

Miha Naglič

Jemo, torej smo

Descartesov stavek "Mislim, torej sem" (Cogito, ergo sum) velja za temeljno trditev novodobne filozofije. Na filozofski ravni, seveda. Na vsakdanji pa je vsakomur od nas jasno, da moramo najprej jesti, piti, spati, se razmnoževati - če hočemo sploh obstati. Ali vse to početi - jesti, piti, spati, se razmnoževati - to sploh ni vprašanje. Vprašanje je, kako vse to početi - in po tem se ljudje razlikujemo med seboj, tako mi od naših prednikov kot mi med seboj ...

Ko so 17. marca 1883 na londonskem pokopališču Highgate pokopali filozofa Karla Marxa, je njegov najbližji prijatelj in sodelavec Friedrich Engels v svojem poslovnem govoru izrekel tudi stavke, ki sledijo. "Kakor je Darwin odkril razvojni zakon organske narave, tako je Marx odkril razvojni zakon človeške zgodovine: odkril je namreč preprosto, doslej pod ideološko navlako skrito dejstvo, da morajo ljudje predvsem najprej jesti, piti, stanovati in se oblačiti, preden se lahko ukvarjajo s politiko, znanostjo, umetnostjo, religijo itd., da torej produkcija neposrednih materialnih življenjskih sredstev in s tem vsakokratna ekonomska razvojna stopnja nekega ljudstva ali nekega obdobja tvori temelj, iz katerega so se razvile državne ustanove, pravni nazori, umetnost in celo verske predstave danih ljudi, da jih je treba torej razlagati iz teh temeljev, ne pa narobe, kakor se je godilo doslej."

Danes, 130 let pozneje, se zdi vse to samoumevno, kdo pa o tem sploh dvomi. Takrat ni bilo tako. Tisti zgoraj so onim spodaj tisočletja dopovedovali, da je vse, kar imajo, tudi če nimajo nič, le po milosti božji in vladarjevi (in kapitalistovi). Kristjani še danes molijo: "Daj nam danes naš vsakdanji kruh ..." Kakor da bi nam ga res kdo dal, kakor da si ga ne bi morali najprej mi sami (vsak sam) pridelati in speči ali zaslužiti in kupiti. No, očenaš in druge molitve je treba razumeti v kontekstu vere, da je ta svet in vse na njem ustvaril Bog in da je torej vse po milosti božji, tudi naš vsakdanji kruh. A to je veljalo bolj za Adama in Evo, dokler nista bila izgnana iz Raja. Že ob iz-

gonu pa je bilo rečeno: "V potu svojega obraza boš jedel kruh ..."

No, če pogledamo zgodovinsko, je res oboje. Nekaterim je bilo treba samo moliti in že je bil kruh na mizi, kakor da bi jim ga dejansko dal nekdo od zgoraj. Redovnikom v samostanih, denimo; toda tisti kruh ni bil od Boga, ampak od okoliških kmetov, ki so morali v potu svojega obraza zorati njive, posejati žito, ga požeti, omlatiti, zmleti v moko, speči kruh. Danes ga v naših krajih sam pridelava in speče le še malokdo. Tudi samo z molitvijo ga dobi komaj še kdo. Večina mora najprej nekaj delati, zaslužiti in si živež z denarjem kupiti. Če se nekdo za zemeljske darove oziroma zaslužke zahvali Bogu (ali Naravi), pa ni kljub temu nič

narobe. Da nam je dano za kratek čas živeti na tem svetu, je v vsakem primeru neke vrste dar. Če nam je vrh tega dano še dobro jesti, mirno spati in se z večjim ali manjšim ugodjem razmnoževati, pa kaj dobrega prebrati in svobodno umovati - potem je pa vse to toliko dobrega hkrati, da tudi molitev in zahvala res nista odveč.

Jemo, kar pridelamo

Bolj ko gremo v zgodovino nazaj in skušamo ugotoviti, kaj in kako so ljudje jedli, vidimo, da je bila večina odvisna od tistega, kar so sami pridelali. V zgornjih slojih družbe so se hranili na račun spodnjih in slej ko prej zelo izbrano, še bolj kot danes, spodnji sloji so morali za tisto, kar je



Sadje in vaze, tihožitje, slika na zidu v Pompejih, okrog 70 n. š.



Floris van Dyck, Tihozitje, olje, 1613

bilo na njihovih mizah ali v rokah, sami poskrbeti. Tako je bilo še nedolgo nazaj, še v prvih letih po 2. sv. vojni. Skušam se spomniti, kaj smo jedli pri nas doma v mojih otroških letih. Pa se spomnim samo nedeljske goveje juhe, iz katere je bilo meso še za ponedeljkovo kosilo. Pa zajcev, ki jih je oče redil doma, jih sam zaklal, potem pa smo jedli v nedeljo zajčjo pečenko, med tednom pa še zajčjo obaro, da so se porabile še rebra in razno drobovje. Kako smo se tega prenajedli! Potem je oče zajce opustil in jih začel spet rediti v drugi polovici osemdesetih. Vmes mu je nekdo razložil, da se mora dati to meso najprej "v paco", da izgubi tisti značilni duh (beri: smrad), in potem šele v peko. In res, potem je bilo vse skupaj bistveno bolj okusno.

Sicer pa je bila naša nekdanja prehrana raziskana in publicirana. O tem, kaj in kako smo jedli nekoč na gorenjskem

jugu, sta dve temeljni in temeljiti študiji. Eno je napisala etnologinja **Meta Sterle**: Prehrana na Loškem, Loški razgledi 34 (1987), str. 121-163. Drugo pa etnologinja **Marija Stanonik**: O prehrani na Žirovskem, Žirovski občasniki, št. 21-22, 1995-96, str. 57-139. Vas zanima, kaj so na Žirovskem jedli na različne dni v toku enega tedna? Ni ravno zabavno, je pa poučno. Preberimo, za pokušino in zato, da boste videli, kako dobro jemo danes! Mariji Stanonik je uspelo rekonstruirati običajna žirovska kosila od nedelje do sobote. "Tudi dnevi v tednu so se dali marsikdaj kar zanesljivo določiti po prehrani. Ob nedeljah je bilo večinoma standardno, pri vseh hišah enako kosilo: mesna juha, praviloma 'suha' (= iz prekajene svinjine), kot varianta pa goveja, čemur je sledilo ustrezne vrste meso in poleti zraven zelena solata, pomešana s krompirjem v rezinah, zabeljena z ol-

jem, medtem ko za delavnike to ni bilo pravilo. Pozimi pa namesto nje presno kislo zelje s krompirjem ali pa samo krompir v solati, ki so mu rekli 'oljnat', drugo pa 'kisel' krompir, ki so ga začinili tudi z narezano čebulo. V ponedeljek je bila juha, če je ostala od nedelje, nekoliko slabša in bolj kalna, ker je bila kakovostnejša odlita v nedeljo. Tudi zakuha ni bila enaka, nekaj na hitro narejenega ali pa makaroni ali riž. Poleg kakšne vrste solate (zelene ali zeljnate) so bili koščki mesa, ki so ostali na lesenem krožniku od nedelje. 'Danes pa kar sami vzemite', je dejal previdni gospodar, da se ne bi komu zameril. Ob nedeljah je namreč njemu pripadla čast in odgovornost, da je razrezal meso pri mizi vpricho vseh in delil kosce po svoji preudarnosti in morebitnih željah navzočih. Drugod ga je gospodinja razrezala že v kuhinji in le položila na mizo, da ga je jemal vsak sam. Družini, ki je v ponedeljek imela 'ponavlavka' (= ponavljalko, ponovitev, vendar z upoštevanjem, da je to le kopija originala), ji ni moglo iti tako slabo. Drugače so v ponedeljek sledili kislo zelje, žganci z ješprenjem, ki je bil polit po njih kot neke vrste omaka, če je šlo za oženjene. Poleg četrta je bil tudi torek dan, ki mu je v starem jedilniku rado pripadlo kaj svinjskega. Če je bila zraven kaša na župi, pomeni, da se je kuhalo v njej. In obvezno kislo zelje seveda še prej. Povojni čas pa so tega dne žirovskemu zelju s krompirjem sledili makaroni, 'potenstani' v drobtinah. V sredo je bilo kaj iz bele moke (= knedlički) ali žganci, na drugi strani pa kaj mlečnega ('mlečn ješprenj') in okisan krompir. Četrtek in petek sta imela pri vseh hišah najbolj železen repertoar. Če le ni bilo prehudega pomanjkanja, je



