

# ПРИНЦИПИ ИНОВАТИВНЕ ГАСТРОНОМСКЕ ПОНУДЕ

## PRINCIPLES OF INNOVATIVE GASTRONOMY OFFERS

Сњежана Гагић<sup>1</sup>, Драган Псодоров<sup>1</sup>, Горан Остојић<sup>1</sup>

**РЕЗИМЕ:** *Људски организам је сачињен од живих ћелија и у њему се сваког тренутка одвија мноштво хемијских реакција, упијање хранљивих састојака као и елиминисање отпадних материја. Сваког дана неколико милијарди ћелија умире и бивају замењене новим чији квалитет зависи од квалитета унете хране. Свесни наведених чињеница, број људи који се опредељују за здрав животни стил који подразумева уравнотеженији начин исхране, редовну физичку активност, свесно усмерење на постизање емоционалне и менталне стабилности свакодневно расте. Поред повећане бриге за квалитет унетих намирница, промене животног стила се огледају и у мањку слободног времена што доприноси сталном порасту ручавања изван куће, односно у угоститељским објектима. Гости поред комфора и безбедности све више захтевају правилно избалансиране и квалитетне оброке као резултат бриге о сопственом здрављу. Угоститељски менаџери треба да познају нутритивну и енергетску вредност намирница како би били у стању да уведу промене у својим објектима и сведу на минимум количине засићених масти, пуномасних млечних производа, непожељних угљених хидрата, масних меса заменом здравијим алтернативама водећи рачуна да се не деградира укус јела. Циљ рада је приказ савремених гастрономских трендова, као и предлога који би били конкретне смернице за иновативне угоститељске менаџере.*

*Чињеница је да угоститељски објекат, увођењем оваквих иновација добија на имиџу као организација која прати савремене трендове, али уједно одговара и захтевима тржишта и тиме омогућава унапређење пословања и опстанак у веома конкурентским условима.*

**Кључне речи:** *гастрономија, исхрана, менаџмент*

**ABSTRACT:** *The human body is made up of living cells and a multitude of chemical reactions occurs in it every moment as well as the absorption of nutrients and waste elimination. Every day, billions of cells die out and are being replaced by new ones whose quality depends on the quality of digested food.*

<sup>1</sup> Висока школа струковних студија за менаџмент и пословне комуникације, Сремски Карловци; e-mail: gagicsnjeza@yahoo.com

*Aware of those facts, the number of people who opt for a healthy lifestyle that includes a balanced diet, regular physical activity and a conscious focus on achieving emotional and mental stability is growing on a daily basis.*

*In addition to the increased concern for the quality of food intake, lifestyle changes are reflected in the lack of free time, which contributes to a constant increase in eating out, i.e. in restaurants. Guests, in addition to comfort and security, are increasingly demanding high quality and properly balanced meals as a result of concern for their own health. Catering managers need to know the nutritional and energy value of foods in order to be able to introduce changes in their facilities and minimize the amount of saturated fat, full-fat dairy products, unwanted carbohydrates and fatty meat by substituting them with healthier alternatives and paying attention not to degrade the taste of the food. The aim of the study was to review the contemporary culinary trends as well as the proposals which would be specific guidelines for innovative catering managers.*

*It is a fact that a restaurant, by introducing such innovations, gains the image of an organisation following current trends as well as responding to the market requirements thus enabling the improvement of business operations and surviving in highly competitive conditions.*

**Key words:** *gastronomy, nutrition, management*

## УВОД

На питање шта, како и зашто се једе свако ће дати неки одговор и он ће засигурно бити оправдан и прихватљив. Међутим, постави ли се питање о томе колико су правилне наше прехранбене навике, многи ће се збунити јер није лако дати одговор на то питање.

Храна се више не посматра само са аспекта потреба адекватног уноса у циљу правилног раста, развоја и регенерисања организма. Она данас има једну од водећих улога у квалитету живота човека. Из тих разлога балансирање исхране прераста на ниво оптимално балансиране дијете, која је фокусирана на оптимизацију дневног уноса како нутријента, у циљу промоције здравља и смањења ризика појаве хроничних, незаразних болести.

Лоше прехранбене навике су последица, пре свега, недовољне упућености у ову проблематику, мањка слободног времена и динамике живота при чему се храна углавном конзумира изван куће. Тако се често једе брза храна која је према нутритивном саставу богата енергијом, али не садржи довољну количину хранљивих и заштитних материја.

