CITY GOURMET

BESPLATNI MAGAZIN
ZA URBANE GURMANE

PROLEĆE/LETO 2019. #15
WWW.CITYMAGAZINE.RS

BIOFAR

DIGESTION

PRIRODNO REŠENJE ZA EFIKASNO VARENJE

ARTIČOKA – ANANAS – PAPAJA

KADA VAM ZATREBA POMOĆ SASTOJAKA IZ PRIRODE KOD:

- ✓ Neprijatnog osećaja u stomaku
- ✓ Težine u želucu ili crevima
- ✓ Preteškog ili preobilnog obroka
- ✓ Potrebe za detoksifikacijom
- ✓ Otežanog varenja
- ✓ Slabosti jetre
- ✓ Blagog zatvora
- ✓ Nadimanja

EFIKASNOST je pre svega pitanje BIORASPOLOŽIVOSTI

LABORATOIRES BIOFAR BIOEFFICIENCY

PM-RS-2018-11-809

04-06 // Tema
VAŽNO JE GDE JEDEMO

08-09 // Predstavljamo
SAMSUNGOV RECEPT ZA MODERAN ŽIVOT

10 // Intervju
SNOVI OD KAFE

12 // Puls grada
MAGIJA MAROKA

14-16 // Italijanska kuhinja: pica
KOMPLIKOVANA JEDNOSTAVNOST

18-20 // Intervju
AFRODIZIJACI – JESTIVA ZADOVOLJSTVA

22-24 // Kuhinje sveta
SVETSKI MENI

26 // Intervju
KUHINJA MODERNOG RESTORANA

28-29 // Svetska gastronomija
NEOBIČNI TRENDOVI U HRANI

30-34 // Trend
20 VELIČANSTVENIH LETNJIH NAMIRNICA

36-38 // Intervju
MY TASTY POT

40-42 // Predstavljamo
UKUS DALEKIH KRAJEVA

43 // Namirnice
NEOPHODAN SASTOJAK SVAKE KUHINJE

44-46 // Naš predlog
OBROK SALATE

48-50 // U fokusu
TRI IDEJE ZA ZDRAVU UŽINU

52-53 // Inicijativa
HRANA I IZAZOVI

IMATE INFORMACIJU KOJU ŽELITE DA OBJAVIMO? PIŠITE NAM NA INFO@CITYMAGAZINE.RS **ILI NAS POZOVITE NA**
+381 11 328 60 88,
+381 11 218 82 12

ANA RUSANOV VRAČEVIĆ
Glavna i odgovorna urednica

NAVIKE

Razgovaramo pre neki dan kako domaćinstva prave ogromne količine smeća i naravno odmah postavljamo pitanje kako to možemo da smanjimo. Vraćamo se u našu mladost kada smo pića kupovali u staklenim ambalažama, namirnice nosili u cegerima, a smeće bacali direktno u kantu na čijem dnu su bile novine. Kantu bismo posle istuširali u kadi, osušili i stavili nove novine na dno. Smeće nismo bacali svaki dan. Sad ga bacamo više puta dnevno, u plastičnim kesama koje su pune plastičnog otpada i razne ambalaže. Ipak mnogo je lakše zafrljačiti kese u kontejner kada pođemo na posao, nego vraćati kantu i brinuti o njenoj čistoći. A i verovatno bi i ona brzo propala ili bi nam dosadila, pa ćemo je baciti i kupiti novu. Toliko smo bolesni.
I licemerni smo samo tako. Borimo se protiv elektrana na rekama, GMO proizvoda, antibiotika i nehumanog odnosa prema životinjama a u svakom trenutku gori 100 sijaica u kući, imamo sve moguće mašine i inernete, a u frižideru tri vrste sira i razne delicije, povrće van sezone, jaja i mleka u zapravo neograničenim količinama. Koliko bismo se skromno i jednostavno hranili kada bismo sami proizvodili hranu i čekali da biljke narastu za upotrebu. Koliko vrsta hrane ne bismo nikada probali. I na kraju i bacili kao vrhunac našeg bezumlja. Najlakše je biti protiv, moramo da menjamo svoje navike.

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Narodna biblioteka Srbije, Beograd
79
CITY magazine/ glavna i odgovornaurednica Ana Rusanov Vračević. - Beograd (Kapetan Mišina 8) :City Magazine Roularta, 2008 - .
- 30 cm
Dvonedeljno
ISSN 1820 - 9556 = City magazine
COBISS.SR - ID 152269580

BESPLATNI MAGAZIN ZA URBANI ŽIVOTNI STIL / IZDAVAČ: CITY MAGAZINE ROULARTA D.O.O. / **ADRESA REDAKCIJE:** KAPETAN MIŠINA 8, 11000 BEOGRAD - INFO@CITYMAGAZINE.RS / **DIREKTOR:** IVAN BEVC - IVAN.BEVC@CITYMAGAZINE.RS / **GLAVNA I ODGOVORNA UREDNICA:** ANA RUSANOV VRAČEVIĆ - ANA.RUSANOV@CITYMAGAZINE.RS / **PRODAJA OGLASNOG PROSTORA:** IVANA HIBNER - IVANA.HIBNER@CITYMAGAZINE.RS, JASNA JOVANOVIĆ - JASNA.JOVANOVIC@CITYMAGAZINE.RS, OLIVERA BALTIĆ - OLIVARA.BALTIC@CITYMAGAZINE.RS/ **WEB UREDNICI:** FILIP MILOSAVLJEVIĆ - FILIP.MILOSAVLJEVIC@CITYMAGAZINE.RS, MARIJA ARSIĆ - MARIJA.ARSIC@CITYMAGAZINE.RS / **GRAFIČKI UREDNIK:** MILORAD MITIĆ - MILORADMITIC@GMAIL.COM / **SARADNICI:** BOJAN CVEJIĆ, LJUBICA SLAVKOVIĆ, PEĐA KRESOJEVIĆ, JELENA POPOVIĆ ĐORĐEVIĆ, ISIDORA SPASIĆ, JELENA JOVANOVIĆ / **LEKTURA I KOREKTURA:** MILJA LUKIĆ / **DISTRIBUCIJA:** PEĐA KRESOJEVIĆ - PEDJA.KRESOJEVIC@CITYMAGAZINE.RS / **TIRAŽ:** 20.000 PRIMERAKA / **ŠTAMPA:** ROTOGRAFIKA D.O.O., SEGEDINSKI PUT 72,24000 SUBOTICA / **IZDAVAČ NE ODGOVARA ZA SADRŽINU OBJAVLJENIH OGLASA**

rotografika
DOSTUPNO U DIGITALNOM FORMATU www.novinarnica.net
EKO CITY MAGAZINE NA EKO PUMPAMA
coffeedream
CITY MAGAZINE

VAŽNO JE GDE JEDEMO

TEKST: LJUBICA SLAVKOVIĆ

PROSTOR JE DANAS NAJTRAŽENIJA ROBA. SVET JE SVE MANJI, A TRŽIŠTE NIKAD SITO, I SVET OKO NAS OBLIKUJE GLAD ZA KVADRATIMA. ZAŠTO JE TO VAŽNO KAD PRIČAMO O HRANI? ZATO ŠTO I TE KAKO UTIČE NA TO KAKO SE ONA SPREMA, KAKO NAM SE SERVIRA I KAKO U NJOJ UŽIVAMO. A TRŽIŠTE, NARAVNO, IMA SPREMAN ODGOVOR I NA TO

PROSTOR NAS OBLIKUJE

Ambijent u kome jedemo oblikuje i ukuse koje primamo. Nije nam svejedno da li smo u prostoru u kome se ne osećamo prijatno kad jedemo i kako nam vizuelno utiče na čula ukusa. Naravno, svako ko je nekad kročio u Aziju, pa i pratio Antonija Bordejna na njegovim putešestvijima preko malih ekrana, zna da kada je veza prostora i hrane u pitanju, stvari nisu tako jednostavne. Najsočniji ukusi neretko dolaze s najneuglednijih kamiona, prikolica i priručnih vozila, ispadaju iz oblaka dima i mračnih prolaza u kojima se život krčka. Ipak, i ta veza oblikovana je onim što je društveno prihvatljivo, a tržište uvek teži tome da nam servira ono što se najviše isplati. U vremenu kad je prostor najskuplja roba, nema boljeg *deal-a* od multinamene prostora. Tako danju jedan koncept, a noću neki drugi, osvaja restorane širom sveta.

ZA DAN I ZA NOĆ

Nebrojeni su barovi, i kod nas i u svetu, koji se otvaraju tek u popodnevnim časovima. Restorani ili pivare koji svoje najučinkovitije sate broje u večernjim časovima takođe. Ipak, mnogi su počeli da otvaraju vrata u ranijim časovima, ali za nešto drugačije koncepte – one primerenije dnevnim aktivnostima. I nije stvar samo u dodatnoj zaradi ili maksimalnom korišćenju raspoložive infrastrukture. Zatvorena vrata večernjih mesta utiču i na čitavo okruženje u kome se nalaze, pa je trend njihovog otvaranja aktivnostima koje su primerenije, a samim tim i posećenije tokom dana, široko pozdravljen. Jer zdrave zajednice čini upravo interakcija među ljudima, a za to je potrebno da život ima gde da buja.

KLJUČ JE U TIMU

Zvuči logično da se prostor na raspolaganju koristi tokom čitavog dana, ali zapravo je vođenje dva iole različita koncepta u istom prostoru ne tako jednostavna logistika. Ipak, oni koji taj trend sada plasiraju širom istočne američke obale kažu da je ključ u organizovanju dva kohezivna tima, pa čak i kad se njihovi radni sati prepliću. Većina se trudi da se prelazak iz jedne, dnevne aktivnosti, kao što je služenje kafe, kolača i laganijih obroka, u večernje restorane i pivare, obavi skoro neprimetno, tako da gosti mogu da uživaju baš u onome što im u toj širokoj ponudi u tom trenutku najviše prija.

MESTA ZAJEDNICA

Zapravo, različite inicijative sve više se vraćaju u restoranske prostore, kako je prepoznato da su upravo mesta zajedničkog obedovanja tradicionalna mesta okupljanja, mesta zajednica i njihovog osnaživanja. Nebrojena su ona u kojima su nastajale revolucije, stvarana umetnička dela i nastajale čitave kulture. Svest o tome polako se vraća i sa svešću o ugroženosti planete, koja je direktno povezana s onim što nam je na tanjirima. Brojne dobrotvorne večere koje hrane ugrožene ili prikupljaju sredstva za obnove i one kojima je pomoć potrebna postale su sve češće priredbe popularnih i cenjenih restorana. Naravno, one istovremeno postaju prepoznate i kao isplativ marketinški trend.

DVA U JEDNOM

Sve više se prepliću mesta gde kupujemo hranu i gde je jedemo, pa su često i ove dnevno-noćne podele napravljene između dnevnih prodavnica ili mesara, i noćnih restorana koji služe namirnice iz dnevne ponude, ali spremljene baš kako treba. Takav model je posebno značajan za manje prodavnice koje teže da u ponudi imaju najkvalitetnije namirnice, sveže povrće i organsko meso. Takvim umnožavanjem aktivnosti i bogaćenjem ponude one ne zavise samo od prodaje namirnica koje su zbog svog kvaliteta i nabavke uglavnom nešto skuplje, već mogu da pomognu održavanje kvaliteta prihodima koje ubiru od večernjih aktivnosti, kao što su služenje obroka i pića.

NOVI ŽIVOT HALA

Da li upravo iz trenda stvaranja mesta okupljanja ljudi i jačanja zajednica, potrebe da se povezujemo i hranu doživljavamo i kao socijalnu aktivnosti, ili pak iz dostupnosti napuštenog industrijskog nasleđa, velike hale za ručavanje su još jedan trend koji prati kulinarski svet. Nedavno su svet osvojili tzv. *food trucks*, da bi se sada uputili pravo u ogromna prostranstva zajedničkog ručavanja. Restoranske hale naravno nisu ništa novo, ali pomalo dolaze u novom ruhu. Cilj je izdvajati se po prepoznatljivosti, te sve više srećemo one koje predstavljaju jednu određenu kuhinju: vijetnamsku, nordijsku, kubansku... Naravno, hrana nije jedina u fokusu na takvim mestima, i ovakvi prostrani objekti zaista služe da uz užitak u hrani donesu i društveni ugođaj i kulturna mešanja.

ISKUSTVO JE NA CENI

Iskustva su u fokusu ovogodišnjeg restoranskog trenda. Još ako dobro izgledaju na društvenim mrežama, pun pogodak. Prošle godine je AirBnB na svom sajtu uveo novinu „explore", odnosno u svoju ponudu uvrstio ne samo pretragu smeštaja, već i pretragu i ponudu iskustava. Naravno da je to imalo velikog odjeka i na uslužne delatnosti, te su se pojavile brojne restoranske i kafanske ture koju vode razni AirBnB hostovi. Restorani i kafići širom sveta odgovaraju uvrštavanjem novih doživljaja u svoje ponude, koji se kreću od posebnih setova za ručno pravljenje roštilja na svom stolu, od posluženih svežih namirnica, sve do, na primer, bacanja sekira i vođenih joga časova i meditacija u pivarama i restoranima.

PROSTOR JE I DIGITALAN

Istovremeno, brza hrana postaje sve brža. Njoj je prostor sve manje potreban, barem onaj fizički, jer se sve više naseljava u digitalni. Tako beležimo veliki rast raznoraznih aplikacija koje služe za dostavu hrane, pretragu najboljih ponuda i različito umrežavanje koje ima za cilj da proizvode dovede do željene adrese: usta korisnika.

Naravno, inovacije su uvek u fokusu tržišta, te su i aplikacije različitih lanaca restorana brze hrane stalno usmerene na smišljanje novih ponuda i mehanizama kako da vas osvoje. Besplatno piće i hrana, akcije i različite „give away" ponude preplavile su aplikacije restorana brze hrane, angažujući korisnike da stalno prate šta se u njima dešava i da žele da se uključe.

HOĆU SVE I HOĆU ODMAH

U skladu s tim teži se i ka stalnom smanjivanju redova i čekanja, odnosno dostupnosti usluga. Tako restorani i kafići širom sveta primenjuju najsavremeniju tehnologiju kako bi svojim posetiocima omogućili što bolji doživljaj, i što manje čekanja u redovima. Uvode se bezkešna plaćanja primenom različitih aplikacija, kao i onlajn upisivanje na liste čekanja. Kiosci za samonaručivanje više nisu retka pojava, a roboti, robotići i mali Alovi sve su češći prizori i u ugostiteljskom poslu. Razvoj robotike otvara nova vrata i u spremanju i serviranju hrane, i pravo sa MIT fakulteta dolaze kuhinjski pomoćnici koji nam sami spremaju najfinije specijalitete.

HOĆU I BUDUĆNOST PLANETE

Naravno, planeta je u fokusu. Prehrambena industrija u ogromnoj meri utiče na budućnost našeg prirodnog okruženja, kao i naše navike u vezi s njom. Manje plastike, pakovanja koja nisu jednokratna, biorazgradiva pakovanja, izbacivanje slamki i plastičnog escajga... samo su neke od navika koje se pokušavaju uvesti u naše rukovanje hranom. Bacanje hrane je još jedna velika boljka polarizovanog sveta, i u tome su svoju ulogu našle aplikacije koje umrežavaju restorane, prodavnice i ljude, vodeći zainteresovane do hrane koja je proglašena viškom pre nego što se ona baci. Takođe, neke od ovih aplikacija povezuju prodavnice i restorane direktno s onima kojima je hrana u tom trenutku najpotrebnija, kao što su skloništa za beskućnike.

SMOKVICA

Fig

Ficus carica

FOOD-DRINKS-MARKET

smokvica.rs

SAMSUNGOV RECEPT ZA MODERAN ŽIVOT

ISTINA, SAVREMENI ŽIVOT PODRAZUMEVA MANJE VREMENA ZA KUVANJE, PA NERETKO ZATEKNEMO SEBE KAKO KUPUJEMO ILI NARUČUJEMO BRZU HRANU. ANALIZIRAJUĆI SVAKODNEVICU SVOJIH KORISNIKA, KOMPANIJA SAMSUNG IMA SAVRŠEN RECEPT, ODNOSNO KUHINJSKE UREĐAJE, KOJI ĆE SVIM LJUBITELJIMA KULINARSTVA VRATITI ŽELJU DA ČEŠĆE NOSE KECELJE

Ukoliko nosite mleveno meso, krompir, crni i beli luk, jaja i mleko u jednoj kesi, a u drugoj se nalaze višnje, jogurt, šećer u prahu, ulje, prašak za pecivo, znamo da će se ukusna musaka i bakin kolač sa višnjama naći na vašoj kuhinjskoj trpezi.