Iz tega testa bo stara mama zamesila kruh. / Foto: Polona Mlakar Baldasin



In hlebec je na mizi, vino je bolj za okras. / Foto: Polona Mlakar Baldasin



Giuseppe Arcimboldo, cesar Rudolf II., naslikan kot sadno-zelenjavno tihožitje, ok. 1590-91



Jabolko je naš najbolj domač sadež. / Foto: Polona Mlakar Baldasin

bilo prvi dan kaj od mesa, npr. 'sladka repa v šnitah in glavina notri, pa oparjen kruh'. Drugi dan pa obvezno fižol. Dali so ga v zelje ali skuhali posebej in 'suhe krlje gori'. Katera zna skuhati fižolovo župo, je že bolj izurjena gospodinja, ocenjujejo ena drugo. V tem primeru je navedena 'fižolova juha z makaroni zakuhana, pa surovo zelje s krompirjem'. Oblizovati se je tudi ob naslednji varianti: fižol in štruklji (redki), t. j. štrukeljčki na župi, vendar ne zabeljeni s svinjsko maščobo, ampak mlečno: smetana, surovo ali kuhano maslo. Zraven fižola je bila lahko tudi 'jejčkova župa' (= v belo moko zamešano jajce, pregneteno in rahlo zabeljeno). Sobota se zdi najbolj zadregarska. Dve gospodinjji, ki nam sestavljata pričujoči jedilnik, predlagata naslednje: kar je ostalo od petka. Treba je namreč pomisliti, da fižola ni mogoče veliko pojedti naenkrat in tudi zaradi dolgotrajnejšega kuhanja ga je bilo smiselno dati kaj več v lonec, da je zaleglo za dvakrat. Če pa je bila lakota prevelika, je bila v soboto na vrsti lahko kaša poleg obveznega kislega zelja. Tudi druga možnost ji je blizu: štruklji na župi pa fižol z jabolki (lahko svežimi krlji) ali okisan. Torej tudi sled petka. Za nedeljo, četrtek in petek je bilo najbolj zanesljivo mogoče napovedati jedilnik, drugi dnevi so bili bolj variabilni. Posebej po kolinah je bilo jasno, da bo v četrtek na mizi jetrnica, fižola v petek tudi poletje ni pregnalo. Sobotno zadrego pa je marsikdaj rešila peka kruha s tem, da so spotoma pripravili še drobnjakove štruklje ali s kakim priložnostnim sadnim nadevom, pozimi pa ocvirkovico kar iz krušnega

testa. In zraven črna kava, pa je bilo kosilo ..." - Bi danes sploh še hoteli jesti vsak teden tako? Bi ne bilo precej dolgočasno? Bi šli raje v 'fast food'?

Jemo, kar kupimo

Lahko rečemo, da je večina naših ljudi in družin do 2. sv. vojne jedla predvsem tisto, kar so sami pridelali, zlasti na podeželju. V desetletjih po vojni pa so začele razlike v prehrani izginjati ali se vsaj zmanjševati. Denimo razlike med meščansko in kmečko kuhinjo. Hkrati je bilo vse manj družin, ki bi vse pridelale doma. Vse bolj pogosto smo po osnovno hrano hodili v trgovino. Dobro se še spominjam, kako sem po maminem naročilu kupoval kot otrok. Moko in sladkor so mi "navagali" v papirnate "škrniclje", za olje in kis sem steklenici prinesel s seboj, tudi tistih "deset dekov" bonbonov, ki so bili za moj nakupovalni honorar, je trgovka nakidala v papirnato vrečko iz steklene posode. O povojnih spremembah v prehrani, ki so bile gotovo povsod po Gorenjskem podobne, preberemo poučen odstavek v besedilu Mete Sterle.

"Bistvene spremembe je prehrana doživela nekaj let po vojni. Jedi so belili z mastjo in oljem. Namesto suhih juh, ki so bile za večino le ob nedeljah in praznikih, so bile sedaj vsak dan za kosilo goveja ali zelenjavna juha z različnimi zakuhami. Posebej priljubljene so postale umetne juhe. Včasih le prekajeno, kuhano svinjino ali govedino je zamenjalo sveže goveje, svinjsko ali telečje meso, ki so ga pripravili kot pečenko ali zrezke. Krompir je bil še vedno velikokrat med tednom na

mizi, le da so ga zdaj veliko pojedli tudi pečenega ali kot pire. Od zelenjav so začeli pogosteje v kuhinji uporabljati špinačo, grah, kumarice, kolerabo, strožji fižol, ohrovt, papriko, buče in paradižnik ter več začimb. Priljubljene jedi so postali makaroni, špageti, rižota, omlete, golaž, vampi, obare in polpeti. Ocvrta jajčka so naredili večkrat na teden, za zajtrk, malico ali večerjo. Ocvrte ali pečene piške so postale pogosta jed nedeljskega kosila. Poleg okisanega fižola ali krompirja in zelenih solat, ki so jih včasih belili s slanino, sedaj pa polili z oljem in kisom, so naredili tudi druge osvežujoče solate, kot npr. iz kumaric, paprik ali paradižnikov. Začeli so vkuhavati sadje za kompote, delati marmelado in sokove, vlagati zelenjavo, zlasti kumarice, peso in papriko ter od gozdnih sadežev gobe. Z obiskovanjem kuharskih tečajev, z branjem kuharskih knjig in receptov iz dnevnega časopisja, so prihajala na mizo nova jedila: sarma, džuveč, jota, polnjene paprike, pleskavica in drugo meso na žaru. Nedelje in praznovanja so popestrili s sladkimi jedili, sadnimi tortami, buhtelnimi, jabolčnimi pitami, pehtrankami, pudingi in sladoledi. Od pijač so doma naredili sokove iz bezga ali malin ter pogosto kavni liker. Kjer je dosti sadja, delajo še vedno mošt. Od žganja pa skuhajo največ sadjevca, sicer pa pokupijo dosti piva in raznih osvežujočih pijač, manj vina."

Hrana d. d.

Kako je s prehrano v urbanem svetu danes? Najbolj slikovit in poučen odgovor si lahko ogledamo v dokumentarnem fil-

mu **Hrana d. d.** (*Food, Inc.*). Film je leta 2008 posnel režiser **Robert Kenner**, leta 2010 je bil nominiran za oskarja za najboljši dokumentarni film. Režiser: "Srečal sem živinorejca in povedal mi je, da smo se včasih bali Sovjetske zveze. Mislili smo, da smo veliko boljše od nje, saj je bilo pri nas hrano mogoče kupiti v številnih trgovinah. Bilo je veliko izbire. Menili smo, da bi nas prevzem tuje sile prisilil v nakup določene stvari od določenega podjetja, kar ni v skladu z ameriško miselnostjo. Če se zdaj ozremo okoli sebe, ugotovimo, da živilsko industrijo obvladujeta podjetje ali dve. Postali smo tisto, česar smo se najbolj bali." To pa še ni vse: "Ljudje se zastrupljajo z gensko spremenjeno hrano, dvomljivim mesom, koruzo, mlečnimi izdelki itd., sploh v ZDA, kjer je živilska industrija skoraj v celoti pod nadzorom velikih korporacij. Ker slednje prehranjevanje jemljejo kot posel, temu podrejajo kakovost proizvedene hrane, ki vse redkeje raste v naravi in je vse pogosteje pridelana v tovarnah. Kaj ljudje jedo in zakaj, razkriva ta dokumentarec. Kljub pesimističnim vizijam ponuja žarek svetlobe v obliki pristnih (čeprav maloštevilnih) kmetovalcev ('Naše krave jedo pravo travo'), ki ne pridelujejo le zdrave hrane, temveč jim jo je v zadnjih letih celo uspelo prodati nekaterim največjim trgovskim verigam (Walmart)."

