

Giovanna Paparella, fitness trenerica
ALL'ITALIANA!

Smatram se dobrom kuharicom i volim da kuham. Mama me je od malih nogu naučila kako da spremam jela, ali je u meni razvila i ljubav prema kuhanju. Mi, Italijani, volimo da jedemo i rado pričamo o tome



Okako je iz Barija došla živjeti u Sarajevu, uvijek vesela i nasmijana Italijanka Giovanna Paparella osjećala se prihvaćenom. I nije ni moglo biti drugačije! Ne, kada ste obdareni razigranim duhom, pozitivnom energijom, neposrednošću i prirodnošću koje ćete osjetiti u svakom kontaktu s njom. Ovdajšnja javnost najprije ju je upoznala kao instruktoricu fitnessa, a potom je postala vlasnica uspješnih fitness centara. U svijetu fitnessa danas slavi 20 godina, a razvila je i druge djelatnosti kao što su trgovina građevinskim materijalima i nekretninama. Rodna zemlja nedostaje joj mnogo, kako njen sin voli reći: "Do neba i nazad."

• Kad bih se vratila tamo, Sarajevo bi mi nedostajalo, jer volim ovaj grad koji me je primio kao "snahu" i dao mi mnogo toga. Moji roditelji su veoma ponosi na mene, ne samo zbog rezultata koje sam postigla u tuđoj zemlji, nego i na mene kao osobu. Bila sam dijete kada sam otišla, a sada su ponosni na ženu kakvom sam postala, govori Giovanna.

Spremam lagana i zdrava jela

Kao i kod svake poslovne žene, borba za slobodno vrijeme nikada ne prestaje. Unatoč brojnim obavezama, druženje sa voljenim osobama ne smije trpjeti, posebno sinom sa kojim redovno igra stonog tenisa i odlazi na jahanje. Ne zapostavlja ni lične vježbe – tri do četiri puta sedmično trudi se obaviti treninge koje je najviše voljela kao vježbač

i kao trener, ali i da u svojoj kulinarskoj radionici pripravi lagana i zdrava jela, jer za fit izgled jedno bez drugog nikako ne može. Iako smo svi svjesni da ono što jedemo direktno utječe na naše zdravlje, efikasnost i raspoloženje, važnosti zdrave ishrane veliki broj ljudi najčešće postane svjestan tek kada se suoči sa zdravstvenim poteškoćama. Za ovakvu situaciju krivi su, složiti će se i naša sagovornica, i tempo življenja koji ostavlja sve manje vremena čovjeku da se posveti sebi, ali i nedostatak volje.

• MiKS ova dva faktora jako loše utječe na nas i na sve oko nas. Rješenje se krije u organizaciji. Lično se borim protiv toga tako što nedjeljom kupim sve ono što mi je potrebno za cijelu nadolazeću sedmicu i kuham jednostavna jela za koja mi je potrebno najviše 20 minuta. Ove dvije stvari obaraju faktor nedostatka vremena, jer priprema jela traje kratko kad imate sve što vam je potrebno.

Predugo kuhanje i pretjerivanje s uljem ili sosom, Giovanna smatra najčešćim i najvećim greškama u kuhinji. I profesionalnim i rekreativnim vježbačima preporučuje konzumiranje zdravih i laganih jela koja se pripremaju na maslinovom ulju, mnogo voća i povrća, meso, integralne žitarice, ali i hljeb i tjesteninu. Naravno, kako naglašava, treba paziti kada uzimati koju hranu i u kojoj količini, a šta ćemo jesti ujedno ovisi i o ciljevima naše tjelesne aktivnosti.



Ako nije savršeno, nije Ledo!

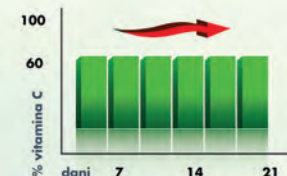
izvor vitamina B1 i K

sadrži vitamin C

izvor vlakana i folne kiseline



smrzuti grašak



svježi grašak



Smrzuto je zdravo!

Samo najbolji grašak, iz kontroliranog uzgoja, ubran u vrhuncu svoje zrelosti i zamrznut tehnologijom brzog zamrzavanja unutar nekoliko sati, dovoljno je dobar da postane LEDO grašak. Osim što je ukusan i pun hranjivih sastojaka, jednostavan je za pripremu i dostupan tijekom cijele godine. www.smrzutojezdravo.com





Hrana za više energije

Za vježbanje mišića potrebna je energija, no, kako kaže Giovanna, ne postoji jedno idealno jelo kao njen izvor. "Tajna je u kombinaciji jela, odmora i unutrašnjih faktora koji daju energiju za izvrstan trening. Inače, u prehrani čovjeka ugljikohidrati se smatraju osnovnim izvorom energije. Ako se izlažemo treninzima visokog napora, u organizmu moramo imati dovoljno šećera koji će nam omogućiti kontrakciju mišića i dizanje velikih težina neophodnih za mišićni rast. Izvori ugljikohidrata poput riže, krompira, tjestenine, hljeba, žitarica..., pozitivno utječu na skladište šećera u mišićnim vlaknima, a što su njegove zalihe veće, spremniji smo za izvođenje intenzivnijih treninga.

