

DA MI JE

NEŠTO

Slatko



RECEPTI, HRANA I LIJEPE STVARI U ŽIVOTU

broj 1 / siječanj 2024.

IMPRESSUM

Urednica
Ana-Marija Bujić

Grafička urednica
Made Milićević, Linear Studio

Lektorica
Ivana Šakić

Suradnice
Lana Mačkovšek
Mirna Sentić
Kristina Skvrce
Barbara Tursan Mišić

Izdavač
Pantarul d.o.o.
Put bana J. Jelačića 2a
20207 Mlini
OIB: 82861497403

Pretplata
www.damijenestolatko.nl

SADRŽAJ

- 2. IMPRESSUM
- 4. SURADNICI
- 7. POČETAK, OPET
- 8. NA EKRANU
- 10. NA PAPIRU
- 12. ZA DJECU
- 14. ENCANTO: KAD JE CRTIĆ VIŠE OD ŠARENIH SLIKA
- 18. KAKO JE TO... OTVORITI CAFÉ
- 22. LJEPOTA POKRETA *OKRENIMO PRIČU*
- 26. SIMBIOZA CVIJEĆA I VAZE
- 30. (NE)KULTURA JEDENJA RIBE
- 34. RECEPTI : RIBA ZA SVAKI DAN
- 36. BRZOPOTEZNI : IVAN LONČAR

SURADNICI



Made Milićević
@made.milicevic

Grafička dizajnerica iz Studia Linear Studia ne samo s diplomom nego i s istančanim smislom za estetiku i posao koji radi. A ima i najbolji smisao za humor i u svaki projekt unosi dozu razuma i smirenosti. Suradnica od malih nogu – već se tad vidjelo da ćemo vrlo kreativno surađivati.



Barbara Tursan Mišić
@barbara.tursan.misic

Kao coach i edukantica neuro-lingvističke psihoterapije pod supervizijom Barbara se bavi ozbiljnim i dubokim temama, ali na pristupačan način. Od mase odudara osobnim, šarenim i direktnim pristupom.



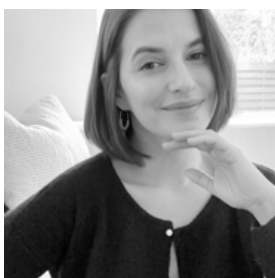
Mirna Sentić
@mirna.nutrigurman

Mirna je magistra nutricionizma i predavačica gastronomije na Sveučilištu u Dubrovniku. Ima izrazit smisao za prenošenje znanja i nježan, prizemljen pristup prehrani i zdravlju. Svestrano, toplo biće koje gotovo nikad nećete sresti bez osmijeha na licu.



Kristina Skvrce
@cvijetbykike

Vlasnica dubrovačkog cvjetnog studija Cvijet by Kike i dekoraterka interijera pri Ambijent Studiju (dekoracija, fotografija i PR za apartmane, vile i hotele). Najljepši ćete rezultat dobiti ako joj prepustite odriješene ruke – tada nema stereotipa ni već viđenih kombinacija. Cvjetno oko sokolovo.



Lana Mačkovšek
@bisous.fee

Lana Mačkovšek je coach i lifestyle blogger. Naglasak stavlja na cjelovito življenje, njegu i duha i tijela i to metodama malih koraka, svima dostupnih u užurbanoj svakodnevicu. U provođenju grupnih programa surađuje s američkom autoricom Lauren Zander, a njezine preporuke za knjige nikad ne razočaraju.



Ivana Šakić
@ivanasakic

Ivane u ovom broju stjecajem okolnosti kakvima se nismo nadale zapravo – nema! Pa ako ste našli kakvu pogrešku, nije do nje. Ali toj je Hrvatistkinji mjesto osigurano jer uvijek čuva jezikoslovna leđa (pomno je iščitala sve dosad izdane kuharice) i to s jednom lijepom mjerom – pedantno, ali dopuštajući poneki jezični izlet koji tekstu daje draž. Još jedna čiji smisao za humor ima poseban šarm.



January food for thought

And now let us believe in a long year that is given to us, new, untouched,
full of things that have never been.

– Rainer Maria Rilke



POČETAK, OPET

Je li vas začudio onaj luk na naslovnici? Obična, već viđena, ne posebno zanimljiva narezana glavica kapule? Može ga se i tako gledati.

Ali luk je i „početak od toća“ kako je moja draga susjeda i prijateljčina mama Ana zvala zapršku kad smo bile male. Znala je ona da su malo ulja, luka, češnjaka i soli ono što *memeovi* danas opisuju kao *mmm that smells good starter pack*. I upravo je zato luk završio na onome što ćete prvo vidjeti u ovom prvom broju. Početak od toća, početak nečega finog, domaćeg, ukusnog, nečega što miriše na dom i toplinu. A iako ne namjeravam da ovaj magazin bude uvijek tematski (mogućnost ostaje, ali neće svaki biti takav), *leitmotiv* novog početka nekako se ovaj put nametnuo sam. Lana i Mirna nježno će vas uvesti u načine kako započeti s navikama koje su dobre za vas, Dora se hrabro ubacila u novi poduzetnički početak, a s Barbarom možete sve oko sebe, pa čak i crtiće početi gledati jednim novim očima.

U obliku *newslettera* družimo se sad već tri godine – obljetnica je za koji dan. I u to je vrijeme i to bio novi početak i to početak od kojeg me hvatala trema i strah pa sam ga odgađala... godinama. A što ako to nikoga ne bude zanimalo? Što ako budu *mislili da je glupo/pretenozno/...* (nadopuni niz negativnih pridjeva)? Sad sam sretna da sam pregrizla i poslala taj prvi sramežljivi mail jednako tako sramežljivoj mailing listi. Prije toga započinjala sam (i dovršavala) svašta – i blog, i kuharice, i restoran, i škole, ali kako vrijeme ide, čini mi se da o svakom novom početku sve više mislim i možda nepotrebno kompliciram (izgleda da ću biti naporna kad budem stara).

Magazin mi je dugo želja i ovaj sam put smanjila kompliciranje i odlučila se povesti onom *done is better than perfect*. Skok pa kako bude. Ovo je dakle prvi broj u ovom novom obliku. To znači da je – behind the scenes – napravljen sasvim navratnanos, uz veliku pomoć i dobru volju svih koji su u njemu sudjelovali. To isto tako znači da za ubuduće ima prostora za organiziranje, manje stresno i bolje.

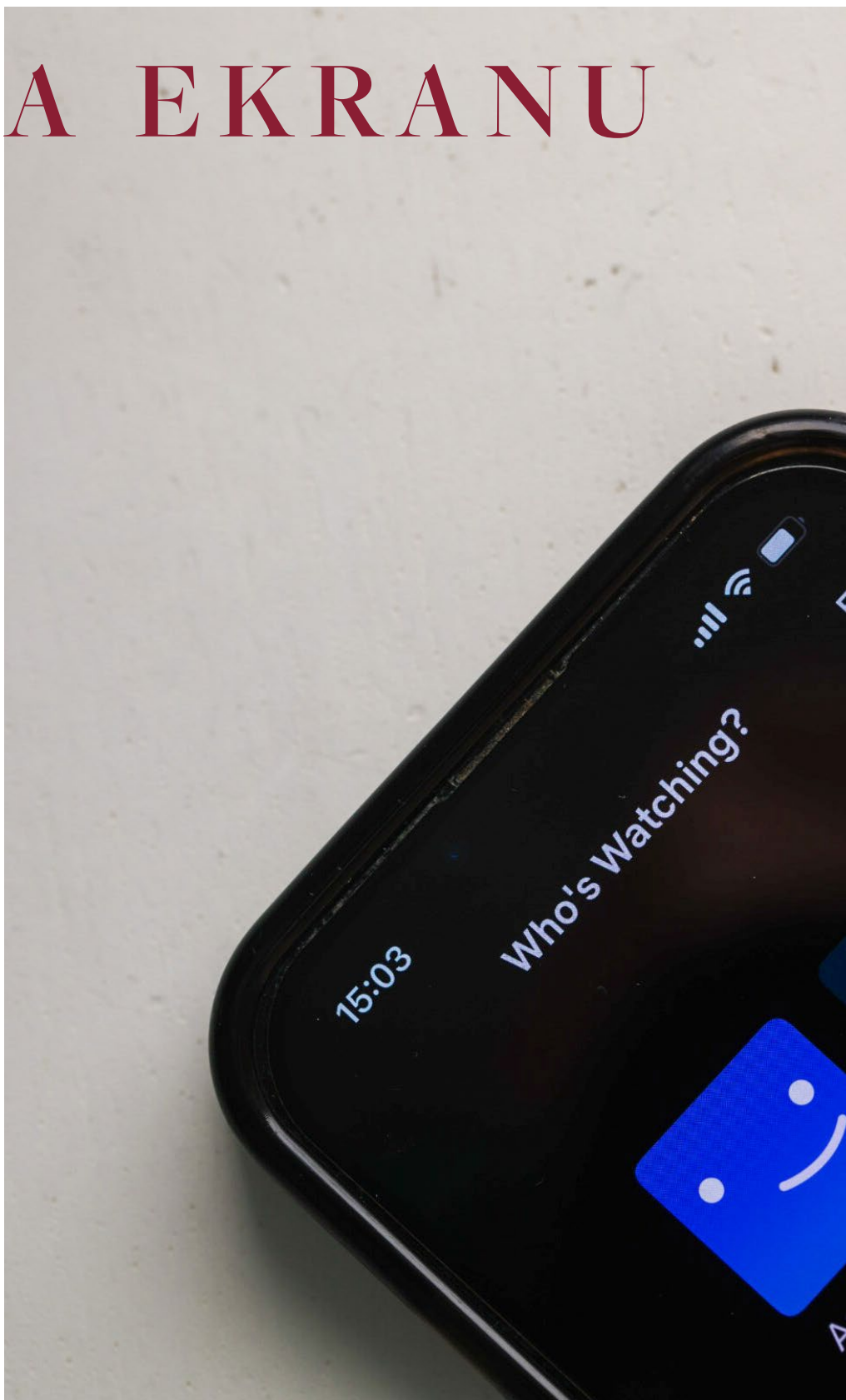
Ovaj novi početak znači da Da mi je nešto slatko... u svom novom obliku nakon 16 godina prestaje biti *one-woman show*. Ostaje vrlo osoban, doživljen i proživljen, s integritetom i iskustvom, ali pridružiti ćemo tom osobnom sadržaju i neke druge, jednako autentične glasove koji zaslužuju da ih se čuje. Oduvijek vjerujem u onu: više glava više zna.