Dve prepune kese namirnica, bez problema će stati u ugradni frižider sa Twin Cooling tehnologijom koja održava optimalnu temperaturu i vlažnost u frižideru i zamrzivaču. Idealna organizacija prostora omogućiće vam i lakšu dostupnost hrani, dok će se prelep dizajn stopiti sa vašom modernom kuhinjom. Ovaj model Samsung frižidera hladi svaki odeljak zasebno i uz pomoć namenskih isparivača i sistema hlađenja sprečava mešanje neprijatnih mirisa. Dolazi sa „No Frost" tehnologijom koja podrazumeva kraj gomilanju leda i inja, jer svaki ugao frižidera ima konstantnu temperaturu.

Mleveno meso, crni i beli luk, zajedno sa začinima će se savršeno dinstati na Samsung indukcijskoj ploči za kuvanje sa Virtual Flame tehnologijom i Flex Plus zonom. Ona stiže sa vizuelnom kontrolom i jasnim prikazom jačine temperature uz pomoć boje i osvetljenja virtualnog LED plamena za svaku zonu kuvanja. Iako vam neće biti potrebna za kolač sa višnjama, na njoj možete kuvati više jela istovremeno, jer je odlikuje širina i otvorena površina koja omogućava veću fleksibilnost i iskorišćenost. Ističe se i po tome što prepoznaje razne veličine i oblike posuda na njoj, zbog čega se sve kuva ravnomerno, uz minimalnu upotrebu energije.

Složićete se, kada dođemo do rerne najveći deo posla je gotov. Zahvaljujući Samsung rerni sa fleksibilnim vratima imate mogućnost da u gornjem delu pečete musaku na 200 stepeni, dok se u donjem delu peče vaš omiljeni kolač sa višnjama na 180 stepeni.

Svaki od ovih inovativnih uređaja dolazi sa pet godina garancije, a više informacija o Samsung proizvodima se nalazi na

www.samsung.com/rs/built-in/kitchen/

O kompaniji Samsung Electronics Co. Ltd

Samsung Electronics inspiriše svet i oblikuje budućnost svojim inovativnim idejama i tehnologijama. Samsung postavlja nove standarde u svetu televizora, pametnih telefona, nosivih uređaja, tableta, digitalnih kućnih uređaja, mrežnih sistema, kao i rešenja u području memorije, LSI sistema i LED uređaja. Za najnovije vesti, molimo vas da posetite stranicu Samsung Newsroom na **news.samsung.com/global**

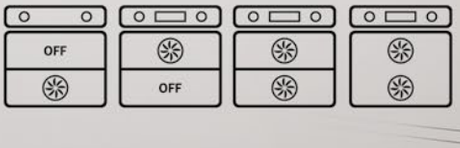
SAMSUNG

Dual Cook Flex™

Neka svaki dan bude ukusan

Samsung Dual Cook Flex™ vam omogućava istovremenu pripremu dva različita jela, na dve različite temperature. Zahvaljujući fleksibilnim vratima možete da pristupite gornjoj pregradi, a da ne ometate pripremu jela ispod. Nijedan dan nije isti. Zašto bi to onda bio slučaj s pripremanjem jela?

Jedna rerna. Mnogo kombinacija. Pun ukus.



SNOVI OD KAFE

ONI SU OMILJENI I PREPOZNATLJIVI. ONI SU VIŠE OD KAFETERIJE. ONI SU NEZAOBILAZNI DEO UGOSTITELJSKE PONUDE OVOG GRADA. ONI SU IDEALNO MESTO ZA PREDAH, ZA PAUZU NA POSLU, ZA ĆASKANJE SA PRIJATELJI(CA)MA, ZA PORODIČNO DRUŽENJE, ZA POSLOVNI SASTANAK. ONI SU POSTAVILI STANDARDE I POMERAJU GRANICE. ONI SU SADA NA PREKO DVADESET LOKACIJA ŠIROM GRADA. ONI SU COFFEE DREAM

Kako je sve počelo?
Od ljubavi prema kafi. Zapravo od ideje da se u Beogradu napravi mesto nalik kafeterijama po svetskim metropolama, koje će biti istovremeno i moderno i opušteno, i s vrlo kvalitetnim proizvodima u ponudi, ali i visokim standardom usluge. Naravno, otvaranje prvog Coffee Dream-a bio je velik izazov, danas to deluje lakše, ali tada smo vrlo naporno radili da stvari postavimo baš onako kako mi želimo u svakom pogledu i svakom detalju poslovanja i izgleda kafeterija.

A kako se nastavilo?
Bilo je raznih izazova, neke lokacije su bile baš zahtevne s obzirom na to da na tim pozicijama ranije nije bilo ugostiteljskih objekata, ali smo bili uporni i svuda smo ostali dosledni svojim principima i standardima. Odluke nisu bile lake, ali je naša želja bila da Coffee Dream ne bude samo u centru, odakle smo počeli, već da se približimo našim gostima širom grada... i uspeli smo u tome. Jedan od ključnih trenutaka bilo je naše pozicioniranje u poslovnim kompleksima na Novom Beogradu, gde su zaposleni u poslovnim zgradama naše lokale perepoznali i doživeli kao mesto na kome najlepše mogu da iskoriste pauzu, svrate na kafu po završetku posla, ali i naprave neki poslovni sastanak u prijatnoj atmosferi uz zanimljive napitke.

A poslednji u nizu vaših lokala?
To je upravo otvorena kafeterija u Ada Mall šoping-centru, na koju smo posebno ponosni. Ona je bila jedna sasvim nova inspiracija za nas, s obzirom da do sada nismo bili prisutni u ovakvom formatu, ali mislimo da smo uspeli da se skladno uklopimo u okruženje, a opet da zadržimo svoju prepoznatljivu atmosferu i ambijent. Verujemo da je ovo jedna nova stranica u Coffee Dream priči i da će ovo biti samo prvi u nizu lokala u ovakvom okruženju.

Kako se i koliko menjala ponuda Coffee Dream-a za ovih trinaest godina?
Bazično, ona je ostala ista, koncipirana na kvalitetnoj kafi, čokoladi i svim pratećim prozvodima, s originalnim recepturama koje se nisu menjale, a s idejom da u svakom lokalu u svakom trenutku imate identičan proizvod u svakom pogledu, od ukusa do izgleda. Naravno, pratili smo trendove i proširivali ponudu, od kolača i mafina, preko novih napitaka od kafe, do kupova, sladoleda i proteinskih šejkova... Naša posebna letnja kreacija su MDL – Malo Drugačije Limunade s nekoliko vrlo zanimljivih, osvežavajućih ukusa, među njima su i limunade s krastavcima i šargarepom, tu su i naši originalni hladni čajevi i frizeri. Prateći trendove zdrave ishrane, uvrstili smo zaista široku ponudu voća i povrća tako da svako može izabrati svoju kombinaciju, naravno, uz neke osmišljene s naše strane, a tu su i vrlo interesantni zdravi obroci – *crunchy* parfei.

Šta su noviteti?
Sad su nam pistaći bili inspiracija, pa tako imamo svoju omiljenu moku s mlevenim pistaćima, takođe i u Ice Moka verziji, a tu je i fenomenalan Verona kup sa sladoledom od pistaća, belom čokoladom, malinama i mlevenim pistaćima.

Vi ste prepoznatljivi i po opciji „za poneti"?
Da, skoro sve što je na našem meniju dostupno je i u opciji „za poneti", u adekvatnoj ambalaži, tako da svoje omiljene kafe i sokove možete poneti i konzumirati u šetnji, u kancelariji, kod kuće... Naravno, tu su i naše kartice, tako da je svaka 10. porudžbina „za poneti" gratis.

Tu je i vaš brend kafe, a tu su i kapsule...
Da, naša originalna mešavina prodaje se u svim lokalima. Ono što je posebno zanimljivo jeste varijanta kapsula u četiri različita sjajna ukusa, zapravo miksa robuste i arabike, a ove kapsule su kompatibilne s Nespresso aparatima koji se takođe mogu kupiti u svim Coffee Dream lokalima širom grada.

Coffee Dream sada je već veliki tim...
Jeste, a to je deo kome smo od početka posvetili posebnu pažnju, tako da u našem timu imamo puno divnih ljudi koji su godinama s nama. Verujemo da time šaljemo i posebnu poruku svojim gostima, da pokazujemo kako i koliko nam je važno da imamo osoblje koje je dugo tu i koje će s pažnjom znati navike i potrebe naših gostiju. Od početka nam je bilo važno da imamo ljubaznu uslugu i prijatnu komunikaciju u svakom trenutku i prema svakom gostu. Nadamo se da smo uspeli u tome.

A za budućnost...
Želja nam je da i dalje unapređujemo svoj rad, a to znači da budemo inovativni i u pogledu izgleda naših lokala i u pogledu proizvoda, da zaista nastavimo da živimo i pravimo snove od kafe na svim postojećim i nekim sasvim novim lokacijama.

dobrodošli

ada mall

new

Radnička 9

coffeedream.rs

064. 876 22 50

CENTAR

Nikole Spasića 2
26 20 552

T.C. Sremska
26 305 17
063.176 6660

Zmaj Jovina 15
26 30 672

Zmaj Jovina 14
32 333 33

Makedonska 30
33 49 611 Eurocentar

Makenzijeva 89
38 36 562

Krunska 80
344 00 03

Resavska 32
408 56 55
Beograđanka

Resavska 78a
26 81 782

Andre Nikolića 2v
400 3130 Senjak

Strahinjića Bana 52
291 03 00

Bul. K. Aleksandra 107
240 41 73

V. Gaćinovića 2c
26 65 599 Dedinje

Milana Jovanovića 14
23 60 720 Žarkovo

NOVI BEOGRAD

Bul. Z. Đinđića 64a
31 22 796 GTC

Bul. Z. Đinđića 4a
31 31 037

Klare Cetkin 12
26 90 251

Uroša Martinovića 15
064. 876 22 38 A blok

Bul. M. Pupina 115e
260 34 32 GRAWE

V. Popovića 38-40
71 38 700 Blok 19

Bul. M. Milankovića 9e
311 20 98 GTC fortyone

Bul. A. Čarnojevića 186
2671 233 Student. grad

Vojvode Stepe 359
061. 240 89 05 Panorama

KRAGUJEVAC Cetinjska 14
034. 20 96 11

MAGIJA MAROKA

JEDNA OD NAJUZBUDLJIVIJIH NACIONALNIH KUHINJA, PREPUNA AROMA I MAGIČNIH UKUSA, ODNEDAVNO SE, POSREDSTVOM KREATIVNOG I AGILNOG TIMA RESTORANA LAVASH, MOŽE OKUSITI I U BEOGRADU

Maroko je zemlja koja je na svim nivoima, od kulturnog, istorijskog do gastronomskog prožeta raznim uticajima koji donose vrlo uzbudljivu fuziju koja se i te kako ogleda u njenoj kuhinji. Poznati ukusi i namirnice Mediterana prožimaju sa začinima i načinom pripreme donetim s Bliskog i Srednjeg istoka, iz Evrope, pa se može reći da je marokanska kuhinja uzbudljiva mešavina mediteranske, berberske, arapske i andaluzijske kuhinje.

Uz kus kus, najpoznatije jelo marokanske kuhinje je *tajin* (izgovara se „tažin") čiji naziv potiče od istoimene posude u kojoj se priprema. Forma ovog jela i način pripreme potiču od nomadskih plemena, čiji pripadnici svakako nisu sa sobom nosili peći za kuvanje, već su ložili vatru na otvorenom i tada hranu pripremali u za to specijalno pripremljenim posudama od gline, a to je zapravo tažin. Sama posuda je vrlo neobičnog izgleda i sastoji se iz dva dela: donjeg koji predstavlja glinenu manju zdelu i gornjeg, koji je zapravo „poklopac" i to u obliku izduženog konusa čija je uloga da se kondenzovana tečnost koja se stvara prilikom pripremanja hrane zadržava unutar posude. Upravo ova(kva) posuda i celokupan način pripreme čine da meso u ovim jelima bude vrlo sočno, a da povrće i sve sastojke prožima neverovatna mešavina začina i ukusa, među kojima prednjači slatko-gorko-ljuta mešavina začina *ras el hanout*, koji je navodno i afrodizijak. Svaki zalogaj ima neodoljivo nežnu teksturu.

Ljubaznošću restorana Lavash imali smo priliku da probamo čak četiri različita tažina i zaista ne možemo da kažemo koji je najbolji, ali možemo da kažemo da je ovo jelo definitivno zaštitni znak marokanske kuhinje. Jednostavno, svaki od tažina bio je poseban na svoj način, svaki ima svoju neodoljivo nežnu teksturu i splet ukusa, a vrlo sličan način spremanja.

Pileći se spravlja od belog mesa i povrća, preko kojih se, kad se poređaju na dnu posude, nalije paradajz i pileći fond, a zatim se peče oko 50 minuta na tihoj vatri. Kefta Mkaoura je veoma popularno jelo, zastupljeno na svakoj trpezi u Maroku. Osnov je jagnjeće meso uz obilje korijandera i peršuna, od koga se prave ćuftice veličine oraha koje se kasnije u paradajz-sosu polako krčkaju. Neposredno pred serviranje dodaje se jaje i tako pripremljeno jelo stavlja se u peć da se jaje zapeče. Uz simfoniju moćnih ukusa savršeno se uklapa tradicionalna Zaaluk salata, veoma neobična i ukusna, od grilovanog plavog patlidžana uz dodatak selekcije egzotičnih začina.

Riblji tažin odvodi nas na obale Atlantika i Sredozemnog mora, a u ovdašnjoj verziji ključni sastojci su brancin, gambori i lignje. Riba se marinira u veoma bogatoj marinadi, potom polaže na dno tažina gde su crni luk sečen na kolutove i šargarepa, sve se preliva paradajz-sosom, a na kraju se dodaju kolutovi limuna koji daje posebnu aromu i crne masline.

Vegetarijanski tažin nimalo ne zaostaje za prethodnim verzijama, naprotiv! Paradajz-sos koji se priprema sa đumbirom, korijanderom, kašmiri paprikom, kardamonom, cimetom, tumerikom, majčinom dušicom donosi vatromet ukusa, a jelo se pravi tako što se u tažinu ređa red povrća pa sos, pa sledeći red i tako sve dok ne ponestane sosa i povrća.

Kao savršena pratnja tažinima i kao potpuno autentično i originalno jelo, služi se neverovatni Tanchin Morgh, jelo za koje se s punim pravom kaže da je „lična karta Maroka". U velikoj posudi koja je namazana puterom slaže se masa od jogurta, jajeta sa šafranom, soli i pirinča, u koju se dodaje kuvani pileći batak s povrćem. Kad se sve sjedini i zapeče, takođe na tihoj vatri, kao rezultat dobija se čudesna „pogača" od koje se seku kriške koje su ukusne i same po sebi, a uz tažin i pomenutu salatu čine savršen spoj. Za kraj obavezno ostavite

mesta da se zasladite marokanskim sočnim kolačem od badema. Ukoliko vas nepca golicaju čitajući ovaj tekst, imajte na umu još jedno čudesno gastro putovanje koje restoran Lavash organizuje nedeljom, a to je **„Karavan kroz Persiju"**. Kroz senzacionalan miks salata i selekciju kebaba, Koobideh (Persija), Adana kebab (Turska), Arapski kebab (Iran), Chicken Tikka (Indija) i Radžastanski boti kebab (Indija), imate priliku da okusite najmističnije predele persijskih pustinja.

LOVAC

Otvoren od 1963

LOVAČKE PRIČE

Restoran LOVAC
Adresa: Alekse Nenadovića 19
011 243 61 28 | 060 36 54 020
www.restoranlovac.rs

Dozvolite nam da vas upoznamo sa jednim od najlegendarnijih mesta u gradu – restoranom Lovac. Od prvih dana otvaranja, 1963. godine pa sve do danas, sinonim je za mesto sastajanja gradskih boema, glumaca, pisaca, novinara, ali i pasioniranih lovaca iz cele Srbije. Zbog svoje raznovrsne ponude lovačkih specijaliteta ali i jela sa roštilja i nacionalne kuhinje koju mnogi svrstavaju među najbolje u gradu.

Ambijent restorana u samom srcu Vračara, ukrašen je detaljima koji evociraju uspomene na mirne šetnje u dubinama šuma. Na zidovima se nalazi galerija karikatura naših najpoznatijih karikaturista sa jednom temom, a to su čuvene „Lovačke priče". Bašta restorana, jedna od najlepših i najvećih na Vračaru, smeštena je pod debelim hladom stare lipe.

Pozivamo Vas da se uputite u restoran naročito kada poželite da provedete kvalitetno vreme u društvu svojih prijatelja i porodice – kao u pravoj kafani. Već na samim vratima bićete dočekani od strane nasmejanih konobara staroga kova, koji će da vam preporuče najlepše specijalitete kuhinje, a sigurno će početi sa „Lovačkom daskom" – mezea sa kulenom od mangulice i terinom od fazana i ostalim đakonijama, jedinstvenim za Lovac. Slediće zatim „Lovačka korpica" ili nadaleko poznati ćevapi i roštiljske kobasice od mangulice servirani na mini roštilju koji će se pušiti na vašem stolu.