- Želimo li smanjiti tjelesnu masu, moramo smanjiti energetske unos, što će prilikom treninga dovesti do smanjenja masnih zaliha. Kod zadržavanja tjelesne mase i poboljšanja mišićnog tonusa, moramo povesti računa o tome da energetske unos pri vježbanju bude u ravnoteži s dužinom i intenzitetom vježbanja, dok ćemo na ljepšim i punijim mišićima raditi na način što ćemo energetske unos povećati većim brojem odgovarajućih obroka i učestvovati u fitness programima.

U lancu ishrane i vježbanja važnu kariku zauzima i količina vode koju unosimo. Tako su dehidrirani organizmi skloniji povredama, a zbog manjka tekućine ostvaruju i slabije rezultate prilikom treniranja. Osim vode i prirodnih sokova, Giovanna preporučuje različite rehidracijske pripravke s vodom koji se koriste u skoro svim sportovima izdržljivosti.

Sviđaju mi se čisti okusi

Živeći u BiH, Giovanna je svoje kulinarske horizonte proširila i bosanskom kuhinjom.

- Bila sam mnogo zainteresovana, naučila sam razvijati pitu i kuhati grah. Temperature su ovdje mnogo drugačije nego u Bariju. Volim vašu kuhinju, ali je za mene mnogo kaloričnija od one na koju sam navikla. Naročito se može jesti kada su vani niske temperature.

Giovanni je omiljeno talijansko jelo, naravno, tjestenina u svim oblicima i raznim sosovima, dok od bosanskih voli napraviti zeljanicu, koja je, također, omiljena pita njenog sina. Od začina najviše koristi bosiljak i peršun, čak ih uzgaja u svom domu.

- Ne volim jesti intenzivno začinjenu hranu, sviđaju mi se čisti okusi. Ako se ne koriste umjereno, začini uništavaju pravi okus jela.

Od slatkih specijaliteta najviše uživa praviti tortu od jabuke – upravo ona u njoj budi slatke uspomene na djetinjstvo, jer ju je običavala praviti zajedno s mamom za oca i svoju braću.

- Smatram se dobrom kuharicom i volim kuhati. Mama me je od malih nogu naučila kako da spremam jela, ali je u meni razvila i ljubav prema kuhanju. Mi, Italijani, volimo da jedemo i rado pričamo o tome, kaže Giovanna, koja nema prehrambenih poroka. Za nju jela moraju biti raznovrsna, jer kao ni u životu, rutinu ne prihvata ni u ishrani.

Moj dnevni jelovnik

Ujutro:

- Kafa i dva integralna dvopeka s džemom; ili voće; ili pahuljice.

Užina:

- Sezonsko voće.

Ručak:

- Tjestenina ili riža.

Večera:

- Meso ili riba s povrćem.

Giovanna preporučuje

Grilovano povrće

Najprije dobro operite povrće. Potom uzmite tikvice i uklonite nožem gornji i donji dio, zatim ih izrežite na kolotove debljine oko 1 cm. Ponovite postupak s patlidžanom. Otvorite paprike i izvadite sjemenke. Izrežite ih na male trake širine oko 2 cm. Operite radić i podijelite ga na četiri dijela. Nasjeckajte peršun i bijeli luk te ih stavite u zdjelu sa sirćetom, ekstra djevičanskim maslinovim uljem i solju. Raspodijelite povrće na žaru, a kada završite, postavite ga na velike tanjire. Promiješajte umak koji ste prije pripremili i kašikom prelijte povrće.



Sastojci:

- 3 patlidžana,
- 3 tikvice,
- 3 paprike,
- 2 glavice radića,
- ½ šolje bijelog vinskog sirćeta,
- ½ šolje ekstra djevičanskog maslinovog ulja,
- 1 režanj bijelog luka,
- 1 vezica peršuna.

Krem supa od tikve

Ogulite tikvu i krompir te ih izrežite na komade, ne premale. Očistite prasu, odsijecite vanjske listove i zeleni dio. Isjeckajte prasu na kolotove i izdinstajte u tavi s uljem. Dodajte komadiće tikve i krompira i nastavite miješati. Pospite s ¼ l supe od povrća, kuhajte 20 minuta na laganoj vatri sa poklopcem. Mikserom direktno u loncu miksajte povrće, sve dok ne dobijete glatku kremastu supu. Prelijte ostatkom supe i nastavite s kuhanjem još nekoliko minuta. Operite ruzmarin i nasjeckajte ga sitno. Dodajte so, biber i parmezan, promiješajte i isključite šporet. Zatim podijelite u zdjele i pospite ruzmarinom. Ostavite da odstoji nekoliko minuta i poslužite.