Zato ovim tekstim želim (opet) dobrodošlicu vama kao čitateljicama i ponekom čitatelju, ali i kreativnim i divnim ženama koje su jednog siječanjskog vikend-poslijepodneva sve u roku od par minuta na moj poziv ili poruku bez zadržke odgovorile entuzijastičnim DA. Hvala svima što ste tu.

Počnimo.

Ana-Marija

NA EKРАНУ



SHORTVERSE.COM

Nije naslov filma nego besplatan web s kratkim filmovima svih žanrova. Taman ako imate 15 min ili pola sata u nekoj čekaonici, a želite ih potrošiti kvalitetnije nego beskonačno skrolajući. Možete ih pratiti i na Instagramu.

THE PLAYLIST

Među ovim Netflix preporukama prevaga uvijek ide naslovima koji ne zahtijevaju veliku investiciju vremena, a švedska The Playlist sa svojih je šest epizoda upravo takva. Prije ili poslije, svi kliknemo na neki Spotify link pa je zanimljivo vidjeti kako je sve krenulo (Tko se još sjeća Pirate Bayja?). Treba samo napomenuti da se seriju i način na koji su likovi prikazani ne smije uzeti zdravo za gotovo. Čini se da je Daniel Ek puno simpatičniji u stvarnosti nego na ekranu.

DISOBEDIENCE

Film iz 2017., taman za kišno zimsko poslijepodne, ali ne baš s djecom.

Film prati odnos dviju zaljubljenih žena i pitanje uobičajenih suparnika: strasti i dužnosti. Atmosferično.

BOY SWALLOWS UNIVERSE

Australski naslov i sasvim nov dodatak na Netflixov popis serija. Inače preporučujem samo ono što sam odgledala do kraja ili barem do neke točke kad znam da ću do kraja stići, ali ovdje nije tako. Najkraće moguće: imam feeling da je serija kvalitetna (a i IMDB se slaže s visokih 8,1), ali taj dank ad sam krenula gledati jednostavno nisam mogla podnijeti temu u kojoj djeca žive u teškim obiteljskim uvjetima. Tako nekako na neviđeno mislim da serija zaslužuje pozornost, ali definitivno nije #FeelGood žanra.



NA PAPIRU

Ovaj put samo dvije biznis teme (takav je životni period)

LEADERS EAT LAST

— SIMON SINEK

Simona Sineka svi najbolje znaju po knjizi *Start with Why* – sramotno pojednostavljeno, moramo znati zašto nešto radimo tj. koji je taj naš neki krajnji cilj i kad znamo zajednički nazivnik svega u što ulažemo napor, onda sve ima i viši smisao.

Knjiga *Leaders Eat Last* divno je štivo istog toga tona za bilo koga tko ima vlastitu firmu. Na momente možda prepoetična za hrvatske prilike, ali zrnca mudrosti raspršena su po cijeloj knjizi.

“For most of us, we have warmer feelings for the projects we worked on where everything seemed to go wrong. We remember how the group stayed at work until 3 a.m., ate cold pizza and barely made the deadline. Those are the experiences we remember as some of our best days at work. It was not because of the hardship, per se, but because the hardship was shared. It is not the work we remember with fondness, but the camaraderie, how the group came together to get things done. And the reason is, once again, natural. In an effort to get us to help one another during times of struggle, our bodies release oxytocin. In other words, when we share the hardship, we biologically grow closer.”

THE E-MYTH REVISITED

— MICHAEL E. GERBER

Životne faze male firme i kako raste, stoji na mjestu ili propada. Veliki naglasak na tome kako vlasnici firme trebaju raditi na osmišljavanju strategije, a ne “samo” u svakodnevnoj operativi.

“Contrary to popular belief, my experience has shown me that the people who are exceptionally good in business aren’t so because of what they know but because of their insatiable need to know more.”



ZA DJECU

SING 1 & SING 2

Pogledale smo oba i preslatki su, zabavni, taman za prvašiće, puno tema s kojima se mogu poistovjetiti. Kako stvari stoje, i treći nastavak se snima. Veselim(o) mu se.

MALA FRIDA – ŽAR PTICA

Deklarirana je kao predstava za djecu, ali u tih sat vremena uživati će bilo tko, bilo kojeg uzrasta (nije baš za sasvim malene). U kazalište smo te nedjelje otišle s gotovo nikakvim očekivanjima, a ja sam na kraju usred aplauza krišom brisala suzu iz kuta oka. Ipak, najdraži moment u cijeloj predstavi nije došao od glumaca (koji su fe-no-me-nal-ni), nego od djevojčice iz gledališta.

Glumac: Djevojčice ne mogu igrati nogomet.

Djevojčica iz lože na prvom katu glasno da se ori kazalište : E, mogu!

Treba li reći da je dobila ovacije?

FRIDA KAHLO I NJEZINI LJUBIMCI

Pod dojmom predstave, a po provjerenoj preporuci, čitale smo i ovu lijepu slikovnicu. Nama je to ovaj put bilo ponavljanje gradiva o Fridi, ali gledali predstavu ili ne, slikovnica je prekrasna sama po sebi i odličan i jednostavan uvod u život umjetnice.

KNJIGA KOJA SE NIJE DALA ČITATI

Jako zabavan naslov. Nije knjiga koju ćete djetetu pročitati preko volje, treba malo glume i igre da bi bila zabavna, ali kad se dijete uživi, uživancija je i za odrasle i za djecu. Bonus ideja – na kraju čitanja je sakrijte pa neka je za sljedeći put traže.



BARBARA TURSAN MIŠIĆ

Coach + edukantica neuro-lingvističke psihoterapije pod supervizijom

ENCANTO: KAD JE CRTIĆ VIŠE OD ŠARENIH SLIKA

Znam, znam. Pola će vas na sam spomen riječi “coach” zakolutati očima. I sama sam takva kad naiđem na nekoga čiji sadržaj i tzv. biznis tako očito stoji na klimavim i needuciranim nogama. Ali Barbara mi se sviđa. Sviđa mi se što je britka, uvijek prepuna pitanja (koja često screenshotam za periode “kad bude bilo vremena” – imalo bi se i o tome štošta reći), što joj mozak radi pola na engleskom, pola na hrvatskom, slično kao meni i što je na njenom profilu sve puno šarenih kartica, flomastera i rukom pisanih materijala i bilježnica. Taj dio jako privlači Ana-Mariju čija cijela obitelj otkad znam za sebe radi u papirnici i koja je u danima kad je odrasla podučavala jezike sve radila s hrpom izrezanih sličica i šarenih materijala.

Ali šarenilo je površina, a ono najvažnije i najljepše krije se uvijek sloj dublje. Upravo je tako i s crtićem koji je za nas analizirala iz dvije perspektive – jedne odrasle i jedne dječje. Pitanja za djecu prođite odmah po završetku gledanja crtića ili kad vas razgovor s djetetom nanese u tom smjeru. A kad oni pođu spavati, izvadite šarene markere, najljepšu bilježnicu i dajte si oduška.

Barbara Tursan Mišić pokazat će vam kako.

Nedavno me klijentica pitala da joj preporučim "naprednije" knjige za osobni rast i razvoj - sve "must reads" je pročitala. Umjesto popisa knjiga - dobila je popis crtića. Zašto crtića? Slike su iznimno moćan alata - one šaklaju našu maštu, pokreću intuiciju, provociraju naš um na drugačije načine i pokreću autentičan dijalog unutar nas.

Zamisli svoj mozak kao najmoćnije računalo na Zemlji koje radi na temelju 2 programa: svjesni dio (mi ga kontroliramo) i nesvjesni dio (nemamo pojma ni tko ga je kodirao ni kada ni koje naredbe tamo pišu). Mi ljudi volimo misliti da svjesni dio ima većinski udio u našem svakodnevnom životu.

Krivo!