На веома конкурентном тржишту угоститељски менаџери морају наћи начина да опстану и да унапреде пословање уводећи промене у јеловник пратећи трендове, укључујући и нутритивно вредну и здравствено-безбедну храну.

Увођењем промена у понуди, угоститељство као индустрија, може брже и ефикасније да одговори тражњи добрим укусом и здравом храном која одушевљава потрошаче, а која истовремено обезбеђује пожељан финансијски резултат.

Код формирања јеловника пожељно је нагласити ширу употребу рибе као извора пожељних масноћа, легуминоза, свежег воћа и поврћа, интегралних житарица и пекарских производа. С друге стране важно је елиминисати или смањити на најмању могућу меру јела припремљена у дубокој масноћи, масна меса, индустријске пре-

рађевине које обилују транс-масним киселинама и рафинисаним шећерима чији је негативан утицај на људско здравље вишеструко потврђен (Гагић, Кличек, 2011).

Планер јеловника, да би креирао квалитетан и профитабилан јеловник поред нутритивног аспекта мора да познаје добро финансије и менаџмент. Јасно је да је пожељно укључивати у јеловник што више сезонских намирница како због приступачније цене тако и због нутритивног садржаја. Успех у комерцијалној организацији треба да буде у сагласности са променама на тржишту.

## ДОБРО БАЛАНСИРАНА ИСХРАНА

Правилна и здрава исхрана постала је један од најважнијих проблема савременог човека. Човеково здравље, креативност, ефикасност и расположење директно су условљени начином исхране који свакодневно примењује (Naper, 1995).

Балансирање исхране подразумева равнотежу протеина, масти, угљених хидрата, витамина и минерала и то тако да су подмирене све дневне потребе према препоруци Светске здравствене организације (WHO).

Потребно је узимати различите намирнице једноставно зато што свака од њих доноси понешто што је организму потребно, а опет ни једна не садржи све нутријенте. Воће и поврће доноси витамине који нам служе као заштита, затим драгоцене минерале и заштитне састојке попут бета каротена, ликопена, биофлавоноида и других. Млеко доноси протеине и калцијум, месо осигурава протеине, В-комплекс витамина, гвожђе, и цинк. Житарице доносе угљенохидрате и витамине В-комплекса, и тако редом. Недостатак било које од основних намирница може да доведе до дисфункције у организму и озбиљних здравствених промена.

Непобитна чињеница је да се савремени човек удаљио од природе и њених принципа и да је стање алармантно када су у питању његове навике, односно последице које из тога произилазе попут обољења срца и крвотока, разних врста рака, дијабетеса, артритиса, депресије и сл. Данашња исхрана је далеко одмакла од задовољавања идеалних потреба и равнотеже хранљивих састојака.

Ако се једе третирана, рафинисана и девитализована храна која се комбинује са некомпатибилним намирницама, једе се несвесно онда када није време за то, брзо и притом се преједа, ако се користи храна као замена за нека друга задовољства која нам недостају, онда је телесни систем и ментално благостање у незавидној позицији и време је за промену. Веома је важно разумети шта је то шта је потребно у храни (животна енергија, витамини, минерали и остали есенцијални састојци из хране) како би се елиминисало или бар svelo на минимум конзумирање оних намирница које не обилују или су скоро у потпуности осиромашене од пожељних састојака који позитивно утичу на наш организам односно наше здравље.

Друго правило се односи на то што нам не треба и која су пожељна одрицања. Пре свега, одрицање брзих оброка у виду “fast fooda” и “snack food”-а који су калоријски вишак и за многе представљају узрок многих здравствених тегоба (Стојановић, Тешановић, 2005).

## SLOW FOOD KAO ANTIPOD FAST FOOD-U

Slow Food је интернационални покрет који се јавио као критички одговор на утицаје које брза храна (*Fast Food*) има на живот савременог урбаног човека.

Његова идеја је пре свега садржана у идеји „*slow*” (полако), лагано и са уживањем, без страха од висококалоричног и гурманског у јелу и са поштовањем према квалитетном пићу. Slow Food је покрет активан у 35 земаља широм света са 60000 чланова и око 400 конвивиа. Конвивиа је локално удружење *Slow Food* покрета, базирано на препознатљивостима локалног, историјског, културног и кулинарског идентитета. У етимолошком смислу конвивиум означава гозбу, чашћавање, гошћење.