Za dezert birajte voljenu „Titovu krempitu sa Bleda" ili tradicionalne urmašice, tulumbe ili šnenokle. Sve to – uz širok odabir probranih domaćih i stranih pića.

Dobrodošli na pravo gurmansko uživanje!

KOMPLIKOVANA JEDNOSTAVNOST

TAJNA DOBRE PICE JE U DOBROM TESTU. I TU SE SVAKA PRIČA O OVOM OMILJENOM JELU ŠIROM SVETA ZAVRŠAVA. TOLIKO JE JEDNOSTAVNO DA U STVARI NE MOŽE BITI KOMPLIKOVANIJE

Najbolje testo za picu pravi se od svega nekoliko sastojaka – soli, šećera, brašna, vode, kvasca i maslinovog ulja. Italijani su jednostavni i po pitanju onoga što stavljaju na picu. Tradicionalno, tu su još samo pelat koji Italijani po pravilu ne začinjavaju, malo soli, sir mocarela, maslinovo ulje i svež bosiljak. I kad od tako malog broja sastojaka napravite savršeno jelo – onda sebe možete nazvati pravim pica-majstorom kakav je naš sagovornik **Danijel Zlatanović, ovogodišnji član žirija Pekarijade, velikog nacionalnog takmičenja profesionalnih pekara**. Danijel je takođe i vlasnik picerije

TEKST: ANA RUSANOV VRAČEVIĆ
FOTO: TAMARA STOJANOVIĆ

Molto bene na Banovom brdu u Beogradu.
Godine usavršavanja ovog zanata bile su potrebne za savršenu picu, a njegov trud ovenčan je i s nekoliko najprestižnijih nagrada na svetskim takmičenjima. **Danijel je svoje višegodišnje iskustvo sa internacionalnih pica takmičenja preneo u izradi pravila i organizaciji žirija na Pekarijadi kad je kategorija Pica u pitanju**. On nam je odmah otkrio da je pica jelo koje se ne pravi kod kuće, i tako ulio nadu svim izgubljenim snovima kuvara amatera koji su bezbroj puta pokušali da ovo jelo naprave u sopstvenim kuhinjama. Nije u pitanju toliko, mada nikako nije zanemarljivo, umeće kuvara, koliko je tajna u posebnoj vrsti brašna i peći u kojima se pica peče.
„Testo, testo i samo testo. To je tajna dobre pice. Pre svega, koristimo meko brašno tip 00, koje se teže nabavlja i znatno je skuplje od običnog brašna. Drugi uslov je da testo odleži 12 do 15 sati u frižideru. Za neke vrste testa potrebno je čak 72 sata da odleži pre pripreme. I treća stvar je posebna peć jer se pica peče svega tri do četiri minuta na 330 do 340 stepeni, što kućne rerne ne mogu da postignu. U običnim rernama pica se peče 10 minuta i duže, čime se testo isuši. Nemojte misliti da niste dobri kuvari, jednostavno nemate adekvatne uslove", kaže Danijel Zlatanović.
Dakle, dragi domaćini i domaćice, možda nikad nećete uspeti da napravite savršenu picu, ali možete mnogo toga da naučite i da ubuduće znate da prepoznate ovo jelo u njegovom vrhunskom izdanju. A i to je prava umetnost, videćete i zašto.

NAPOLITANSKA I RIMSKA VERZIJA

Ipak, za samo testo, kao najvažniji sastojak pice, odgovoran je samo i isključivo pica-majstor. Od same pripreme testa i razmere sastojaka do tehnike razvlačenja koja se godinama usavršava kako bi se dobio idealan oblik pice – tanko testo u sredini koje postepeno postaje deblje prema krajevima.
Kod pravljenja pice jednostavni su samo sastojci, sve drugo je komplikovano, i kako razgovor s Danijelom odmiče, uviđamo da je oko pice napravljena „čitava nauka". Pa da krenemo redom kad je teorijski deo u pitanju.
Razlikuju se dve osnovne vrste testa/pice – napolitanska i rimska. Testo za napolitansku picu sadrži 80 odsto vode (dakle, testo je izrazito mekano), u testo se ne stavlja šećer i pravi se rub od dva centimetra. Za rimsku picu testo je nešto tvrđe, a ova pica nema rub (sve je iste debljine). Testo u svakom slučaju mora da odleži najmanje 12 sati i tek onda može da se pravi pica. Na picu se stavlja samo paradajz-pelat, nikako kečap, paradajz-pire ili neki drugi oblik paradajza. U Italiji se pelat ne začinjava, sem malo bosiljka i soli, a kod nas može i beli luk i/ili biber.
„U Italiji se na picu stavlja pelat, mocarela, so, bosiljak i maslinovo ulje. To je njihova klasična i najpopularnija pica. Retko tamo komplikuju priču s mnogo sastojaka na pici, čak je i kapričioza, kod nas najpopularnija pica, tamo relativno retka. Margarita je osnova, bogatije varijante onda imaju pršutu ili šunku, pečurke. Ne postoji univerzalno usvojen pravilnik o priznatim vrstama pice i strogim uputstvima šta ide na koju picu. Postoje neke ustaljene verzije s pršutom, četiri vrste sira (na koju se nikako ne stavlja pelat) ili četiri godišnja doba (quattro staggioni). Ipak, u Italiji, kad kažete pica, često ćete naići na marineru, verziju s pelatom, bosiljkom i maslinovim uljem, čak i bez sira, ali čiji je ukus savršen, takav da bi sve dodatno predstavljalo čist višak", kaže Zlatanović.
Ono što je još bitno znati jeste da se pica peče u posebnim pećima koji razvijaju temperatutu od 330

PEKARIJADA 2019

Srbija je zemlja sa dugom i bogatom pekarskom tadicijom, pa zato nije nimalo neobično što je za ovogodišnju Pekarijadu, nacionalno takmičenje za najboljeg pekara Srbije, stigao rekordan broj prijava. Nakon dve uspešne Pekarijade, krajem ove godine saznaćemo još jednom ko će poneti ovu prestižnu titulu.
Kao i prethodna dva puta, kompanija Lesaffre Srbija u saradnji sa Unijom pekara Srbije organizuje ovo takmičenje, na kom pekari profesionalci iz cele zemlje imaju priliku da pokažu svoje umeće i pekarsku veštinu u pravljenju praznog bureka, pice, štrudle sa makom, pekarskog umetničkog dela na temu tradicije, dok će se mladi pekari nadmetati u pripremi pogačica sa čvarcima. Najbolji među najboljima, pored titule najboljeg profesionalnog pekara Srbije u odabranoj kategoriji, dobiće i novčanu nagradu, a najbolji mladi pekar dobiće mogućnost zaposlenja u jednoj od vodećih pekara Srbije kako bi nastavio sa usavršavanjem svojih pekarskih sposobnosti.
Kao lider u pekarskoj industriji, a po ugledu na međunarodno takmičenje najboljih pekara starog kontinenta, kompanije Lesaffre prepoznala je potrebu da jedna ovako plemenita i stara struka ima svoje takmičenje i ukaže na značaj specifične pekarske tradicije naše zemlje, ali i da da podsticaj celoj struci da predstavi sve lepote svog zanata, a istovremeno se razvija i prati svetske trendove.
Osim u Beogradu, najbolji pekari u zemlji ovog leta odmeravaće snage, ali i razmenjivati iskustva i u Nišu i Čačku. Kraj godine rezervisan je za ono što svi sa nestrpljenjem iščekuju, a to je da saznamo ko su ljudi koji prave najlepši prazan burek, najukusniju picu – običnu i klasik, najslađu štrudlu sa makom, najkreativnije umetničko pekarsko delo na temu tradicije, kao i koja je tajna pogačice sa čvarcima najboljeg mladog pekara u zemlji.

pizza

Šta je važno?

- Na picu nikada, ali nikada se ne stavlja kečap
- U testo pice koja se peče na drva ne stavlja se šećer
- Gauda i mocarela čine najbolju kombinaciju sireva za picu
- Sir se stavlja na pelat, onda ide pršuta ili šunka, a onda može opet malo sira
- Ne mažite rubove pice pelatom jer onda rub zagori
- Na ivice ne stavljajte nadev, ivice ostaju slobodne
- Origano može da se stavi pre ili posle pečenja, kako ko voli
- Pica se peče maksimalno četiri minuta
- Pršuta i kulen ne idu u peć, kao ni rukola i bebi-spanać
- Za jednu picu prečnika 32 centimetra potrebno je 280-290 grama testa
- Pica je gotova kad rub postane zlataste boje, testo ne sme da ostane belo
- Posle pečenja rubovi se namažu maslinovim uljem da bi pica dobila sjaj
- Testo se pravi od mekog brašna tip 00, ali se obavezno razvlači na oštrom brašnu
- Pica se mora jesti topla, kad se ohladi gubi sve od svoje lepote

pa sve do 450 ili 480 stepeni Celzijusa. To je zato što se pica peče tri do četiri minuta. Napolitanska pica se peče isključivo u peći na drva, i to samo 60 do 90 sekundi kako bi svi sastojci zadržali svoj ukus, a testo imalo idealnu hrskavost.

Što bi jednostavno, kad može komplikovano

Možda su marinera i margarita najjednostavnije i najukusnije pice, ali kako nauku izgraditi samo na tome? Svetski trendovi u gastronomiji zahtevaju nove verzije, a trenutno su popularne varijacije na temu karbonara pice na koju se umesto pelata stavlja bešamel sos, ili bolonjeze pica s mlevenim mesom. Sve popularnije su i slatke varijante s voćem, nutelom ili berliner kremom.
Niko nikada nije rekao da pica mora da bude okrugla iako je to najčešći oblik. Ipak, na međunarodnim takmičenjima, pica se pravi u nekoliko varijanti, vrsti testa i oblika. Pored kategorije Pizza classic koja je okrugla, postoje i: kreativna kategorija gde kuvar ima slobodu da bira oblik koji hoće (okrugao, duguljast, zvezdast); zatim Pinsa style, pica duguljastog oblika, a testo se pravi od kombinacije pšeničnog, pirinčanog i sojinog brašna i mora da odleži 72 sata pre pripreme; i kao posebna kategorija i kruna umeća – Napolitan style. Svaki takmičar pravi četiri pice koje ocenjuje žiri.
„Na svakom takmičenju ima više od 100 učesnika, najviše Italijana. Žiri pri ocenjivanju najviše pažnje poklanja testu. Nadev je manje bitan, mada sam jedne godine u kategoriji Pinsa style napravio picu s duvan-čvarcima i ajvarom, što je naišlo na veliko oduševljenje u italijanskom žiriju. Tu svaki majstor može da eksperimentiše sa sastojcima, uz tu kombinaciju se na primer lepo uklapaju i suve šljive koje su prethodno stajale u crnom vinu celu noć. Međutim, to su takmičarski uslovi, za naše podneblje je pored testa bitan i nadev, prilagođen našem ukusu, a i testo pravim drugačije – kao kombinaciju rimske i napolitanske vrste pice", objašnjava naš sagovornik.
Ove godine na Pekarijadi naši pizza majstori imaće priliku da pokažu svoje umeće po pravilima takmičenja koja važe na internacionalnom nivou, a zahvaljujući Danijelovom iskustvu učesnici će imati priliku i da nauče sve što je potrebno da bi izradili vrhunsku picu.
I možda na kraju može biti uteha za razbijene iluzije da pica ipak nije jelo koje se pravi kod kuće, da sada znate šta je dobra pica i da, kad sledeći put budete jeli ovo divno jelo, obratite pažnju na sve ovo što smo vam predstavili.

Revolucija u proizvodnji burgera – biljni burger, ukusan i sočan!

Da, dobro ste pročitali, i ne – ne pričamo besmislice, jer ako ste mislili da burger definiše njegovo životinjsko poreklo, pogrešili ste, a ukratko ćemo pokazati i zašto. Meso, kao namirnica, se sastoji od četiri osnovna hranljiva bloka: proteina, masti, minerala u tragovima i vode. Isti ovi gradivni blokovi postoje i u biljnom svetu, i samo je bilo potrebno drugačije razmišljanje da se stvori novi način dobijanja mesa – bez životinja.

Beyond Meat, inovativna kompanija, postigla je pravu revoluciju u procesu izgradnje mesa, ali na biljnoj bazi, pritom efikasno i održivo koristeći dragocene prirodne resurse. Tako je stvoren i prvi na svetu – Beyond Burger, koji u Srbiji ekskluzivno možete pronaći samo u METRO Cash & Carry radnjama.

Beyond Burger napravljen je od proteina graška, ali ima isti sočan ukus i izgled tradicionalnog burgera od govedine i priprema se na potpuno isti način. Prednost je u tome što je mnogo zdraviji, jer nema holesterol i zasićene masti, kao ni gluten, soju ili genetski modifikovane materije. A mnogima će biti drago jer Beyond Burger oslobađa i neizbežnog osećaja krivice zbog okrutnosti prema životinjama.

Probajte budućnost proteina – sa Beyond Burgerom!

Napravljen od biljaka BEYOND BURGER je sočan, mesnat, ukusan i nudi svu teksturu koju ste želeli, ali bez holesterola i zasićenih masnoća.
Izolat proteina graška od koga se sastoje naši burgeri nudi viskokvalitetnu, visokoproteinsku opciju za vegane, vegetarijance, one sa alergijom ili netolerancijom na mlečne proizvode i druge koji traže proteinsku hranu slobodnu od anti hranljivih sastojaka .
Samo za Vas, ekskluzivno u METRO Cash & Carry Distributivnim centrima, BILJNI "BEYOND " BURGERI .
PROBAJTE!!

99% LESS WATER | 90% FEWER GHGE | 93% LESS LAND | 46% LESS ENERGY

SPREMAN

PEČEN

SVEŽ

METRO

www.metro.rs

AFRODIZIJACI
JESTIVA ZADOVOLJSTVA

TEKST: JELENA POPOVIĆ ĐORĐEVIĆ

Naš odnos prema hrani prevazilazi jednostavnu fiziološku potrebu i ima veliki emocionalni, psihološki i duhovni značaj. U stvari, konzumiranje hrane je neverovatno intiman čin koji uključuje sva čula, dodir, ukus, vid, zvuk i miris. Deljenje obroka je u osnovi ljudskog ponašanja i jedan od najčešćih načina zavođenja.

O čemu se radi u knjizi „Jestiva zadovoljstva“?
Moja najnovija knjiga je zabavno putovanje kroz kulturu, kulinarstvo i istoriju afrodizijaka. U njoj istražujem odnos između hrane i seksualne želje; kako i zašto, još od pradavnih vremena i među kulturama, ovaj odnos i dalje postoji. To je univerzalna praksa. Sve kulture koriste hranu kako bi izazvale, zapalile, podigle, pojačale ili produžile žar među partnerima. Zajedničko obedovanje je predigra za glavni događaj. To je takođe i unosan posao. Nekoliko klikova mišem i možete kupiti „čudesna sredstva za jačanje libida“, „nikad do sada viđena seksualna pomagala“, uključujući bilje (ilegalno ili ne) kao što su yohimbe i maca koren, otrove (španska mušica i kantaride) i egzotične praškove kao što je izmrvljeni rog nosoroga – bez obzira na to što je jadna zver na ivici izumiranja zbog ilegalnog lova.

LANA CITRON JE AUTORKA KNJIGE „JESTIVA ZADOVOLJSTVA“ U KOJOJ NA DUHOVIT ALI STUDIOZAN NAČIN PROUČAVA ISTORIJU I DEJSTVO AFRODIZIJAKA. ISKORISTILI SMO PRILIKU DA S NJOM POPRIČAMO O OVOJ TEMI KOJA FASCINIRA LJUDE VEKOVIMA

Šta je afrodizijak?
To je sredstvo koje se konzumira kako bi izazvalo seksualnu želju. Postoje četiri glavna tipa. Biohemijski afrodizijaci imaju direktan uticaj na seksualnu aktivnost zbog svojih svojstava, vitamina i minerala, to je hrana koja se smatra nutritivno dobrom za vas. Farmaceutski afrodizijaci su oni koji su propisani kao pomoć kod muškosti, plodnosti i seksualnog zadovoljstva, na primer viagra je farmaceutski afrodizijak. Psihofiziološki afrodizijaci se odnose na hranu koja vizuelno podseća na genitalije, na primer falusna banana, kajsija koja izgleda kao zadnjica ili ostrige koje podsećaju na vulvu. Konačno, one namirnice za koje se smatra da su afrodizijaci po implicitnoj asocijaciji, koje proizlaze iz uverenja da se uzimanjem vitalnih organa drugih životinja može upijati energija ili vitalnost, na primer, konjski penis je bio veoma popularno meso u srednjem veku zbog uverenja da takav obrok utiče na seksualnu moć.