Većina naših odluka, radnji, emocija i ponašanja ovisi o 95% moždane aktivnosti u našem nesvjesnom. A slike (što su crtići nego sličice u pokretu?) otvaraju vrata ka našem nesvjesnom umu. Ja obožavam crtiće. Sve redom. Od Big Hero 6 preko Sing do Herculesa. I svaki od njih nosi poruku za nas. Jednu skrivenu lekciju.

Dugo sam mozgala koji crtić odabrati za ovaj tekst? *Well...* ima taj jedan koji je zauzima posebno mjesto u mom srcu.

Nekoliko sam ga puta gledala s djecom (imaju 11 i 10 godina). Na površini - to je priča o kolumbijskoj obitelji, Madrigalima, blagoslovljenoj čudom (*encantom*), koje njihovu obitelj daruje izvanrednim sposobnostima kako bi služili svojoj zajednici. Jedini je član obitelji koji je "izvisio" i nema specijalne moći djevojčica Mirabel. Pjesmice su zarazne, boje nas očaravaju i prepun je fora i za djecu i za odrasle. Ali... Neću vas muljati. Koliko je to crtić za djecu - toliko je i sat osobnog razvoja za odrasle.

Slojevit je. Dubok. Kompleksan.

Slama nam srce dok ga gledamo i ponovno ga sastavi na kraju. Kao i Coco (ali o tom crtiću ćemo nekom drugom prilikom).

Kada ga budeš gledala s djecom - djeca nek' uživaju, a ti obrati pažnju na likove.

U crtiću svaki lik ima neku super moć (npr. Antonio priča sa životinjama) - koju supermoć ti imaš (empatija, organiziranost, samo-kontrola, kritičko razmišljanje, laserski fokus...)? Koristiš li je u svim područjima života ili je "rezervirana" za određeno područje? Iskorištavaju li ljudi tvoju super moć ili znaš postaviti granice?

- U kojem području života si ti super snažna kao Luisa? Ne trebaš ničiju pomoć i sve možeš sam/a. Koju cijenu plaćaš s tim da sve radiš sama? I čije sve potrebe stavljaš ispred svojih? Bonus pitanje - kako ti doživljavaš ljude koji traže pomoć? Ili koji pokažu slabost (u bilo kojem obliku)?

- Nitko u crtiću ne spominje Brunu (iako je on (bio) ravnopravan član obitelji). O kojem ružičastom slonu u svom životu ti odbijaš pričati? Koje razgovora izbjegavaš zavidnom vještinom iluzionista? Na spomen kojih tema se zacrveniš k'o ljuta papričica? Koje bijele laži sebi govoriš kako bi opravdala ostajanje u situaciji u kojoj ne želiš više biti?

- Kada Mirabel nije dobila moći - postala je "drugačija" od ostatka obitelji. "Obična". Koliko vrijediš ako ne radiš kao konj k'o Luisa? Ako nisi savršena kao Isabela? Ako nemaš supermoći koje su poželjne u tvojoj okolini? Kada pogledaš unatrag - u svoje djetinjstvo, adolescentske dane - za čijim odobrenjem si čeznula, a ono nije dolazilo? I na koje sve načine si na koje sve načine si mijenjala sebe da bi ga dobila?

Fun part - nakon što s djecom pogledam crtić, uvijek imam 1001 pitanje za njih (coach u meni ne može si pomoći). Naš razgovor nakon Encanta krenuo je nježno:

što ti se najviše svidjelo?

S kojim likom si se najviše povezo/povezala? kako to? s kojim njegovim postupcima i s kojim osobinama?

Tko ti je išao najviše na živce? Što točno?

Koga ti je bilo najviše žao?

Kada bi mogla/mogao nešto promijeniti u crtiću - što bi to bilo?

Kada bi mogla nešto dodati u crtiću - što bi to bilo? I zbog čega?

Koju super moć od ovih iz crtića bi ti želio/željela imati? Što te najviše privuklo baš toj sposobnosti? U kojim situacijama bi je koristio/koristila?

Ako imate mlađu djecu kod kuće - uvijek možete s njima nacrtati najdražu scenu. Ili ako im je nešto bilo strašno u crtiću (poput Ursule iz Male sirene) - možete taj lik nacrtati manje veličine ili ga obojiti veselim bojama ili mu dodati neke netipične detalje (poput šarenog cvijeća u kosi) i tako promijeniti percepciju lika. U neurolingvističkom programiranju ova tehnika se zove promjena submodaliteta - jednostavna, a vrlo moćna i efikasna.

Slojevit crtić poput ovoga potiče razne teme u razgovoru. Neke od tema koje možete "potegnuti" nakon gledanja su:

U redu je tražiti pomoć.

Što na umu - to na drumu (jasno komuniciraj što želiš i kako se osjećaš).

U redu je pokazivati svoje osjećaje - *all of them*.

U redu je pokušavati razne stvari dok ne otkriješ u čemu su fantastičan/fantastična.

Svi smo ravnopravni bez obzira na vještine i sposobnosti koje imamo.

Iskrenost je temelj stabilnih odnosa.

I za kraj, rado bih vam preporučila pet meni najdražih crtića:

Big Hero 6

Coco

Raya and the Last Dragon

Inside Out

Up.

Uživajte i gledanju i ...promišljanju!

B.

RAZGOVOR



DORA MARTINOVIĆ

Poduzetnička inspiracija

<https://www.instagram.com/dorica505>

<https://www.instagram.com/caffeebar505/>

Foto : Karmen Poznić Božić

KAKO JE TO... OTVORITI CAFÉ

Ljubiteljima mode Dora Martinović poznatija je pod imenom Dorica505, kako je na Instagramu možete pronaći. I kad otvorite njezin profil, uvijek ćete naći red mode i trendova, šaku lifestylea, ali po novome i nešto pariški plavo... nešto sa zagrebačkom adresom i nešto što u imenu nosi zaštitni broj 505. To nešto je Café 505, kafić u zapadnom dijelu Zagreba (Ul. Miroslava Milića 4) koji je Dora otvorila sa suprugom i poslovnim partnerom.

Čitajući članak za člankom o otvaranju mjesta koje se uskoro veselim i sama posjetiti, puno me elemenata asociralo na ono što smo Milan i ja napravili 2014. kad smo otvorili Pantarul. Ugostitelj s iskustvom + s druge strane diploma s FFZG-a + poslovni partner = trio koji se ne viđa baš često. Dodamo li tome i internetske poveznice, činjenicu da imaju najdražu mi Lively Roasters kavu koju imamo i u Pantaruliću i da nas veže i rodni grad, a da sam studentske i post-studentske dane provela također u zapadnom dijelu Zagreba, jako me vuklo (čak i s dozom nostalgije) da vidim kakav je Dorin doživljaj tog novog početka.

Možeš li se sjetiti trenutka kad je netko od vas prvi put (zaozbiljno) izgovorio “ajmo otvoriti cafe” ili nešto slično tome? Kakva je bila reakcija onog drugog i koliko vam je trebalo da od tog trenutka pređete u akciju?

Iskreno, ta ideja je čučala u nama odavno, otkad znam za nas dvoje. Uvijek sam mislila da će to biti “nekad u budućnosti.” Dok mi jedan dan prošle godine suprug i prijatelj Ivan nisu došli i rekli; “Mi smo našli prostor, to je to.” Iskreno nisam mislila da će to doći u ovom stadiju života, ali oduvijek smo bili za akciju, tako da smo to objeručke prihvatili! I eto nas.

Koliko je dugo trajala realizacija i što te iznenadilo? Što je u teroru izgledalo kao "piece of cake" ili čak kao nešto o čemu uopće nećeš razmišljati, a na kraju se ispostavilo složeno?

Suprug je u ugostiteljstvu već 15 godina, a ja sam svoj zanat ispekla na sezonama u Gradu. Počela sam raditi s 13 godina te sam konobarila u nekima od kulturnih dubrovačkih restorana. Prijatelj Ivan potkovan je tamo gdje mi nismo, a moj "nos za biznis" me još uvijek nije iznevjerio. Zapravo me ništa nije iznenadilo, jer sam i očekivala da će biti dosta stvari o kojima zapravo ne znamo ništa, ili jako malo. Krenuli smo u proces početkom rujna, a sama renovacija i adaptacija prostora trajala je do 20. prosinca. Na sebe sam preuzela taj dio s renovacijom, ali hvala Bogu u pomoć mi je priskočila prijateljica Mia Kozina, suvlasnica Kako Studia, arhitektonskog ureda, tako da smo zajedničkim snagama uredile prostor. Sve se to čini kao "piece of cake", ali bilo tko tko je ikad išta renovirao zna da nije. Iskreno, pola toga sam nekako zatomila. Sad kad smo konačno otvorili - koncentrirani smo na lijepe stvari!

Kako ste odabrali partnera za biznis? Koje su njegove kvalitete presudile u tom izboru?

Mi sve što radimo, radimo sa srcem. Moram reci da sam toliko sretna što su svi ljudi s kojima radimo, ili smo surađivali, naši prijatelji. Često se govori da ne treba miješati posao i zadovoljstvo, ali ja mislim da je to nešto najljepše kad je kako treba. Nas troje smo zapravo entuzijasti i optimisti! Bitno mi je samo da su ljudi s kojima radim spremni raditi i učiti. Tko radi taj i griješi, ali bitno je pokazati volju i svaki dan buditi se s mišlju da budeš bolji!