Pretrsljiv je pogled na šiirne planjave z genetsko spremenjeno koruzo, na gnečo v kokošnjakih, svinjakih in hlevih, ki so



Kakšno lepo meso! Je tudi užitno oziroma zdravo?

veliki kot tovarniške hale, v katerih se živali gnetejo kot v konzervah (snemanje ni v njih nikjer dovoljeno), pa v klavnice, kjer je ob sveže zaklanem mesu kri pomešana z iztrebki ... Pretresljiva je zgodba o dečku, ki je s hamburgerjem zaužil tudi bakterijo *E. coli* in umrl v nekaj tednih ... Po ogledu tega filma normalen človek ne bi šel nikdar več v McDonald's ali kako drugo *fast food* restavracijo. Film na koncu nakaže tudi, kaj nam ostane. Po zgledu desetih zapovedi predlaga deset ukrepov, ki jih povzemam po ogledu, ne v dobesednem prevodu. 1. Lahko glasujete za drugačen

sistem, trikrat na dan. 2. Kupujte od podjetij, ki spoštujejo delavce, živali in okolje. 3. V trgovini kupujte sezonsko hrano. Kupujte organsko hrano. Pozanimajte se, kaj je v hrani. Berite etikete. Poizvedite, kaj kupujete. 4. Hrana potuje tudi 2500 km od kmetije do trgovine. Kupujte hrano, ki jo pridelajo v bližini. Kupujte na trgu. 5. Zasadite vrt, čeprav majhen. 6. Skuhajte obrok z družino in ga pojedite skupaj. 7. Vsak ima pravico do zdrave prehrane. Na trgu morajo sprejeti bone za hrano. Zahtevajte, da v šoli strežejo zdrave obroke. Ministrstvo za zdravje bi vas moralo zaščititi. Zahtevajte od parlamenta, naj poostri varnostne ukrepe glede hrane. 8. Če ste verni, molite za hrano, ki bo zdrava za ljudi in planet. 9. Svet lahko spremenite z vsakim grižljajem. 10. Če ste lačni sprememb, pojdite na spletno stran: takepart.com/foodinc ...

Ker smo ta poskus prikaza razvoja naših načinov prehranjevanje začeli z Marxom, ga marksistično še končajmo. Z ugotovitvijo, da smo razvoj prehranjevanja spremljali tako, da smo iz njega razbrali dialektično zakonitost negacije negacije; teze, antiteze in sinteze. Teza je sonaravni način prehranjevanja, ki je prevladoval tisočletja. Antiteza je prehranska industrija, "Hrana d. d.", ki se izkazuje tako v pridelavi rastlinske kot v prireji živalske hrane in v načinih njenega uživanja (*fast food*). Poskus sinteze bi lahko bil v tem, da se začnemo postopoma vračati k naravnim virom (biokmetijstvo, lastna pridelava, *slow food* ...) Če bo za kaj takega sploh čas? Si ga bomo vzeli?



Tihožitje, narejeno z računalnikom, 2006

Cveto Zaplotnik



Pri hrani zelo odvisni od uvoza

V Sloveniji se je v obdobju 2000 - 2010 stopnja samooskrbe s hrano zmanjšala skoraj pri vseh glavnih kmetijskih pridelkih.

Hrana je za vsako družbo ena ključnih ali celo glavna strateška surovina, zato na tem področju skorajda nikjer v svetu ne veljajo samo tržne, ekonomske zakonitosti. Evropska unija, kamor sodi tudi Slovenija, ni izjema: za kmetijstvo namenja iz proračuna velike denarje in vodi skupno kmetijsko politiko, ki vsebuje različne ukrepe za ohranitev in spodbujanje pridelave kakovostne hrane. Čeprav na območju unije velja prost pretok blaga in storitev, torej tudi kmetijskih in živilskih izdelkov, pa se države kljub temu prizadevajo, da same pridelajo čim več hrane, ki jo potrebuje za prehrano prebivalstva.

Samooskrba najslabša pri vrtninah

Kot ugotavljajo v državnem statističnem uradu, se je v Sloveniji stopnja samoos-

krbe v obdobju 2000-2010 zmanjšala pri skoraj vseh skupinah kmetijskih pridelkov, kar pomeni, da smo glede na svoje potrebe vse bolj odvisni od uvoza. Stopnja samooskrbe z mesom se je zmanjšala za 7 odstotnih točk - z 92 odstotkov v letu 2000 na 85 odstotkov v letu 2010. Pri krompirju se je zmanjšala s 83 odstotkov v letu 2000 na 63 odstotkov v letu 2010, kar je predvsem posledica zmanjševanja površin, posajenih s krompirjem. Najmanj je Slovenija preskrbljena z zelenjavo, stopnja samooskrbe se je zmanjšala za 16,5 odstotka, tako da smo jo v letu 2010 pridelali samo še dobrih 30 odstotkov. Kaj pa oskrba s sladkorjem? Dokler je v Ormožu še delovala tovarna sladkorja, je Slovenija pridelala 84 odstotkov potrebe, zaprtje tovarne pa je povzročilo, da je danes skoraj popolnoma odvisna od

uvoza. Stopnja samooskrbe z žiti se je v obdobju od leta 2000 do leta 2010 pri nas povečala od 48 odstotkov na 55 odstotkov. Pri mleku ima Slovenija presežek, pri mlečnih izdelkih se je v obdobju 2000-2010 občutno znižala stopnja samooskrbe pri siru, skuti, maslu in fermentiranih izdelkih. Stopnja samooskrbe z jajci je tudi nekoliko upadla, a je še vedno visoka, skoraj 93-odstotna. Še leta 2000 je bila pridelava medu večja od potreb domačega prebivalstva, lani je bila stopnja samooskrbe s tem živilom samo še 74-odstotna. **(Tabela: stopnja samooskrbe s kmetijskimi proizvodi)**

Slovenija več uvozi kot izvozi

Posledica nizke stopnje samooskrbe s hrano je uvoz, ki je praviloma (najmanj)

Stopnja samooskrbe s kmetijskimi proizvodi (v %)

Vrsta pridelka ali izdelka	Leto:		
	2000	2005	2010
Žito (brez riža)	48,0	60,0	54,9
- pšenica	62,8	48,0	49,4
- koruza	47,8	72,1	58,6
- ječmen	30,0	50,5	53,0
- rž	7,4	36,3	30,8
Krompir (svež in predelan)	83,3	74,1	63,2
Sladkor	58,2	48,5	0
Vrtnine (sveže in predelane)	47,1	44,9	30,6
Meso (skupaj z drobovino)	91,6	88,4	84,7
- goveje meso	95,9	93,4	105,9
- prašičje meso	76,6	69,5	53,1
- perutninsko meso	109,8	112,4	111,7
- meso drobnice	99,9	99,7	98,0
Mleko	113,6	113,3	116,5
Mlečni izdelki			
- sveže mleko	145,6	133,4	147,5
- fermentirani izdelki	155,7	101,1	79,5
- smetana	104,8	105,8	114,5
- sir in skuta	107,7	89,9	64,7
- maslo	172,0	156,5	89,7
Jajca	95,4	94,4	92,7
Med	111,7	75,2	74,2

Vir: Statistični urad RS



V Sloveniji je samooskrba s svežo in predelano zelenjavo le okrog 30-odstotna. / Na sliki: pridelovalec Karel Zelič med solato na kriškem polju



Prehranske navade prebivalstva se spreminjajo, v zadnjih desetih letih je upadla poraba svežega mleka in se povečala poraba mlečnih izdelkov. Na sliki: hlebci sira iz Bohinjske sirarne. / Foto: Tina Dokl

enkrat višji od izvoza. Tako je v letu 2000 izvoz agroživilskih proizvodov znašal nekaj manj kot 357 milijonov evrov, uvoz pa je presegal 700 milijonov evrov. Na sredini prejšnjega desetletja, v letu 2005, je Slovenija izvozila za 416 milijonov evrov izdelkov, hkrati pa uvozila za več kot eno milijardo. Lani je izvoz presegal 773 milijonov evrov, vrednost uvoza pa je bila že blizu 1,6 milijarde evrov. Pokritost uvoza z izvozom je lani porasla na 49 odstotkov, primanjkljaj se je že drugo leto zapored zmanjšal in je lani znašal 814 milijonov evrov. Izvoz je bil večji od uvoza le pri živalih, izdelkih iz mesa ter oljnih semenih in plodovih, manjši primanjkljaj kot v letu prej je bil pri mleku in mlečnih izdelkih ter pri žitu in krmi, medtem ko se je primanjkljaj pri mesu, sadju in vrtninah povečal. Večina blagovne menjave je bila z državami Evropske unije (62 odstotkov izvoza in 84 odstotkov uvoza), pomem-

ben zunanjetrgovinski partner pa so ostale države nekdanje Jugoslavije. **(Tabela: uvoz nekaterih skupin kmetijskih pridelkov in živil)**