Koliko su afrodizijaci danas deo naše kulture?
Ovaj odnos između hrane i seksa ulazi u sve aspekte kulture od visokih do niskih; od „fine“ umetnosti do „food porn“ haštagova na društvenim mrežama, nezaboravne obroke u književnosti, filmske gozbe, pa čak i muziku. Naša veza s hranom je sastavni deo i našeg jezika. Mi „gladujemo“ za ljubavlju, „proždiremo“ jedni druge, naša požuda je „nezasita“. Žene nazivamo „medenim“, „slatkim“ ili kolačićem. Slatki bračni život počinje „medenim“ mesecom...

Šta je u osnovi te veze između seksualne želje i hrane?
Osnova odnosa između hrane i želje može se naći u potrebi za reprodukcijom. Hrana je suština života, naše gorivo. Zemlja rađa hranu, postoje čak i dokazi da su se u ranim ruralnim društvima organizovali ritualni seksualni odnosi za vreme žetve. U Engleskoj u 16. veku neke kurtizane su imale običaj da oljuštene jabuke drže pod pazuhom kako bi ih natopile svojim znojem, a onda bi ih davale kao poklon svojim izabranicima. Malo ljudi zna da pirinač, kojim se u nekim delovima sveta obasipaju mladenci, u stvari predstavlja spermu – kao podsticaj da u braku što pre dobiju prinovu.

Da li postoji razlika između muškaraca i žena kad su afrodizijaci u pitanju?
Jelo je najintimniji čin koji uključuje sva čula, dodir, ukus, vid, zvuk i mi-

TOP PET AFRODIZIJAKA po izboru Lane Citron

Alkohol
Fiziološki deluje tako da opušta telo i pojačava dotok krvi u predeo genitalija, psihološki „otključava“ postojeće ili „uspavane“ želje. Ipak, preterivanje može dovesti do impotencije. Kako kaže Šekspir: „Razvratni gospodin provocira i odlaže, jača želju, ali slabi učinak.“

Ostrige
U stilu Kazanove, ostrige koje se jedu direktno iz partnerovih usta.

Kavijar
Kuglice ispunjene prefinjenom slanoćom.

Tartufi
Crni dijamanti na stolu.

Hleb
Ko može da porekne savršeno jednostavan ukus hleba i maslaca, bilo da je falusni baget ili obla zemička?

HomeMade
COMPANY

Moj slatki svet

Širimo prodajnu mrežu i potrebni su nam ozbiljni i stabilni partneri koji poznaju kvalitet i značaj brenda Home Made Company.

Pozivamo kafiće i restorane najbolje u svojim gradovima, koji žele da se izdvoje i najboljom slatkom ponudom, sa velikim obimom posla, smeštajnim kapacitetima za kolače, kao i gostima koji znaju da prepoznaju kvalitet i mogu da ga priušte i plate, da nam se jave.

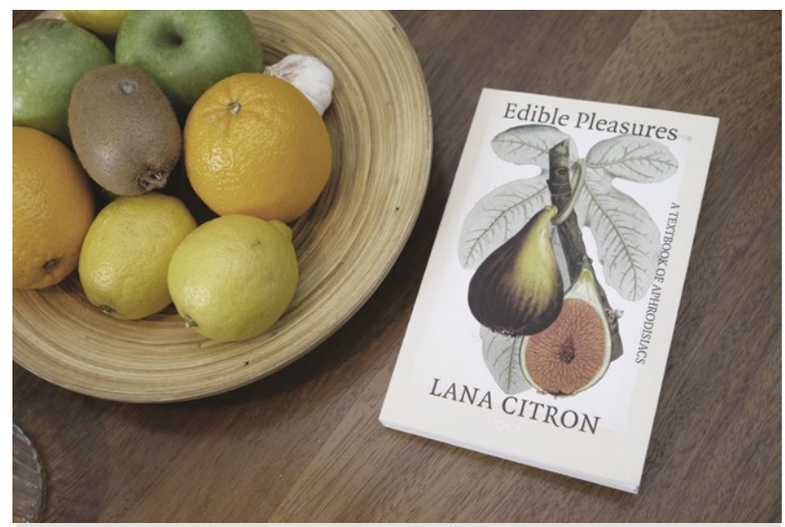
Saradnju planiramo u sledećim gradovima i turističkim centrima: Lazarevac, Čačak, Užice, Zlatibor, Kraljevo, Svilajnac, Jagodina, Ruma, S.Mitrovica, Šabac, Obrenovac, Vršac, Palić.

Podatke o svom lokalu i kontakt možete poslati na e-mail narudzbine@hmc.rs

ris – potonji je najseksualniji od čula. Ljubavna želja počinje u nosu zbog feromona. Miris hrane je, ako ne erotičan, onda vrlo potentan. Prema istraživanjima, žene imaju mnogo jače čulo mirisa od muškaraca. One su se oduvek oslanjale na svoj nos kako bi prepoznale partnera sa suprotnim proteinima imunog sistema od svojih, osiguravajući tako najjači mogući biološki par i optimalnu genetsku strukturu. Ne iznenađuje da različiti polovi imaju i različite namene za afrodizijake. Za muškarce, reč je o potenciji, muškosti, čvrstini i veličini. Žene su, s druge strane, bile uvek više zabrinute za plodnost. One su takođe koristile afrodizijake da bi privukle, uhvatile ili zadržale partnere. Žene su bile odgovorne za uvođenje mnogih jela u afrodizijački repertoar. Kurtizane su morale da zadrže pažnju svojih klijenata i tako su izmišljale razne recepte. Gospođa Pompadur je imala svoje savete za šparglu, Madmoazel Mars, pozorišna diva, osmislila je supu od badema. Ako nisu izmišljale jela, žene su inspirisale jela – tu je primer Ane Pavlove.

Da li afrodizijaci zaista imaju učinak?

Da, nesumnjivo. Međutim, ova potvrda dolazi s dodatnim pojašnjenjem – ne postoji jači afrodizijački stimulans od želje koju izaziva sopstveni um; što je čovekova najistaknutija erogena zona.



Lana Citron je nagrađivana irska književnica i scenaristkinja Lana Citron do sada je objavila pet novela, dve knjige kao i brojne kratke priče, scenarija, pesme, članke i književne kritike. Njena dela su objavljena u Evropi i SAD te prevođena na mnoge jezike: Sucker, Spilt Milk, Transit, The Honey Trap, and The Brodsky Touch. Njenu prvu knjigu, „A Compendium of Kisses“, britanski Ekonomist je proglasio za „knjigu nedelje“ i opisao kao „intelektualno zadovoljstvo, divnu i sveobuhvatnu knjigu o poljupcima“.

PIZZAGRAM

- pizza romana & italian espresso -

RIMSKA PIZZA - NAJZAD U BEOGRADU

NAKON RAZNIH VARIJANTI, DIMENZIJA I KVALITETA, U NAŠEM GLAVNOM GRADU KONAČNO MOŽEMO POJESTI I AUTENTIČAN GASTRONOMSKI PROIZVOD RIMA, PIZZU ALLA ROMANA. PAVLE BRANKOVIĆ JE, NAKON OBUKE U ITALIJI, DONEO ORIGINALAN RECEPT ZA RIMSKU PIZZU I TAKO STVORIO PIZZAGRAM!

Pizze koje se ovde prave i serviraju su, kao u Rimu, četvrtastog oblika sa najraznovrsnijom kombinacijom sastojaka na hrskavom testu savršene debljine. Inače, samo testo se pravi od najkvalitetnijeg italijanskog brašna mlina Polselli, koje stiže iz mesta Arce, negde na pola puta između Rima i Napulja. Ono je tako vazdušasto da na sebi može da ponese više nadeva i time stvori jedinstvenu rapsodiju ukusa, za savršen zalogaj. Izboru sastojaka, kao i njihovoj kombinaciji, posvećena je posebna pažnja, o čemu svedoči selekcija sireva (Mocarela, Bufalo mocarela, Grana Padano, Taleđo) i mesnih delikatesa (San Daniele pršuta, Ćorizo Iberiko kobasica, goveđi ramstek). Kombinacije sa gorgonzolom, svinjskim vratom, mocarelom i svežim paradajzom (Gorgonzola & Vrat) kao i ona sa tri vrste sira, šampinjonima i maslinama (Funghi e Olive) predstavljaju savršeno i vrlo izdašno iskustvo, gde pizze stižu tople na drvenim daskama, isečene na manje parčiće tako da možete udobno uživati u moderno svedenom i prijatnom ambijentu. Ukoliko želite, pizzu možete poneti kući, gde je u kućnoj rerni možete zapeći na par minuta a da ništa neće izgubiti na ukusu i kvalitetu.

Rim je stigao u Beograd u svom ponajboljem izdanju, ne propustite priliku da ga osetite i okusite, svim čulima.

Francuska 35 | 064 391 00 07

SVETSKI MENI

TEKST: LJUBICA SLAVKOVIĆ

SVET JE JEDAN OGROMAN LONAC KOJI KRČKA VEĆ HILJADAMA GODINA, PA IPAK, UVEK IMA ŠTA NOVO DA SE PROBA I OKUSI. AKO STE MISLILI DA SU VAM SVE KUHINJE SVETA POZNATE I NA NEKI NAČIN PROŠLE KROZ RUKE, NARAVNO DA STE SE GRDNO PREVARILI. ŠTO SE UKUSA TIČE, OVA GODINA JE U ZNAKU ISTOKA, ALI I SPASAVANJA PLANETE

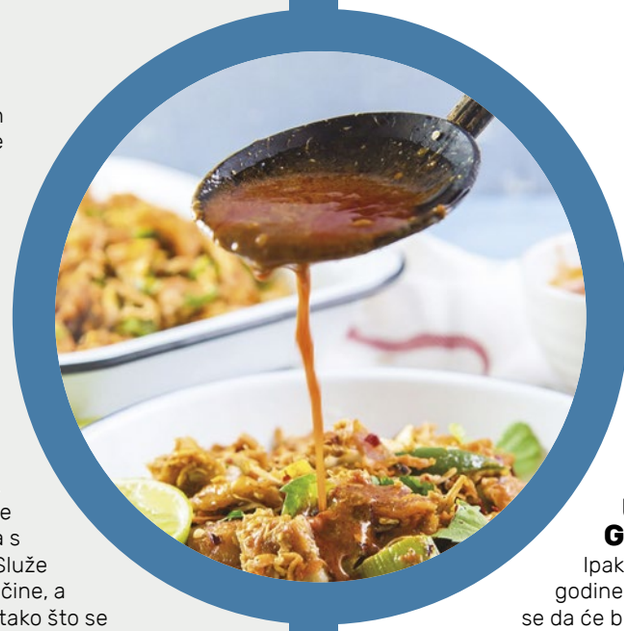
I ponuda hrane je tržište, pa tako zavisi od trendova, potražnje, želja i formiranja tih želja. Svake godine imamo neka nova saznanja ili otkrića, bilo da to šta je do sada ustanovljeno da je zdravo ili koje to namirnice spasavaju živote. Avokado je u velikom stilu zamenio kokos, masnoj hrani smo se vratili, a bogati svet ulja otvorio se pred nama. Ovi trendovi i otkrića nisu beznačajni, upravo od njih zavisi šta će nam se naći kako na rafovima radnji, tako i u restoranskoj ponudi. A čitava lepota je u tome da nam se stalno otvaraju novi horizonti.

S DALEKOG ISTOKA

Nema boljeg načina da se svet smanji nego preko tanjira. Svake godine neki deo sveta probije se u sam vrh potražnje, i tada baš odatle dolaze *must try* ukusi. Svetski trendovi nam govore da je ove godine na meniju Istok, ali raznovrsniji nego ikada do sada. Ono što smo do skoro nazivali indijskom hranom, sada počinje da se raščlanjuje na brojne faktore koje čine ovu bogatu kulturu. Ove godine u fokusu je hrana Šri Lanke, ostrva čiju su kuhinju oblikovali brojni istorijski, kulturni, geografski i drugi uticaji koji su se preplitali kako iz okolnih zemalja, kulturnih i ekonomskih razmena, tako i od brojnih etničkih grupacija ovog udaljenog ostrva.

BOGATSTVO ŠRI LANKE

Na menijima svetskih restorana ove godine nalaze se jela Šri Lanke, koje karakterišu pirinač, kokos i začini. Među najpopularnijima su *Hoppers* ili *Kottu Roti*. *Hoppers* je jelo koje se dosta brzo i relativno jednostavno pravi, ali ključni su sastojci. U pitanju su palačinke od pirinčanog brašna s kokosovim mlekom. Služe se na najrazličitije načine, a jedan od bogatijih je tako što se ispune karijem, preliju slatko-pikantnim *sambolom* (čili-sos ili pasta napravljena od mešavine čili paprika s pastom škampa, belim lukom, đumbirom, vlašcem, mladim lukom i limetom) i voćkastim čatnijem (indijski slatko-pikantni sos). Veoma česta varijanta je da se služe ispunjene jajetom na oko.



MEŠAVINA UKUSA

Kutti rotti je takođe jelo jarkih boja, u kome se koriste ostaci jagnjećeg pečenja, kari i tanki „indijski" hlebovi. Sve se to zatim propрži s jajima i povrćem, i naravno, prelije kokosom. Ova dva jela reprezentuju ono najbolje iz Šri Lanke: mešavinu svega i svačega, i ukusa, i tekstura, i oblika i boja.

BURMANSKI DANI

Još jedna udaljena kuhinja koja nam se polako približava dolazi takođe u jarkim bojama Dalekog istoka. U pitanju su burmanska jela, koja čine amalgam ukusa različitih regiona Mijanmara. Najsnažniji uticaji na hranu izvršeni su na Burmu iz Kine, Indije i Tajlanda. Burmanska kuhinja bogata je kako ribom, tako i mesom, salatama i pirinčem, nudlama i jelima u činijama. Najpopularnija jela su salata od lišća čaja, kari u svim oblicima (sa svinjetinom, ribom, škampima, govedinom...), kao i slatke grickalice i mnogo toga hrskavog i prženog. *Mohinga* je nezaobilazno burmansko jelo koje se služi u činiji punoj pirinčanih nudli, povrtnog bujona, a nekad i s dodatkom banane. Ništa nije uobičajeno niti onako kako izgleda na prvi pogled, pa je tako i *Mohinga* vruće jelo koje se obično jede za doručak.

UKUSI GRUZIJE

Ipak, za kuhinju godine prognozira se da će biti izabran nešto drugačiji meni s Istoka: iz Gruzije. Naravno, i za ovu kuhinju važi da je karakteriše miks uticaja, dospelih iz preplitanja trgovačkog Puta svile. Do sada je bila jedna od najpotcenjenijih kuhinja, i to potpuno nepravedno, jer i te kako ima šta da ponudi. Ukusi Grčke i Mediterana, Turske i Persije stopili su se kroz lokalne markete i domaćinska jela i počeli da se prelivaju širom sveta. Kuhinja je u neku ruku i izraz kulture, te je gruzijska topla, fino balansirana, bogata začinima i ukusima širokog spektra. Gruzijska kuhinja bogata je orasima, bademima i lešnicima, pa je i jedno od najpopularnijih tradicionalnih jela plavi patlidžan s ovim orašastim plodovima. Naravno, uz pratnju bogatih sosova. Od jakih životinjskih masti koje greju tokom hladnih zima, do laganih ukusa Mediterana, gruzijska kuhinja je toliko raznovrsna da se ne može svesti na tek nekoliko jela. Ipak, svima je zajedničko bogatstvo ukusa, slojeva i začina.

> ***Ove godine u fokusu je hrana Šri Lanke, ostrva čiju su kuhinju oblikovali brojni istorijski, kulturni i geografski uticaji***

HUMUS ZA UŽITAK

Svakako da pomama za avokadom ove godine ne jenjava, ali čini se da se fokus malo izmešta ka neizostavnom prilogu Bliskog istoka, ka humusu. Kao što je bio slučaj s avokadom koji smo putujući po svetu mogli da probamo u formi sladoleda, kolača i deserta, slatkih i slanih jela i svih mogućih zamislivih i nezamislivih varijatni i varijacija, ove godine humus izlazi iz svoje standardne forme i servira se kao sastavni deo milkšejkova, pomfrita od leblebija, pa čak i deserta. Dok je za humusom apsolutna pomama kao za zdravom varijantom svega i svačega, ugljeni hidrati se vraćaju na mala vrata. Više nisu no-no namirnica koju treba izbegavati kad je bilo koji zdravi obrok u pitanju, a pogotovo dijeta, već su prva adresa uživanja, a naročito ukoliko dolaze iz malih, zanatskih radnji i domaće radinosti.