Kako ste podijelili zadatke - tko u vašem trojcu radi što?

Uloge su podijeljene otpočetak, ali budući da i sami imate restoran, znate da svi rade sve! Barem je tako kod nas u početku. Naše je, pa nam ništa nije teško. Suprug Nino vodi lokal, i radi svoju smjenu također. Ivan je zadužen za ovaj "ružni" dio; papirologiju & financije, dok sam ja zadužena za "lijepi", da sve izgleda kako smo zamislili, društvene mreže, marketing, PR i buduće suradnje.

Imate li plan kako razdvojiti poslovno i privatno ili zasad o tome uopće ne razmišljate?

Sve troje smo mišljenja da je družba-družba, a služba-služba. Znamo se i posvađati i nerijetko nam se mišljenja razilaze, ali smo svjesni da smo sve troje na istoj strani i da želimo samo najbolje: kako jedni drugima, tako i poslu. Zato uvijek nađemo zajednički jezik.

Koliko se prvi nacrt interijera razlikuje od onoga što sada stvarno možemo vidjeti na lokaciji?

Moj se muž zna našaliti pa reći da jedino što izgleda isto na renderu jest znak 505 na ulazu! Hahahaha!

Šalimo se, ali naravno da je jedino idejno rješenje, a drugo izvedbeno. Kako to obično biva, nekad stvari ne idu kako su zamišljene, ali važno je snaći se. A mislim da smo se mi dobro snašli.

Uz malo učenja puno toga možemo i sami, ali neke je stvari bolje ipak prepustiti stručnjacima. Koje ste vi elemente odlučili prepustiti vanjskim suradnicima? Kome i zašto?

Prvenstveno uređenje. Sve je bilo po mojoj nekoj generalnoj ideji, ali ja sam apsolutno netko koga ne treba pustiti blizu tehničkim stvarima. Tako da je tu

intervenirao Kako Studio. Isto tako, bilo mi je jako bitno da je svaka stvar u lokalu "custom", da nije generička, tako da sam odmah zvala svoju prijateljicu Andreu Vukoju iz Grada, vlasnicu @vukoja.art i rekla da želim da u lokalu bude dio našeg Grada u obliku keramike u lokalu; kikara, pjata, pepeljara i slično. Isto tako, koliko god da sam ja upućena u dizajn jer je dijelom dio mog posla, cjelokupni grafički dizajn prepustila sam Može studiju, a Josipa je moje ideje pretvorila u stvarnost; od loga, slogana, vizualnog identiteta i ostalog. Isto tako, čim smo završili s prostorom - shvatila sam da djeluje jako "sterilno", a to nisam ja. Odmah mi je palo na pamet da bi živo cvijeće maksimalno "diglo" prostor, a moja prijateljica Lana iz Tulip.co studija posao odrađuje vrhunski! Što znaci da vas u 505 svaki dan čeka svježe, živo cvijeće!

Koliko se tvoja/vaša dnevna rutina razlikuje sad kad ste otvorili?

Razlikuje se dosta, pogotovo zato što sam ja mislila da je s otvorenjem moj dio završio. E tek sam onda shvatila da posao tek počinje! Nerijetko i sama dođem nakon/prije smjene da sve detaljno počistim i poredim! Što znači da mi dan traje do 1 ujutro, ili kreće u 5. E onda kreće moj uobičajeni dan; snimanja, sastanci i slično. Jedino dobro je što me svako jutro/dan čeka vlastiti kafić u kojem znam što očekivati! Nema slađeg.

Koliko sam shvatila, café neće biti "samo" café - čemu se još nadaš od tog prostora? Koji osjećaj želiš da ljudi ponesu sa sobom na odlasku?

Ono što želimo jest da kafić bude točka okupljanja, da bude jedno "laid back" mjesto u kojem se ljudi osjećaju ugodno, bilo u domaćem izdanju u trenirci, ili sređeni. Apsolutno ne želim da ostane "samo" na kafiću, imamo u planu razne aktivnosti i evente, a za to - stay tuned!

I za kraj, imaš li kakav savjet za one koji razmišljaju o nekom obliku poduzetništva?

Koliko god teško bilo raditi za sebe, ili raditi s ljudima, moj savjet je; ako to želite - učinite to!

Ali ako mislite da je to laka lova preko noći, zaboravite. Imati svoj objekt je nešto što će vas činiti najsretnijima, i ono što će vas držati budnim po noći. Nemam djecu još, ali tako mi ljudi to opisuju.

Isto tako je i s poslom. Međutim, nema straha. Idemo hrabro, pa gdje god da nas život odnese.



LANA MAČKOVŠEK

LJEPOTA POKRETA OKRENIMO PRIČU

Volim vježbanje, volim pokret, volim kad se osjeti napredak, ali ponajprije volim onaj osjećaj u vlastitom, čvrstom tijelu. U djetinjstvu sam se bavila baletom pa u nekom trenutku tvrdoglavo odustala (godinama mi je poslije bilo žao). Sljedeća je faza bio neizostavni aerobic u srednjoj školi pa opet pauza. Zatim najaktivnija faza na fakultetu kad sam barem triput tjedno bila ujutro u 8.00 u teretani. Onda se s dolaskom uredskog posla taj ritam izgubio i nestao, došla je trudnoća, neki drugi ritam i dugo sam za vježbanjem čeznula, ali nisam imala dovoljno volje da nešto stvarno i promijenim. Nježnom motivacijom koja uopće nije bila upućena izravno meni na kontinuirano vježbanje koje se sada bliži godini dana uspjela me potaknuti Lana Mačkovšek, žena koja jutro uvijek započinje pokretom. Videa vlastite jutarnje vježbe bez velike pompe i posebne opreme, videa na kojima je zdravo rumena i prirodno lijepa, e upravo ta videa bila su nešto s čime sam se mogla poistovjetiti.

Zahvaljujući baš njoj, nedjeljom, utorkom i četvrtkom navečer pripremam torbu s tenisicama i vodom i sutradan ujutro izlazim po svoju dozu prirodno generiranih hormona sreće.

Iako rijetki priznaju da su donijeli neku ambicioznu odluku koja bi trebala unaprijediti njihovo zdravlje (ljudi vole takve stvari držati za sebe i to je sasvim u redu), činjenica je da odluke o zdravijim navikama, novim počecima i restartovima donosimo stalno, i to najčešće one vezane za bavljenje sportom i zdravu prehranu. Statistika govori da preko 90 % takvih odluka neslavno propadne već u prvih mjesec dana. Dva su glavna razloga za to. Prvi je taj što si postavljamo nerealne ciljeve, preopterećujemo se i želimo od osobe koja uopće ne vježba odjednom postati osoba koja vježba pet puta tjedno. Drugi razlog za odustajanje taj je što nemamo dovoljno dobre i jake razloge za ostvarivanje ciljeva koje smo si zadali. Voljela bih vam dati par savjeta koji su kod mene i mnogih mojih klijenata napravili razliku i, nadam se, pomoći vam da konačno postanete osoba koja se drži svojeg plana za zdravlje.

OKRENIMO PRIČU

Kako bi bilo da umjesto da trening doživljavamo kao kaznu, torturu kojoj se moramo podvrgnuti kako bismo izgledali bolje, stali u stare traperice, vratili tijelo nakon poroda ili što već, da ga počnemo doživljavati kao izraz zahvalnosti prema svojem tijelu? Kad bolje razmislimo, naše tijelo je naš hram, naš jedini dom. Nosi nas kroz život i kako god se odnosili prema njemu, ono i dalje obavlja sve funkcije kako bi nas održalo na životu. Zašto se iz zahvalnosti prema svojem tijelu ne bismo odnosili najbolje što možemo, davali mu što mu je potrebno za optimalno funkcioniranje? Kretali se, hranili zdravo, pili puno vode, itd. Neka odluka o treningu bude donesena iz energije zahvalnosti i ljubavi prema sebi, a ne kažnjavanja.

IZGOVORI I RAZLOZI

Koji je vaš izgovor za netreniranje? Djeca? Posao? Nedostatak vremena? Tako često stvari koje su nama bitne i koje nama trebaju padnu u drugi plan jer cijeli život slušamo priče o tome kako ne valja misliti na sebe, kako samo sebični ljudi misle na svoje potrebe i sl. Sjećam se prijelomnog trenutka u svojem životu kad sam postala svjesna da koristim djecu kao izgovor za to da preskačem treninge, umjesto da mi upravo činjenica da sam majka postane glavni motiv za treniranje. Smatrate li vi da vaša djeca zaslužuju i trebaju zdrave, snažne i zadovoljne roditelje koji će im svojim primjerom pokazati kako se vodi briga o svojem zdravlju, umu i potrebama?

Ako je tako, onda je vrijeme da još jednom okrenete priču u glavi: ne preskačite treninge zbog djece, nego redovito trenirajte, između ostalog, zbog njih.