Jedo manj krompirja in več zelenjave

Prehranske navade prebivalstva se spreminjajo, na to kaže tudi poraba kmetijskih pridelkov na prebivalca. Kaj je značilno za obdobje 2000-2010? Poraba žita se je zmanjšala s 96 na 90 kilogramov, še bolj občutno se je znižala pri krompirju - z 90 na 70 kilogramov. Zavedanje o koristnosti zelenjave v prehrani se pozna tudi pri porabi, ta je porasla z 78 na 90 kilogramov. Pri porabi mesa, jajc in medu v tem obdobju ni bilo večjih sprememb, opazno je porasla poraba fermentiranih mlečnih izdelkov ter sira in skute, nekoliko pa je upadla poraba svežega mleka. **(Tabela: Poraba kmetijskih pridelkov na prebivalca)**

Uvoz nekaterih skupin kmetijskih pridelkov in živil (v tisoč EUR)

Vrsta izdelka	2000	2005	2010
Žive živali	15.244	20.430	19.572
Meso in drugi užitni			
klavnični proizvodi	53.524	99.441	156.604
Mlečni izdelki, jajca, med	12.719	46.259	125.212
Živo drevje, čebulnice, cvetje	23.468	24.857	42.158
Užitne vrtnine	42.831	61.917	99.373
Užitno sadje	58.340	102.339	138.634
Kava, čaj, začimbe	26.084	20.948	33.698
Žitarice	53.671	45.344	55.568
Proizvodi mlinске industrije	18.904	20.150	25.971
Masti in olja	36.146	44.562	68.408
Izdelki iz mesa	13.780	25.578	55.023
Sladkor in sladkorni proizvodi	24.516	41.214	50.545
Kakav in kakavovi izdelki	34.626	52.982	72.632
Izdelki iz žit, moke, škroba			
ali mleka	40.207	69.773	114.633
Izdelki iz vrtnin, sadja	36.975	50.926	71.565

Vir: Statistični urad RS in Kmetijski inštitut Slovenije

Poraba kmetijskih pridelkov na prebivalca (kg)

Vrsta pridelka	2000	2005	2010
Žito*	96,5	92,0	90,1
- pšenica*	75,3	74,2	74,8
- rž*	4,5	3,5	3,1
- koruza*	13,4	11,1	9,4
Riž	3,5	4,0	5,1
Krompir	90,1	76,8	70,2
Zelenjava	78,5	91,3	90,6
Sladkor	37,8	39,6	35,3
Meso	88,5	97,3	93,1
- meso govedi	20,6	23,6	19,9
- meso prašičev	38,1	44,2	40,8
- perutninsko meso	24,8	24,7	27,8
Mleko	232,3	246,1	227,5
- sveže mleko	57,3	66,9	54,1
- fermentirani izdelki	11,9	16,6	19,4
- smetana	6,3	7,3	6,2
- sir in skuta	10,0	12,2	14,1
- maslo	0,9	1,2	1,4
Jajca	10,8	6,5	10,1
Med	1,0	1,1	1,1

Vir: Statistični urad RS, Kmetijski inštitut Slovenije

* = v ekvivalentu moke

Koliko minut dela za prehranske izdelke - primerjava 1991 - 2010

Izdelek	1991	2010
Riž (kg)	45 minut	23 minut
Pšenična moka tip 500 (kg)	15 minut	9 minut
Črni kruh (kg)	25 minut	19 minut
Kokošje jajce	4 minute	2 minuti
Mleko (l)	14 minut	8 minut
Namizno grozdje (kg)	61 minut	32 minut
Krompir (kg)	13 minut	6 minut
Sladkor (kg)	25 minut	8 minut
Kuhinjska sol (kg)	17 minut	4 minute
Pražena kava (kg)	4 ure 40 minut	1 ura 15 minut
Pivo (l)	33 minut	18 minut

Vir: Statistični urad RS

Ženske bolj skrbijo za zdravo prehranjevanje

Prehrambene navade pomembno vplivajo na zdravje. Na Inštitutu za varovanje zdravja RS so v sodelovanju s Pedagoško fakulteto in Fakulteto za družbene vede na vzorcu 1.193 vprašanih, starih od 18 do 65 let, raziskali prehranske navade odraslih Slovencev z vidika varovanja zdravja in jih primerjali z navadami pred desetimi leti. In kaj so ugotovili? Prebivalci pogosteje kot pred enim desetletjem posegajo po živilih z ustrežnejšo sestavo, pogostost uživanja sadja in zelenjave se je na splošno povečala, zdravim prehranskim navadam dajejo več poudarka ženske, bolj izobraženi in tisti z višjim socialno ekonomskim standardom.

Navada zajtrkovanja se je v zadnjem desetletju izboljšala, še vedno pa nikoli ne zajtrkuje četrtnina moških in petina žensk. Kosilo je v Sloveniji še vedno osrednji obrok, ženske ga uživajo bolj redno kot moški, moški pa pogosteje kot ženske večerjajo. Dve petini anketiranih redno uživata vse tri glavne dnevne obroke, slaba petina pa samo enega. Zaskrbljujoče je, da le tretjina zaposlenih za polni delovni čas uživa vse tri obroke redno vsak dan. Delež tistih, ki nikoli ne uživajo mesa, se je v zadnjem desetletju povečal,

delež tistih, ki ne jedo jajc, pa se je podvojil. Moški pogosteje kot ženske uživajo govedino, teletino, svinjino, ribje konzerve, pašeto, poltrajne klobase, salame, suhe salame, slanino, pršut in jajca. Povprečno uživanje sadja je zadovoljivo, premalo pogosto ga uživajo moški in tisti z nižjim socialno ekonomskim položajem. Uživanje zelenjave ni zadovoljivo, večinoma posegajo le po zeleni solati in paradižniku. V zadnjem desetletju se je povečalo pitje čaja in navadne vode, vse manj je takih, ki pijejo kavo trikrat ali večkrat na dan. Povprečni dnevni energijski vnos se je zvišal skoraj za šest odstotkov, povprečen energijski delež maščob v prehrani pa se je zmanjšal za dobro dvajsetino. Pri uživanju manj priporočene hrane po pogostosti izstopajo ocvrte jedi, skoraj polovica odraslih jih uživa trikrat na teden. Nekaj več kot tretjina prebivalcev ima navado, da vedno pojedjo vse, kar imajo na krožniku.

Za hrano manj kot pred petnajstimi leti

Gospodinjstva večino svojega razpoložljivega dohodka porabijo za nakup izdelkov in storitev končne potrošnje, pri tem pa so se v zadnjih petnajstih letih zgodile nekatere opazne spremembe, med drugim se je delež izdatkov, ki jih go-

spodinjstva namenjajo za nakup hrane in brezalkoholnih pijač, zmanjšal z 18 odstotkov v letu 1995 na 15 odstotkov v letu 2009. Cene življenjskih potrebščin so se v tem obdobju v povprečju zvišale za 124 odstotkov, pri tem pa so cene hrane in brezalkoholnih pijač porasle nekoliko manj, "le" za okrog 110 odstotkov. Zanimiva je tudi primerjava, koliko časa so ljudje s povprečno neto plačo morali delati za določen prehranski izdelek v letu 1991 in koliko v letu 2010. (**Tabela: Koliko minut dela za prehranske izdelke - primerjava 1991-2010**)

Konvencionalno, integrirano, ekološko, biodinamično ...

V Sloveniji razlikujemo štiri načine pridelovanja hrane. Največ je konvencionalne (intenzivne) pridelave, za katero tudi veljajo številne omejitve in zahteve, a jih je v primerjavi z drugimi načini kmetovanja najmanj. Za zaščito rastlin pred boleznimi, škodljivci in pleveli je dovoljeno uporabljati vsa registrirana fitofarmacevtska sredstva, gnojiti je možno tudi z mineralnimi gnojili, živina v hlevih je lahko privezana, v boksih ali v prosti reji, možni negativni vplivi na okolje so največji ...

