s pistacijami, mandlji in lešniki ali pa vanjo potopimo maline, da pridobimo svežino čokoladnega okusa.

In kako čokolado pravilno uživamo? Nikakor je ne smemo gristi ali žvečiti, počasi jo moramo topiti na nebu, da postopoma razvije svoj popolni okus.

Zvezdine čokolade niso namenjene le sladkanju, bogatijo tudi misli in čute, popeljejo nas v pravljični svet, za katerega smo bili prepričani, da obstaja samo v filmu Čokolada.



Svet na krožnikih Bistroja

Potovanja v druge dežele in spoznavanje drugih kultur nas vedno bogatijo. Domov se vrnemo s peskom v čevljih, s spomini in občutji, ujetimi v fotografije, zvenom tujega jezika, vonjem kadil v cerkvah in samostanih ... in predvsem z okusi lokalnih jedi. Še doma nas spremlja vonj tržnic, začimb in zelišč, vonj jedi, ki smo se jim predajali na potovanju. Ko se vrnemo domov, celo pogrešamo to pestrost okusov in si nemalokrat zaželimo, da bi lahko čim prej spet odpotovali le zato, da bi ponovno uživali v drugačnosti prehrane. Žal ne moremo oditi vedno, ko si zaželimo sprememb, in pobeigniti vsakdanu domače kuhinje, zato smo se v Bistroju odločili, da vam na svojih krožnikih vsak mesec približamo del svetovne kulinarike.

Edinstvena kulinarika raznolikost libanonske kuhinje

Libanon je dežela visokih odmaknjenih gora in dolge morske obale s tremi podnebnimi območji in od tod izvira tudi njena kulinarika raznolikost. Zemlja je izjemno rodovitna in večina njenih prebivalcev živi od poljedelstva. Libanonska kuhinja še danes temelji na tradiciji kmetov, imenovani mune, ki so sadje, žitarice, stročnice, meso in mlečne izdelke na različne načine shranjevali tako, da so se ohranili čez dolge in ostre zime, v katerih niso imeli svežih pridelkov.

Libanon je bil v zgodovini ena najbolj pluralističnih dežel Bližnjega vzhoda. Na majhnem ozemlju sta se mešali muslimanska in krščanska religija, različne verske skupnosti pa so ustanovljale svoje vasi in četrti v mestih, kar je pomembno vplivalo tudi na raznovrstnost kulinarike, saj je skoraj vsaka vas imela svojo različico določene jedi. Zaradi krščanske tradicije je bilo v Libanonu dovoljeno pitje alkohola. Vino, ki so ga pridelovali v samostanih, in arak, ki so ga pripravljali iz sladkega belega grozdja in ga odisavili z janežem, sta pomembno prispevala k žlahtnosti libanonske kuhinje, saj sta se ravno zaradi vina in araka spletla celoten koncept in filozofija tradicionalnih libanonskih prigrizkov, imenovanih mezze.

skih restavracij, povečini sestavljajo kibbeh, različne slane pite in pite z mesnimi nadevi, polnjene bučke in jajčevci, tanke omelete, meso z žara, ribje ikre itd. Jedi so postrežene z nizkim arabskim kruhom ali kosi tankega libanonskega kruha, ki se imenuje markouk. Kruh pomakamo v različne omake, kot je recimo hummus, ali z njim zajemamo solate, kot je tabbouleh.

Iz kuhinje Bistroja bo v marcu zadišalo po svežih libanonskih zeliščih, kot so meta, peteršilj in koriander, dodajali jih bomo libanonskim zelenjavnim in mesnim jedem, ki smo jih pozorno in s poznavalci libanonske kuhinje izbrali za goste.

Radi bi vam približali bogato kulinariko Libanona ter prinesli raznolikost in lahkotnost jedi, ki se skrivajo v ohranjeni tradiciji mezze, da boste lahko s prijatelji delili libanonsko solato s peteršiljem, meto, paradižnikom,

Recept za tabbouleh

Majhna skrivnost v pripravi dobrega tabbouleha je, da peteršilj res na drobno nasekljate z izjemno ostrim nožem, ne smete ga zmečkati. Torej, oster nož, svež peteršilj in dober bulgur je vse, kar potrebujete za to izvrstno libanonsko solato.