NADITE AKTIVNOST KOJU VOLITE

Možda osjećate otpor prema teretanama i dizanju utega. Možda vam je trčanje strašno dosadno. To je ok! Nađite aktivnost koju volite. Možda je to ples, vožnja biciklom, planinarenje, hodanje? Možda treninzi kod kuće uz YouTube? Možda možete spojiti ugodno s korisnim, pa s onom prijateljicom s kojom se nikako ne možete uhvatiti na kavi možete dogovoriti da tri puta tjedno zajedno hodate. To ja radim s jednom svojom prijateljicom: umjesto da sjedimo na kavi, odlazimo na brzo hodanje. A što kažete da s mužem upišete tečaj plesa? Neka to bude vaš novi oblik kvalitetno provedenog vremena. Kojim sportom ćete se baviti manje je važno. Jedino je važno kretati se redovito, a ako nađete aktivnost koja će vam biti i zabavna, vrlo je velika vjerojatnost da ćete se pridržavati plana.

REDEFINIRAJTE SVOJ RAZLOG ZAŠTO

Očito je da broj na vagi i manji konfekcijski broj nisu dovoljna motivacija za jako puno ljudi, zato što te rezultate vežemo uz mnogo odricanja i gladovanja. Koga bi takvo što motiviralo? Hajdemo još jednom okrenuti priču i redefinirati svoj razlog zašto koji će biti iznad fizičkog izgleda. Što će vas pokrenuti i kad motivacija popusti? Napišite na papir stvari koje su vam važne, čemu težite, kakva osoba želite biti. Kako vas trening može dovesti do toga? Ja sam, na primjer, željela biti osoba koja redovito trenira zbog svojeg mentalnog zdravlja. Ne za ljeto, ne da bih stala u neku posebnu haljinu, nego da bih bila boljeg fizičkog i mentalnog zdravlja. Zbog onog osjećaja ponosa, sreće i zadovoljstva nakon treninga, zbog onog naleta energije. Primijetila sam da sam drukčija mama kad treniram, drukčija supruga, da vodim drukčije unutarne dijaloge. Shvatila sam da mi i najbolje ideje padaju na pamet dok treniram, da imam više energije, da sam, jednostavno rečeno, bolja verzija sebe. I danas, kad dođe dan da mi se ne da, da nisam motivirana, jasno definiran razlog zašto ono je što me pokreće.

SMISLITE ODRŽIV I JASAN PLAN

Ovo je važan dio, ujedno i najčešći razlog odustajanja. Ako sad ne trenirate uopće, teško da ćete se držati ambicioznog plana o treniranju 5 puta tjedno u novoj teretani na drugom kraju grada. Otvorite svoj raspored i budite realni: koliko vremena na tjedan ste spremni odvojiti za treninge? Dvaput na tjedan po sat vremena u obližnjoj teretani? Svaki dan po 20 minuta kod kuće? Možda samo bicikliranje vikendom? Nije važno koliko, važno je da se držite samozadanog rasporeda, da se on uklapa u vaš životni stil i da ne odustajete od njega, čak i kad motivacija popusti. Ne komplicirajte, jednostavno krenite. Obećavam vam, jednom kad uđete u rutinu vježbanja, kad vidite prve promjene na sebi, težit ćete tome da povećate broj treninga i neće vam biti problem postaviti ih kao prioritet među obvezama.





KRISTINA SKVRCE

SIMBIOZA CVIJEĆA I VAZE

S Kristinom Skvrce, vlasnicom dubrovačkog cvjetnog studija Cvijet by Kike te dekoraterkom interijera koja radi za kreativni tim Ambient Studio surađujem već nekoliko godina i bez obzira na taj naš staž, pri svakom me susretu uspije iznenaditi nekim spojem vaze i cvijeća kojeg se sama ne bih dosjetila. Za dobitnu kombinaciju potrebno je oko za detalje, smisao za boje i kompoziciju, al i ono nešto samo vaše – doza osobnog stila. Kiku sam zamolila da nam prenese djelić svog razmišljanja i aranžerskog umijeća, a na nama je da pravila pokušamo primijeniti, ali možda koji put i... prekršiti.

Savršen aranžman simbioza je cvijeća i posude u kojoj se nalazi. Velik izbor oblika i boja često djeluje zbunjujuće kod odabira prave vaze za taj savršeni buket cvijeća koji vam je došao u ruke. Mala pomoć u vezi toga nije na odmet.

Za početak, odabrat ćemo visinu vaze proporcionalno visini buketa. Minimalna visina vaze iznosi 1/3 duljine buketa.

Kod odabira boje i teksture vaze možete biti opušteniji, ali u pravilu kontrastne kombinacije boje vaza i cvijeća podižu ljepotu aranžmana. Možete ići i u suprotnom smjeru pa tražiti baš vazuu koja se idealno podudara nijansom s cvijećem koje imate, ali to je često teže izvedivo. Također, jako se lijep efekt postiže kad se boja bilja podudara i samo s nekim detaljem na posudi u koju ste ga stavili.

Ako kojim slučajem imate nekoliko jednakih ili sličnih vaza, pola je problema već riješeno. Takva će kompozicija zahtijevati i manje bilja kako bi bila dojmljiva, naročito ako su u pitanju vaze zanimljivih oblika.

Materijali, teksture i stilovi posuda nude bezbrojna rješenja, ali svakako pratite vaš stil u interijeru i pazite na funkcionalnost aranžmana. Koliko god prekrasna bila, golema vaza na sitnom stoliću vjerojatno neće ostaviti željeni dojam.

Redovito mijenjanje vode i pranje vaze, te podrezivanje cvijeća jednako je važno za lijep i dugotrajan cvjetni aranžman. Uživajte u ljepoti cvijeća i sav vaš trud bit će nagrađen ljepotom djelića prirode u vašem domu.







MIRNA SENTIĆ

(NE) KULTURA JEDENJA RIBE

Koja je to moguća tajna veza između vašeg kuhinjskog stola i Sardinije

Hrvati promoviraju konzumaciju ribe, no rekla bih umjerenu, jednom tjedno i to... petkom. Iznimka su oni koji imaju ribare kod kuće. Bilo da krećemo od vlastitih uvjerenja ili pak misli „da me tko krivo ne pogleda što jedem petkom“, ipak ta riba nekako pronade put našim tanjurima. Osim što ćemo tim činom zadovoljiti potrebe kulture, što je s našim nutritivnim potrebama? Krenimo od njih.

Koliko ribe je potrebno da zadovoljimo nutritivne potrebe za: **proteinima, kolagenom, željezom, omega-3 masnim kiselinama, vitaminom D, kalcijem, jodom** itd.? Svi ovi nutrijenti zvuče fancy jer nam se nude u različitim formulacijama dodataka prehrani, a zapravo je priroda to tako lijepo osmislila i sve upakirala u jednu namirnicu s različitim omjerima istih.

Istraživanja navode da prosječan Europljanin pojede 25 kg ribe u godinu dana, a mi Hrvati ističemo se sa skromnih 18 kg. Konzumacija ribe zastupljenija je u priobalju (Dalmacija i Istra) naspram kontinenta, a **ribe koje čini se najviše volimo su oslić, šaran i srdela**. No, da se vratim na nutrijente. Nije svaka vrsta ribe izvor svih navedenih nutrijenata, zato postoje i podjele, pa tako imamo evergreen podjelu na bijelu i plavu. Ona podlogu ima u kemijskom sastavu ribe pa će plava riba biti ona tamnijih mišićnih struktura koje su izvor omega-3 masnih kiselina, dok će bijela riba biti svjetlijih mišićnih struktura i sa smanjenim udjelom omega-3 masnih kiselina.

Zadržat ću se malo na omegama. Znete li što su one zapravo? Masne kiseline koje izgledaju kao dugi lanci zavijeni u spirale, a štite srce i krvne žile, neuralni sustav (promovira bolje kognitivne sposobnosti), upalna stanja organizma (kod autoimunih bolesti), regulaciju koncentracije glukoze u krvi... Imaju još brojne uloge, ali poanta je da tu molekulu možemo unijeti samo konzumacijom plave ribe ili lososa dvaput tjedno, eventualno i algi, u suprotnom, suplementacija u formi ribljeg ulja je nužna. Ono što viđam u praksi je nisko znanje, a time i svijest o tome koliko možemo utjecati na svoju genetiku i zdravlje prehranom. U ovom slučaju, nutrijent – omega-3 masna kiselina – ponašat će se kao svojevrsan preventivski faktor i ciljana suplementacija za sve gore navede neželjene rezultate.

Razlogi (ponekad izgovori) za rjeđu pripremu ribe

Vjerujem da će se mnogi prepoznati u nekima od ovih rečenica: „Riba je skupa, pa je rijetko na meniju“; „Ne da mi se čistiti ribu, a i smrdi mi poslije cijela kuća po njoj“; „Da mogu, ja bih vam svaki dan jeo/la ribu, samo da mi je netko spravi...“; „Riba je gladna, pa onda moram cijeli dan više jesti...“; „Moj vam..(dopunite ime djeteta ili katkada muža) ne jede ribu, pa onda mi svi s njim biramo nešto drugo.“

Takvi će izgovori će smanjiti konzumaciju ribe na još i manju, što povećava potrebu za suplementacijom i nadomjeskom ključnih nutrijenata koje riba nosi. Znajući da kod nas prosječna obitelj pojede ispod 1 kg ribe po glavi po obroku, nastojim u radu s klijentima približiti benefite konzumacije i pronaći jednostavne, ukusne i zdravije pripremljene riblje recepte.