V Sloveniji poteka tudi integrirana pridelava poljščin, sadja, zelenjave in grozdja. Pri tem načinu pridelave ima gnojenje z organskimi gnojili prednost pred gnojenjem z mineralnimi gnojili, naravni ukrepi pa prednost pred fitofarmacevtskimi, veterinarsko farmacevtskimi in biotehnoškimi ukrepi. Uporaba gensko spremenjenih organizmov v pridelavi ni dovoljena, uporaba gnojil in fitofarmacevtskih sredstev pa je nadzorovana. Pred gnojenjem je potrebna analiza tal, s tem pridelovalci tudi preprečijo morebitno prehajanje nitratov v podtalnico in kopičenje v rastlinah. Pridelava je kontrolirana, pridelovalec za to pridobi certifikat, ki je potrošnikom jamstvo za pridelke višjih kakovostnih standardov. Kmetijski pridelki oz. živila iz integrirane pridelave so označeni z uradnim državnim znakom "integrirani", poleg tega pa so lahko označeni tudi z blagovnimi znamkami, kot sta pikapolonica za integrirano pridelavo zelenjave in sinička za integrirano pridelavo sadja. V ekološkem kmetovanju imajo prednost obnovljivi viri in postopki, naravni krogotok hranil in energije je zaključen. V rastlinski pridelavi sta pomembna kolo-bar in skrb za ohranjanje oz. povečevanje



V Sloveniji je vse večje povpraševanje po ekološko pridelani hrani. Na sliki: pridelava zelenjave na Krišljevi ekološki kmetiji v Hotemazah. / Foto: Gorazd Kavčič

rodovitnosti tal. Uporaba lahko topnih mineralnih gnojil in sintetičnih sredstev za varstvo rastlin je prepovedana. Pridelava temelji na gnojenju z organskimi gnojili, proti boleznim, škodljivcem se "bojujejo" s kolobarjem, izborom odpornejših sort, z biotičnimi in biotehničnimi sredstvi (predatorji, vabami, prekrivkami ...) ter z dovoljenimi sredstvi za varstvo rastlin (baker, žveplo, parafinska in mineralna olja...). Pri reji živali je stalež prilagojen lastni pridelavi krme, obremenitev kmetijskih zemljišč ne sme presegati dve GVŽ (glavi velike živine) na hektar. Hlev mora imeti izpust za živali prek vsega leta in izpolnjevati minimalne standarde glede ležišč, osvetlitve, zraka ... Živali je prepovedano krmiti s krvno in kostno moko in drugo krmo živalskega porekla, prepovedana je tudi uporaba hormonov in gensko spremenjenih organizmov. Ekološka pridelava je pod nadzorom, pridelki in izdelki morajo biti označeni z uradnim državnim znakom "ekološki", poleg tega pa so lahko še z zasebno blagovno znamko, kot je znamka Biodar, ki jo uporablja Zveza združenj ekoloških kmetov Slovenije.

Na nekaterih kmetijah na Gorenjskem se je uveljavila biološko dinamična pridelava, pri kateri dosledno upoštevajo tudi načela naravnega ravnotežja - položaj planetov ter ritem leta, meseca in dneva. V pridelavi uporabljajo biodinamične preparate, ki jih izdelujejo iz zdravnih rastlin. Pridelovalci so vključeni v kontrolo Demeter, tisti, ki želijo pridobiti tudi neposredna plačila, pa še v ekološko kontrolo.

Zaščiteni slovenski pridelki in živila

Zakonodaja Evropske unije omogoča članicam, da zaščitijo kmetijske pridelke oz. živila, ki so pridelana ali predelana znotraj geografskih območij, so narejena po tradicionalnem receptu ali imajo tradicionalno sestavo. Pridelki ali živila je možno zaščititi z geografsko označbo, z označbo porekla ali z zajamčeno tradicionalno posebnostjo. Postopek zaščite poteka najprej na nacionalni ravni, nato pa vlogo pošljejo še v presojo Evropski komisiji. Izdelek, ki ni zaščiten na Evropski ravni, izgubi tudi zaščito v Sloveniji. Zaščititi je možno večino živil, ki se jih uporablja v človeški prehrani - torej tudi meso, mlečne izdelke, izdelke iz

rib, sadje in zelenjavo, pivo, pijače iz rastlinskih izvlečkov, kruh, pecivo, piškote, slaščice ... Če je izdelek zaščiten, je s tem zagotovljena njegova avtentičnost; ime pa je zaščiten pred zlorabami. Pri izdelkih z označbo porekla ali geografsko označbo pomeni zaščita tudi jamstvo, da izdelek ali vsaj ena od njegovih faz izdelave resnično izvira iz navedenega območja.

V Sloveniji so z **označbo porekla** zaščiteni Nanoški sir, Tolminc, Bovški sir, Mohant, Prekmurska šunka, Ekstra deviško oljčno olje Slovenske Istre, Kočevski gozdni med, Kraški med, Piranska sol, Kraška jagnjetina, Kraški ovčji sir in Namizne oljke Slovenske Istre, z **geografsko označbo** so zaščiteni Kraški pršut, Šebreljski želodec, Zgornjesavinjski želodec, Štajersko prekmursko bučno olje, Prleška tünka, Vipavski pršut, Jajca izpod Kamniških planin, Kraški zašink, Kranjska klobasa, Kraška panceta, Ptujski lük, Vipavski zašinek, Vipavska panceta, Vipavska salama in Slovenski med, kot **zajamčena tradicionalna posebnost** pa so zaščiteni Prekmurska gibanica, Idrijski žlikrofi in Belokranjska pogača. Poleg teh so kot **izdelki višje kakovosti** zaščiteni še Teletina blagovne znamke Zlato zrno, Med Zlati panj, Reja prašičev za meso

blagovne znamke PIGI, Prosta reja piščancev Perutnine Ptuj, Reja piščancev za meso blagovne znamke Domači Gorički piščanec, Pirino zrnje in pirina moka Izida, Kokošja jajca Omega plus, Pivški piščanec in izdelki z Omega 3 ter Poltrdi sir brez konzervansov - poltrdi siri Zelene doline (Celeia). Od skupno 39 zaščitenih izdelkov jih ima 26 certifikat, samo devet pa je registriranih pri Evropski komisiji. To so Nanoški sir, Ekstra deviško oljčno olje Slovenske Istre, Prleška tünka, Prekmurska gibanica, Idrijski žlikrofi, Belokranjska pogača, Kočevski gozdni med, Zgornjesavinjski želodec in Šebreljski želodec. Za Kranjsko klobaso z zaščiteno geografsko označbo je "nosilec" certifikata Gospodarsko interesno združenje Kranjska klobasa, pri tem pa pogoje iz specifikacije izpolnjuje enajst izdelovalcev, med njimi Mesarija Arvaj iz Britofa, Meso Kamnik, Mesarstvo Anton Čadež z Visokega in Mesarija Mlinarič iz Lesc. Za Jajca izpod Kamniških planin zahteve iz specifikacije izpolnjuje Jata Emona, za sir Mohant pa skupina sirarjev iz Sirarskega društva Bohinj - Bohinjska sirarna iz Srednje vasi, Gregor Gartner iz Studora, Simona Kejžar s Polja in Monika Ravnik z Broda.



V Sloveniji je z geografsko označbo zaščiten tudi Kranjska klobasa. Na sliki: Arvajeva Kranjska klobasa. / Foto: Tina Dokl

Alenka Bole Vrabec



Lonci okrog nas

Če koga povabiš v svoj dom, pomeni, da poskrbiš za njegovo radost vsakokrat, ko je pod tvojo streho. - Fiziologija okusa ali Meditacije o transcedentalni gastronomiji.

Jean Anthelme Brillat Savarin, francoski pisec, pravnik, filozof, gastronom (1755-1826)

Še nikoli ni bilo na trgu toliko kuharskih knjig, še nikoli toliko nasvetov, tez o zdravi prehrani, za različne načine pripravljanja hrane in proti njim, o novostih molekularne kuhinje, toliko ubesedenih smerokazov, v katero in kakšno gostilno ali restavracijo je treba zaviti, kaj je treba postreči, kadar odpiramo vrata zaželenim obiskom. Da ne govorim o kuharskih oddajah na televizijskih zaslonih. Mislim, da imajo več gledalcev kot resničnostni šovi. Vrhunski kuharji s prekaljenimi fotografiji ustvarjajo knjižne oblikke, ki jih lahko prebiramo ali se celo lotimo posne-manja. Kuharija se je iz zvečine preproste nujnosti kot ptič feniks pognala pod nebo in vlada na vse mogoče načine, le z mečem ne. In to ji je v prid.

