

OSLOBODENJE

# Svijetlost Ramazana





# Svjatlost Ramazana

Autor priloga: **Marketing Oslobođenje servisa**

Autor tekstova: **Emma Džananović**

Pred nama je poseban mjesec, za muslimane najvažniji - ramazan. Pred nama su i novi izazovi, nova iskušenja, koja u mjesecu posta treba da posmatramo iz drugačijeg ugla. Svaki dan i sve okolnosti kojima svjedočimo trebaju biti prožete iskrenom namjerom, čistim mislima i dobronamjernim djelima, a sve to biće višestruko nagrađeno. Ne znamo kada će tačno nastupiti, ali ramazan „krije“ i noć vredniju od hiljadu mjeseci - Lejletul-kadr, kojoj se svi muslimani naročito raduju.

Istovremeno dani pred nama postaćima neće uvijek biti jednostavni. Teško je uskladiti svakodnevne obaveze sa postom koji traje od zore do zalaska sunca. Međutim, muslimane ohrabruje hadis Poslanika Muhammed s.a.v.s, u kojem stoji: "Kada nastupi prva noć ramazana, otvore se kapije džennetske i ne zatvara se nijedna od tih kapija, i zatvore se kapije džehennemske i ne otvara se nijedna njena kapija."

Zbog toga je važno iskoristiti sve blagodati mjeseca nam stiže - apstinirati od hrane, pića, ali i loših djela, usvojiti zdrave i korisne navike, činiti dobro sebi i drugima - sve to kako bi svaki postač postao najbolja verzija sebe.

U namjeri da vam u tome pomognemo, za vas smo i ove godine pripremili „Svjatlost ramazana“, svojevrsni priručnik za sve postače. U njemu ćete pronaći korisne savjete o zdravoj prehrani tokom mjeseca posta, recepte za ukusna jela, te ćemo vas upoznati o halalu kao načinu života, ali i važnosti umjerenosti kao jedne od temeljnih vrijednosti u islamu.

Na kraju, šta reći nego - dobro nam došao, najdraži gostu! Ramazan šerif mubarek olsun!





**BESPLATNA DOSTAVA ORGANSKIH PROIZODA  
ZA SARAJEVO SVAKOG UTORKA I PETKA**



*Vaš prirodni partner* **TIHA DOLINA**



# Zdravi ukusan iftar

**U** nos zdravih namirnica tokom ramazana je od velikog značaja, a u skladu s tim donosimo vam recept za brz, jednostavan i veoma zdrav obrok koji možete

pripremiti za iftar. Riječ je o dinstanoj piletini s povrćem. Kako biste ovo jelo učinili naročito posebnim, njegov okus možete dodatno obogatiti začинима po želji.

## Sastojci:

- 1 glavica crvenog luka
- 500g pilećeg fila
- 2 mrkve
- sol, biber, suhi začin po želji
- 1 žuta paprika
- 1 crvena paprika
- 1 zelena paprika
- 200g šampinjona

## Priprema:

Nasjeckati i u tavi ispržiti jednu glavicu crvenog luka. Dodati usitnjen pileći file i propržiti. Dodati narezane dvije mrkve, sol, biber i suhi začin (po vašoj želji).

Zatim narezati i mesu i mrkvi dodati žutu, zelenu, crvenu papriku i šampinjone. Poklopiti tavu i dinstati 30 minuta.



# MÖVENPICK

HOTEL SARAJEVO

MÖVENPICK

Podijelite Radost Ramazana sa voljenim uz odabrane  
iftarske menije u ambijentu koji odiše toplinom.

Posjetite Movenpick i uživajte u čarima tradicije.

Rezervacije na +387 62 991 462

# Zajedništvo u ramazanu

**D**ani ramazana imaju neprocjenjivu vrijednost, čega su postači itekako svjesni. Trenutke provedene u postu, ali i one u kojima se omrsimo, dodatno posebnima može učiniti samo jedno - da ih provedemo sa ljudima koje volimo. A mi znamo i gdje...