Neki od mitova i izgovora koje sam gore spomenula, zaista donekle mogu imati i smisla, posebice ako je riječ o osjećaju brze gladi nakon konzumacije ribe. Nitko ne želi ručak nakon kojeg je gladan za pola sata. Razlog kraćeg osjećaja sitosti su riblji proteini (jednostavna mišićna vlakna) koji se brzo razgrađuju djelovanjem naših enzima, pa ni ne čudi da se brzo stvori osjećaj gladi. Da doskočite tomu, **dodajte priloge sa što više vlakana i složenih ugljikohidrata** (razne salate, kuhane žitarice ili škrobno povrće, primjerice dobra stara krumpir salata s rikulom).

Kako osigurati postepeno sve veći unos ribe?

Kada želimo povećati konzumaciju neke namirnice, onda je prvi korak povećati izloženost toj namirnici. To znači: češći odlazak na ribarnicu, promišljanje i pisanje ideja za kuhanje o ribljim jelima, uključivanje ukućana (posebice najmlađih) u proces nabave i pripreme jela, a za kraj dodavanje nečeg novog – uzbudljivog u vaša jela. Na taj način razina motiviranosti za pripremom ribljih jela raste, a sama promjena trebala bi vas veseliti. To može biti isprobavanje neke nove vrste ribe ili neki novi recept s ribom. Sjetite se da je uvođenje nove navike proces i da je potrebno ponavljati tu radnju barem šest mjeseci da bi onda postala i zvala se navikom.

Priprema ribljih jela

Riba je nježna namirnica i ne zahtijeva dugotrajnu termičku obradu, niti visoke temperature. Poširanje ribe, pirjanje, kuhanje na pari, obično kuhanje – prioriteti su pripreme ribe po očuvanju nutritivne kvalitete ribe. Pa će se tako laganim, sporim, krčkanjem ribljih temeljaca, brudeta, popara, gregada osloboditi: kolagen, vitamin D, kalcij iz ribljih dijelova (kosti glave, kralježnica..) u umak koji ćemo slasno pojesti s nekim prilogom škrobnim i salatam. Valja napomenuti da pečenje i pohanje nisu zabranjeni načini pripreme ribe, no visokim temperaturama i uljima, rušimo taj balans nutrijenata u namirnici. U tom slučaju priloge biramo što zelenije, svježije i jednostavnije, kako bismo obrok izbalansirali nutritivno, ali i okusno.

Iako kultura jedenja u Hrvatskoj više nalikuje lošim primjerima Zapada (najdeblja smo nacija u Europi, a i djeca su nam u vrhu europske ljestvice), mediteranski način prehrane zlatni je standard zdravlja i dugovječnosti koji nam je ostavljen u nasljeđe. Povećanjem konzumacije ribe, na minimalno dva puta tjedno uz dodatak maslinovog ulja i povrća, definitivno će se osjetiti razlika i vraćat ćemo se ravnoteži i zdravlju Mediterana.

Najzdraviji i najdugovječniji ljudi, upravo su oni koji se vode načelom umjerenosti, balansa i raznolikosti, a njih ćete pronaći u tzv. „plavim zonama“. Jedna od njih sasvim nam je blizu, na Sardiniji, gdje se najuvjerljivije provode i njeguju mediteranski rituali prehrane naših starih. Pokušajte da i vaš dom bude „mala Sardinija“ mediteranske kulture stola.





RECEPTI

RIBA – BEZ KOMPLIKACIJA, ZA SVAKI DAN

Imala sam ambiciozne – da ne kažem grandiozne – ideje za ovaj prilog. Zadržat ću ih za sebe jer se ipak kao priličan optimist nadam da ću vam ribu u tom obliku servirati... kad-tad. A možda biste poznavajući situaciju na dubrovačkoj ribarnici i umrli od smijeha kad biste čuli što sam zamišljala. Naime, onaj scenarij koji sam kao studentica u Zagrebu živjela manje-više svaki vikend, a to je da se subotom dobro naspavam pa s noge na nogu sasvim polako prošetam na ribarnicu i onda jednako tako polako među ogromnom ponudom na ribarnici izaberem nešto što mi se taj vikend jede sada je upravo to – samo scenarij. Ako ne poznaješ nekog ribara-dilera, na ribarnici je uglavnom trči-trči pa riba, naročito ako dođeš išta iza 8 sati. Zato sam se prizemljila i pripremila vam nešto što nije neviđeno, ali svakako ima potencijala da bude korisno.

Ako nemate ribara u obitelji, sva je prilika da je riba (pre)rijetko na vašem meniju. Na našem jest. A zapravo ne mora biti bauk, jedino što se mora jest obaviti dozu tjednog planiranja. Ni to mi nije najjača strana pa je zapravo ovo vrijeme pred pripremu ovog priloga bilo divno – jeli smo puno ribe, nauživali se i danima ustajali od stola s onim lijepim (uvijek priželjkivanim) osjećajem lagane sitosti.

A kad svježna riba kao dio cjelovitog obroka nije opcija, ima načina kako je ubaciti u sendvič zahvaljujući nečemu što ste pripremili koji dan prije i što vas sad strpljivo čeka da gladni zavirite u frižider. (U našoj obitelji konkretno taj dio ide bolje nego onaj sa svježom ribom – uvijek ima pokoja teglica nečega mariniranog).



BRODET

Da odmah riješimo nešto što me muči – slika ovog brodeteta mi je « meh ». Ali u ovom sam konkretnom slučaju mogla birati između toga hoću li potrošiti još koju minutu pa da slika bude slinocureći wow ili ću s mirom s mužem sjesti i pojesti dobar topao obrok. Dragi ste mi jako, ali u ovom sam se slučaju jednostavno morala opredijeliti za ovaj slow living momenat usred tjedna i mjeseca koji je opet sve samo ne slow. Dakle, zažmirite malo na osrednju fotografiju i zamislite jedan konkretan brodet u kojem sve pršti od okusa (jer upravo je takav bio i baš ga zato nisam htjela prepustiti hlađenju i podgrijavanju).

Ribu za naš brodet Milan je to jutro donio s place – imali smo dvije male grdobine, jednog kokota (lastavicu) i jednu baš mini škrpinicu. Ako imate kad na placu i ribarnicu, za ovo bi jelo bilo stvarno bitno. Međutim, ne morate birati niti najveću niti najskuplju ribu – jedino bi bilo dobro da bude nekoliko vrsta, tako je brodet zanimljiviji.

Osim toga, kod brodeteta se dobro podsjetiti toga da se okus gradi u slojevima, naročito to vrijedi za začine poput češnjaka i peršina – dodajte ih u nekoliko različitih faza kuhanja (baš kao i sol – malo pomalo) i u svakom će od tih navrata otkriti neki novi aspekt svog okusa.

Uz ovakav vam toć treba neki klasičan ugljikohidrat – palenta, tjestenina pa čak i lešo krumpir može proći. Ali kad se mene pita, najradije sve to preskočim i opskrbim se kvalitetnim komadom kruha. Meni dovoljno.

Za 4 osobe

maslinovo ulje

3 srednje glavice crvenog luka

Češnjak – količina po želji

Peršin – količina po želji

2 × 400 g pelata

2 žlice octa

1 žlica koncentrata rajčice

1 peperoncino

2 lista lovora

1 grančica ružmarina

1,5 kg razne ribe, očišćene i narezane na veće komade

Na maslinovu ulju zažutite luk pa dodajte i dio češnjaka i peršina. Dodajte pelate, ocat i koncentrat rajčice te začine i kuhajte dok se malo ne zgusne.

Zatim dodajte ribu (bilo bi idealno da je u jednom sloju – zato je dobro koristiti širi lonac ako ga imate) i opet malo peršina.

Po potrebi dodajte vode i/ili malo vina. Kušajte, prilagodite začine i kuhajte otprilike 30 min, dok riba ne omekša.

Nemojte miješati kako se komadi ribe ne bi raspali. Poslužite toplo i obilato pospite nasjeckanim peršinom.







OSLIĆ NA BAKALAR

Kakav je ovo naziv?! To je isto k'o da rečem da je škrpina na sanjpera! – rekao je moj muž zgroženo gledajući jedan jelovnik.

Milan nije znao da je to jedan - istini na volju - pomalo bezvezan, ali sasvim uvriježen naziv. Dogodi se i iskusnim ugostiteljima, i to onima koji su radili u ribljim restoranima.

Ali šalu na stranu, ovo je vjerojatno najbolji bang for your buck u ovoj kolekciji recepata – ako ne ide drukčije, možete upotrijebiti i zamrznutog oslića, samo se u tom slučaju pobrinite da sve ostalo bude cakum pakum: neko divno maslinovo ulje, hrpa svježeg peršina i najbolji češnjak do kojeg možete doći (po mogućnosti neka domaća, a ne azijska sorta).

Za 4 osobe

500 g oslića narezanog na šnite

6 krumpira srednje veličine

Maslinovo ulje

7 – 8 češnjeva češnjaka, sitno nasjeckanog

vezica peršina, sitno nasjeckana

sol

svježe mljeveni crni papar

Krumpir očistite i narežite na tanke kriške.

Na dno lonca stavite malo maslinova ulja, pa složite krumpir. Pospite nasjeckanim češnjakom i peršinom pa na vrh stavite filete oslića, još malo pospite češnjakom i peršinom i dodajte još malo maslinova ulja. Zatim začinite solju, paprom i po vrhu i između fileta ribe stavite komade krumpira. Dodajte još malo ulje, opet začinite i dolijte dovoljno vode da tek prekrije krumpir.