Ljubezni in kuhi se posveti z vsem srcem.

Dalajlama

Če je pred tridesetimi leti rekel nadebudnik, odpravljajoč se v srednjo šolo, da bo šel za kuharja, starši tega niso upali povedati naglas. Je to sploh kakšen poklic? Če danes rečeš, da ne maraš kuhati, da ne utegneš, te gledajo, kot da grešiš in uprizarjaš javno spoved. Od kod ta fenomen, ta želja po gastronomskem užitku? Po eni plati, da ga ustvariš, in tu Slovenci res nismo od muh, po drugi plati pa, da ga razdaš. Je želja, da si ga deležen, tudi beg iz računalniške samote? Je to spomin na vonje in arome otroških let iz babičine kuhinje, kjer so prasketala še drva? Je to postavljanje: Mi pa imamo! ... Treba se je pokazati! ...

Ni boljše omake na svetu, kot je lakota.

Miguel de Cervantes

A ne bi bilo imenitno, če bi se družina spet enkrat dobila? Kdaj imamo obletnico vatele? Petdeset jih bo, bo treba proslaviti. A veš, kako smo dobro jedli tam pa tam? Bržda je vidnih pa tudi nevidnih vzrokov veliko.

Ne glede na vse civilizacijske premike je v nas ostala praželja biti sit, ne le utišati želodca, biti kdaj pa kdaj sit posebnih dobrot ob posebnih praznikih ali pa kar tako. Miza, okoli katere se zberemo, naj bo velika ali majhna, je oltar zблиžanja in zблиževanja. Preprost oltar druženja, ki nas sprosti, razvedri, navduši, še posebej, če se šibi od dobrot, mamljivih za oko in želodec, ki te zapredejo v pajčevino užitka. Zakaj bi skrivali, da uživamo, če nam strežejo ali kuhajo drugi, ali če mi kuhamo in strežemo drugim. Zakaj bi se za vse, kar opravimo in moramo opraviti, kdaj pa kdaj ne nagradili? Bodimo zadovoljni, če nam uspe nov recept! Če storimo to z zdravo hrano in pijančo, sta dobra volja in veselje zastonj ...

Življenje brez praznovanj je kot dolga pot brez gostiln.

Demokrit

Ne bomo se znašli v preiskavi, če smo radovedni, kaj je v tujih loncih, iz katerih zadiši na kakšnem popotovanju. Lonci drugih dežel nam marsikaj izdajo o značilnostih pokrajini in ljudi, ki jih

naseljujejo, pričajo, kako je bilo nekoč, in zbujajo radovednost, kako je zdaj. Le ločiti moramo znati, kaj je zares tradicionalno in vredno ohranjanja, kaj so (ne)užitne modne muhe. Kuhinje stare celine so prepletene, da je kaj. Vzemimo na primer samo dunajsko: Evropa v malem. Zato bomo Sacherjevo torto in golaževo juho, dunajski zrezek in krompirjevo solato pustili ob strani in odkrivali značilnosti drugje.

Ob Nežiderskem jezeru se brž prepričamo, da tudi hrana ne pozna meja, saj ribja juha in golaž na Gradiščanskem dišita po madžarski strani. Naša in avstrijska Štajersko morata v jeseni priznati nadvlado buč, ki se spreminjajo v dragoceeno črno zlato bučnega olja. V Gradcu je na glasu pečenka, ki se imenuje po igralcu Girardiju. V Spodnji Avstriji še posebej cenijo mak. Zelo priljubljeni so makovi cmoki ali makovi svaljki, da o raznih pogačah, šarkljih, palačinkah, drobnem pecivu z makom ne govorim. Gornji Avstriji daje sladek pečat linška torta, nasitna dobrota z lešniki in glazuro iz ribezove marmelade. Sodeč po receptih in številu slaščičarn, bi človek dejal, da imajo naši sosedje sladko življenje. A priljubljeno je tudi pikantno, bavarski in češki vplivi so v cmokih z mesnimi nadevi. Priljubljeni sta tudi žolca in *Brettljause*, malica na deščici, kjer je majhno tihožitje salam in klobas z dodatkom hrena ali pa kakšnega namaza. Prav tako slovita po tirolskih cmokih Tirolska in vzhodna Tirolska. To so žemelnji cmoki s slanino. Najprej jih skuhamo v juhi, pojedemo juho, nato pa cmoke včasih postrežejo tudi s kislim zeljem. Ritschert, knapovski obed in po naše ričet (tudi sestavine so skoraj iste) razglašajo za jed iz

keltskih časov. Od gozdnih sadežev so najbolj priljubljene lisičke in brusnice. Na Salzburškem vam postrežejo s popolnoma brezmesnimi jedmi v Pinzgau, kjer je živine dovolj, a hrana temelji na mleku, sirih, krompirju in moki. V kuharski knjigi *Sprache und Essen* (Jezik in hrana), 2005, med tradicionalnimi jedmi ne najdemo niti ene mesne ali ribje jedi. V samem Salzburgu so doma prefinjeni recepti meščanske kuhinje, med katere sodijo tudi solnograški žličniki, krhka in lahka sladica. Tu so se križale poti že v davni, zato tudi polenta ni tujka. Samosvoje jedi najdemo v Vorarlbergu na skrajnem zahodnem delu dežele. Grumpara mit Käs (krompir v oblicah s sirom) ali Sure Grumpara (krompirjeva enolončnica). Vrsto sira Sura Kees so izdelovali že v 12. stoletju. Kaj pa Koroška? Ziljska slanina, ziljska zaseka, ziljska čisava župa (kisla juha) ..., poleg nje rožanska čisava župa in Villacherkirchtagsuppe (beljaška žeganjska juha). Kuhajo jo samo ob velikih praznikih, saj zahteva veliko sestavin in tudi ogromen lonec.

Italijanska hrana je pestra in polna fantazije, naj gre za vse različice neapeljske kraljice - pice ali testenine, enako priljubljene od Sicilije do Trbiža, le da jih izdelujejo na različne načine in v najrazličnejših butičnih oblikah. Okus zelenjave, ki raste pod žgočim soncem, odtehta vse pridelke v plastičnih in umetno obsijanih rastlinjakih. Oljčno olje in balzamični kis nenehno spodbujata kuharje k novim kreacijam. Od zaklane živine, drobnice in perjadi so nekoč porabili prav vse, tudi petelinovo rožo, ki je slovela kot afrodisiak. Če bi se sprehodili po virtualni galeriji renesančnih mojstrov, bi natanko odkrili, kaj in kako, v čem in s čim so jedli, kakšni so bili kelih za vino in kaj vse je bilo na pladnjih. Pa se povprašajmo, ali bi bil banket iz XVI. stoletja na dvoru v Firencah še danes tako mamljiv kot nekoč? In s čim bi se začel?

Z melono, figami in pršutom. Sadeži so bili tedaj manjši in morda tudi manj sladki, gnjat pa je bila dokazljivo spremstvo. Na Bossejevi sliki Pet čutov okusa kraljuje sredi štirinožne posode velika artičoka. Najljubša jed Katarine Medičejske so bile na hitro oprazene ledvičke in petelinje rože na artičokinih srčkih. Od Pietra Valerina, italijanskega kanonika, je dobila Katarina Medičejska posebej izvirno darilo: vrečo belega fižola, za katerega je dobil Valerino seme od

samega papeža in rastlino vzgojil na svojem vrtu. Bel fižol je priromal iz Amerike. V Firencah so ga odcejenega in ponovno prelitega z vodo ali juho zadnje pol ure kuhali z dišavnicami: šetranjem, žajbljem, pehtranom, timijanom in origanom. Ta fižol je bil tudi za mize revnejšega prebivalstva.

Špinača, katere izvorna domovina je Perzija, je na mah osvojila Firence in ta čar še zmeraj drži. Slava jo je odpljusnila na francoski dvor in vse, kar je bilo v zvezi z listnatim sočivjem, so imenovali "a la florentine", po florentinsko. Znameniti kuhar Martino je tenke, potolčene telečje zrezke obložil z blanširano špinačo, jih zvil in zvezal. Povaljal jih je v mešanici moke, popra in soli in jih spekel na žaru. Danes bi jim morda dodali še kakšno lahko omakico.