Za 6 oseb potrebujete:

- velik šopek peteršilja (okoli 250 gramov)
- šopek sveže mete (okoli 50 gramov)
- 75 gramov drobnega bulgurja
- sok dveh limon
- 6 mladih čebulic
- 400 gramov zrelega paradižnika
- 5 žlic oljčnega olja
- sol in poper

Šop peteršilja operite v vodi, ga dobro ootresite in posušite na kuhinjski krpi. Nato ga res na drobno sesekljajte. Enako pripravite meto. Bulgur izplaknite pod tekočo vodo in potem iz njega iztisnite čim več tekočine. Dvajset minut pred serviranjem zmešajte bulgur z limoninim sokom in narezanim paradižnikom in pustite, da se napoji. Tik preden ga postrežete, v bulgur nežno umešajte še vse preostale sestavine.

Lahko si pripravite še lističe zelene solate, s katerimi boste zajemali tabbouleh.

Februar smo posvetili Sardiniji ter uživali v preprostih, a izvirnih jedeh sardinskih gora in morja. Marec bo posvečen libanonski kuhinji, aprila bomo odpotovali na daljno Japonsko, v maju pa se bomo počasi naveljali na poletno mediteransko kulinariko in gostili kuhinjo prelepe Toskane.

bulgurjem in limono, namakali markouk v hummus ali znano babo ghanoush, kremo iz jajčevcev, in uživali ob polnjenih majhnih bučkah ter kafti z rižem in zelenjavo.

Alan Hranitelj



Alan Hranitelj je oblikovalec, gledališki, operni in filmski kostumograf svetovnega slovesa. Svoje izjemne kreacije je predstavil na številnih razstavah doma in v tujini. Rojen je v Zagrebu, večino časa pa ustvarja v Ljubljani, ki je, kot pravi, njegov dom. Njegove kreacije radi označujejo kot baročne, vendar v vsakem obdobju najde nekaj, kar ga vsakič znova vznemiri. Alanov prepoznavni pečat zaznamuje vsako predstavo, film ali umetniški dogodek, pri katerem sodeluje. Ko ga je k sodelovanju povabilo kanadsko gledališče spektakla Cirque du Soleil, je nekaj časa živel med Kanado in Ljubljano. Ob vrnitvi domov je bil vedno vesel, da mu njegova mačka odsotnosti ni zamerila.

Katere kreacije nastajajo na tvoji mizi ta hip?

Končal sem kostume za predstavo Pazi mail v režiji Jaše Jamnika v Špas teatru. Začenjam snovati kostume za novi film Mikija Burgerja Rdeče črno, za Ibsenovo dramo John Gabriel Borkman v režiji Mateje Koležnik v mariborski drami, v Kopru Goldonijevo igro Sluga dveh gospodarjev, ki jo režira Kokan Mladenović, pripravljam se na predstavo Sedem let skomin v režiji Primoža Ekarta v MGL-ju in predstavo Matjaža Bergerja, ki bo temeljila na Žižkovem delu Jezik, ideologija, Slovenci.

Se na mizi najde prostor tudi za kakšen prigrizek med delom?

Na moji mizi je vedno ingverjev, ginsengov ali gyokuro zeleni čaj. Gio, sadje in dobrote iz Delija.

Nekoč si dejal, da je zate največji uspeh to, da si v vsej svoji razvjenosti normalen. Rad se razvajaš s hrano. S katero najraje?

Večinoma hodim na kosila v Zvezdo. In tam je vsak dan dobrodošlo vse. Hrustljavke ne morem prehaliti. Kvinojina rižota je izvrstna. Da ne omenjam slivovih cmokov. Fenomenalni so. S pravimi, „živimi“ slivami. Dva tedna sem jih jedel vsak dan. In če ima kdo rad hamburger, je Zvezda pravi naslov zanj. Rdečega mesa ne jem veliko, pač po potrebi. Rad imam tudi jedi na žlico.

Ne verjameš v shujševalne diete. Ne maraš biti lačen, vendar se prehranjuješ zdravo.

Moja prehrana ne vsebuje belega sladkorja, kvasa in bele moke. Sicer pa jem tisto, kar mi narekuje telo, tisto, kar potrebuje. Za zajtrk jem žitarice, piro, kvinojo, mleto proso z jogurtom, ki jih pobarvam s semeni in sadjem. Od chie, črnega sezama, jagod goji, kokosovih lističev in brusnic. Delikatesi sta zame rdeča pesa in brokoli. Popijem tudi velike količine vroče, prekuhane vode. Brez dodatkov. Pa jabolko pojem vsako jutro.

Si sladkosned in tega ne skrivaš. Katere Zvezdine sladice imaš najraje?

