

Najboljša limonada za vroče poletne dni



Priljubljen hladni napitek, zlasti poleti. Razmerje med vodo, limonovim sokom in (rjavim) sladkorjem preprosto prilagodimo svojemu okusu. Najboljša limonada, ki osveži in odžeja.

Sestavine

- 1,2 l vode
- 3 limone
- 120 g rjavega sladkorja
- Meta

Priprava: Vodo močno segrejemo. Sladkor stresemo v skledo. Nad skledo sladkor dobro natremo z limonino lupinico, da se navzame njenega okusa. Limone z dlanmi povaljamo po delovni površini. Nato jih razpolovimo in ožamemo, sok precedimo v steklen vrč. Vročo vodo nalijemo na sladkor in mešamo, da se stopi. Vodo nalijemo na limonin sok, dobro premešamo in ohladimo. Limonado dobro ohladimo v hladilniku.

1. Gazirana limonada z granatnimi jabolki in timijanom

- 150 gramov sladkorja,
- timijan,
- sok 4 limon,
- 2 granatni jabolki,
- 1,5 litra gazirane vode,
- 150 mililitrov navadne vode.

Priprava limonade: V posodici zmešamo sladkor, in navadno vodo (Pozor: segrevajte pri majhni temperaturi). Ko se sladkor raztopi, kuhajte še minuto, nato pa počakajte, da se mešanica ohladi. Vmes ožemite limone. Združite limonin sok z ohlajenim sirupom. Pretlačite semena granatnega jabolka in odlijte sok, ki ga nato razdelite v 4 kozarce. V vsak kozarec dodajte še mešanico timijanovega sirupa in limoninega soka ter na koncu še gazirano vodo. Po želji postrezite z ledom in okrasite z vejicami timijana in rezinami limone.

2. Posebna limonada z zelišči

- 1 l vode
- 1 večja limona
- dodatki po okusu: listi mete, melise, cvetovi sivke, sveže nabrana bezgova socvetja, akacijeva socvetja
- sladkor po okusu

Postopek: Sok limone vmešamo v vodo, po okusu sladkamo in premešamo. Dodamo še liste ali cvetove aromatičnih rastlin: Limonado pustimo stati vsaj 30 minut, arome pa se iz rastlin izločajo še več ur, zato lahko z istimi rastlinami pripravimo več napitka. Opomba:

- meta in melisa limonadi dodata osvežilno aromo, ki prija v vročih poletnih dneh,
- pri cvetovih sivke bodimo nekoliko previdnejši in jih zaradi intenzivnega vonja dodamo raje manj, bezgovi in akacijevi cvetovi limonado obogatijo z rahlo sladkastim okusom in opojno aromo cvetočih gozdov; pri bezgovih in akacijevih cvetovih ni treba skopariti in jih lahko v vrč damo kar celo pest

3. Limonada z ingverjem in jabolki

- 2 zeleni jabolki,
- 1 liter jabolčnega soka,
- košček svežega ingverja (približno 1 cm),
- 100 mililitrov limoninega soka,
- 50 gramov sladkorja.

Postopek priprave:

Olupite jabolki in ju narežite na manjše koščke, prav tako pa olupite tudi ingver. Vse sestavine stresite v mešalnik. Po potrebi lahko mešanico na koncu precedite skozi kuhinjsko gazo. Ohladite in postrezite z rezinami jabolka.



LUK - medgeneracijski center

Prijave: mck-prijava@luniverza.si

04 280 48 25



***Program aktivnosti
julij in avgust 2022***

Vse aktivnosti so brezplačne



MESTNA OBČINA KRANJ

USTVARJALNE DELAVNICE

V juliju in avgustu ni na sporedu nobenih ustvarjalnih delavnic.

Pripravljamo pester program ponovno septembra.

ŠAH

Igranje šaha: vsako sredo od 16. do 19. ure

AVSTRALSKA IGRA - RAVBAR REMI

Vsak torek ob 15.00

Igra s kartami na poseben način - pridite in se naučite.