Katarina Medičejska je za poroko dobila tudi recept grofa Cesareja Frangipanija za torto z njegovim imenom. Peki v Firencah so bili pionirji pri izdelavi sladice in - sodeč po slikah - postali pravi mojstri. O tem priča Lippejeva umetnina Praznični obed Heroda Velikega. Pogrinjka na velikem belem prtu sredi gozdne jase, obdanega z godci in visoko družbo, se tudi danes ne bi branila nobena kronana glava. Seveda je bilo vse to dostopno le plemstvu in patricijem, obrtniki in revnejši meščani so se zadovoljili s testeninami - brez mesa. Artičo-

ke pa so bile za kraljico in služabnico. Nekoč je bila najštevilnejša prebivalca koroških jezer jezerska postrv. Ribiči ji pravijo Kärntna Lāxn. Koroški ribiči so vložili veliko truda, naporov in iznajdljivosti, da je vrsta obstala. Postrv je srebrnkaste trupa, na gosto posejana s črnimi nepravilnimi pikami, ima rožnato meso in je krepkega okusa. S Koroškega so jih že v XIV. stoletju vozili na cesarski dvor na Dunaju, kjer so veljale za poslastico. Z dovolilnico za ribolov si jo lahko ujamemo tudi sami.

Telesu je treba privoščiti kaj dobrega, da je duši užitek bivati v njem.

Winston Churchill

KOROŠKE JEZERSKE POSTRVI (KÄRNTNA LAXN)

Sestavine za 4 osebe:

4 jezerske postrvi po 300 g

8 dag masla

8 dag stopljenega masla

5 vejic rožmarina

1/2 limone

sol

žlica moke

nekaj češnjevcev

Ribe očistimo, oluskamo in osušimo. Posolimo od zunaj in znotraj. Trebušno votlino pokapamo z limoninim sokom, damo vanjo vejico rožmarina, ribe opravimo z moko in spečemo na 8 dag ne prevročega masla. Ko so ribe zlato ru-

Ni bolj iskrene ljubezni kot ljubezen do hrane.

George Bernard Shaw



meno zapečene (približno 11-12 minut), jih razdelimo na ogrete krožnike. V ponov, v kateri so se pekle, damo veliko vejico rožmarina in nekaj majhnih češnjevcev, dodamo preostalo maslo, počakamo, da se speni, in prelijemo ribe. Postrežemo s pečenim krompirjem, ki smo mu prav tako dodali vejico rožmarina, in nežno zeleno solato.

Poln trebuh se lahko razgovori o postu.

Hieronim

ŠPAGETI Z OLIVAMI IN MOCARELO (SPAGHETTI CON OLIVE E MOZZARELLA)

Sestavine za 4 osebe:

350 g špagetov
700 g zrelih, olupljenih paradižnikov (lahko iz pločevinke)
2 strta stroka česna
1 zelena, na kolobarčke narezana paprika
1 sesekljan feferon
70 g razkošičenih posušenih in grobo sesekljanih črnih oliv
8 žlic deviškega oljčnega olja
60 g parmezana
250 g mocarele, zrezane na kocke
10 svežih listov bazilike
sol

So bolezn, ki jih moremo ozdraviti le z zdravo prehrano.

Hipokrit

Oljčno olje, česen, feferon, papriko, paradižnik in ščep soli damo v veliko posodo, dobro premešamo in pražimo na visoki temperaturi, da dobimo gostljato kremasto omako. Dodamo polovico na trakce zrezane bazilike in začini.

Špagete skuhamo, odcedimo in jih stresemo v omako, posujemo s parmezanom in dobro premešamo. Mocarelo in preostalo baziliko stresemo na špagete in takoj postrežemo.

Iz Firenc v Rimini in od tod z Obrežja Ruđera Boškovića na Mali Lošinj ali še kam naprej? Obmorske ali kontinentalne jedi? Hrvaška kuhinja je raznolika in ima izrazite regionalne posebnosti, čeprav pripravljajo jedi, ki jih poznajo povsod. Pršut, istrski ali posedarski, in sir, paški ali liški, postajata vse bolj cenjena spominke, kvarnerski škampi so najboljši, trdijo poznavalci, na otokih lahko izbiramo med najrazličnejšimi rižotami, ki jih požlahtnijo divje rastoča zelišča. Ljubitelji pikantnih mesnin prisegajo na slavonski kulen, torte se kar vrstijo, imotska, makarska, dubrovniška, zagrebška, krapinska ... Brodeti, pašticade, odojek in ja-

genjček, polh in dober ulov rib ... O božiču je malone povsod na krožniku perjad, gos, raca, pura ali puran. V Zagrebu za praznike spečejo purgerico, bogato pečenko, saj stisnejo puri v trebuh poleg začimb še kilogram zmlatega mesa ali vampov. Sami recepti, da zavzdihnemo SOS, kdaj bomo pa vse te kalorije pokurili? Dobro se je tudi v Međimurju, v pasu ozemlja med Dravo in Muro ob slovenski meji. Jedilnik večkrat spomni na prekmurske jedi. Letos je Međimurje po pravici dobilo laskav naziv Hortus Croatiae, kar pomeni Hrvaški vrt in skrb za vinogradniški in turistični napredek. Čakovec ni posebno razburljivo mesto, a če se ustavimo v starem dvorcu družine Zrinjski, ugotovimo, kako zelo je bila pomembna za razvoj kraja. Peter Zrinjski, ki se je odlikoval v tridesetletni vojni in v borbi proti Turkom ter leta 1665 postal hrvaški ban, je vedno bolj negodoval nad Habsburžani. Pridružil se je skrivni zaroti ogrskih plemičev, v kateri je sodeloval tudi svak Fran Krsto Frankopan. Zaroto so odkrili. Petra Zrinjskega in Frana Krsta Frankopana so obsodili zaradi veleizdaje in v Dunajskem Novem mestu 1671 usmrtili ... Po poglavju iz zgodovine se

Kdor se prenapije in prenaje, ne zna ne piti ne jesti.

Brillat-Savarin



oglasi želodec. ...
V času okoli sv. Martina kmetice rade pripravijo kaj slastnega, kar zagotovo je

MEDŽIMURSKA RAČKA MEDIMURSKA PATKA

Sestavine za 4 osebe:

1 raca
20 dag ajdove kaše
1 žlica račje ali druge maščobe
10 dag račjih ali kurjih jetrc
1 čebula
peteršilj
sol, poper

Raco operemo in dobro osušimo. Zunaj in znotraj jo natremo s soljo in poprom. Ajdovo kašo operemo v mlačni vodi in jo napol skuhamo v slanem kropu, odcedimo.

Na maščobi prepražimo sesekljano čebulo in narezana jetra. Dodamo ajdovo kašo in popoprano. Potegnemo z ognja in potresemo s peteršiljem. Počakamo, da se ohladi. Potem nadevamo raco in odprtinno zašijemo ali spnemo s kovinskimi iglicami. Pečico ogrejemo na 180 °C.

Raco damo v pekač, ki ga ni treba namastiti, saj raca izloči dovolj maščobe. Med peko pogosto zalivamo s sokom in dodamo tudi malo vode, da meso ostane sočno. Če začne koža preveč temneti, prekrijemo raco z alu folijo. Ko je pečena, jo pustimo v pečici še 10 minut. Nato snamemo ko-

vinske iglice in z žlico potegnemo iz račke nadev. Priloge so lahko različne; priljubljene so kisle zimske solate, ajdove kaše pa ne postrežejo samo k rački.

KISLO ZELJE S ŠUNKO IN AJDO KISELI KUPUS I HAJDINA KAŠA SA SUNKOM

Sestavine za 6 oseb:

750 g kislega zelja
15 dag slanine
20 dag šunke
1 večja skodelica ajdove kaše
1 žlica masti
1 čebula
1 dl kisle smetane
sol

V kozici na žlici masti prepražimo kisló zelje do mehkega. Če je zelje premalo slano, dosolimo. Slanino in čebulo razrežemo na kockice, šunko pa na malo večje kose. Slanino in čebulo dodamo k zelju.

Ajdovo kašo skuhamo, odcedimo, če je treba, in popoprano.

