

I JELO O ČEMU SVJEDOČE DOKUMENTI I KRONIKE



Cluny, jedan od najpoznatijih francuskih benediktinskih samostana

# Očenaša!

Zanimljivo je da gastronomska slava srednjovjekovnih samostana počinje od jedne - žene. Prva francka kraljica Radegunda, kasnije proglašena svetom, osnovala je nekoliko samostana u današnjoj Francuskoj u drugoj polovici šestog stoljeća, prva je pokrenula praksu otvorenosti samostanskih kuhinja za siromašno pučanstvo, a zabilježeno je čak da su se pogani obračali na kršćanstvo samo kako bi mogli redovito uživati u njenim delicijama! Sveta Radegunda može se tako nazvati rodonačelnicom samostanske gastronomije i prvom

svinjetine s orasima, divljači, riba, plemenitih vina, meda i svakojakih neobičnih jela, jedna je večera bila posvećena čak i kineskoj kuhinji, a majstor Simon, kazuju zapisi, odnio je tijesnu pobjedu nad najboljim samostanskim kuharima toga kraja.

## Bez mesa četveronožaca?

Jedna ranija zgoda neka ilustrira razmjere samostanskih gozbi: prilikom kraljevske posjete augustinskom samostanu u Canterburyju za šest tisuća uzvanika pripremljeno je: 36 volova, 100 velikih svi-

da oko pet kilograma mesa i oko pet litara alkoholnog pića. Spomenimo uzgred da Pravilo sv. Benedikta iz 520. godine, koje je poslužilo za uređenje unutrašnjeg ustrojstva ne samo benediktinskog nego i većine drugih redovničkih zajednica, izričito napominje: "Svi redovnici moraju se odreći uživanja mesa četveronožnih životinja". Naravno da, kao ni mnoga druga, ni ovo pravilo nije narednih stoljeća bilo baš poštivano.

No, nisu samostani bili poznati samo po gozbama i vrhunskim delicijama. Samostanskim kuharima i zapsivačima njihova umijeća dugujemo i neke od kulinarskih inovacija koje se danas čine sasvim običnima. Primjerice, upravo su u samostanskim pekarnicama stvarane prve nomenklature različitih vrsta kruha i peciva (jer, do tada je kruh bio naprosto - kruh). Samostanski izum je metalna tava s dugačkom drškom za pečenje palačinki. Redovnici su prvi počeli dodavati hmelj u pivo i u samostanima je nastala moderna riječ za pivo (birra, bier, beer, bire). Prvi su po-

čeli povezivati prehranu s medicinom. I još štošta ostavili su samostanski kuhari u nasljeđe zapadnoj civilizaciji, pa i brojeve kuharice s receptima. Nerijetko ćemo u njima naći i formulacije poput ove iz recepta za pohane jabuke: "Priziti koliko traju dva Očenaša".



Naslovnica prve tiskane kuharice na njemačkom jeziku iz 1485., "Kuchenmeysterey"

nja, 200 odojaka, 200 ovaca, 1.000 gusaka, 973 kopuna, 24 labuda, 600 zečeva, 16 pladnjeva pečene veprovine, 4.000 jaja, veće količine sitne divljači, začina, badema, slatkiša, a plemeniti gosti popili su ukupno 11.000 litara vina i 15.000 litara piva. Po osobi to ispa-

čeli povezivati prehranu s medicinom. I još štošta ostavili su samostanski kuhari u nasljeđe zapadnoj civilizaciji, pa i brojeve kuharice s receptima. Nerijetko ćemo u njima naći i formulacije poput ove iz recepta za pohane jabuke: "Priziti koliko traju dva Očenaša".

Tjelovježba

Piše body instruktorka  
Morena Poglajen Carić

## U dvoje je lakše

Nema dovoljno dobre isprike kada je u pitanju briga za vaše zdravlje. Svaka sitnica, pokušaj, trenutak usmjeren na ono što jedemo, osjećamo, živimo i radimo je prvi pomak ka zdravlju. Stoga, preuzmite odgovornost i učinite nešto za sebe.

Vježbanjem u paru upoznajete, bodrite i motivirate sebe ali i svog partnera. Primajte, dajete i dijelite.

Slika 1. 12. Okrenite se leđima partneru oboje u malom polu čučnju. Prvi vježbač položi isprepletene dlanove na potiljak, a drugi vježbač svojim dlanovima obuhvati laktove svoga para. Drugi vježbač polako povlači laktove svoga para prema sebi koji pritom radi fazu udaha i pomaže mu istegnuti rameno-prsni obruč, a on se malo savija u trupu i pritom radi fazu izdisaja 1. slika uz aktivaciju trbušnih mišića. U drugoj fazi vježbe mijenjaju se uloge prikazane kao na 2. slici. Ponovite osam puta.

Slika 3. i 4. Okrenuti leđima paru povećajte malo

polu čučanj i isprepletite dlanove opruženih ruku u visini ramena. Udisajem, slušajući partnera i jačinu otpora koju si međusobno dajete, istovremeno uz istezanje jačate rameno-prsni obruč. Dogovorite se prije druge faze vježbe koji vježbač je prvi tako da u drugoj fazi vježbe krenete u rotaciju u desnu stranu. Cijelo vrijeme prilikom rotacije trupa u desno međusobno si pružate otpor. Prvi vježbač savija trup uz aktivaciju križnih trbušnih mišića, a drugi vježbač rotira trup u nazad uz istezanje rameno-prsni mišića i aktivaciju mišića leđa. Ponovite osam puta mijenjajući faze vježbe, savijanje ili uspravljanje trupa kao na slikama.

Slika 5. Legnite se na pod udaljeni od partnera toliko da možete savijenih nogu u širini kukova pod kutom od devedeset stupnjeva spojiti međusobno svoja stopala cijelom dužinom. Opet se dogovorite tko je vježbač broj jedan i udahnite. Izdisajem,



prvi vježbač podiže zdjelicu i leđa od poda dok mu drugi vježbač pruža potporu uz istovremenu stabilizaciju svoje zdjelice i nogu (zdjelica se ne smije ljuljati lijevo-desno, natkoljenice moraju ostati u istoj poziciji, zakrivljenost donjeg dijela leđa mora ostati ista i trbuh treba biti uvučen). Prvi vježbač odradi osam ponavljanja svojeg dijela vježbe dinamičkog snaženja stražnjih mišića nogu, stražnjice i leđa dok drugi vježbač statičko-izometrički vježba stabilizaciju kukova i zdjelice. Zamijenite uloge u sljedećih osam ponavljanja.