„*Convivia Slow Food Vojvodina*” са седиштем на Салашу 137, је покрет који се ослања на богату традицију пре свега војвођанске гастрономије, али и ширих регионалних и европских најпознатијих кухиња и њихових специјалитета ([www.salas137.rs](http://www.salas137.rs)).

Активирање овог покрета је јасан показатељ да је дошло до промена на тржишту и да је брза храна све мање атрактивна, нарочито код оних конзумента који су свесни њеног негативног утицаја по здравље и виталност.

## ГАСТРОНОМСКЕ ИНОВАЦИЈЕ КАО ОДГОВОР НА САВРЕМЕНЕ ТРЕНДОВЕ У ИСХРАНИ СТАНОВНИШТВА

Последњих година, утицај исхране на здравље човека постао је кључна тема бројних расправа широм света, па стога није заобишла ни угоститељство као привредну и услужну грану чији је темељ опстанка, управо, базиран на праћењу трендова у исхрани.

### *Замена рафинисаних житарица интегралним*

Интегралне житарице су хиљадама година биле основне намирнице човечанства, а њихово „рафинисање”, тј. одвајање језгра и опне од садржаја, односно производња белог брашна, релативно нов, али не баш користан изум. Бројна истраживања су показала, а многе угледне институције признале, да конзумирање житарица у њиховом целовитом облику (било у облику целог зрна, било у облику производа од интегралног брашна), доноси знатне добробити организму. Интегрални хлеб и бесквасни хлеб препознатљиви су изгледом, укусом и мирисом те су нутритивно квалитетни. Произведени су од интегралног пшеничног брашна и семенки према индиректном технолошком поступку који је за сваки производ различит. Поступак припреме спој је традиционалног и савременог. Интегрални и бесквасни хлеб истог су облика, али различитог састава, па је због свог технолошког поступка бесквасни хлеб тежи, компактнији и мало киселијег укуса, јер тај хлеб природно ферментише без додатог квасца. Препознатљиви су по посипу (сусам, зобене-овсене пахуљице) и тракицама које су заштитни знак тог програма.

Креатори јеловника треба да убаце интегралне житарице у део понуде, па је пожељно имати на јеловнику интегрални хлеб, пасте, кифле за сендвиче или *pizze* са интегралном подлогом. Даље, треба да размотре и понуду најмање једне или две врсте интегралне пасте са различитим сосовима који надопуњују укус пасте (Di Pietro, Roseman, Ashely, 2006).

Препоручује се и експериментисање са легуминозама, орашастим плодовима, сушеним воћем, разним врстама семенки за прављење здравијих крекера, хлеба и тестенина. Као једна од идеја може се нудити и мешавина белог и интегралног пиринча или само интегрални у комбинацији са другим састојцима попут поврћа, незасићених масти, сувог воћа, орашастих плодова и других здравих намирница (Гагић, Кличек, 2011).

### ***Повећана количина дијетних влакана***

Раније је значај дијетних влакана био недовољно истражен па им се није придавала заслужена пажња, међутим савремена медицина указује на важност њиховог присуства у исхрани људи и на њихов значај у превенцији одређених обољења.

Дијетна влакна су угљени хидрати који нису сварљиви. Јављају се у два облика: растворна и нерастворна. Растворна делују као сунђер тако што упијају воду у цревном тракту, мешају се са храном у гел и тако смањују брзину варења и апсорпцију у крвоток што доприноси осећају пуноће после оброка. Нерастворна делују као чистачи у цревима јер се не разлажу у води, а цревну функцију помажу тако што упијају воду и набудре. Ова влакна могу упити воде знатно више од сопствене тежине. Вода додаје запремину и мекоћу столици и она пролази кроз црева много лакше и брже. На овај начин се смањује време које отпадне материје проводе у организму и истовремено и ризик од инфекције или промена на ћелијама услед деловања карциногена који се развијају распадањем неких намирница, нарочито меса. Јасно је да љубитељи меса не би смели да запоставе унос намирница која обилују овим влакнима (Blokksma, 1986).

