

INTERNATIONAL ART OF GASTRONOMY IN ISTRIA



Španjolski tapasi



Jedini nositelj titule Master Chef u nas - Zdravko Kalabrić



Veleposlanik Indije u Hrvatskoj Pradeep Singh



Javier Ruiz Perez u ambijentu koji podsjeća na njegovu šarenu španjolsku kuhinju

je važno obrazovati kvalitetan kuharski kadar te o nužnosti stalne edukacije, od njega smo doznali i kako se uopće može zaslužiti ova titula, koju domaći edukacijski sustav još ne poznaje.

Prije samog polaganja ispita za titulu Master Chefa kuhar mora biti certificirani šef kuhinje (CCM). Morate biti dobar kuhar, ali i raspolagati vrlo širokim znanjem: poznavati mikrobiološka obilježja namirnica, sastavljati jelovnik, znati rasporediti rad u kuhinji, biti dobar "kadrovič" i ekonomist, svojevrsna tampon-zona između administracije i kuharskog osoblja, a trebate znati i utvrditi cjenik. To se, i još mnogo ostalog, vezuje uz djelatnost tzv. izvršnog šefa kuhinje, pojašnjava Kalabrić.

Kada se u svemu tome dobro snalazite, a za to je potrebno 10-15 godina iskustva, kolege odlučuju hoće li vas predložiti za ovu titulu. Prijedlog se upućuje članovima posebnog povjerenstva u Velikoj Britaniji (budući da je princeza Ana utemeljila ovu titulu), odakle stiže test točno 760 pitanja.

Šest proizvođača, šest priča, šest gradova

Svako pitanje nudi četiri vrlo slična odgovora pa je vrlo lako pogriješiti. Ispit se sastoji od usmenog dijela. Do pristupanja praktičnom dijelu, čija su pravila strogo određena, proći će dvije godine, a kada do toga dođe, imate pravo sastaviti brigadu od deset kuhara, koja će pripremiti večeru za 150 osoba sa šest sljedova, u što se ne računa pet vrsta kruha, tri vr-

ste deserta, 10-12 vrsta minjona i jedan *showpiece* (ogledni/izložbeni primjerak). U četiri sata dodete u namjerno zaprljanu kuhinju, koju trebate očistiti kao apoteku do osam sati. Tada se (pješice) spuštate s drugog kata zgrade u prizemlje po namirnice (dan ranije dobili ste tri omotnice s popisom namirnica), od kojih do devet sati trebate sastaviti jelovnik. U 13 sati treba biti gotov ručak za osoblje, a za to vrijeme 13 članova komisije obilazi kuhinju. Sat poslije vraćaju se poslu jer za 17 sati treba pripremiti koktel s kanapeima (najmanje tri vrste), a od 18 sati počinje se pripremati večera, koja se poslužuje u 20.30. Suci naizmjenično uzimaju tanjure da vide jesu li jela jednake kvalitete. I kad sve završi, još dugo treba čekati odgovor, veli Kalabrić. "Ja sam se", veli, "za to pripremao čitav život, predložili su me 1987. godine, položio sam 1995., a diplomu sam dobio tek 2000. godine".

Zanimljivu i toplu tradicijsko-kuharsku priču ispričao je Javier Ruiz Perez, voditelj hrane i pića iz Seville, naslovljenu "Šest proizvođača, šest priča, šest gradova". Andaluzija, najjužnija španjolska i europska regija, diči se svojim proizvođačima - pršutom, kavijarom, tunom, srdelama, maslinovim uljem i voćem. Svaki grad ima svoju (kulinarsku) priču.

Huelva će ponuditi sipina jaja, pržena, pohana, kuhana ili na žaru, Sevilla, poznata po bikovima, nudi tri sata pirjani bikov rep, Cordoba ima salmorejo (hladnu juhu od rajčica), grad Barbate ima tunu s klinčićima i origanom, Malaga svoj espeto, srdele na raznjčićima, koje se običavaju peći na plaži, a Almeria crvenog jastoga garraucha, grilanog u posteljici od tućenog bjelanjka sa soli. Neobično, možda, ali sigurno - za prste polizati...