Smješten u srcu Sarajeva, Mövenpick hotel će ispuniti sva očekivanja jer nudi savršenu kombinaciju modernog dizajna, švicarske preciznosti

i topline bosanske gostoljubivosti. Mövenpick hotel ujedno je mjesto u kojem ćete probati neka od najukusnijih jela, inspirisana lokalnim i internacionalnim specijalitetima, organizovanim u nekoliko iftarskih menija koji će vas oduševiti.

Odmorite od posla, obaveza i kuhanja, te iftar pred vama provedite u ambijentu koji odiše toplinom, za posebnom iftarskom trpezom i u društvu najmilijih.

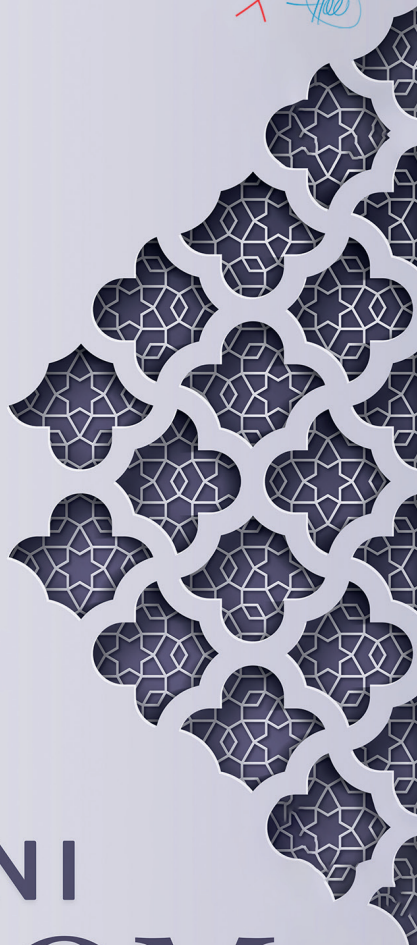












ZAPOČNI  
SA VODOM.



# Započni sa vodom

Znate li da čak 70 posto ukupne mase tijela odrasle osobe čini voda? Kao i da bez hrane možemo preživjeti do tri sedmice, ali bez vode ne više od nekoliko dana? Itekako je, dakle, jasno koliko je redovan unos vode značajan za čovjekov organizam. S obzirom na to da je tokom mjeseca ramazana nemoguće održavati poželjan raspored unosa vode, važno je da u periodu između dva posta postači piju dovoljno tečnosti.

Osim što vodom gasimo žeđ, ona je ključna za regulaciju tjelesne temperature, ali i održavanje vlažnosti tkiva u tijelu. Također, vodom, tačnije znojenjem, naše tijelo izbacuje ono što ne valja.

Količina vode koju bismo tokom dana trebali unijeti ovisi o više stvari - zdravstvenom stanju, fizičkim aktivnostima, te godišnjem dobu, a u skladu s tim i klimatskim uslovima u području u kojem živimo. Muškarcima se preporučuje da piju 3 litre tečnosti (vode i drugih napitaka), a ženama 2,2 litre. Međutim, poželjna količina se povećava ukoliko ste izloženi napornijim fizičkim aktivnostima ili višim temperaturama zraka.

U ramazanu nemamo opciju da se redovno hidriramo, zbog čega je važno da, kada to možemo, pijemo vodu. Post započnite i završite sa vodom. Također, vodu pijte prije ili poslije obroka, ali ne i tokom jela jer će ometati probavu hrane. Neka svaki gutljaj bude odmjereno kako bi vam „sjeo“ baš kako treba.



# AMKO

Za svaku ramazansku sofru, punu ljubavi i okusa, tu smo za vaše zajedničke trenutke.