Zelo rad imam čokoladno pomarančno torto brez sladkorja. Torej tisto, „ta zdravo“. Sem že lačen. Sladkorja nisem jedel šest let, zdaj grem skozi dvomesečno obdobje, ko ga spet uživam. In se ubadam s tem, kako se rešiti odvisnosti od indijancek.

Je kokos sadež, oreh ali seme?

Odgovor je z botaničnega vidika skrajno nenavaden, saj je kokos vse to hkrati. Njegovo ime najverjetneje izhaja iz Portugalske, kjer so rastlino v 16. stoletju poimenovali „coco“, poleg tega kokosovo palmo zaradi vsestranske uporabnosti kokosa upravičeno imenujejo tudi drevo življenja. Neprecenljiva je voda mladega zelenega kokosa, ki je prava zakladnica mineralov in odlično rehidrira naše telo. Zrel kokos je zaradi visoke vsebnosti ogljikovih hidratov, maščob, olja in vitaminov odličen pri pripravi jedi ter dragoceno darilo narave, kokosovo olje pa vse bolj priporočljivo za kuhanje in praženje. V Zvezdi se s kokosom najraje sladkamo, čeprav kdaj pa kdaj zaide tudi v kuhinjo Bistroja v družbo piščancu z rižem kot spomin na kraje, kjer se hladimo v senci kokosovih palm.



Kokosova rulada

Nežna kokosova sladica brez moke

Pripravite biskvitno testo, za katerega potrebujete:

- 8 jajc
- 200 g sladkorja
- 250 čokolade s 55 odstotki kakava

Rumenjake ločite od beljakov. Rumenjake in sladkor stepite in dodajte stopljeno čokolado. Dobro premešajte in dodajte še stepene beljake. Maso na tanko razmažite in pecite na peki papirju 10 minut pri 160 stopinjah Celzija.

Med tem pripravite nadev iz:

- 500 g smetane
- 300 g bele čokolade
- 150 g kokosove kreme (kupite jo lahko v Zvezdinem Deliju)
- 1 žlice kokosovega likerja

Smetano zavrite in dodajte čokolado, da se v njej raztopi. V ohlajeno maso dodajte kokosovo kremo in kokosov liker.

Rulado premažite z nadevom in jo previdno zvijte. Obljite jo s čokoladnim oblivom, ki ga pripravite enako kot za Sacher torto.

Rezina Bounty

Urška pripoveduje zgodbo o svoji sladkosnednosti in neučakanosti: „Danes se ob polnih vitrihah Zvezde in Delija nemalokrat spominjam, kako malo res dobrih sladkanih nam je bilo na voljo v mojem otroštvu. Otroci smo sanjali o sladkarijah, ki jih je bilo mogoče kupiti le v tujini. Na srečo je moj dragi dedek pogosto potoval v tujino in se vračal s sladkimi dobrotami, med katerimi je bila vedno tudi tedaj meni najljubša rezina Bounty. Sladkarije je pravično razdelil med mojo sestro Barbaro in mene. Barbara je bila že kot otrok zelo racionalna, svoje sladkarije je varno spravila in si jih porazdelila do naslednjega dedkovega potovanja v tujino, jaz pa sem vse pojedla, takoj ko sem jih dobila. Že naslednji dan sva se začeli s sestro pogajati. Za sladico iz njenega predala sem morala namesto nje brisati prah, sesati stanovanje, voditi psa na sprehod ... in vse to sem počela samo zato, da sem prišla do nove rezine.“

NOVOSTI IZ ZVEZDINIH VITRIN

Japonski pridih v Deliju

Z mislijo na lahke in zdrave jedi, ki vam lahko obogatijo obrok med delovnim časom ali osvežijo popoldneve in večere doma, smo v Deliju razvili dve novi jedi. Japonsko solato z rižem in kozicami, obogateno s korenčkom, bobu fižolom, ingverjem, sezamom in jajčno omeleto, ter riževe zvitke z različnimi bogatimi nadevi. V lično oblikovani posodici so trije različni riževi zvitki, ki so polnjeni s kozicami, piščančjimi trakci in hrustljivo zelenjavo, priložene so jim tanke rezinice ingverja in japonski zeleni hren, prelžete pa jih lahko s sojino omako in sezamom.



Nagrada „Ljubljanska kakovost 2012“ slaščičarni Zvezda

Slaščičarna Zvezda na Wolfovi je prejela prestižno nagrado „Ljubljanska kakovost“ za najboljšo slaščičarno v Ljubljani v letu 2012, ki jo vsaki dve leti podeljuje zavod Turizem Ljubljana za storitve, ki jih označujeta doseganje visokih standardov in nadpovprečna kakovost ponudbe.