Sastojci:

- 900 g žute bundeve,
- 1 prasa,
- 1 krompir,
- 1 l supe od povrća,
- 4 kašike ribanog parmezana,
- 1 grančica ruzmarina,
- 3 kašike ekstra djevičanskog maslinovog ulja,
- so i biber

POTRAŽITE U MARKETU!



Vaši omiljeni proizvodi

Bakina Tajna

od sada u novoj ambalaži



Špageti sa svježim malim paradajzom

U tavu staviti ulje i češanj bijelog luka. Dinstati kratko, a potom dodati na pola izrezani paradajz, malo soli, staviti poklopac i kuhati na niskoj temperaturi. Zatim prokuhati vodu i dodati šaku morske soli, skuhati špagete, ocijediti ih i staviti u svježi paradajz. Na kraju još dodati svježeg bosiljka.



Sastojci:

- 320 g špageta,
- 350 g svježeg malog paradajza,
- 1 češanj bijelog luka,
- 5 kašika ekstra djevičanskog maslinovog ulja,
- 4 lista bosiljka,
- so i biber

Orada pečena u foliji

Zagrijte pećnicu na 200 °C. Pažljivo operite svaku oradu, izvadite iznutricu i škrge. Stavite narezani bijeli luk u unutrašnjost, grančicu ruzmarina, soli i prelijte maslinovim uljem. Izrežite dva komada aluminijske folije u dužini od 20 cm (mora biti duži od orade). Na svaki komad stavite malo maslinovog ulja, naslonite ribu, dodajte još malo maslinovog ulja, soli i svježeg mljevenog bibera. Ukrasite grančicom ruzmarina. Zatvorite foliju i pecite 30 minuta. Poslužite jelo u foliji.



Sastojci:

- 2 orade,
- 4 grančice ruzmarina,
- 4 režnja bijelog luka,
- gruba so,
- ekstra djevičansko maslinovo ulje,
- so i biber.

Šafran rižoto

Uzeti 2/3 maslaca od 80 grama, staviti u tavu i rastopiti na laganoj vatri. U međuvremenu, sitno nasjeckati luk i pržiti na maslacu. Dodati Carnaroli rižu i pržiti na srednje visokoj temperaturi s maslacem, a zatim uliti bijelo vino i kuhati na visokoj temperaturi dok se završi isparavanje vina. Zatim staviti nekoliko kašika kipuće supe, napravljene s kvalitetnim mesom, i pustiti da se skuha. Rastopiti pola vrećice šafrana u šolji sa supom i dodati. Do kraja kuhanja, ukoliko bude potrebno, slobodno dodati još supe. Kada se riža skuha, posoliti je, isključiti šporet, te dodati preostali maslac, parmezan, šafran i promiješati. Po želji možete ukrasiti površinu s malim šafranom – tada je šafran rižoto spreman za serviranje.



Sastojci:

- 300 g Carnaroli riže,
- 1 l supe napravljene od kvalitetnog goveđeg mesa,
- 120 g maslaca,
- 1 glavica luka,
- 100 g ribanog sira Gran padano,
- 1 šoljica bijelog vina,
- 1 čajna kašičica pistils šafrana,
- 1 vrećica običnog šafrana.

VAPIANO

Opušteno kroz život

Moto VAPIANA proizilazi iz italijanske izreke „Chi va piano, va sano e va lontano“, „Onaj ko opušteno ide kroz život, živi zdravije i duže.“ Inovativnim pristupom u pripremi hrane, novim konceptom usluge, VAPIANO mijenja klasičan princip poslovanja restorana u svijetu.



Gosti restorana mogu birati između raznovrsnih tjestenina, pizza napravljenih od odabranih sastojaka, kao i raznovrsnih svježih salata. Također, gosti su u prilici u otvorenoj kuhinji nadgledati proces pripreme jela na maslinovom ulju i sami birati umake i začinsko bilje koje žele u obroku. U baru restorana mogu opušteno uživati u italijanskim desertima ili vinu koje se može poručiti i na čašu. Italijanski stil života preslikan je i na sam enterijer restorana. Vizuelni koncept restorana osmislio je milanski dizajner Matteo Thun. Zamislio ga je kao veliku pozornicu malih specijaliteta okruženu zidovima od mramora i prirodnog kamena. Ambijent odlikuje minimalistički enterijer, svijetlo hrastovo drvo, a središte svakog restorana čine stabla maslina oko kojih se nalaze stolovi sa više mjesta za sjedenje, koji pružaju mogućnost za opušteno i neposrednu komunikaciju. Poseban gurmanski užitak su specijalne paste i pize koje su u ponudi sezonski kao dopuna standardnom meniju i koje su vrhunac posebnog i maštovitog spoja ukusa, mirisa i boja. Samo zamislite jednu od pasti koje su trenutno u ponudi, a koje su egzotična kombinacija mariniranog lososa, svježeg manga i mladog luka u tai - kari sosu sa svježim džumbirom, crnim susamom i limetom.