GO VEGAN

Svesni da je planeta u apsolutnoj krizi, i da sutra možda više neće biti nikakve šanse za bolje sutra ukoliko ne promenimo navike odmah, sve više ljudi se odriče mesa. Nekad retke i teško zamislive vegetarijanske i veganske varijante sad postaju

i te kako *mainstream*, pa tako i prestižni restorani sveta proslavljeni po svojim krvavim burgerima počinju da ih nude. Trenutno je u svetu preko 3,5 miliona ljudi koji se deklarišu kao vegani, preko dvadeset odsto ljudi mlađih od 35 godina u nekom trenutku su bili vegani, dok je u proseku čak četvrtina naših obroka bezmesna. Naravno da takva statistika ima ogroman uticaj i na ponudu u restoranima, radnjama i brzim i sporim hranama, te je meso postalo i te kako namirnica izbora.

> *Nekad retke i teško zamislive vegetarijanske i veganske varijante sad postaju i te kako mainstream*

SKRIVENO POVRĆE

Odabir zdravije varijante nije uvek stvar svesnog izbora, te se tako na menijima širom sveta ove godine nalaze mnoga jela „skrivenog povrća". U pitanju su različita testa, hlebovi i pice, burgeri i paste, i druga jela tradicionalno bogata ugljenim hidratima i mesom koje sada zamenjuju razne vrste povrća, ali tako da se to na prvi pogled ne primeti. Trend „skrivenog povrća" uzeo je maha, tako da je internet preplavljen receptima kako ugurati povrće u tradicionalno „nezdravo a ukusno" jelo, a ova „podvala" je najviše namenjena najmlađim generacijama. Takođe, iako zvuči logično i čak i besmisleno da nije uvek bilo tako, ugrožena planeta je na naše tanjire donela i namirnice „ružnog izgleda". Voće i povrće nepravilnih formi i oblika, šta god to u svetu namirnica značilo, zapravo je nepoželjno, jer se manje kupuje. Nadamo se da ovaj rastući trend povratka prirodnom izgledu namirnica, za koje bismo verovatno svi i želeli da budu prirodne, nije rezervisan samo za ovu godinu, već će potrajati.

I DOBRE BAKTERIJE

Bakterije se takođe vraćaju na mala vrata, kao nešto što nije samo naš neprijatelj, već raznovrstan živi svet koji pomalo moramo i da negujemo. Jedno vreme je kombuha bila apsolutni hit i širila se od ruke do ruke, da bi sada i svetski lanac deljenja preuzela kefir bakterija. Kefir je apsolutno hit-piće ove godine, a u skladu s tim trendom, alkohol je sve manje na meniju. Ipak, sve više se ceni kvalitet, a ove godine se on oprobava na različitim, visokokvalitetnim vrstama ruma.

CREDO

restaurant & bar

Šef Nenad Jovanović i CREDO tim predstavljaju

Novi summer time meni

Trg Republike | Vase Čarapića 2 | 011.400.3003 | www.credobelgrade.com

CredoBelgrade credo_belgrade

INTERVJU

TEKST: PEĐA KRESOJEVIĆ

KUHINJA MODERNOG RESTORANA

PIZZA BAR JE JEDNO OD ONIH MESTA GDE SE U SVAKO DOBA DANA TRAŽI „MESTO VIŠE“. BEZ OBZIRA DA LI JE U PITANJU DORUČAK ILI RUČAK, VEČERA ILI KOLAČ UZ KAFU, OČIGLEDNO JE DA SU NA SVAKI NAČIN, A POSEBNO GASTRONOMSKI, NAŠLI FINI BALANS, OD IZBORA JELA, PREKO KVALITETA I KOLIČINE, DO CENA. A SVE TO RADE SA OSMEHOM I UZ OSMEH. O TOME KAKO SU TO USPELI DA OSTVARE PRIČAMO SA VLADOM MARKOVIĆEM, ŠEFOM KUHINJE I MILICOM POPOVIĆ, SUVLASNICOM

Da počnemo od pica?
Pa da, možda je to i logičan početak, s obzirom na ime našeg restorana. To i jeste bila početna ideja, da ponudimo jelo koje je poznato, ali da mu damo lični pečat i neke nove karakteristike. Već smo svi bili zaljubljenici u Chicago style, pa smo želeli da ukus zlatno-žutog hrskavog testa predstavimo našim gostima. Naravno, uz to smo birali najkvalitetnije sastojke i poigravali se ukusima. Bilo je tu i nacionalnih upliva, verzija pice sa čvarcima, različitih preliva, poput Carbonare i Barbecue, ali i eksperimenata sa testom, kao što je vrlo prihvaćena black pizza. Našim gostima se to očigledno dopalo, a nama je bio izazov da na svakom novom meniju imamo jednu do dve nove pica kombinacije koje su zaista autentične i posebne. Nismo bili isključivi, tako da smo od početka uz nama omiljenu „deblju“ verziju imali i klasičnu, koja uvek ima svoje poklonike.

Ali to je tek deo ponude..
Upravo tako. Sve vreme smo želeli da imamo jedan uravnotežen meni, nikako predugačak, ali takav da svaki gost može da izabere za sebe jelo/obrok u skladu sa svojim afinitetima i ukusima. Mi smo definisali svoj pravac jedne moderne kuhinje u kojoj nam je važno da na svakom tanjiru imamo adekvatnu količinu i osnovne namirnice (meso ili riba) i priloga i salate. Naravno, taj tanjir treba da izgleda efektno, ali nikako pretrpano, a opet tih nekoliko komponenti su tako osmišljene da se nadovezuju i prožimaju.

I da uvek imaju bar jedan specifičan sastojak?
Nije to insistiranje da nešto mora, to je zaista želja da zaokružimo jelo, da to bude na primer specifičan francuski sir ili italijanska salama ili pak neko nesvakidašnje povrće, sa željom da gost prepozna jedan mali, fini iskorak od uobičajenog. Time nismo želeli da „opterećujemo“ naša jela, već da naprosto otvorimo jednu novu dimeziju ukusa i da praktično celokupan gastro doživljaj učinimo drugačijim.

Kako i koliko to primećuju vaši gosti?
Po strukturi porudžbina vidi se da im se to dopada. Naša praksa od samog početka rada, i u prvom i u drugom našem restoranu, bila je i ostala da dva puta godišnje imamo nove menije, sa nekoliko novih jela u svakom delu menija. Gosti su to prepoznali, a i sve je prisutnija jasna želja da se proba nešto novo, otkriju novi ukusi. Takođe, primećuje se da ljudi više putuju i prepoznaju na našem meniju nešto što su probali negde u Portugalu ili u Italiji, a kod nas će imati priliku da ta jela probaju u našoj izvedbi. Naravno, klasici ostaju klasici i oni su naprosto onaj „obavezni deo“ svakog menija, i Pizza Bar je za ovih šest godina stvorio svoje „klasike“ koji su konstantno traženi, u svako doba godine.

Doručak je nešto što se, čini se, tek uspostavlja na ovdašnjoj gastro sceni?
Taj trend jeste sve prisutniji u poslednjih nekoliko godina i sve više ljudi obraća pažnju na to. A to je inače vrlo zanimljivo polje za poigravanje ukusima i formama, naši omiljeno su Kiš Chevre i Čikago uštipci, zaista moraju da se probaju da bi se shvatilo koliko smo bili kreativni i po pitanju sastojaka i teksture i celokupne pripreme.

Ono za šta uvek savetujemo da se „ostavi mesta“ u Pizza baru su kolači...
U slatkom delu neki su „klasici“ nezaobilazni, poput čokoladnog suflea ili čiz kejka, ali mi smo se zaista potrudili da nekim poznatim slatkišima damo novi izgled, pa tako čuvenih „hiljadu listića“ serviramo u teglama, a tiramisu u našoj izvedbi je posebna priča. Raw cakes su nešto na šta smo posebno ponosni i to je put kojim ćemo svakako ići u delu sa poslasticama, dok nam je marakuja bila inspiracija na novom meniju. Sa našeg podneblja, poigrali smo se šljivom i jabukom, kroz bogat ukusima tart od šljiva sa puslicom i topli apple crumble koji spaja niz ukusa.

Vaš slogan „Your Happy place“ da li funkcioniše i u kuhinji, da li je i ona „srećno mesto“?
Mi smo veliki tim i bez tog i takvog tima ne bi bilo ni ovakvih jela. Moderna kuhinja podrazumeva različite načine pripreme i tretmana namirnica, mi zaista imamo veliki broj gostiju u svako doba dana i moramo biti vrlo uigrani da bismo sve postigli. A nadamo se da jela na našem novom prolećnom meniju opravdavaju ovaj slogan i da ljudi zaista izađu srećni iz Pizza Bara, i na Vračaru i na Novom Beogradu.

PIZZA BAR

Your happy place

Mutapova 5
Vračar

Bulevar
Mihajla Pupina 165 v
Novi Beograd

www.pizzabar.rs

/pizzabarsrbija

GLAD ZA NOVIM TRENDOVIMA U ISHRANI NIKADA SE NE SMANJUJE. KO ZNA ŠTA ĆE SE DO KRAJA 2019. NA MENIJIMA ŠIROM SVETA JOŠ POJAVITI, ALI EVO PET PRIMERA HRANE KOJA JE TRENUTNO SVE TRAŽENIJA

NEOBIČNI TRENDOVI U HRANI

PIŠE: ISIDORA SPASIĆ

Sladoled od avokada

Ljubitelji avokada ujedinite se! Ljudi toliko vole avokado da je on sada postao svakodnevna namirnica u svim delovima sveta. Bilo je tu svakakvih pomodarskih varijanti sa ovom prekrasnom zelenom voćkom. Imali ste razne vrste avokado tosta, zatim jaje zapečeno u avokadu, avolatte – kafu koja se služi u avokadu, a sad je na red došao sladoled. Pre nego što kategorički odbijete ovako nešto, ipak na trenutak razmislite. Reč je o kremastom zdravom ukusnom sladoledu, koji u sebi ne sadrži mlečne proizvode, što je pogodno za one koji nisu tolerantni na laktozu. U prevodu – dajte mu šansu!

Lažno meso

Ovo je verovatno radosna vest za vegetarijance i vegane, dok će mesojedi opet podrugljivo prevrtati očima. U pitanju su grickalice, pogodne za užinu, ili neki konkretniji predlozi za obrok. Podsećaju na meso, i po izgledu i po nazivu, ali to naravno nisu. Radi se o čudnom marketinškom potezu, a to je prodavati ljudima nešto što inače ne jedu, ali u varijanti u kojoj to mogu. Dakle, zaboravite na dehidrirani grašak, listiće cvekle i šargarepe. Sada su tu „kobasice“ od sejtana, „slanina“ od tofua, „pileći“ kroketi od tofua, „burger“ od pasulja, „praseća kožica“ od pečuraka…

Masnoće

Davno su prošla vremena niskokaloričnih proizvoda, sa 0% masti. Ispostavilo se da je zbog opšteg zdravlja, ali i mršavljenja, unos masti u organizam od velikog značaja. To naravno ne znači da odmah u čašu sebi treba da naspete rafinisano ulje. Misli se naravno na zdrave masti, koje se dobijaju iz kvalitetnog putera i hladno ceđenih ulja. Maslinovo i kokosovo ulje u tome prednjače, a dijete poput paleo i keto, sve su popularnije. Zato je sada naročito prisutna kafa koja se pije sa dodatkom kašičice putera ili kokosovog ulja. Ona navodno podstiče metabolizam, pruža energiju, smanjuje osećaj gladi, i povećava koncentraciju.

Kimči

Da se razumemo, kimči je vrsta starog dobrog kiselog kupusa. A svi znamo koliko je on zdrav, jer je to i nauka dokazala. Kiseli kupus čak sadrži znatno više vitamina C od svežeg kupusa. I dok kimči jeste fermentisani kupus, on u sebi još sadrži druge sastojke, koji mu daju poseban šmek, ali ga pre svega čine zdravijim. To su: rotkva, crni luk, beli luk, đumbir, riblji sos, so, šećer i sušeni čili. Pošto odlično deluje na crevnu fluoru, jer u sebi sadrži probiotke i dobre bakterije, kimči je od ove godine postao sve traženiji. U Koreji ga možete naći svuda, a na našim prostorima samo u specijalizovanim radnjama. Ali sledeći put kad budete pravli kiseli kupus, dodajte gore navedene sastojke, i dobićete kimči.

Alge

Ljigave zelene morske travke mnogima su odbojne. Ali vekovima je već poznato da su ekstremno dobre za vas. Reći ćete onda da to baš i nije neki novi trend u ishrani. Međutim, kada uzmete u obzir da su alge veganske i bez glutena, shvatićete zašto njihova popularnost opet naglo skače. Osim toga, ima raznih vrsta algi koje se mogu kuvati sa hranom, jesti u salati, ili grickati suve. Pokušajte da ih na neki način uvrstite u ishranu, i shvatićete zašto su ljudi koji ih stalno jedu tako dugovečni i vitalni.

20 veličanstvenih letnjih namirnica

TEKST: JELENA POPOVIĆ ĐORĐEVIĆ

S VISOKIM SADRŽAJEM VITAMINA I MINERALA A MALO KALORIJA, OVE NAMIRNICE SU IDEALNE ZA LETNJE RASPOLOŽENJE I OSVEŽAVAJUĆE RECEPTE

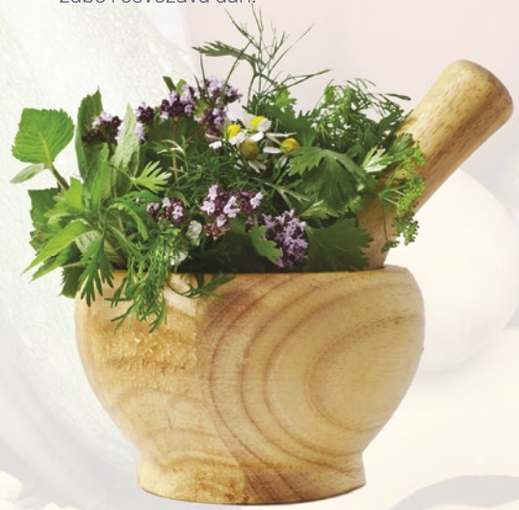
Svaka sezona nam nudi sveže sastojke u kojima možemo da uživamo, ali letnja je ona u kojoj se najviše radujemo svežem voću i povrću. Od šumskog voća do paradajza, od začinskog bilja do lubenice, leto nas obasipa ukusima i bojama.

Kupine

Savršen su spoj kiselog i slatkog ukusa. Rođake su malinama i potiču sa severne hemisfere. Potrebno im je više vremena da sazru od bilo koje druge bobice. Ovo vrlo sočno voće često se služi sveže ili s pudingom, parfeom, kao voćni pire ili pita.

Nana

Njeni listovi se koriste za pripremanje čaja, ali i letnjih koktela i deserata. Medicinski se koristi kao dodatak jelima koja se teško vare (pasulj i kupus). Nana je proveren lek protiv tegoba s varenjem, a neguje usta i zube i osvežava dah.



Nektarine

Vrsta breskve s glatkom kožom. Prema istraživanjima, ovo voće potiče iz Kine i postoji više od četiri hiljade godina. U odnosu na breskve nektarine se razlikuju po glatkoj koži, a meso im je crvene, žute ili bele boje. Bogate su vitaminima A i C. Najčešće se koriste sveže, kao džem i u desertima.

Kajsije

Bogate su beta karotenom i vlaknima, i jedan su od prvih vesnika leta. Koriste se sveže, ali i suve, kako bi opstale cele godine. Sveže su bogate vitaminom C. Za razliku od breskvi, kajsije su maleno narandžasto voće, s manje soka, ali sočnog i slatkog mesa.

Cvekla

Istraživanja pokazuju da je dobar izvor antioksidanata i ima sastojke koji pomažu u smanjenju krvnog pritiska i LDL holesterola. Takođe, izgledaju divno na tanjiru zahvaljujući betalain pigmentu koji im daje boju. Betalaini se uništavaju toplotom, pa je cveklu najbolje pripremati na pari ili je peći manje od sat vremena. Ovo povrće ima posebno lep ukus ako se njegova slatkoća preseče s malo ljutine, na primer renom. Pored klasične salate mogu se napraviti čorba od cvekle, rižoto i deserti.

Trešnje

Procenjuje se da ima oko petsto sorti ovog klasičnog letnjeg voća. Koristi se za deserte, slana jela, džemove i sokove. Trešnje sadrže vrlo malo kiseline, pa u kuvanju ne menjaju mnogo ukus. Najčešće se koriste u slatkim jelima: voćnim salatama, tartovima, kolačima, sufleima i klasičnom francuskom kolaču *clafoutis*.

Višnje

Tamnije su od trešanja i sadrže znatno više voćne kiseline, pa su i pogodnije za kuvanje. Obično se koriste u džemovima i kompotima, ali i u slanim jelima kao što su divljač i pačetina. Trešnje i višnje su članovi porodice ruža. Kad se uberu, ne nastavljaju da sazrevaju, pa se shodno tome samo zrelo voće bere i prodaje.