Kuhajte na srednje jakoj vatri dok krumpir ne omekša (cca 30 min). Nemojte miješati nego po potrebi povremeno protresite lonac.



PAŠTETA OD TUNE

Već viđeno sto puta – na blogu u dvije verzije (iako je ona stara iz 2007. Ili 2008. nešto što danas baš i ne bih tako napravila), u kuharici What's Cooking in Dubrovnik i u kuharici Pantarul doma.

Pa zašto, Ana-Marija, pobogu, opet? E, zato što sam u međuvremenu nešto naučila i htjela bih to podijeliti s vama. Nekima od vas će to biti lanjski snijeg, ali ako i djelić vas pokupi novu foru, misija izvršena. Za objašnjenje tog fenomena da s ovolikim stažem u kuhinji tek sad otkrivam toplu vodu zvanu Zdenka sir moramo se vratiti u sad već dosta daleko djetinjstvo.

Naime, sir (nažalost) nije visoko na mojoj listi omiljenih namirnica, a mišljenja sam da bi onoga tko je smislio topljeni sir u trokutićima trebalo tužiti za zločin protiv čovječnosti. Ne iz nekog snobovskog razloga nego jer to jednostavno niz moje grlo neće.

Devedesetih kad se play date zvao jednostavno "idem u susjedstvo" nije se baš moglo birati kakvom će marendom prijateljčina mama zakrpiti rupu između ručka i večere. Kad bi nas na pjatu dočekala kriška polubijelog kruha i pored nje trokutić Zdenke, samo što mi suze ne bi na oči došle. Ali u gostima se ne propitkuje i ne bira, začepila bih nos i brže-bolje strpala tu Zdenku u želudac i obilno je zalila vodom ili ako je bilo sreće, nekim sokom. Povremeno bi to dovelo do još većeg problema pa bi prijateljčini roditelji mislili da sam jako gladna i dali mi još jednu Zdenku i tada bi trebalo puno uvjeravanja da nisam tako gladna i da – stvarno, hvala – ne bih repete.

Sve to pišem da shvatite zašto sam se godinama odupirala Zdenki ili Buce siru u ribljoj pašteti. Kremoznost se – mislila sam – može postići majonezom ili maslacem. Sve do ovog Božića... Kad sam probala prijateljčinu riblju paštetu koja je okusom bila vrlo slična mojoj, ali tekstura... ajme majko. Svileni, kremasti, divno. Kad sam je pitala koliko je Zdenke stavila (jer bilo mi je jasno u kojem sastojku mora ležati zec), rekla mi je da stavlja otprilike 10 puta više Zdenke nego ja. #Poraz Probala sam. Ne baš u deset puta većem omjeru, ali stavila sam znatno više nego prije i... bila je znatno bolja nego prije.

Za 6 ljudi kao dio plate s predjelima

2 × 200 g tune u ulju, ocijediti

3 – 4 kisela krastavca

2 žličice kapara

2 – 3 slana incuna

Majoneza – količina po želji

1 mala žličica senfa

Sir Zdenka ili buco (topljeni) – 4 do 5 trokutića

20 g maslaca

Stavite sve sastojke u blender i miksajte dok ne dobijete finu, glatku paštetu. Kušajte. Po potrebi dodajte još koji slani incun ili malo soli, a ako vam nedostaje kiseline, to možete popraviti s još malo kapara, limunova soka ili žlicom balzamičnog octa (moj favorit među nabrojanim).



CONFIT OD TUNE

S ovim receptom ima jedan problem.

Kad ga jednom probate napraviti, teško će vam više ikad pasti na pamet pojesti tunu iz konzerve. Minimalna priprema, a rezultat sočan, ukusan i pun arome. Znam da ćete me pitati što poslije s tolikim uljem pa da vas preduhitrim. Imate dvije opcije – jedna je kuhati jedan po jedan odrezak u manjem lončiću pa će i ulja trebati manje (to je dugotrajno i ne možete poslije ostaviti tunu u ulju). Druga je opcija spremi ulje u hladnjak i iskoristiti ga unutar otprilike tjedan dana za marinade, salate, pripremu jela i sl.

Količine u receptu namjerno su odokativne jer je ovdje zapravo bitan postupak, a ne koliko ste čega stavili.

šnite tune (debljine 3 – 4 cm)

sol

maslinovo ulje – veća količina, dovoljna da potpuno prekrije tunu

2 lista lovora

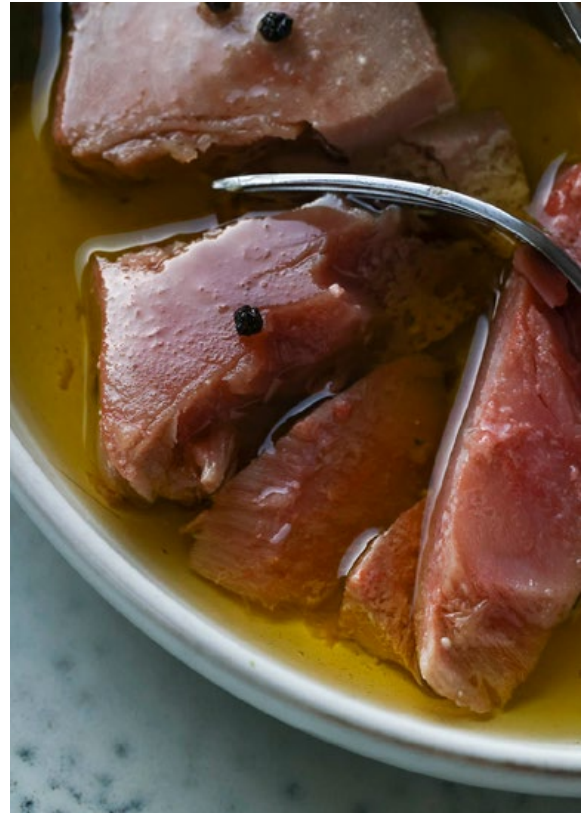
1 češanj češnjaka

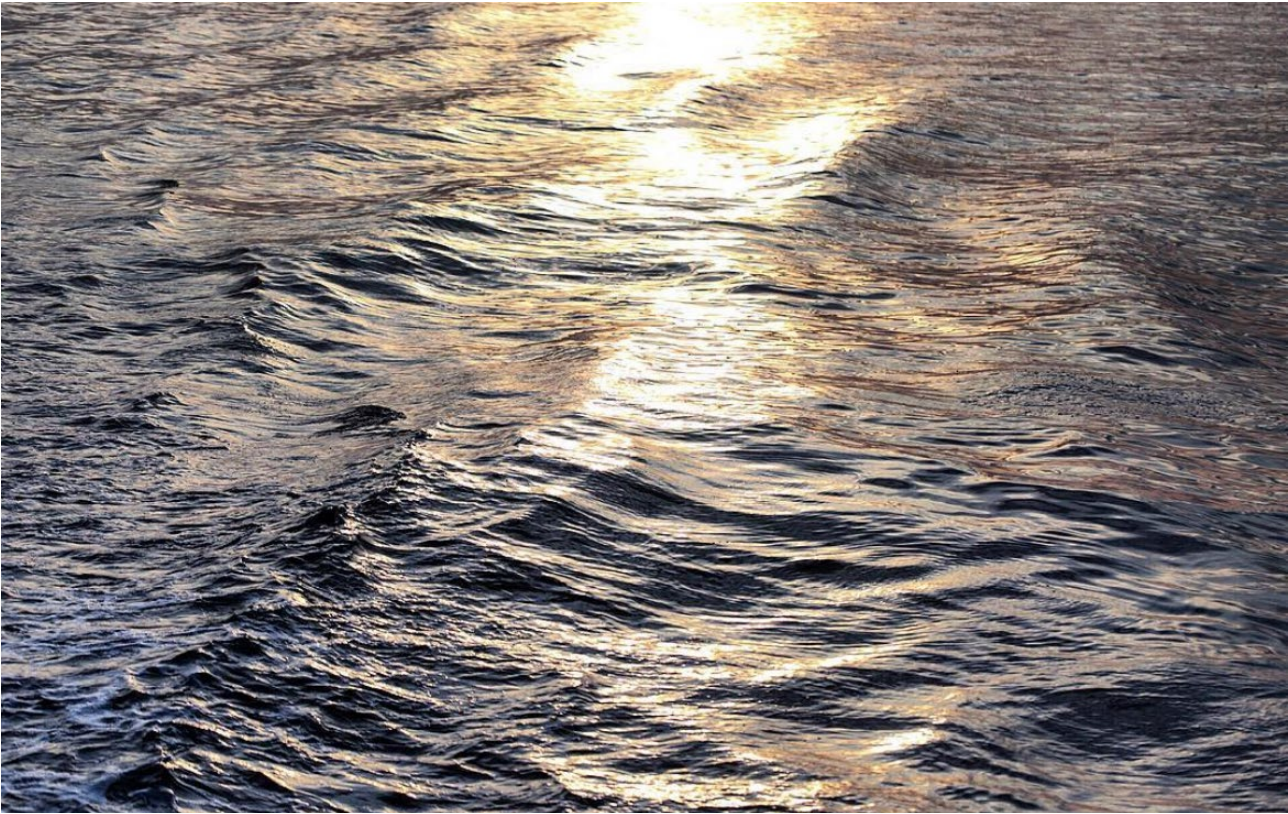
1 žličica papra u zrnu

2-3 peperoncina

Zagrijte pećnicu na 150 stupnjeva. U pleh složite šnite tune, posolite je i obilato prelijte maslinovim uljem (trebat će vam pola boce do boca, ovisno o tome kakav pleh imate). Dodajte sve ostale sastojke i stavite pleh u pećnicu na 15 minuta.