Tjelovježba

Piše body instruktorka Morena Poglajen Carić

Nježni rekviziti za funkcionalni trening muškaraca

Girije, teški dvoručni i jednoručni utezi, kilogrami i kilogrami željeza, najčešći su rekviziti bez kojih većina muškaraca ne može zamisliti i odraditi dobar i kvalitetan trening. No i njihova se svijest o tijelu i treningu sve više mijenja što mene kao trenera, osobu koja svakodnevno educira vježbače, izuzetno veseli. U trenažnim izazovima svakako će se koristiti i veća vanjska opterećenja, ali ono što većini nas u svakodnevnom životu, za zdravlje i optimalno funkcioniranje tijela treba nisu velika vanjska opterećenja i preveliki prsni mišići (ne pomičemo aute i kamene gromade svaki dan), već sposobnosti da izdržimo dugotrajna statička opterećenja, potčimo za svojom djecom, bez ozljede okrenemo svoju glavu dok parkiramo automobil, uspinjemo se stepenicama, donesemo kući namirnice iz dućana i slično. Današnje vježbe koristit će dva rekvizita koja većina ima u svom domu. Iskoristite njihove dobre karakteristike i unesite raznovrsnost u svoje vježbanje.

Slika 1 Vježba golf udarac štapom - uspravno stanite s nogama u širini kukova. Štap prislonite iza glave na kosti lubanje, ne na meko tkivo vrata. Udahom klizite štapom po glavi opružite desni lakat i zarotirajte trup u smjeru opruženog lakta. Osjetite istezanje prednjih mišića te ruke, ramena i trupa. Izdahom zarotirajte i savijte trup prema suprotnoj nozi dok se savijate u koljenima i radite kretanju po-

laganog udarca aktivirajući trbušne mišiće, a štapom potiskujete glavu prema dolje. Ponovite šest puta u jednu pa u drugu stranu.

Slika 2 Vježba slovo M štapom - početna pozicija je ista kao i u prethodnoj vježbi. Štap podjednako uhvatite s obje ruke i prislonite na stražnji dio lubanje. Udahom potisnite glavu u štap i rotirajte oba lakta što više prema naprijed dok uspravljate kralježnicu bez pomaka kukova prema naprijed. Izdahom savijte trup prema podu aktivirajući trbušne mišiće, štapom potiskujte glavu prema prsima, a laktove zarotirajte što više natrag, gore. Osjetite mišić rotatorne manžete ramenog zgloba i stabilizatore lopatica. Ponovite vježbu šest puta pazeci na to da su kretanje u oba ramena uravnotežena.

Slika 3 Vježba jahač s loptom - obuhvatite loptu natkoljenicama kao da sjedate na konja. Uspravite tijelo, dlanove isprepletite na potiljak i maksimalno otvorite laktove, a zdjelicu podvucite pod sebe. Udahom napravite potisak glave u dlanove i snažno pritisnite loptu koljenima. Izdahom zadržite pritisak na loptu i rotirajte trup u stranu. Zadržite laktove stalno otvorene kao i pritisak na loptu dok rotirate u drugu stranu. Ponovite osam puta na svaku stranu. Vježbom jačate preponske i mišić trupa.

Slika 4 i 5 Vježba uron s loptom - sjednite na loptu s dlanovima isprepletenim



iza glave visoko na sjednim kostima i opruženim nogama. Udahom se odgurujte petama dok opružate leđa i glavu. Izdahom što ravnijim leđima uronite tijelo prema nogama dok laktovima pokušavate dodirnuti što nižu točku na njima. Pritom uvucite trbuh, a noge neka ostanu opružene. Vježbu ponovite četiri puta. Vježbom istezate mišić leđa i nogu.

Slika 6 i 7 Vježba kalup s loptom - ležite se na loptu. Ako osjećate bolove u donjem dijelu leđa, kukove spuštajte po lopti niže prema podu dok nelagoda ne prođe. Prekrižite dlanove iznad glave, koju oslonite na opružene ruke. Noge su u širini kukova. Udisajem se istegnute preko lopte kao da rukama želite dotaknuti pod bez pomicanja nogu. Izdisajem podignite prsni dio kralježnice što više i zaoblite trup. Ruke čine produženu polugu leđa i otežavaju rad trbuhu. Vježbu ponovite minimalno deset puta i svakim ponavljanjem trup podignite još malo više. Uživajte u istezanju i jačanju svoga trbuha.