Patlidžan

Klasifikuje se kao rođak paradajza i paprike. Ljubičasta, tamnoplava boja je moćno oružje u borbi protiv bolesti srca jer je bogat izvor biljnih materija koje štite od bolesti. Hlorogena kiselina, jedan od najmoćnijih sakupljača slobodnih radikala, nalazi se u njegovom tkivu.

Maline

Uglavnom su crvene, sočne, slatko-kiselog ukusa i vrlo aromatične. Ovo voće je posebno osetljivo na pritisak i mora pažljivo da se bere. Maline se lako vare i koriste se u klasičnim voćnim desertima, u voćnom želeu, sorbeu, sladoledu i kolačima. Istraživanja su pokazala da ishrana bogata malinama može sprečiti abnormalnu podelu ćelija. Maline su i bogat izvor flavonoida kuarcetina i galne kiseline, koji su važni za srce i sprečavaju gojaznost.

Ribizle

Rastu u grozdovima i sadrže dosta limunske kiseline, pa se ređe jedu sirove, a češće se koriste za žele, džem i liker. Koriste se i za pripremu sorbea, voćnog krema, suflea i tarta.

Šargarepa

Odlična je za vid zato što sadrži beta karoten, organsko jedinjenje koje sprečava razvoj katarakte. Šargarepa se može koristiti zajedno s ostalim povrćem kao salata.

Peršun

Voli sunce, pa je potrebno obezbediti mu takvo mesto. Upotrebljava se kao dodatak raznim jelima i odličan je izvor vitamina A, B i C. Čaj od peršunovog lista je jak diuretik.

Paprika

Postoje slatke paprike koje su u obliku zvona, zelene i ljubičaste su gorkastog ukusa, dok su crvene, narandžaste i žute slađe i skoro voćnog ukusa. Aleva paprika se dobija od crvenih plodova. Za ljutinu u paprikama zadužen je sastojak kapsaicin. Iako su dostupne tokom cele godine, paprike su u sezoni tokom leta i rane jeseni. Mogu se koristiti sveže, u salati, u kuvanim jelima i kao zimnica.

Krastavac

Pripada istoj botaničkoj porodici kao i dinja ili tikva. Postoje dve vrste za komercijalnu upotrebu, krastavci koji se koriste sveži i oni koji se kisele. Bogati su antioksidantima.

Pasulj

Sadrži velike količine amino-kiselina i belančevina biljnog porekla. U kombinaciji sa žitaricama, belančevine i amino-kiseline iz mahunarki daju potpuni sastav koji nam je potreban za održavanje organizma. Mahunarke sadrže magnezijum, gvožđe, fosfor, cink, selen, vitamine B i E.

Blitva

Sadrži betalaine (nalaze se i u repi), vitamin A, C, E i K, magnezijum, kalijum, vlakna, kalcijum, holin, mnoštvo vitamina B, cinka i selena.

Keleraba

Svoj sladunjav ukus duguje sumporu i ulju senfa koje sadrži. Keleraba može da se priprema na nekoliko načina, a odlična je sveža, kao prilog uz meso ili ribu, s testeninom ili u salati. Obično se krtole ljušte pre pripreme, ali s veoma mladim stabljikama kelerabe to nije neophodno. Zeleni delovi se mogu iskoristiti za supe, sosove i salate, jer sadrže dosta hranljivih materija.

Borovnice

Bogate su prirodnim sastojkom antocijaninom koji bobicama daje prepoznatljivu plavu boju. Borovnice su dobre za vid, snižavaju nivo šećera u krvi i poboljšavaju pamćenje.

Mladi krompirići

Imaju tanku kožu koju nije potrebno ljuštiti. U toku pripreme zadržavaju svoj oblik, a slađi su od običnog krompira jer se njihov šećer još nije pretvorio u skrob. Zbog slatkoće su dobar sastojak salata, a koriste se i kao prilog uz povrće i meso.

Tikvice

Potiču iz iste porodice kao krastavac, tikva i dinja. Veoma su popularne zbog jednostavne pripreme i široke primene, kao i niskokalorične vrednosti. Imaju tamnu ili svetlozelenu kožu i, ako se dobro operu, mogu da se koriste bez ljuščenja kore. Ne preporučuje se kuvanje tikvica, pošto tako gube ukus i teksturu. Cvetovi su im takođe jestivi, mogu se puniti i pržiti.

NOVA LOKACIJA NA VRAČARU

MANDARINA
CAKE SHOP

MoMo
-Bar and Play-

Mandarina Cake Shop @ MoMo Bar & Play
Mome Kapora 4
060 6136 121
Beograd

MY TASTY POT

LJUBAV PREMA KUVANJU I UKUSIMA

TATJANA MILETIĆ JE POZNATIJA KAO TACA KOJA VODI UKUSNU KULINARSKU PRIČU NA DRUŠTVENIM MREŽAMA POD IMENOM MYTASTYPOT. FOTOGRAFIJE I VIDEO-SNIMCI RECEPATA KOJE OSMIŠLJAVA ODMAH IZAZIVAJU GLAD I INSPIRACIJU DA SE I OD NAJJEDNOSTAVNIJIH NAMIRNICA NAPRAVI NEŠTO FANTASTIČNO. TATJANA JE POSLE DUGE KORPORATIVNE KARIJERE SVOJU LJUBAV PREMA KUVANJU I HRANI PRETOČILA U POSAO I UŽIVANJE, UZ PODRŠKU SVOJE PORODICE. ZAVRŠILA JE MENADŽMENT NA FON-U, A KAKO KAŽE, SVI KOJI JE POZNAJU KAŽU DA JE ROĐENA ZA ORGANIZACIJU. TO JE SAMO DOKAZ DA SE NEKE STVARI NE UČE VEĆ SE PROSTO RODITE ZA NJIH

TEKST: JELENA POPOVIĆ ĐORĐEVIĆ

Kad si počela da pišeš blog, i kako je do toga došlo?
Posle više od deset godina provedenih u multinacionalnim kompanijama, dobila sam mogućnost da izađem iz sveta korporativnog biznisa i izaberem put kojim dalje želim da idem. Srce me je odvelo u pravcu moje tada već velike pasije – kuvanja. Uz pomoć supruga i njegove vizije da moje kulinarsko umeće može postati moje životno opredeljenje, rešila sam da se upustim u jedno potpuno novo iskustvo. Napravila sam blog, uključila sam se na društvene mreže i počela da delim originalne recepte koje sama kreiram, aranžiram i fotografišem. I evo, tri godine posle iza sebe imam nekoliko stotina objavljenih recepata i video-klipova, hiljade pratilaca koji su za mene najveća potvrda da sve radim ispravno, a MyTastyPot se profilisao kao food blog gde se mogu naći autentični recepti koje može napraviti svako brzo i lako u svojoj kuhinji.

Recepte predstavljaš kroz fantastične fotografije i

video-klipove. Kako izgleda proces pripreme jednog recepta/objave – od ideje do krajnjeg proizvoda?
Inspiraciju nalazim u „stvarnom" svetu koji me okružuje, a najčešće krećem od onoga „šta ću danas da spremam" i namirnica koje imam u kući. Suštinski, možemo reći da je moja inspiracija povezana s trenutkom, i upravo su neki od mojih najboljih recepata nastali kao posledica čistog eksperimenta s različitim ukusima. Kad se sama sa sobom složim da je to nešto što sam napravila zadovoljilo sve moje kulinarsko-estetske kriterijume, tu svoju „kreaciju" prvo podelim s ukućanima i bliskim prijateljima, a tek onda odlučujem šta ću i kada pripremati za objave. Najveći izazov u procesu kreiranja recepta su mi same mere i količine, jer ja volim da radim ad hoc, odnosno da isprobavam dok mi ne klikne lampica „to je to", a posle zna da bude komplikovano da se vratim unazad. Sam finalni „proizvod" kad su „foto-recepti" u pitanju kreiram sama – aranžiram ono šta napravim, a potom i sve fotografišem, dok za video imam svoj mali tim koji mi pomaže u realizaciji – i u tome svemu baš uživam. Ono na šta sam ponosna u celom ovom procesu jeste da je sve vrlo autentično i da nema „fejk" momenata da bi nešto na slici izgledalo „wow" – prosto izvlačim maksimum iz hrane koja je tek pripremljena i trudim se da to dočaram pratiocima... a hranu posle slikanja ili snimanja u slast smažem s porodicom i prijateljima.

Koje su tvoje omiljene uspomene u vezi s hranom?

RECEPT ZA HLEB OD LJUBIČASTOG BATATA

Na jednoj od poslednjih „funanddining" radionica kuvanja koje organizujem, najviše pažnje privukao je hleb od ljubičastog batata! Iako su neki u prvom trenutku bili zbunjeni da li je u pitanju hleb ili kolač, na kraju su svi bili oduševljeni kako izgledom, tako i fenomenalnim ukusom, pogotovo u kombinaciji s pate-om od teleće džigerice i aromatičnim puterom. Kad ga jednom napravite i probate, sigurna sam da će postati redovan gost vaše trpeze...

Sastojci

- 300 g pirea od ljubičastog batata
- 250 g mekog brašna
- 250 g integralnog brašna
- pola kesice suvog kvasca
- 150 ml mlake vode
- 5 kašika maslinovog ulja
- kašika šećera
- kašika soli
- 20 g narendanog parmezana

Priprema

Korak 1 – Ljubičasti batat oljuštite, isecite na komade i kuvajte oko 15-20 minuta dok ne omekša. Zatim ga ispasirajte viljuškom i ostavite da se prohladi.

Korak 2 – U posudu s mlakom vodom dodajte šećer, brašno, kvasac, promešajte i pustite da nadođe, oko 10 minuta.

Korak 3 – Brašna sjedinite, dodajte nadošli kvasac, ulje i pire od batata. Sve dobro promešajte i umesite, a zatim prebacite u kalup za hleb.

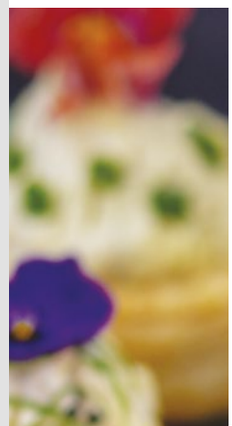
Korak 4 – Zatim ga pospite parmezanom i ostavite bar pola sata da naraste.

Korak 5 – Pecite 30 minuta u rerni zagrejanoj na 200 stepeni.

Korak 6 – Ispečeni hleb stavite na žičanu rešetku, prekrijte pamučnom krpom i pustite da se malo „odmori". Kad se prohladi, možete da ga sečete i uživate u fenomenalnom ukusu.

Napomena: Hleb uglavnom pravim u kalupu za hleb dimenzija 12x30 cm.

„Moja je inspiracija povezana s trenutkom, i upravo su neki od mojih najboljih recepata nastali kao posledica čistog eksperimenta s različitim ukusima



Prve uspomene datiraju još iz najranijeg detinjstva dok sam gledala baku kako razvija po velikom stolu ogromne, tanke kore za pitu. Bila sam mnogo mala da bih naučila tada kako se to radi, ali sam dobijala krajeve i od njih pravila svoju pitu, koju nažalost do dana današnjeg nisam naučila sama da razvijam. A prvo što sam napravila bili su uštipci, koje takođe pamtim još od ranog detinjstva, zatim palačinke, mekike, krofne. Kad malo bolje razmislim, sve je nekako bilo u znaku testa.

Šta je najlepši, a šta najteži deo vođenja kulinarskog bloga, pripreme recepata?

Najlepši deo je svakako proces nastajanja recepta, to uzbuđenje i iščekivanje šta će se dobiti kao krajnji rezultat, kao i šta će publika na kraju dana reći. Najteži deo mi je kao što sam već prethodno rekla, formiranje samog recepta, mera, količine i slično. Stalno imam frku da li sam dobro sve odmerila, da li će se pojaviti neko ko će reći „mala, ovo ti nije dobro" i slično. Na svu sreću, do danas nije bilo zamerki, ali šta da radim kad sam štreberka.

Čemu te je naučilo vođenje bloga, u odnosu na prethodnu karijeru? Tri najvažnija „naravoučenija"?

- Da zadovoljstvo može biti i posao
- Da se može spojiti lepo i korisno
- Da nije sve u „lovi", već da ima nečeg i u hrani

Čije blogove najčešće posećuješ (domaće, strane)?

Najviše vremena provodim na instagramu. Tako zapravo više pratim rad blogera nego što čitam same blogove. Zahvaljući ovom sada već „poslu", upoznala sam mnogo divnih, kreativnih ljudi i nekako svi gledamo da podržimo jedni druge kako god možemo. Što se food blogova tiče, tu su: Prokuvaj, Totoriton, Kototamo, Jekajekago, Kruškeisir, zatim moja draga Kaća i njeni Veseli zalogaji, a što se tiče stranih tu su Tasty, Beautifulcuisines, Hautecuisines i klasici Gordon Remsay, Jamie Oliver, kao i mnogi drugi.

Vodiš i radionice za pripremu hrane. Opiši nam jednu radionicu i kako se zainteresovani prijavljuju?

Da budem potpuno iskrena, ja sam neko ko se vrlo kasno uključio u sve digitalne trendove i tokove, kao vrlo socijalno biće verujem da svemu šta radim kao food bloger u digitalnom svetu mora da se dâ ta neka doza realnosti – da se sve to oseti, proba, pomiriše i slično. Tako sam i napravila koncept radionica kuvanja koji se zove „funanddining" gde, pored toga što pravimo zajedno četiri originalna jela koja se uglavnom mogu probati po restoranima, učimo i kako se šta sprema, koje sve namirnice mogu koristiti, šta sve može od istih tih namirnica da se napravi i slično. I sve to kroz sjajnu atmosferu, energiju i druženje, gde na kraju ljudi shvate koliko kuvanje zaista može biti i jeste zanimljivo, i kako se neke stvari za koje mislite da su vrlo komplikovane u stvari prave vrlo lako. Uz sve to, svaki gang, odnosno jelo koje pripremimo, uvek prati i neko dobro vino, tako da radionica koja je planirana da traje četiri sata uglavnom postane celovečernje druženje. Za sad se ljudi prijavljuju isključivo po preporuci, a u poslednje vreme sam počela da organizujem „teambuilding" radionice kuvanja za firme, kao i tematske radionice.

Naš Br.1 u borbi protiv **zagorelosti**

DEEP CLEAN TECHNOLOGY

TEKST: JELENA POPOVIĆ ĐORĐEVIĆ

EGZOTIČNO VOĆE, UKUS DALEKIH KRAJEVA

EGZOTIČNO VOĆE UNOSI ŠARENILO, NEVEROVATNE BOJE I ČUDESNE UKUSE U SVAKI RECEPT. BILO DA SU U PITANJU GLAVNA JELA, DESERTI ILI VOĆNI KOKTELI –OVO VOĆE DONOSI UKUS UDALJENIH MESTA

MANGO

Mango pruža pravo tropsko zadovoljstvo i prepun je vitamina. Njegova pulpa je odlična za deserte i voćne sokove, a u Indiji je sastavni deo sosova i preliva. U ovoj zemlji, koja mu je domovina, smatraju ga božanskim voćem. Iako je Indija i dalje najveći proizvođač manga, on danas raste u svim tropskim i suptropskim krajevima sveta, tako da je njegov plod dostupan tokom cele godine. Preko hiljadu sorti grubo se može podeliti na indijski, istočnoazijski, zapadnoindijski i Florida mango. Zavisno od sorte plod može biti okrugao, ovalan ili šiljast, sa žutom, zelenkastom, narandžastom ili crvenom korom. I veličina mu zavisi od sorte. Ovo voće se bere pre nego što sazri, a na sobnoj temperaturi postiže savršen stepen zrelosti.

- Zreo mango ima svež miris i mek je na dodir.
- Ne treba ga držati u frižideru, jer ne podnosi temperaturu ispod osam stepeni.
- Sadrži gvožđe i vitamine A, C i E.
- Sto grama sadrži nula masti, 20 miligrama vitamina C i 66 kalorija.
- Za mango će vam biti potreban oštar nož, jer se teško skida s koštice.
- Ako ste alergični na orahe, povedite računa. Iako se lako vari i ima nizak sadržaj kiseline, mango može biti problematičan za one alergične na orahe. Ovo voće pripada istoj porodici kao i indijski orah.

Svež se koristi u pripremi sladoleda, voćne salate, sorbeta, slatkiša… Kao prilog ide uz ribu ili meso, a nezaobilazan je prilikom pripreme čatnija, dok se u Aziji sprema kao povrće ili salata.