*Neka vam mjesec ramazana donese obilje  
zdravlja, sreće i duhovnog ispunjenja.*

*Ramazan Šerif Mubarek Olsun!*

*Vaš Amko komerc*

# Kvalitetna ishrana u ramazanu

**R**amazan obogaćuje naš um i duh, čisti naše tijelo, ali i zahtijeva podrobniju brigu o istom. Jako je važno da budete umjereni prilikom konzumiranja hrane i pića u ovom mjesecu, a planiranje obroka će vam olakšati da prehranom u svoj organizam uneste sve ono što mu je potrebno.

## RAZNOVRNA PREHRANA

Post ne ostavlja mnogo vremena za jelo, pa se potrudite da sate, u kojima je dozvoljeno da jedete, iskoristite za što kvalitetnije broke. Prednost dajte hrani bogatoj nutrijentima, pri tome izbjegavajući namirnice koje će vaš organizam „umoriti“, kao što su pržena i prezačinjena hrana, slatkši, sokovi, grickalice, i slično.

## JEDITE UMJERENO

Mnogo je postača koji tokom ramazana nabace višak kilograma, što, svakako, nije dobro. Neka vaš fokus bude na kvalitetu, ne na kvantitetu onog što ćete pojesti. Također, potrudite se da izjednačite unos hrane sa potrošnjom energije - neka jedno prati drugo. Ukoliko se desi da pretjerate sa količinom hrane koju pojedete za iftar, izadite u šetnju, a oni koji su fizički aktivni nekoliko sati iza jela mogu odraditi trening.

## VAŽNOST SEHURA

Sehur je najvažniji obrok u ramazanu, onaj kojim započinjete post, pa ovom prilikom unosite mnogo proteina, poput mesa, ribe, jaja i sira. Od biljnih namirnica birajte mahunarke - grah, grašak, soju i leću - one će održavati sitost na duži

period. Dobar izbor su i cjelovite žitarice kao što su integralna riža ili tjestenina, ječam ili heljda, jer se sporije razgrađuju. Osim navedenog, i orašasto voće - orasi, bademi, kikiriki, lješnjaci - sadrži kvalitetne masti i proteine i dobar je izbor za sehur.

Ne jedite mnogo slanu hranu, a vodu pijte u malim gutljajima. Izbjegavajte zaslađene napitke, poput gaziranih sokova ili vitaminskih napitaka.

## LAGAN IFTAR

Iftar je obrok kojim se prekida post, zbog čega bi trebao biti lagan i lako probavljiv. Najbolje je bi bilo da ga jedete polako, u manjim količinama, te da dobro žvačete svaki zalogaj - tako ćete izbjeći prejedanje. Poslanik s.a.w.s. je govorio da se omrsiti treba uz hurme i nekoliko gutljaja vode. Vodi je dobro dodati nekoliko kapi limuna koji će pročistiti probavni sistem od sluzi koja se u njemu nakuplja tokom posta. Za iftar pojedite i supu jer ćete njom nadoknaditi elektrolite koji se gube znojenjem. Jedite lako probavljive ugljikohidrate, ne pretjerujte sa količinom mesa, a poželjno je da unosite nemasno meso poput piletine, puretine, teletine, te ribu. Izbjegavajte masno i prženo. Umjesto slatkša jedite voće. Od iftara do sehura unosite mnogo tečnosti, ali u manjim „porcijama“.





## *Za nezaboravne iftare*

**B**oravak u ibis Styles Sarajevo nije samo odmor, već prava avantura kroz historiju i kulturu Bosne i Hercegovine. Svaka prostorija nosi priču, svaki detalj ima simboliku, a cijeli hotel odiše jedinstvenim duhom Sarajeva. Bez obzira na to jeste li u posjeti poslovno, turistički ili jednostavno želite odmor, ibis Styles Sarajevo nudi iskustvo koje ćete pamtili.

Zanimljivo je da čari ovog hotela i svega što on nudi naročito dolaze do izražaja tokom ramazana, kada vrijedna i ljubazna ekipa ibisa za poslače kreira posebnu atmosferu. Izaberite neki od četiri iftarska menija, rezervišite svoje mjesto i sa dragim ljudima uživajte u ukusnoj hrani i nezaboravnom gostoprimstvu ibis Styles Sarajevo.