Izvadite pleh, ali tunu ostavite u ulju dok se ulje potpuno ne ohladi. Što dulje stoji, ljepše se prožmu okusi. Čuvajte u ulju u hladnjaku i do tjedan dana.







SRDELE NA SAVUR

Nepravredno zapostavljen način konzerviranja ribe. Kad srdele ovako pripremite, danima vam mogu stajati u hladnjaku i uvijek imate nešto spremno za u sendvič. Win win. Savur obavezno treba pustiti da odstoji 24 sata da se okusi prožmu – puno je bolji dan nakon što ste ga pripremili nego netom napravljen.

500 g očišćenih srdela

sol

150 g brašna

Maslinovo ulje za prženje

100 ml maslinova ulja za marinadu

100 ml jabučnog octa

4 sitno nasjeckana češnja češnjaka

1 grančica svježeg ružmarina

2 lovorova lista

½ žlice meda

Očistite i operite ribu te je osušite kuhinjskim papirom. Posolite, pobrašnite s obje strane.

U tavi zagrijte malo maslinova ulja pa prepržite ribu s obje strane na srednje jakoj vatri. Izvadite ribu, složite je u posudu u kojoj će se marinirati i ostavite sa strane dok pripremite marinadu.

U loncu zagrijte maslinovo ulje. Kad postane mlako, dodajte jabučni ocat i sve ostale sastojke te dovoljno vode da vam marinada poslije može pokriti ribu. Marinade ne treba biti previše, ali mora donekle pokrivati gornji sloj ribe. Kad marinada provri, malo smanjite vatru pa je kuhajte još dvije minute i zatim prelijte preko ribe. Pustite da se marinada ohladi pa zdjelu stavite u hladnjak i ostavite 24 sata da se okusi prožmu.

Kušajte i po potrebi, prilagodite začine. Poslužite uz domaći kruh.



POLPETE OD RIBE I QUINOE

Za ovaj vam recept treba filet bilo koje ribe koju volite ili možete lako nabaviti. Ja sam imala kokota (lastavicu), ali funkcioniralo bi i s bilo čim drugim. Ovaj recept pršti okusom i proteinima, ali ako želite, za dječju verziju možete sve ublažiti (ja jesam i to tako da sam za Karmen odvojila malo smjese prije nego što sam u nju ubacila češnjak i peršin. Također, za nešto bržu pripremu (ali s više nereda i masnoće), polpete možete i pržiti na tavi.

Za 4 osobe

POLPETE

400 g očišćenih fileta ribe

200 g kuhane quinoe

1 veće jaje

Sol

Svježe mljeveni crni papar

2 češnja češnjaka

1-2 mlada luka (ako imate), narezan na kolutiće

½ manje vezice peršina, sitno nasjeckano

Sok ½ limete

UMAK

2 žličice meda

4 žlice sojina umaka

Komadić naribanog svježeg đumbira

1 češanj češnjaka

Sok ½ ili 1 limete

Malo narezane svježe čili papričice (po želji)

Zagrijte pećnicu na 210 °C i obložite pleh papirom za pečenje.

U sjeckalici usitnite filete ribe (ako imaju kožu, prethodno je skinite) pa u zdjeli pomiješajte sve sastojke za polpete. Oblikujte poplete rukama i složite ih na pleh. Premažite s malo maslinova ulja pa pecite 8 min s jedne strane, preokrenite i onda još 10 min s druge strane.

Dok se polpete peku, u zdjelici pomiješajte sve sastojke za umak. Poslužite toplo, s umakom sa strane.







BRZOPOTEZNI RAZGOVOR

https://www.instagram.com/ivo_zinee?igsh=Z2w4bWtIM2piMjk2&utm_source=qr

https://www.tiktok.com/@ivo_zinee?t=8jKxbezECO1&r=1

Foto: Ivana Varesko

IVAN LONČAR

Magazin do čijeg ste kraja upravo stigli nosi notu osobnog. Tko je duže vremena sa mnom, zna da nisam od puno hashtagova, ali jednu svoju parolu rado koristim i u tom obliku: #ReceptNijeSamoRecept.

Recept je i emocija, recept je priča, recept je ambijent i atmosfera. Recept je djetinjstvo, osjećaj leptirića u trbuhu i kasna noć s prijateljima i čašom plavca, za stolom punim mrvica.

Čini mi se da i moj sugovornik, Ivan Lončar, arhitekt rodom iz Hrvatske sada s berlinskom adresom recepte doživljava baš tako i upravo me ta poezija stola privukla njegovim videima. Ako već niste potražite ih na Instagramu ili TikToku.

Da mi je nešto...

Hladno.

U toplo, slano, ljetno predvečerje pored mora.

Da ti dam tri minute, sto bi me u te tri minute novo mogao naučiti?

Osnove crtanja centralne perspektive.

Kako izgleda tvoj savršen dan?

Započinje ranim ustajanjem jer je jutro moj najdraži dio dana, zatim kava i knjiga u tišini, po mogućnosti bez mobitela prvih sat vremena, potom šetnja i sastajanje s dragim ljudima uz neku finu hranu, puno hodanja, sunca, a na kraju zalazak negdje uz more ili rijeku.

Knjiga koju bi svakome preporučio?

Pravopis.

Savršen soundtrack za jutro u kuhinji?

Tim Bernardes - Nascer, Viver, Morrer + zvuk mokke na štednjaku

Brzopotezna večera/druženje sastoji se od...

neformalnog, lijepo dekoriranog stola s puno svijeća i cvijećem. Dobar sourdough kruh, kvalitetan tučeni maslac i maslinovo ulje kao predjelo, domaća caccio e peppe pici tjestenina za glavno. Naravno, sve praćeno tiramisuom za desert, dobrim vinom i probranom glazbom.

Brend koji zaslužuje više pozornosti?

Mislim da više pozornosti, zasigurno, zaslužuje "vintage shopping" jer nema veće sreće od pronalaska nekih dizajnerskih komada koji se više, u slobodnoj prodaji, ne mogu nabaviti. A i održivo je.

Što i najbezveznijem prostoru može dati «instant boost»?

Personalizirani detalji. Mislim da postoji generalni trend u uređenju prostora gdje, neovisno o geografskoj koordinati, gledamo iste interijere, a zapravo kronično nedostaje više individualnosti u prostoru - dakle, drage memorabilije, grafike, nekakav naslijeđeni komad namještaja, sve to čini prostor unikatnim i daje mu "instant boost".

Također, element koji prostoru uvijek daje drugu dimenziju je dobro isprojektirano osvjetljenje i kul lampe.

Grad u kojem živiš sigurno ima zgodna mjesta za koja ne znaju baš svi. Možeš li nam otkriti dva-tri?

Uvijek moram spomenuti Jules, kafić u kojem sam redovni gost i, odgovorno tvrdim, ima najbolju specialty kavu u Berlinu, zatim Thai Park u kojem se u proljeće i ljeto, svaki vikend održava sajam s autentičnom, fantastično ukusnom i pristupačnom tajlandskom hranom. Za ljubitelje klasičnih i vintage automobila, kolekcija i radionice Classic Remise. Također, predivan je i park ispred Schloss Charlottenburga u kasno ljeto i jesen ili buvljak Arkonaplatz za dobar ulov second-hand namještaja i umjetnina.

Da možeš putovati kroz vrijeme, koje bi razdoblje (i mjesto) posjetio na par dana?

Klišejasto ili ne, vratio bih se na par dana u neko od bezbrižnih ljeta s bakom na selu.

Koji se glazbenici najčešće nalaze na tvojim playlistama?

Izbor je bas raznovrstan, a ovisi o raspoloženju, ali i dobu dana. U sva doba volim Edith Piaf.

Slušaš li podcaste? Ako da, koje te teme privlače? Neki dobar naslov za preporuku?

Zapravo jako puno slušam glazbu, a drugi sadržaj koji konzumiram u slobodno vrijeme su knjige, tako da još uvijek nisam stigao zakoračiti u svijet podcasta.

Što misliš o konceptu "guilty pleasure"?

Mislim da je koncept "guilty" u istoj rečenici sa zadovoljstvom nepotreban. Ako te nešto čini sretnim, a ne šteti drugom, a po mogućnosti ni tebi, apsolutno je okej!

Jedan mali detalj kojim svatko može lako uljepšati svakodnevicu?

Od nematerijalnih iskustava - čitanje i šetnja na svježem zraku! U vremenu u kojem smo okruženi kratkim sadržajem, divno je odvojiti sat vremena dnevno i fokusirano čitati, razvijati vlastitu maštu i inspirirati se.

Od materijalnih stvari - lijepa i draga šalica za kavu kojoj se razveseliš svako jutro.



Preplata na magazin:
www.damijenestოსlatko.nl