KIVANO

Kivano (bodljikava dinja) deo je porodice krastavaca i dinje. Potiče iz Afrike, a uzgaja se u Kaliforniji, Čileu, Australiji i na Novom Zelandu. Spoljašnjost mu je narandžasta s rogovima, a unutrašnjost zelena s belim semenkama. Ima ukus krastavca i tikvice, a dok neki ljudi jedu i seme i koru, uobičajeno je da se jede samo pulpa, a da se semenke ispljunu. Zahvaljujući jarkonarandžastoj ili žutoj kori i mnogim bodljama, kivano (ili bodljikava dinja) već svojim izgledom deluje egzotično. Unutrašnjost voća, koje je poreklom iz savana Kalaharija u Africi, jednako je zanimljiva i pleni svojom jarkozelenom bojom ploda i brojnim jestivim semenkama. Kivano voće koje danas možemo naći na tržištu uglavnom stiže s Novog Zelanda i iz Afrike, čak i iz Portugalije. U Africi već tri hiljade godina cene ovo osvežavajuće voće, koje kada je zrelo ima ukus kao kombinacija banane, limete, marakuje i dinje. Ostatak sveta je polako naučio da uživa u ukusu kivana, koji nedeljama može da stoji na sobnoj temperaturi.

- Kivano se u frižideru brzo kvari, jer ne podnosi niske temperature, pa može kratko da se rashladi pre služenja.
- Sadrži mnogo vitamina C, natrijum i magnezijum.
- Kao i kivi, kivano se lako seče i vadi kašikom iz kore.
- Ukoliko ne želite da pojedete i semenke, jednostavno ga procedite.
- Sto grama sadrži nula masti, 40 miligrama vitamina C i 22 kalorije.
- Kivano je sočno voće sa bodljikavom korom, osvežavajućeg slatko-kiselog ukusa. Semenke su jestive.

Kivano je jednako dobar i kao parfe i u salati od plodova mora, dok je njegova kora s neobičnim bodljama idealna posuda u kojoj možete da poslužite ukusni koktel-zalogaj. Ceđeni kivano s dodatkom soka limete, šećera i mineralne vode postaje sjajno piće kojim ćete gasiti žeđ tokom vrelih dana.

PEPINO

Pepino je voće s duguljastom štraftastom jestivom korom, slatkog je ukusa i gaji se već skoro tri hiljade godina. Pepino su Indijanci gajili na Andima još sedamsto godina pre nove ere. Danas se ono gaji u Južnoj Americi, na Novom Zelandu, u Kaliforniji, na Floridi i u Španiji. U srodstvu je s paradajzom i krastavcem. Pepino ćete prepoznati jer ovaj 10-20 centimetara dugačak plod ima koru prošaranu ljubičastom bojom. Voće je zrelo kad mu je kora tamnožute boje, kad zanosno miriše i kad je meko pod prstima. Ovako zrelo voće ima ukus koji podseća na dinju i krušku. Pepino se dobro održava: ako ga blago rashladite, održaće se sedam nedelja, a na sobnoj temperaturi može da stoji i tri nedelje.

- Pepino može da se jede s korom, kao jabuka.
- Može da se oljušti i da mu se uklone semenke.
- Očišćen plod mora brzo da se posluži, jer odmah počne da tamni.
- Ukus pepina može da se poboljša s nekoliko kapi soka limete ili pomorandže.
- Sto grama sadrži nula masti, 35 miligrama vitamina C i 50 kalorija.

Pepino se sjajno slaže s parmskom pršutom, a od ovog voća se prave i ukusni egzotični sokovi i napici.

Tamarilo, poznat i kao paradajz s drveta, odličan je za sos za prelivanje mesa, a s dodatkom šećera slaže se s jagnjetinom i ribom.

Pitaja, poznata i kao zmajevo voće (dragon fruit) pravi je užitak, i to ne samo po ukusu već i po izgledu. Njena osvežavajuća pulpa je ukusa veoma sličnog kiviju, odlična je u salatama, ali i kao sladoled i sok.

Rambutan je voće poreklom iz Vijetnama, Indonezije, sa Filipina i Šri Lanke. U Vijetnamu ga zovu chom-chom, što znači „neuredna kosa“. Spoljašnost mu deluje egzotično i čudno, s vatrenocrvenom „kosom“, a unutrašnjost je veoma slična plodu ličija sa skoro istom teksturom i ukusom

Jackfruit, rođak duda, poreklom je iz južne i jugoistočne Azije. Najupadljivija karakteristika ovog voća je njegova veličina jer može da dostigne 80 kilograma. Kora jackfruita miriše na dinju, a iznutra miriše slatko, skoro kao gumene bombone. U unutrašnjosti se nalaze velike semenke, a jede se narandžasto meso koje ih okružuje. Samo voće je slatkog ukusa, kao dinja ili kiselkasta banana.

Budina ruka (fingered citron) ima oblik koji zaista podseća na ljudsku ruku. U Japanu nosi naziv bushukan. Zbog intenzivnog mirisa koristi se kao osveživač odeće i prostorija. U Kini i Japanu voće sa zatvorenim „prstima“ – koji podsećaju na ruku koja se moli, nosi se kao verska ponuda u budističke hramove. U kuhinji od ovog voća mogu da se prave džem, kandirano voće, sladoled, sorbe…

KARAMBOLA

Zvezdasto voće poznato i kao karambola egzotično je voće slatko-kiselog ukusa. Potiče s malajskog poluostrva i uzgaja se u mnogim delovima južnoistočne Azije, na Pacifiku i u Kini. Iako ovo voće bogato rađa, još uvek nije u potpunosti osvojilo Zapad. Karambola dobro uspeva u toplim, vlažnim i tropskim uslovima. Poprečni presek ove voćke izgleda kao zvezda s pet krakova. Od svih tropskih vrsta, karambola ima najmanje kalorija, 31 kaloriju na sto grama ploda. Bogata je antioksidantima i vitaminima, pre svih vitaminom C i kompleksom B vitamina.

- Pri kupovini valja birati uniformne, velike, atraktivne, žutonarandžaste plodove.
- Karambolu treba držati na hladnom, a nezrele plodove ostaviti na sobnoj temperaturi kako bi sazreli.
- Plodove je najbolje oprati hladnom vodom i osušiti krpom, a potom skratiti krajeve i ivice i plod preseći poprečno. Treba izvaditi semenke koje se nalaze u sredini.

Karambola je zvezdasto voće i obavezna dekoracija koktela i slatkiša. Ovo slatko-kiselo voće iz južne Azije odlično je u voćnoj salati i soku, a dobro se slaže i sa živinskim mesom.

Cherimoya je voće bele i kremaste unutrašnjosti, s mnogo tamnobraon semenki. Uzgaja se širom Južne i Centralne Amerike i južne Azije. Mark Tven je ovo voće nazvao najukusnijim voćem poznatog ljudima. Zbog kremaste teksture zovu ga i krem od jabuke. Ukus mu je kombinacija banane, ananasa, papaje, breskve i jagode.

TEKST: JELENA POPOVIĆ ĐORĐEVIĆ

NEOPHODAN SASTOJAK SVAKE KUHINJE

U OVO DOBA GODINE PARADAJZ JE POTPUNO ZREO I IZBOR JE VEOMA BOGAT, A U KUHINJI SE MOŽE KORISTITI ZA PRAKTIČNO SVE. UKUSAN JE I SIROV I KUVAN, SA ZAČINIMA I BEZ NJIH, U KOMADU, ISECKAN NA KRIŠKE, PUNJEN I DINSTAN, KAO SOK, SUPA ILI SOS

Neobično je što je upravo paradajz dugo bio potpuno ignorisan kao prehrambena namirnica. Poreklo vodi iz Centralne i Južne Amerike, gde se i danas odgaja najveći broj sorti. Španski moreplovci, možda čak i Kristofor Kolumbo, oko 1500. godine poneli su paradajz sa sobom u Evropu, gde je gajen kao ukrasna biljka sve do 18. veka. Tada je najzad ušao u kuhinje.

Paradajz je do tada smatran otrovnim, a to i nije bilo potpuno pogrešno mišljenje. Nezreo plod sadrži solanin, supstancu koja i sirovi krompir čini otrovnim. Kod zrelog ploda otrovan je samo deo sa kojeg je skinuta peteljka, ali je bezopasan u malim količinama.

LAK ZA GAJENJE

Širom sveta postoji oko četiri hiljade različitih registrovanih sorti paradajza. Zajedničko im je to što ih je lako gajiti i prilično su otporne i lepo napreduju ukoliko su izložene suncu. Većina sorti ima crveni plod, ali postoje i plodovi crne, smeđe, ljubičaste, zelene (što ne znači da su nezreli), žute, narandžaste i ružičaste boje. Ima i sorti s različitim šarama po koži. S proizvodnjom od preko 30 miliona tona godišnje, Kina je najveći proizvođač paradajza na svetu, a SAD i Turska su na drugom i trećem mestu. Na svetu se godišnje pojede oko sto miliona tona paradajza, zbog čega je ovo jedna od 10 najvažnijih prehrambenih biljaka.

OMILJENA NAMIRNICA

Paradajz se u Evropi najpre proširio po Mediteranu, te je i logično što najveće obilje recepata za jela sa paradajzom dolazi iz ove oblasti, jer tu paradajz ima nezamenljivu ulogu, a rado je viđen i u vegetarijanskoj kuhinji.

- Čeri je veoma popularan za pravljenje zalogajčića i salata.
- Duguljasti paradajz srednje veličine je odlična osnova za sosove.
- Krupno volovsko srce je sjajan izbor za đuveč i za punjenje.
- Paradajz u konzervi je veoma prisutan jer se plodovi koji završe u konzervi beru toliko zreli da ne bi mogli da se prodaju u svežem stanju. Oni samim tim imaju onaj pun ukus koji daju različitim sosovima, supama, paprikašima, kao što je, na primer, ratatuj, često u kombinaciji sa svežim paradajzom. Uzgred, u konzerve se najčešće stavlja duguljasti paradajz, uglavnom italijanske sorte roma i san marzano.

ČUVANJE PARADAJZA

Paradajz ne treba držati u frižideru jer on tu gubi na čvrstoći i ukusu. Najbolje je držati ga na sobnoj temeperaturi, jer tako može da se očuva i dve do tri nedelje, a nastaviće i da sazreva.

Paradajz ne držite blizu drugog voća i povrća, pošto etilen u gasnom stanju ubrzava njegovo zrenje i izaziva kvarenje.

Ako je plod već previše mekan, možete ga spustiti u hladnu vodu na pola sata – ponovo će očvrsnuti i moći ćete lakše da ga isečete.

OBROK SALATE

TEKST: MILJA LUKIĆ

Salate jedemo i zimi i leti, ali su prevashodno prilog uz glavno, konkretno jelo. I dok tokom zime, osim presnih kupusa, rena i rotkve, pod salatom podrazumevamo turšiju, leto je pravo vreme da uživamo u baštenskim plodovima. Pijaca je puna svežeg povrća koje obiluje vitaminima, mineralima... a kalorije uspešno zaobilazi. Mnogima je to glavni razlog za promene u ishrani - misle da salate ne goje i proglašavaju ih za svoju omiljenu hranu. Uz mesance i hleb, naravno. Drugima je glavni razlog što salate ne opterećuju stomak i osećaju se lagano kao perce, makar da teže i sto kilograma žive vage. Mnogo im je bolje nego posle ručka s bečkom šniclom i majonezom kao prilogom. Glavno jelo, nije prilog. Kako skoro ništa u životu nije onako kako izgleda na prvi pogled, tako i od salate možete da se nagojite, i to baš lepo da se nagojite. Koliko sira stavljate u salatu? Ako se pravdate time da vam nedostaju jedino belančevine a sve ostale stavke zdrave hrane ispunjavate, polovično ste uspeli da se opravdate jer sve zavisi od količine sira u salati. A hleb? Da li jedete hleb uz salatu? I da li „radi poboljšanja ukusa" stavljate i malo pavlake? Ima još mnogo parametara koji kazuju da salate i ne zaobilaze kalorije, pogotovo što se u jelovniku tretiraju kao prilog uz glavno jelo. Najjednostavnije a najefikasnije rešenje jeste da, kad ste već u salatu stavili i sir, i malo pečenog mesa, i pavlaku... salatu proglasite za - glavno jelo.

UZ DODATAK KRUTONA, TESTENINE, SIRA, MESA ILI SUHOMESNATIH PROIZVODA... SALATA OD POVRĆA SASVIM JE DOVOLJNA ZA KOMPLETAN OBROK I NAJVIŠE PRIJA KAD TEMPERATURA PREĐE 30 STEPENI

Dva dresinga za salate

Za koju god salatu da se odlučite, potreban vam je i neki preliv (popularno, internacionalno – dresing). Evo dva recepta koja se najčešće koriste. Prvi je svakom poznat (da li je?), a drugi služi da salata postane kompletan obrok, naravno, uz dodatak krutona, jaja ili tračica grilovanog mesa. Zgodno za leto i vrele dane.

Dresing za salatu

- 3 kašike ulja
- 2 kašike sirćeta ili limunovog soka
- kašika začinskog bilja
- malo soli

Dobro izmešajte ulje, sok limuna ili sirće, dodajte aromatično bilje, i pomešajte s povrćem za salatu (krastavac, zelena salata, kupus, endivija, rukola...). Po želji, možete da stavite i malo bibera.

Salatni preliv od fete

- kašika vinskog sirćeta
- malo soka limuna
- 5 kašika ulja
- 30 g feta-sira
- biber

Pomešajte sirće, sok limuna i ulje. Dodajte biber a zatim izgnječen sir. Ponovo dobro izmešajte. Ovaj preliv najčešće se koristi za salatu od paradajza, krastavca, zelene salate, šargarepe ili luka.

SAVEZNIK ZA LETNJI MENI

PRÉSIDENT

Somborska

President Somborska je sir koji se lako kombinuje sa velikim brojem namirnica i zato je veoma zgodno imati ga u svakom trenutku u frižideru. Ovaj beli sir, izrazito bogatog ukusa i visokog kvaliteta lako ćete uklopiti sa jajima ili pečenom piletinom ukoliko volite proteine. Za nešto lakšu varijantu, President Somborska se divno slaže sa svežim krastavcima, paprikama, patlidžanima ili paradajzom. Tu su masline, luk, mediteranski začini i maslinovo ulje kao dodatak koji će naglasiti tradicionalnu recepturu President Somborske. Uz kuvanu testeninu, President Somborska će zablistati u raznim varijantama salata koje su ukusne i hranljive. Ono što je najlepše jeste da sve te kombinacije možete da smislite i sami, u zavisnosti od toga šta imate u frižideru i za šta ste raspoloženi tog trenutka. President Somborska je vaš najbolji saveznik za vrele letnje kulinarske dane.

Salata od patlidžana

Sastojci: dva veća patlidžana • President Somborska 250 gr • malo majoneza • maslinovo ulje, peršun

Priprema:
Patlidžane ispeći u rerni, pustiti da se ohlade pa izvaditi sredinu narezati na klutove. President Somborsku izrezati na kockice iste veličine, posuti peršunom i maslinovim uljem, promešati sa malo majoneza. Ukoliko je potrebno posoliti. Poslužiti sa prepečenim hlebom.

Endivija s mariniranom ćuretinom

Isecite ćuretinu na trake i stavite je u marinadu od višnjevače, meda, balzamika, karija, aleve paprike, đumbira i malo bibera. Dobro promešajte i ostavite na hladnom pola sata. Izvadite ćuretinu iz marinade, a marinadu sačuvajte. Na tihoj vatri otopite maslac, dodajte ćuretinu i pržite da sa svih strana dobije zlatnosmeđu boju. Izvadite, pa na isti maslac stavite marinadu i umešajte pavlaku. Otkad provri kuvajte još 3 minuta. Isključite vatru, ostavite na ringli, posolite i dodajte sirće, dobro promešajte i sklonite s vatre.
Iscepkajte listove endivije i radiča. Prepolovite avokado, izvadite košticu, oljuštite ga i isecite na kriške.
Na ulju kratko propržite pečurke. Bademe nasuvo propržite da dobiju svetlosmeđu boju.
Endiviju i radič stavite u posudu za salatu, preko njih ćuretinu, kriške avokada i pečurke, prelijte polovinom sosa od marinade i pospite bademima. Drugu polovinu sosa stavite uz salatu, ko želi nek doda. Uz ovu salatu, u posebnoj posudi, poslužite krutone.

Sastojci:

- 200 g ćurećih grudi (bez kože i kostiju)
- 1,25 dl višnjevače
- kašičica meda
- kašičica balzamika
- kašičica karija
- kašičica slatke aleve paprike
- 1/2 kašičice đumbira
- kašika maslaca
- 1,25 dl pavlake za kuvanje
- čep vinskog sirćeta
- so, biber
- 1 endivija
- 1 radič
- 1 mali avokado
- kašika maslinovog ulja
- 100 g pečurki sečenih na listiće
- 5 komada oljuštenog badema (najbolje slanog)

Sastojci:

- 1 skuvano pileće belo meso
- 100 g susama
- 200 g prepečenih oraha (ili lešnika)
- 5 dl pavlake
- so, biber

Susam salata

Belo meso skuvajte, ohladite i sitno iseckajte. Susam prepecite nasuvo. Orahe sitno iseckajte ili izdobite. Sve dobro izmešajte, začinite i sjedinite s pavlakom. Ukrasite po želji. Od ove količine dobiju se dve činijice. Služi se uz prepečen stari hleb ili pogaču.