NAMIZNI TENIS

**Vsak dan od 8.00 do 18.00 ure
(predhodne prijave obvezne)**

Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija

V času, ko se velik del našega življenja vrti okoli računalništva in telefonije, vam nudimo pomoč pri uporabi vaših naprav.

Vsak dan po predhodnem dogovoru

DRUŽABNI PLESI

**Sreda 20. 7. in 17. 8. 2022
od 14.00 do 18.00**

PETKOVI DRUŽABNI DOGODKI

Družabni večer - Tarok: Vsak petek ob 15.00

Ljudsko petje : Vsak petek ob 9.15

SKUPINSKE VADBE

Klasična joga

Torek, 12. 7. in 9. 8. 2022 ob 09.00

Razgibajmo telo in umirimo duha. Z lažjimi vajami za ogrevanje bomo najprej poskrbeli za dobro gibljivost sklepov, nato pa z manj zahtevnimi jogijskimi položaji še za prožnost mišic in hrbtenice. Zaključimo z vodenim sprostitvijo celotnega telesa. Vadba je primerna za vse generacije. Nezahtevne jogijske vaje so primerne tudi za starejše. Potrebujete neдрsečo podlogo za vadbo, za pomoč med položaji lahko tudi manjšo blazinicico in po želji odejo, s katero se boste pokrili med sproščanjem.

Joga Nidra

Četrtek, 28. 7. in 25. 8. 2022 ob 18.00

Ena od metod telesne, umske in čustvene sprostitve, s katero dosežemo, da naša zavest deluje na globljih ravneh zavedanja. Odlična tehnika sproščanja.

Sproščanje: ZVOČNA KOPEL

Četrtek, 7. 7. in 4. 8. 2022 ob 18.00

Zvočna kopel je edinstvena, sprostitvena izkušnja sprejemanja zvokov naravnih glasbil (tibetanskih posod, koshi zvončkov, gonga). Terapevtski inštrumenti v naše telo vnesejo harmonijo in ravnovesje – na naši čustveni, psihični, duševni in telesni ravni. Posledično sprožijo vibriranje vsake celice posebej. Naše telo namreč vsebuje med 70% do 85% vode, ki prepoznava in sprejema te vibracije. Delavnica z zvokom je zastavljena tako, da vsak prejme točno to, kar v danem trenutku najbolj potrebuje. Za nekatere je to globoka sprostitve in razbremenitev od vsakdanjega stresa, za druge pa harmonizacija in aktivacija notranjih procesov na celični ravni. prinaša globoko sprostitve uma in telesa. Potrebna oprema na zvočni kopeli: odeja, blazina, toplejša oblačila, voda

PREDAVANJA in DELAVNICE

Šola za življenje: Kako se osvoboditi strahu

Sreda, 6. 7. 2022 ob 17.00

Na tokratnem predavanju, ki bo vsebovalo elemente delavnice, boste skozi vodene procese spoznali več tehnik za osvoboditev od strahu. Na predavanju boste dobili svoj odgovor na naslednja vprašanja: Zakaj je za vas potrebno in koristno, da se soočite s svojimi strahovi? Kaj je strah? Kako ga zaznavate pri sebi? Kako vpliva na vas? Kako prepoznati svoje nezahtevne strahove? Kako vplivajo na vaše življenje? 3 tehnike za osvoboditev od nekoristnega »psihičnega strahu«. Osebnostna rast in upravljanje z realnimi tveganji. Vprašanja udeležencev.

Skupinski pogovori in svetovanja:

Sreda, 6. 7. 2022 ob 19.15

Predavanju Šola za življenje sledijo pogovori, kjer udeleženci lahko spregovorijo o svoji situaciji, izrazijo občutja in želje. Način osebne rasti skozi skupinske pogovore v skupini do 12 oseb. Udeleženci lahko preko skupinske dinamike spregovorijo o svoji situaciji in izrazijo svoja občutja in želje. Skupina nudi vsakemu udeležencu možnost slišati in o slišnem pridobiti povratno informacijo. Teme se prilagajajo skupini in željam in potrebam udeležencev. Skupina se zaveže k zaupnosti in spoštovanju. Na skupinski pogovor se je potrebno prehodno prijaviti.