Дневно човек треба да унесе путем хране 25 до 35 грама дијетних влакана (садашњим начином исхране унесе се око 15 грама дневно).

Јела чијом конзумацијом би се обезбедио довољан унос влакана у свом саставу садрже следће намирнице: пасуљ, грашак, овсене мекиње (могу да буду посип), пиринчане мекиње, јечам, разноврсно воће и поврће.

### ***Десерти без рафинисаног шећера***

Приликом одабира десерта, треба бити посебно опрезан, посебно уколико се односи на дијабетичаре. Основни фактор је вођење рачуна о садржају угљених хидрата, који треба да буде редукован у односу на десерте који нису намењени за дијететску исхрану. То се првенствено постиже супституисањем сахарозе као основне намирнице при изради десерта са фруктозом, тзв. воћним шећером, која има степен слаткости 1,3 пута већи од сахарозе. Из тог разлога потребан је мањи

утрошак фруктозе да би се постигна идентична слаткост производа, али је мања енергетска вредност. Као замена за фруктозу могу се користити сорбитол, манитол и ксилитол. Такође треба водити рачуна о садржају масноћа и алкохола, који не треба да буде већи од садржаја истих у уобичајеним пекарским и посластичарским производима. Уколико се ради о пекарским производима, пожељно је користити брашно самлевено од целог зрна тзв. интегрално брашно, које поседује боље нутритивне карактеристике од брашна Т-400 или Т-500. (Псодоров и сар., 2011)

Приликом израде кремова за торте, посебну пажњу обратити на масне кремове који у свом саставу садрже пецивни маргарин ( опасност од транс масних киселина ), чије присуство треба елиминисати или смањити на најмању могућу меру. Пожељна је исто тако употреба прехранбених влакана (целулозе, хемицелулозе, пектина, лигнина... ), који не подлежу хидролизи и нису сварљиви у људском дигестивном тракту. Неки од предлога за угоститељску гастро понуду су „враћање“ традиционалних народских посластица као што су: „Штрудла са маком, штрудла са воћем, пита бундевар, пита са јабукама...“ Исто тако могу бити у понуди популарне торте попут *Cheese cake*-а, торте са јогуртом, торте са вишњама код којих би употребили фруктозу уместо рафинисаног шећера. Даље на јеловнику се могу наћи и разна интегрална теста са сушеним воћем, медом, јечменим сладом, орашастим плодовима и сл.

### **Елиминација транс-масних и редукција засићених масних киселина**

Улога масти и уља у људској прехрани, односно њихов утицај на здравље последњих година се врло интензивно проучава. Масне киселине с малим разликама у структури могу имати врло различит метаболички утицај. Континуирани унос вишка масти путем исхране погодује настанку разних болести, од гојазности до атеросклерозе и кардиоваскуларних болести. Сматра се да је оптималан унос масти до 30 % од укупно унете енергије у току дана, сем у случају када је дијагностикована повећана масноћа – у том случају овај проценат треба смањити на испод 20%.

Масти се данас налазе на црној листи код оног дела популације који пази на телесну масу и код оних који би да је умање па је пожељно да и угоститељи пажљиво и аналитично приступе овом проблему како би удовољили гостима. Индустрија обезбеђује све више производа код којих је маст у великој мери умањена или потпуно одстрањена, међутим то уједно и не говори о дијеталности тих намирница, јер многе од њих имају велику количину шећера. Масти, као и преостали макро и микро нутријенти имају незаменљиву улогу у правилном функционисању људског организма. Оне улазе у састав свих ћелијских мембрана, имају задатак преноса витамина А, D, Е и К, растворљивих у мастима (ови витамини не могу прећи у крв из танког црева без масти), одржавају интегритет коже и слузокоже обезбеђују заштиту од хладноће, одржавају функцију лојних и млечних жлезда. Поред наведеног, масти успоравају процес варења и стварају осећај ситости у желуци (Fogelholm 2003).

Тренутно обележене као метаболички отров од стране водећих медицинских стручњака, транс масти (из делимично хидрогенизованог биљног уља) су засигурно непожељне у угоститељској кухињи. Како би смањили количину транс-масних киселина неопходно је избегавати пржену храну јер уље на високој температури оксидира, тако да више није корисно за организам зато што у њему развија слободне радикале. Године 2003. *US FDA* донела је правило да произвођачи хране морају на декларацији истакнути удео транс-масних киселина у производу (Roseman, DiPietro, 2005).

