

I POSLUŽIVANJA ISTARSKE DELICIJE

# Istarski pršut



Dvije pogreške: lateks-rukavica i prevelika feta



Nož zaobljenog vrha i metalna hvataljka - obavezna oprema

kamo s njima? Treba ih odmah nekamo pospremati gdje ih gošti neće vidjeti.

Skoje strane se pršut najprije reže, u kom se trenutku okreće, kako iskoristiti bočne ostatke nakon završetka rezanja odo-

go i odozdo, koliko velike ili koliko male narezane fete mogu biti a da to izgleda pristojno, napolskru - gdje i kako slagati narezane fete, treba li i dalje njegovati uobičajene pladnje ili se odlučiti za degustacijske porcije

## u i bakrenom loncu

čvrstu palentu, ne onako mekanu kao u Venetu, jer su naši dodaci palenti više ruštiljni, jači po ukusu. Recimo ne koristimo palentu uz ribu ili neke laganije namirnice, kao što to rade u Venetu ili kod vas. U našim je krajevinama palenta prilog uz kobasicu, svijetlinu, divljac, vrlo često s gljivama i dimljenim mesom, pogotovo u zimi. U svakoj dobi godine palenta ima različite priloge.

- Koliko različitih tipova palente koristite?

- U svom restoranu koristim samo našu palentu Val-sugana, od domaćeg autohtonog kukuruza. Moj je princip da koristim samo izvorne namirnice s udaljenosti nula kilometara, što, naravno ne znači da ne volim ostale ti-

pove palente. Ova je palenta posebno dobra za mesna jela. Volim pripremati i ribu, ali onda su to češće pastrva ili neka riječna riba i rijetko kada uz palentu.

- Palenta se danas sve če-  
šće koristi i kao desert.

- Danas se mogu napraviti odlične torte ili keksi s fino mljevenim kukuruznim brašnom. Za njih nema tradicionalnih recepta, rijeće je o uglavnom maštih kuvara i spremnosti na eksperimentiranje. Nekada davno kada smo bili djeca, jedini desert je bio palenta u mlijeku i marmelada.

- Možemo reći da se vremena mijenjaju, ali palenta ostaje.

- Točno, palenta je doživjela jedan pad u prošlim

na tanjurima? Koliko se uopće može dobiti feta pršuta od jednog prošjećnog pršuta? Damir Lukež je iskustveno došao do podatka da je iskoristivost istarskog pršuta oko 55 posto, toliko se dakle njegov težinski volumena može narezati, a ostatak su kosti, obrezine odnosno kora, te neiskoristivo vezivno tkivo. Njegovo je iskustvo da se jedan prošječni istarski pršut može cijeli narezati za sat i pol do dva. Naporn je i zahijevan to posao, pogotovo kad kušači stope u redu, a rezac treba paziti da mu fete budu primjereno tanki i jednakne za sve.

### Pitanja se nižu...

Pitanja se nižu: je li primjeren vrhunski proizvod kakav je istarski pršut poslužiti na kartonskim tacnama ili plastičnim tanjurima; je li za posluživanje pršuta dovoljan sam po sebi ili ga treba ukrašavati sirom, skutom, povremenim, čak i voćem? Ako se pršut reže samo djelemočno, kako ga zaštiti do sljedećeg rezanja, te kako već narezane fete spremiti za kasniju uporabu? Ovo je samo dio "tehničkih" detalja koje još treba preispitati i utvrditi.

Ima tu posla napretak, iako ćemo, kao i kod mnogih drugih stvari što izviru iz tradicije, pomisliti da tu neke "filozofije" nema: imaš pršut, narezes ga, i gotovo. Na posljednjem Internationalnom sajmu pršuta u Tinjanu baš sam obratio pažnju na standarde i tehničke rezanja i prezentacije pršuta po rijeckom izvan Istre: šarenilo je veliko. Na osnovu videnog lako je zaključiti kako istarski pršut, osim vlastitih organoleptičkih osobina i kvaliteta, zaslužuje i prezentacijsku standardizaciju kako bi i time stekao dodatnu prepoznatljivost, a time i dodatnu vrijednost.

SLIKA 1. Čučnje u pauzi od

## Fit mama nakon poroda

Povratak u formu s malom bebom nije nemoguće, a da bi sprječili nelagodu koju ćete osjećati u tijelu zbog lošeg držanja i nošenja vase bebe, preporučujem vam da već nakon mjesec dana od prirodnog poroda počnete s laganim i kratkotrajnim vježbama koje možete ponoviti nekoliko puta u toku dana. Svakih pet minuta tijelo pamt i zbraja.

Šetnja s kolicom idealna je kako za vas tako i za vašu bebu. Boravak na svježem zraku i u prirodi najzdravije su okruženje za vas i bebu. Bolesti vrebaju u zagubljivim i prenapučenim prostorima. U svakodnevnoj šetnji naizmjenično sporim pa bržim hodom pokušavajte uvlačiti svoj trbuh i napuhati ga kao balon kako bi ste što prije osvijestili područje dubokih trbušnih mišića. Dok hodate možete i stiskati svoju stražnjicu (istovremeno obje polutke guze ili naizmjenično jednu pa drugu) kako bi vratili tonus tim mišićima koji su važni i za zdravlje donjeg dijela tijela.

### SLIKA 1. Čučnje u pauzi od

hodanja. S nogama u širini kuka spuštajte se u polu čučanj ravnih leđa i pritom pojačajte pritisak peta o pod, a podizanje iz čučnja napravite uz aktivaciju mišića nogu i guze.

SLIKA 2. Istezanje će vam uvijek goditi. Držeći kolica ispravite se i na opružene noge polako guzu pomičite prema natrag dok gornji dio tijela ravnih leđa spuštate prema podu. Leda će se poravnati, a stražnji mišići nogu istegnuti.

SLIKA 3. Iskoraci u hodu. Vaš šetnju malo upotpunite većim iskoracima jednom pa drugom nogom zadržavajući gornji dio tijela uspravnim i uvlačite trbuš. Povećat ćete kalorijsku potrošnju, istegnuti i ojačati mišiće nogu i trupa, a istovremeno utjecati i na stabilnost cijelog tijela.

SLIKA 4. I 5. Snaženje i istezanje medulopatičnog područja. Tijekom trudnoće na tijelu su djelovali hormoni koji sumekšali vaša tkiva kako bi trbuš mogao rasti, zdjelica se širila i pripremila za porod. Međutim hormoni su djelovali na čitavo vaše tijelo i sva meka tkiva su se opustila, smekšala i ako niste toga bili svjesni, vaše tijelo je postalo mobilnije i još uvijek je. Zato vježbe istezanja radite umjereni i za pripremu mišića prije vježbi snaženja. Područje leđa između lopatica uglavnom je svima preslabo. Stalno dizanje bebe i doneće još više pogoršavaju situaciju i što prije počnete sjačanjem tih mišića. Okrenite se ledima kolicima i snažno povucite svoje lopatice jednu prema drugoj i zadržite tu poziciju nekoliko sekundi dok udišete. Zatim na izdajis kroz na slici zaoblite leđa uz mali počučanj i istegnite područje između lopatica. Ponovite deset do petnaest puta.



Piše body instruktorka  
Morena Poglajen Carić