Savet: Umesto da seckate orahe jedan po jedan, možete da ih stavite u duplu kesu i izdrobite oklagijom ili flašom.

Osetite ukus Grčke i osvojite letovanje

3x2 letovanja u Grčkoj za 2 osobe
i **5000** drugih nagrada

Od 1. do 30. juna

**Pridružite se, zabavite i osetite prave grčke ukuse.
Kuvamo za Vas omiljena grčka jela.**

Grčki proizvodi, koji se mogu kupiti samo u Super Veru, biće predstavljeni na specijalan način u svim objektima, a kuvanje i degustacija hrane će se dešavati u Super Vero objektima na sledećim lokacijama:

**Svakog petka od 16 – 21h
subote 11 – 18h
i nedelje 10 – 17h**

**Novi Beograd
Konjarnik
TC Zira**

Dobro došli u Super Vero!

Super VERO

Kupite grčke proizvode u vrednosti od 1500 dinara, i odmah izvucite jednu od nagrada

*U nagradnom konkursu učestvuju artikli prikazani u katalogu "Osetite ukus Grčke" i posebno obeleženi proizvodi u objektima

TRI IDEJE ZA ZDRAVU UŽINU

UŽINA JE VEOMA BITNA, BAŠ KAO I SVAKI DRUGI OBROK. MEĐUTIM, ONA ČESTO BIVA PRESKOČENA, ILI SE U NEDOSTATKU VREMENA POSEGNE ZA NEKOM NEZDRAVOM GRICKALICOM I SLATKIŠIMA. UPRAVO ZATO VAM U POMOĆ STIŽU TRI RECEPTA KOJA ĆE NA ZDRAV NAČIN REŠITI OVAJ PROBLEM

PIŠE: ISIDORA SPASIĆ

Mala tajna koja mnogo znači...

ŠTITI ŠTO JE DOBRO Tetra Pak®

MEGGLE

Najbolje od mleka.

Gvakamole sa keljom

Kako biste izbegli neprijatne napade gladi, pripremite ovaj zdrav i izrazito zeleni gvakamole sa dodatkom veličanstvenog kelja. On vam uvek može biti pri ruci, samo je važno da ga držite u frižideru, kako ne bi potamneo. Najbolje je da u njega umačete sveže isečeno povrće poput šargarepe i crvene paprike, ili ga konzumirajte uz parčiće prepečenog integralnog hleba.

Sastojci
3-4 velika lista kelja
4 manja zrela avokada
¼ šolje sitno iseckanog crvenog luka
¼ šolje sitno iseckanog korijandera
1 ½ limete
½ kašičice soli

Prvo pripremite kelj, tako što ćete nožem iseći drvenasti deo iz njegove sredine. Sada sitno iseckajte kelj, malo ga posolite i prelijte sa kašičicom soka od isceđene limete. Masirajte kelj prstima dok ne postane tamniji, jer ćete ga na taj način smekšati i smanjiti njegovu prirodnu gorčinu. U blender ubacite avokado koji ste prethodno prepolovili i kašičicom izvukli iz kore. Dodajte so i 4 kašičice soka od limete, pa pustite da blender pretvori avokado u kremastu smesu. Onda dodajte kelj, crveni luk i korijander, pa još jednom sve izblendirajte. Probajte, dodajte soli i soka od limete ako je potrebno, te odmah poslužite u lepoj činijici.

Ljuti čips od tikvica

Obožavate čips, ali ste svesni toga da je izuzetno nezdrav? Onda evo prave alternative za vas. Bez griže savesti i brojanja kalorija, moći ćete da uživate u ovoj laganoj i ljutkastoj grickalici. Uz samo par sastojaka i malo strpljenja dobićete čips od tikvica, koji više nikada nećete zameniti ni jednim drugim.

Sastojci
4 manje tikvice
2 ½ kašike maslinovog ulja
1 kašičica Tabasco sosa
so po ukusu

Tikvice isecite na tanke kolutove. Rasporedite ih na papirni ubrus, a zatim ih i prekrijte papirnim ubrusima. Dobro stisnite papirni ubrus preko tikvica tri puta, pošto ćete na taj način izvući višak vode iz njih. Stavite papir za pečenje u pleh, a zatim na njemu rasporedite kolutiće od tikvica. U činijici pomešajte maslinovo ulje sa Tabasco-m, pa ovom mešavinom uz pomoć četkice premažite tikvice. Kako biste dobili čips, pecite tikvice 2 sata u prethodno zagrejanoj rerni na 100 stepeni. Kada postanu hrskave prebacite ih u činiju, i za kraj posolite po želji.

Kolačići od jabuka

Ako se izlažete fizičkim naporima ili redovno trenirate, evo savršene slatke užine za vas. Zahvaljujući puteru od kikirikija, bademima i orasima, unećete proteine i zdrave masti. Jabuka će vas osvežiti, a kokos i čokolada podići će ovu poslasticu na dekadentniji nivo. Ukratko rečeno, kolačići od jabuka su jednostavni, brzi, efektni i hranljivi.

Sastojci
1 veća jabuka
¼ šolje putera od kikirikija
¼ šolje iseckanih blanširanih badema
¼ šolje iseckanih oraha
¼ šolje listića kokosa
¼ šolje sitno iseckane crne čokolade

Isecite jabuku na tanke kolutove i izvadite središnji deo. Premažite kolutove tankim slojem putera od kikirikija, a zatim preko pospite blanširane bademe, orahe, listiće kokosa i deliće čokolade.

Kneza Sime Markovića 10 011 311 55 31 CampaniaTrattoria

trattoria CAMPANIA

pizza napoletana

HRANA I IZAZOVI

TEKST: JELENA JOVANOVIĆ

KAD JE HRANA U PITANJU, IZAZOV NIJE SAMO DRŽATI DIJETU, ODABRATI POPULARAN REŽIM ISHRANE, ODREĆI SE NEKIH NAMIRNICA, ILI INSISTIRATI NA ONIMA KOJE SU U TRENDU. PRAVI IZAZOV JE RAZMIŠLJATI O HRANI NA DUŽE STAZE – O NJENOM POREKLU I NAČINU PROIZVODNJE, TOME GDE JE NABAVLJAMO I KAKO JE KONZUMIRAMO, I KAKO SE PREMA NJOJ ODNOSIMO.

PAMETNA ISHRANA

Način na koji se hrana proizvodi, konzumira i konačno bespotrebno baca, umnogome utiče na naše živote, na raznim planovima. Utiče i na ekologiju – na zdravlje okruženja i čitave planete. Mnogi o hrani ne razmišljaju na taj način, ali i to se polako menja – čini se da je sve više ljudi upoznato s posledicama loše, nesvesne i nesavesne ishrane. Na izazov koji je pokrenut ovog proleća, i koji je za cilj imao osvešćivanje toga na koji način percipiramo hranu odgovorilo je 700 ljudi iz 75 zemalja, a čak četvrtina je bila iz Srbije.

Eat Smart Chalenge je osmislio Švedski Institut u okviru inicijative Food for tomorrow. Zainteresovani su mogli da odaberu jedan (ili svih sedam) izazova, da se priključe na jedan dan (ili na duži period), te da prenesu svoja iskustva. Poslednji izazov bio je istraživački – ljudi su mogli da odaberu bilo koji način ishrane koji ih intrigira, isprobaju ga i vide o čemu se tu radi, i da li im odgovara (da isprobaju ishranu bez glutena, ili onu s malim procentom ugljenih hidrata, da se okrenu sirovoj hrani itd) Mnogi su naveli da im je ovaj zabavan i podsticajan izazov pomogao da se okrenu pametnoj ishrani – da usvoje nove navike, i da hranu počnu da posmatraju na drugačiji način.

ZELENO ISKUŠENJE

Ako odlučite da ukinete konzumiranje mesa, ribe i morskih plodova, kao i mlečne proizvode, jaja i med, potrebno je, najpre, informisati se koji su alternativni izvori proteina, i kako se ne opteretiti prevelikim unosom ugljenih hidrata (žitarica, hleba, skrobnog povrća i voća). A proteini i masti iz biljnih izvora, dokazala su istraživanja, zdraviji su od onih iz životinjskih izvora. Veganski izvori masti mogu da budu kokosovo, maslinovo i ulje avokada, kokosovo mleko. Proteinima i zdravim mastima bogati su tofu i tempeh (proizvodi od soje), semenke, orašasti plodovi.

Vegetarijanski režim ishrane povoljno utiče na zdravo (i sporije) starenje, na kardiovaskularni sistem, povoljan je i za gubitak težine. Značajna je i etička komponenta ovog načina ishrane – oni koji su se odlučili za ishranu koja isključuje namirnice životinjskog porekla podsećaju na nehuman način ubijanja i uzgajanja životinja, kao i na sva ekološka zagađenja koja dolaze od pogona za proizvodnju mesa.

ISTRAŽIVANJE NAMIRNICA

Izazov koji budi kreativnost i podstiče hrabre korake van zone komfora, ohrabruje vas da isprobate nešto novo. Da pronađete namirnicu koju nikad ranije niste probali, i iskoristite je da napravite ukusno jelo.

Postoji na hiljade jestivih biljaka i biljnih vrsta, a često koristimo samo ono što nam je poznato. A ako probate recept s nečim novim, uvrstite ga u svoj kulinarski repertoar, doprinećete biodiverzitetu. Za ovaj izazov potrebna je i doza radoznalosti i istraživačkog duha – možete probati nove biljke, začine, čaj od neke biljke, delove mesa ili iznutrice, plodove mora. Ili neke zaboravljene, a zdrave namirnice kao što su kopriva ili sočivo... Istraživati se može na pijaci ili lokalnim radnjama.

KORIŠĆENJE OSTATAKA HRANE

Trećina hrane koja se proizvede u svetu izgubi se ili baci na svom putu od proizvođača do konzumenta. S druge strane, hrana se baca i tokom pripreme, često se baca i hrana koja stoji neko vreme, a još je upotrebljiva. Bacanje hrane je nemoralno, otpad hrane zagađuje zemlju, a posledice su ozbiljne i dugotrajne. Svesno redukovanje hrane koju bacamo umanjuje naš ekološki utisak i doprinosi zdravijem okruženju.

Izazov koji se bavi ostacima hrane podstiče ljude da budu ekonomični i maštoviti, da proizvode manje otpadaka, ili da od ostataka hrane osmisle nov ukusan obrok – da upotrebljive ostatke hrane iz frižidera tretiraju kao nov sastojak novog recepta.

U ovaj visokoetični izazov možete se uključiti i ako kupujete hranu ili voće blizu isteka roka trajanja, ili ako u restoranima zamolite da vam spakuju da ponesete ono što niste pojeli.

ZAJEDNIČKO KUVANJE

Zabavan izazov fokusiran na društveni aspekt hrane podstiče ljude da se okupe oko hrane – da zajedno kuvaju, osmisle obroke, polako ih konzumiraju, i uživaju u tom iskustvu.

Uživanje u obroku u krugu porodice i prijatelja ima mnogo koristi – kvalitetno vreme provedeno s najbližima posebno je dragoceno, a usvajaju se i mnoge zdrave navike.

Obrok s najbližima može da služi i za negovanje tradicije (priprema omiljenih porodičnh jela) ili da bude povod za isprobavanje novih recepata, realizovanje interesantnih kulinarskih ideja, razgovore o hrani... Dokazano je da hrana povezuje ljude – za stolom se vode opušteni razgovori, ljudi se bolje upoznaju, razumeju i otvaraju. Dobra konekcija s najbližima, bez telefona i TV-a, takođe je dokazano, osnažuje ljude na svakom planu, a hrana u društvu je definitivno ukusnija.

KUVANJE OD POČETKA

Kuvanje od samog početka znači osmisliti čitav obrok i njegovu pripremu – otići u prodavnicu, nabaviti sve potrebne namirnice, upoznati ih, ovladati receptima i svim finesama procesa kuvanja. Uranjanje u ovaj izazov podrazumeva najpre organizovanje i planiranje unapred – za nabavku kvalitetnih namirnica (bukvalno svih koje su vam potrebne) potrebno je izdvojiti vreme.

Ima mnogo korisnih razloga da se s vremena na vreme posvetite spremanju kompletnog obroka, i uživate u svim fazama te akcije – od biranja povrća za supu, na primer, svih sastojaka za glavno jelo, i svih namirnica i začina neophodnih za desert. Da osmislite čitav meni i lagano ga realizujete. U vreme dominacije brze hrane i brzih obroka ulaganje energije i vremena u kuvanje podstiče i zdrave navike u ishrani, i razmišljanje o tome šta jedete i u kojoj meri, Ili šta vam u ishrani nedostaje.

ISTRAŽIVANJE LOKALNOG

Postoje mnoge definicije „lokalne hrane", ali ta sintagma se prvenstveno odnosi na udaljenost. Ako odlučite da podržite lokalnu proizvodnju trebalo bi da kupujete hranu koja se uzgaja ili proizvodi u krugu od oko 150 kilometara od vaše kuće.

Lokalni proizvodi se uzgajaju na tradicionalan način, bez štetnih i nepotrebnih sastojaka. Održiva proizvodnja podrazumeva manje pesticida ili organski uzgoj, troši manje vode, i pogoduje i zdravlju planete i zdravlju ljudi. Odluka da konzumirate lokalnu hranu je, dakle, dobra za životnu sredinu. Lokalna hrana ne mora da putuje daleko da bi stigla do tanjira, a smanjenje transporta smanjuje i zagađenje okoline. Neki proizvodi su podložni gubitku hranljivih materija kad se prevoze s većih udaljenosti (brokoli, zeleni pasulj, kelj, crvena paprika, paradajz, kajsija, breskva), dok su neki u procesu transporta otporniji (jabuka, pomorandža, grejpfrut, šargarepa). Kupovina od lokalnih proizvođača je direktna podrška lokalnoj ekonomiji i lokalnoj održivoj poljoprivredi.

INDEX

str. 1 ZLATIBORAC
www.zlatiborac.com

str. 3 BIOFAR

str. 7 SMOKVICA
smokvica.rs

str. 8-9 SAMSUNG
www.samsung.com/rs/
built-in/kitchen

str. 10-11 COFFEE DREAM
Vladimira Gaćinovića 2c
011 26 65 599
www.coffeedream.rs

str. 12 LAVASH CAFE
Karađorđeva 2-4 (Beton hala)
011 4036430
www.lavash.rs

str. 13 LOVAC
Alekse Nenadovića 19
011 243 61 28
www.restoranlovac.rs

str. 14-16 LESAFFRE
www.mesimozajedno.rs

str. 17 METRO
www.metro.rs

str. 20 HOME MADE
www.hmc.rs
narudzbine@hmc.rs

str. 21 PIZZAGRAM
Francuska 35
064 391 00 07
www.pizzagram.rs

str. 25 CREDO
Vase Čarapića 2-4
(hotel Marriott Courtyard)
011 400 3003
www.credorestaurant.rs

str. 26-27 PIZZA BAR
Mutapova 5-7
011 404 1555
Bulevar Mihajla Pupina 165v
011 222 54 67
www.pizzabar.rs

str. 35 MANDARINA
mandarinacakeshop.rs

str. 37 KRONENBOURG 1664 BLANC
www.carlsbergsrbija.rs

str. 39 SOMAT
www.henkel.com
www.somat.rs

str. 42 MC DONALDS
www.mcdonalds.rs

str. 45 PRESIDENT SOMBORSKA
www.presidentsrbija.rs

str. 47 SUPER VERO
www.supervero.rs

str. 49 MEGGLE
www.meggle.rs

str. 51 CAMPANIA
Kneza Sime Markovića 10
011 311 55 31
www.trattoriacampania.com

str. 53 LAGUNA
www.laguna.rs

str. 55 VINARIJA ČOKA
www.vinarijacoka.rs

str. 56 LIDL
www.lidl.rs

ČOKA
VINARIJA
Prirodno opojna...
Baš kao ti!
MALINA
Voćno vino
ARONIJA
Voćno vino
VIŠNJA
Voćno vino
KUPINOVO
Voćno vino

#KRALJICA
ŽURKE
DI LUNA
SANGRIA
white
DI LUNA
SANGRIA
ČOKA
VINARIJA

LIDL
Gelatelli
Jednostavno.
Bolje.
Povoljnije.
Topi emocije
Premium
BANANA SPLIT
ICE CREAM
NEW RECIPE
Premium
BOURBON
VANILLA
DAIRY ICE CREAM
Premium
WALNUT
DAIRY ICE CREAM
UTZ
Certified
BALLINO