Дизајнери иновативног јеловника треба да нађу начин да едукују госте и да им укажу на чињеницу да нискомасни производи нису циљ код избора здравог оброка већ да су у питању производи који не садрже транс-масне киселине и који садрже што мање количине засићених масти. Незасићене масноће су веома корисне за организам јер повећавају излучивање холестерола преко дебелог црева и тако смањују његову концентрацију у крви, а налазе се у поврћу, биљном уљу, многим врстама рибе и у коштуњавом воћу. Засићене се налазе углавном у намирницама животињског порекла попут меса, јаја, неких врста рибе и у млечним производима, док транс масне киселине су саставни део маргарина, пржене хране, пекарских производа итд. Ове масноће не само што подижу ниво лошег холестерола тзв. LDL-а, већ и спуштају ниво доброг тзв. HDL-а (Шобајић, 2002).

Даље, имајући у виду да су гости свакодневно упозоравани од стране медицинских стручњака о важности уноса омега 3 и омега 6 масних киселина креатори јеловника би требали да у њега укључе намирнице које их садрже. Ово ће постићи тако што ће се за тзв. „дресинг“ користити хладно цеђена уља од лана, бундеве, сусам и сл., а на менију ће се наћи различите врсте рибе попут скуше, харинге, лососа, сарделе, сардине, језерске пастрмка или туне.

### **Фокусирање на воће и поврће**

Исхрана богата воћем и поврћем има вишеструке користи по организам како због редукције ризика од неких хроничних болести, кардиоваскуларних болести, дијабетеса типа 2, гојазности тако и због његовог доброг нутритивног садржаја. Употребом воћа уместо неких других висококалоричних намирница повољно утичемо на мањи калоријски унос, а самим тим и на губитак килограма или одржавање телесне масе у препорученим границама јер оно садржи низак проценат масти и калорија и нема холестерол (Peri, 2006).

Воће је извор многих важних нутријената који се недовољно уносе попут калијума, дијеталних влакана, витамина С и фолне киселине.

Хранљива вредност поврћа се огледа у великом богатству угљеним хидратима, од којих су најзначајнији скроб, глукоза и целулоза. Селулоза сачињава преко 90% сувог састојка у поврћу. Од минерала поврће садржи калијум, калцијум, натријум, магнезијум, гвожђе, сумпор и др. Веома је богато витамином С, Е, витаминима из групе Б, провитамином А и др.

Пасуљ и грашак су веома добри извори протеина. Они садрже и друге нутријенте као што су гвожђе, цинк- слично морској храни и месу. Одличан су извор

дијетних влакана и калијума који се може наћи и у другом поврћу. Због свог нутритивног садржаја пасуљ и грашак може да се сврста и у групу поврћа, али и као протеинска храна (Гагић, Тешановић, Калењук, 2011).

Препознавање чињенице да постоји велико тренутно интересовање за салате представља само један правац где постоји простор да се имплементирају главна јела у којима воће и поврће носе главну улогу у тањиру припремљених са низом других здравих састојака. Овај правац подржава и Америчко министарство пољопривреде (USDA) које је у јуну 2011. године формирало нови симбол за здраву исхрану MyPlate - тањир у ком једну половину чине житарице и протеини, а другу мања порција воћа и већа порција поврћа. Са стране је назначена и потребна количина млечних производа.

### *Понуда органски гајених намирница*

Иако заузимају тек око 1% укупног светског тржишта хране, органски производи постају све траженија роба у свету и све је значајније учешће ових производа у светским трговинским токовима. У земљама Европске уније продаја органских производа је утростручена. Овај податак говори у прилог томе да је све више потрошача који су спремни да плате више у замену за производ који је здравствено-безбедан и хемијски нетретиран. Из поменутог разлога и у ресторатерској понуди треба да се нађу гастро производи направљени од оваквих намирница како би се задовољиле потребе овог тржишног сегмента. Потрошачи ову храну купују пре свега из здравствених разлога (46%), а па затим због бољег укуса (40%).