# Ramazan

## 2025

POSJETITE IBIS STYLES I UŽIVAJTE U  
MENIJIMA KOJE SMO SPREMILI  
POVODOM RAMAZANA.



**Rezervacije i više informacija**

033 483 900

[hb3g8-fo1@accor.com](mailto:hb3g8-fo1@accor.com)



**di-go**<sup>®</sup>

**NOVO!**

- ✓ Brza priprema
- ✓ Za 600 do 700 g kruha
- ✓ Ukjučuje kvasac

Gotova mješavina za

**MEDITERANSKI  
KRUH**  
i pizzu

**BEZ  
ADITIVA**



Ispr  
zmješaj  
ispeci



**SAFFRE**

**di-go**<sup>®</sup>



*Fini  
domači kruh  
na iftarskoj  
sofri*

# R

amazan nam ove godine stiže u periodu kada su dani prilično kratki, što, zajedno sa svakodnevnim obavezama, ne ostavlja mnogo vremena za pripremu iftara. Ipak, neke namirnice, poput kruha, na većini iftarskih trpeza su neizostavne. Priprema ovog kruha, uvjerit ćete se, vrlo je jednostavna. Vaš dom obogatit će jednim od najljepših mirisa, a svježinu zadržati do čak pet dana.

#### Sastojci za klasični domaći kruh:

- 400 g di-go Gotove mješavine za fini domaći kruh
- 7 g di-go suhog kvasca
- 330 g tople vode
- 20 ml ulja

#### Priprema:

U posudu staviti 400 g mješavine za fini domaći kruh i 7 g di-go suhog kvasca te promiješati. Dodati 330 g tople vode i miješati kuhačom (ili mikserom sa spiralnim nastavcima) oko dvije minute.

U nauljeni kalup staviti tijesto i premazati uljem (dodati posip po želji). Ostaviti pokriveno na toplom mjestu 25 - 35 min. Kalup staviti u prethodno zagrijanu rernu na 210 - 220 °C (oba grijača) na donji nivo. Peći 35 - 45 minuta. Pečeni kruh izvaditi iz kalupa i ostaviti da se ohladi.

#### Preporuka:

Kruh spremajte u manjem kalupu veličine 25x10x7 cm.

## Halal proizvodi na vašoj sofri

Agencija za certificiranje halal kvalitete osigurava usklađenost proizvoda sa halal standardom

**BAS 1049:2023 – Halal hrana, zahtjevi i mjere.**

Halal bazar je mjesto gdje možete provjeriti sve halal certificirane proizvode i proizvođače koji poštuju standarde halal kvalitete. Posjetite Halal bazar – jedinstvenu platformu s provjerenim halal proizvodima i proizvođačima koji su prilagođeni vašim potrebama! Halal moj izbor!

### AGENCIJA ZA CERTIFICIRANJE HALAL KVALITETE BiH

Agency for Halal Quality Certification

Turalibegova 73, 75000 Tuzla  
Bosna i Hercegovina

Tel. +387 35 258 427 • Fax +387 35 258 427

e-mail: [agencija@halal.ba](mailto:agencija@halal.ba)

[www.halal.ba](http://www.halal.ba)



Halal  
Bazar

[www.bazar.halal.ba](http://www.bazar.halal.ba)

# Život na halal način

U islamu je sve kristalno jasno - to su Allah dž.š. u Kur'anu i Poslanik s.a.w.s. kroz svoj život objasnili.

Poznato je da muslimani treba da se drže halala i bježe od harama, pri čemu je halal sve ono što je dobro, samim tim i dozvoljeno, dok je haram sve ono što je loše, dakle, zabranjeno.

Halal, stoga, podrazumijeva i način života muslimana čiji je cilj da sve što rade - rade u granicama dopuštenog. To se odnosi i na proizvode koje unosimo u naš organizam, zbog čega se razvila čitava industrija halal-proizvoda i usluga, usklađenih sa islamskim propisima.