Ponosni smo na to prestižno nagrado, ki nas zavezuje, da bomo odličnost svojih izdelkov ter prijazen in spoštljiv odnos do gostov v prihodnosti samo še nadgrajevali.



Zvezda v družbi najboljših v spletnem komuniciranju

Zvezda je dejavna na Facebooku, Twitterju in Instagramu, poleg tega pa tudi v družabnem omrežju Foursquare, ki omogoča izmenjavo informacij o trenutni lokaciji uporabnikov. V Zvezdi vsakega gosta, ki se v socialnem omrežju Foursquare prijavi kot naš gost v kavarnah, Bistrotu ali Deliju, nagradimo s sladkim presenečenjem, posebej pa nagradimo tiste goste, ki zaradi svoje večkratne prisotnosti postanejo „župani“. Strokovnjaki za spletno komuniciranje so Zvezdin sistem nagrajevanja uporabnikov Foursquara prepoznali kot uspešno spletno prakso in nas umestili v knjigo o najboljših spletnih komunikacijah v letu 2012.

OB POSEBNIH PRILOŽNOSTIH

Velika noč v Deliju

Zakaj bi predpraznične dni preživljali v kuhinji, ko jih lahko na prvih sprehodih po prebujajočih se travnikih, v Deliju pa bomo poskrbeli, da bodo velikonočne sladice vseeno na vaši mizi. Naši standardni ponudbi potic iz orehov, pehtrana, čokolade, mandljev, rožičev, kokosa, maka in lešnikov, se bosta pridružili še kokosovo-čokoladna in pirina potica.

Ponudili vam bomo tudi velikonočne makrone z okusom vanilje, pehtrana in z rumovo rozino. Za mlajše sladkosnede bomo pripravili še velikonočna jajčka, velikonočno belo in mlečno čokolado ter velikonočne cupcakes.



Spreminjamo sistem rezervacij

Ker bi želeli ugoditi čim večjemu številu dragocenih gostov, ki v Zvezdinih kavarnah prepogosto ostajajo pred zasedenimi mizami, s 1. marcem spreminjamo sistem rezervacij. V naših kavarnah boste lahko rezervirali mize samo še za posebne dogodke in po programih, ki smo jih razvili za tovrstne priložnosti. Rezervirate lahko program otroškega druženja za praznovanje rojstnih dni naših najmlajših s torticami in brezalkoholnimi pijačami. Za različna druženja s prijatelji lahko rezervirate mizo s kozarcem penine, kanapeji ali torticami. Razvili pa smo tudi program druženja s poslovnimi partnerji z različnimi prigrizki in naravnimi sadnimi sokovi.

Za dodatne informacije o programih in rezervacijah nam pišite na info@zvezdaljubljana.si ali pa pokličite telefonsko številko 040 250 251.

NAŠE OZVEZDJE



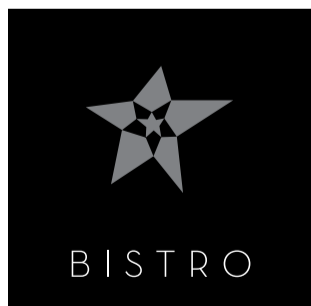
Wolfova 14
T: 01 421 90 90
Odprto:
ponedeljek-sobota
od 7.00 do 23.00
nedelja
od 10.00 do 20.00



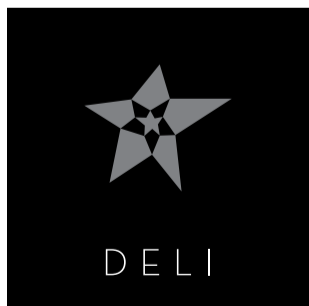
**Slovenska cesta 34
(Hotel Slon)**
T: 01 417 11 46
Odprto:
ponedeljek-sobota
od 8.00 do 22.00
nedelja
od 10.00 do 20.00



**Šmartinska 152
(BTC, Hala 12)**
T: 01 585 20 95
Odprto:
ponedeljek-sobota
od 8.00 do 22.00
nedelja
od 10.00 do 20.00



Kongresni trg 3
T: 01 421 90 91
Odprto:
ponedeljek-petek
od 11.00 do 23.00
sobota
od 10.00 do 23.00
nedelja
od 10.00 do 16.00



Wolfova 12
T: 01 256 61 92
Odprto:
ponedeljek-sobota
od 7.00 do 23.00
nedelja
od 10.00 do 20.00

www.zvezdaljubljana.si



www.facebook.com/zvezdaljubljana