Органска – био храна је она произведена и припремљена без употребе хемијских средстава не само у примарној производњи (без вештачких ђубрива, хемијских пестицида и инсектицида), већ и без употребе конзерванаса и других хемикалија у преради. То су најчешће органски произведено воће и поврће, месо, јаја из слободне природе и вино. Ова се храна по изгледа пуно не разликује од оне произведене на класичан начин и често је због нижих приноса нешто скупља. Мање је трајна и понекада неугледна ([www.tehnologijahrane.com](http://www.tehnologijahrane.com)). Процењује се да ће учешће ових производа на светском тржишту хране наставити да расте и у наредним годинама. Код нас има ресторана који нуде јела спремљена од органски произведених намирница, најчешће су то истовремено и вегетаријански ресторани.

## **ЗАКЉУЧАК**

Човеково здравље, креативност, ефикасност и расположење директно су условљени начином исхране који свакодневно примењује.

Последњих година, утицај исхране на здравље човека постао је кључна тема бројних расправа широм света, па стога није заобишла ни угоститељство као привредну и услужну грану чији је темељ опстанка, управо, базиран на праћењу трендова у исхрани.



На веома конкурентном тржишту угоститељски менаџери морају наћи начина да опстану на тржишту и да унапреде пословање уводећи промене у јеловнику пратећи трендове, а данас је највећи снабдети госте здравијим избором хране.

Гости поред комфора и безбедности све више захтевају правилно избалансиране и квалитетне оброке као резултат бриге о сопственом здрављу.

Код формирања јеловника пожељно је нагласити ширу употребу рибе као извора пожељних масноћа, легуминоза, свежег воћа и поврћа, интегралних житарица и пекарских производа. С друге стране важно је елиминисати или смањити на најмању могућу меру јела припремана у дубокој масноћи, масна меса, индустријске прерађевине које обилују транс-масним киселинама и рафинисаним шећерима чији је негативан утицај на људско здравље вишеструко потврђен.

Чињеница је да угоститељски објекат, увођењем оваквих иновација добија на имиџу као организација која прати савремене трендове, али уједно одговара и захтевима тржишта и тиме омогућава унапређење пословања и опстанак у веома конкурентским условима.

## ЛИТЕРАТУРА

- Bloksma, A.H., (1986). Rheological aspects of structural changes during baking. In: Blanshard, J.M., Frazier, P.J., Galliard, T. (Eds.), *Chemistry and Physics of Baking*. The Royal Society of Chemistry, Great-Britain, pp. 170e178.
- Dipietro, M.D., Roseman, M., & Ashely, R. (2006). A study of consumers' response to quick service restaurants' healthy menu items: Attitudes versus behaviors. *Journal of Foodservice Business Research*, 7(4), 59-76.
- European guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. Third Joint Task Force of European and other Societies on Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice. *Eur Heart J* 2003;24:1601-1610.
- Fogelholm M. (2003) Dairy products, meat and sports performance, The UKK Institute for Health Promotion Research, Tampere, Finland.
- Peri, C. (2006): The universe of food quality, Vol. 17 Nos 1-2, *Food Quality and Preference*.
- Richardson DP. Scientific and regulatory issues about food which claim to have a positive effect on health. In: Sadler M. ed *Functional Foods: The consumer, the products, the evidence*. London: Royal Society of Chemistry, 1998: 196-208
- Roseman, M., & DiPietro, R. B. (2005). "An exploratory study of quick service restaurants' changing menus". *Journal of Nutrition in Menu and Recipe Development*, 3(3/4), 103-119.
- Гагић С., Кличек Т., (2011), Принципи креирања и развоја здравог јеловника у савременој угоститељској понуди, Туристичко пословање, Виша туристичка школа струковних студија, Београд
- Псодоров, Ђ., Калењук Б., Тешановић, Д., Псодоров, Д., (2011), Примена лековитог биља у производњи пекарско-посластичарских производа, *Contemporary trends in tourism*, ПМФ, Нови Сад

Стојановић, Т., Тешановић, Д., (2005), Допринос разумевању новог правца у гастрономији у светлу савремене ресторатерске понуде, Хотеллинк, Висока хотелијерска школа, Београд

Хапер, Џ., (1995). Храна-ваш чудесни лек, Народна књига, Београд

Шобајић, С., Функционална храна у превенцији болести и терапији, Арх.фарм 3 (369-375) 2002

[www.tehnologijahrane.com](http://www.tehnologijahrane.com)

[www.tehnologijahrane.com](http://www.tehnologijahrane.com)