Halal pristup podrazumijeva provođenje kontrolisane halal procedure tokom kompletnog procesa proizvodnje i dobijanja proizvoda - od nabavke sirovine, skladištenja i procesa proizvodnje, skladištenja gotovog proizvoda, distribucije, pa do maloprodaje. Samim tim nijedan sastojak koji se koristi u proizvodnji halal proizvoda ne smije imati porijeklo nečeg što je zabranjeno halal standardom.

Iako se pod halalom često podrazumijevaju hrana i piće, halal-industrija se danas dotiče svih aspekata islamskog načina života, od hrane, mode, medija, putovanja, do finansija.

Garancija da je proizvod koji konzumirate u skladu sa međunarodnim standardima proizvodnje i higijene, te

smjernicama pripreme i rukovanja koje propisuje Islamsko vijeće, jeste halal certifikat. Riječ je o univerzalnom simbolu kvalitete, brige o životinjama i okolini, a u svijetu je prepoznat i rado viđen.

Kako prepoznati halal proizvode?

Ako želite biti sigurni da određeni proizvod posjeduje halal certifikat, potražite oznaku „halal“ na pakovanju. Za halal certificiranje u Bosni i Hercegovini zadužena je Agencija za certificiranje halal kvalitete, koja certifikat izdaje na godinu dana. Agencija u toku te godine vrši kontrolu i prati da li kompanija ispunjava odredbe i zahtjeve halal standarda. Ukoliko se desi da certificirana kompanija prekrši zahtjeve halal standarda, halal certifikat se oduzima, o čemu se javnost obavještava.

# A poslije iftara - predah!

**N**akon iftara, vrijeme je za desert! S obzirom na to da se dobrobiti hurmi, ali i značaj koje one imaju u islamu posebno naglašavaju

tokom ramazana, izdvojili smo vrlo jednostavan recept za kolač s hurmama - bez dodanog šećera i bez pečenja. Vrlo je kaloričan, ali i pun zdravih sastojaka.

## Sastojci za koru:

- 300 g očišćenih hurmi
- pola šolje kikiriki putera
- pola šolje kokosovog ulja
- pola šolje oraha

## Sastojci za kremu:

- 200 g očišćenih hurmi
- pola šolje kikiriki putera
- pola šolje kokosovog ulja
- jedna šolja kokosovog (ili kravljeg) mlijeka
- 3 kašike sosa od nara (ili jabukovog pekmeza)

## Za posipanje:

morska so i orasi ili kikiriki.

## Priprema:

Kalup po želji obložiti papirom za pečenje kako biste lakše izvadili kolač nakon hlađenja. Duguljasti ili četvrtasti i rezati kolač na kocke ili koristiti kalupe za muffine.

U multipraktiku izmiješati sastojke za koru, te ih utisnite na dno kalupa. Moguće je umijesiti i rukom, bez blendera. Ostaviti da se hladi u frižideru dok pripremate kremu.

Sastojke za kremu izblendati i preliti preko podloge. Na kolač posuti malo morske soli i ukrasiti orasima ili neslanim kikirikijem.

## ŠTA BI KOLAČ BIO BEZ KAFE?

Tačnije, šta bi život bio bez kafe? Ovo je možda i najveći ćeif naših ljudi, u kojem mi, Bosanci i Hercegovci, uživamo više puta dnevno. Zbog toga je prvi gutljaj kafe nakon iscrpljujućeg dana posta i kvalitetnog obroka - neprocjenjiv. Kafa

nas „vraća u život“, a ispijanje kafe u društvu bliskih ljudi odavno je naš običaj. Nakon što se iftar malo „slegne“, zasladite neodoljivim kolačem i šoljicom vaše najdraže kafe, te uživajte u sitnicama koje su mnogo više od toga!





# Samo je jedna prava

**RAMAZAN ŠERIF  
MUBAREK OLSUN**