Dno majhnega pekača prekrijemo z zeljem, nanj naložimo plast ajdove kaše, nato spet zelje in kašo, na katero zložimo kosce mesa. Prekrijemo z zeljem, prelijemo s kisló smetano in za 10 minut postavimo pekač v zelo vročo pečico.

O tem, kdaj točno so na Madžarsko prišli papriko, so podatki različni. Bržda

Modri se pri izbiri jedi ne odloča za večjo količino, marveč za dober okus.

Epikur

je seme v okolico Szegeda prišlo z enim tistih, ki so z Balkana bežali pred Turki. V starih rokopisnih kuharskih knjigah je podatek, da so jo kot začimbo začeli uporabljati konec 18. stoletja. Znameniti kuhar Escoffier jo je z bregov reke Tise leta 1879 prinesel v Monte Carlo in z njo obogatil mondene jedilnike.

V zgodnjih jesenskih dneh je videti madžarske hiše na podeželju, kakor da so ovite v rdeče prapore. A da bi preverili pravi okus in barvo paprike, moramo vedeti nekaj pravil. Če jo uporabljamo zmleto v prežganju, torej mešanici moke in masti, moramo potegniti lonec na rob štedilnika. Enako velja, če jo dodamo čebuli. Dokler v loncu ni dovolj tekočine, se paprika, ki ima veliko vsebnost sladkorja, kaj lahko zažge. Če bi radi popestrili barvo blede jedi, bo paprika pomagala le z barvo, aroma se ne bo izboljšala, saj za polnost potrebuje vročo maščobo. Če zmešamo prah z vročim oljem in dodamo jedi, bo zažarela vsaj barva. Mleta paprika, naj bo sladka ali pekoča, se v hladnem in temnem prostoru drži šest do osem mesecev, potem barva in aroma začneta popuščati.



Nepogrešljiv del madžarske kuhinje je kotel. Madžari so ga na osvajalskih pohodih prinesli iz azijskih step približno pred 1100 leti. Kuhanje v kotlu je moška zadeva, naj bo na polju, na vasi ali ob reki. Kotel, namenjen kuhanju pörkölt (golaža), je širši, za ribjo juho je ožji in višji, oba pa imata pokrov. Kotel z verigo obesijo na drevo ali pa na priročne in visoke trinožnike, kjer se hrana nad živim ognjem sama cmarri. Kotel je tudi atrakcija za turiste, kadar jih peljejo na razne pokušine v čardo ali puščo.

Svetovno znani Karoly Gundel, ki je napisal Malo madžarsko kuharico, se je začel učiti kuharskega poklica, ko je bil še v osnovni šoli. Učitelj in zgled mu je bil oče Janos, ki je vodil hotel Princ Istvan. Ko je Karoly s 23 leti končal izobraževanje v tujini, se oženil, sta z ženo bedela nad prestižno restavracijo Svetega Gellerta od 1927-1948, v zakonu pa se jima je rodilo 13 otrok. V drugi vojni je Gundel izgubil malone vse imetje; kar je ostalo, so nacionalizirali leta 1949. Leto prej je oslepel in skoraj desetletje pozneje umrl za rakom, a je bil do konca ponosen, da je restavracija obdržala njegovo ime. Na jedilnikih so bile poleg madžarskih in francoskih jedi tudi njegove kreacije. Zelo rad se je postavljajal s palačinkami. Restavracija Gundel še zdaj slovi. Zelo je draga, a še vedno zelo elegantna in vaba za petičneže, ki imajo radi sladke jedi.



Za nadev

3 dag rozin
1 dl ruma
40 dag skute, 2 jajci
12 dag sladkorja,
3 dag sladkorja z vanilijo
0,5 dl kisle smetane
lupinica neškropljene limone
1 jajce, 3 dag sladkorja
1 dl kisle smetane
3 dag sladkorne moke

Rozine namočimo v rum dan prej, preden bomo pekli. Skuto pretlačimo. Jajca ločimo in stepemo beljaka. Nato penasto umešamo rumenjaka in sladkor, dodamo vanilin in nastrgano limonino lupinico. Dodamo skuto in odcejene rozine. Rum, ki se je odcedil, prihranimo. Previdno vmešamo beljakov sneg. Palačinke po dolgem namažemo z nadevom in jih

lepo zvijemo. Nato jih predenemo v namaščen pekač. Sladkor stepemo z jajcem in dodamo kisló smetano. Nato s to zmesjo premažemo palačinke, pekač damo na srednjo rešetko v pečico, ogreto na 220 °C. Ko pozlatijo, vzamemo pekač iz pečice, potresemo palačinke s sladkorjem in segrejemo rum (75-odstoten) ter ga prelijemo na palačinke. Zažgemo in damo na mizo, ko nad sladico še migljajo plamenčki.

Zagotovo bo zamigljalo tudi v čašah, ki jih bomo dvignili in rekli: "Na zdravje." Kjerkoli že bomo. Vse štiri dežele in mi znotraj sosedov imamo vinske gorice, vinske ceste, nabor dobrih in prepoznavnih vin za dobro voljo in užitek. In nič se nam ne more zgoditi, če upoštevamo izrek Joachima Ringelntatza:

Najboljša povečevalna stekla za radosti na tem svetu so tista, iz katerih pijemo.

FLAMBIRANE PALAČINKE S SKUTO (LÁNGOLÓ TÜRÓS PALACSHINTA)

Sestavine za 4 osebe

Testo za 10-12 zelo tenkih palačink
2 jajci, 1 rumenjaka, 2 dl mleka
24 dag moke
2-3 žlice mineralne vode
10 dag olja ali masla (raje manj kot več)
ščeč soli

Najprej stepemo jajci in rumenjaka, prilijemo mleko in počasi dodajamo moko in sol, da postane testo gladko. Po potrebi dodamo še malo mleka. Segrejemo manjšo ponev za palačinke, dodamo toliko maščobe, da bo prevlekla dno in ponev nekajkrat zasučemo. Testo vedno premešamo, preden spečemo novo palačinko, da se ne zgosti na dnu.



Katja Štruc



Trendi sodobne kulinarike

Življenjski slog se spreminja in v skladu s tem bi se morale spreminjati tudi naše prehranjevalne navade. Kulinarični trend predstavlja skandinavska preprostost jedi in zvestoba lokalnim sestavinam.

Smo to, kar mislimo in jemo. Hrana je namreč eden bistvenih dejavnikov, ki pomembno vplivajo na naše zdravje in počutje. Poleg bioloških koristi pa nam hrana ponuja številne gurmanske užitke. Zato je pomembno, da jo uživamo pravilno in da jo prilagodimo svojemu življenjskemu slogu.

Prehranjevanje bi se moralo spremeniti

Kljub številnim informacijam, ki jih danes z vseh strani dobivamo o prehrani, se v Sloveniji še vedno premalo zavedamo, kako naj bi se pravilno prehranjevali. Naš način prehranjevanja je namreč

ostal takšen, kot je bil nekoč, življenjski stil pa se je spremenil. "Pri nas je hrana skoraj povsod, tudi v gostilnah, ostala nespremenjena. Življenjski slog pa se je precej spremenil. Včasih so ljudje veliko fizično delali in zato veliko jedli. Danes je drugače. Sestavine ostajajo enake kot nekoč, a količine naj bi bile manjše in



Trend so manjše porcije, uporaba svežih zelišč in začimb. Zelo pomemben trend v svetu je prezentacija jedi. Foto: arhiv Igorja Jagodica



Pomembno je predvsem, da jemo uravnoteženo, da so sestavine in jedilnik sestavljeni tako, da ne prevladujejo določene maščobe v vseh jedeh in da ogljikovi hidrati niso povsod. Foto: Gorazd Kavčič

razmerja drugačna. Količine mesa, zelenjave in ogljikovih hidratov morajo biti pravilno razporejene. Tri četrtine krožnika naj bi predstavljali ogljikovi hidrati in zelenjava, le četrtino pa meso. Dobro je, da imamo več stvari hkrati na krožniku. Če imamo le dve, na primer meso in zelenjavo, je treba hrano razporejati v prid zelenjave. Pomembno je predvsem, da jemo uravnoteženo, da so sestavine in jedilnik sestavljeni tako, da ne prevladujejo določene maščobe v vseh jedeh in da ogljikovi hidrati niso povsod. Vse mora biti tako razporejeno, da se celoten jedilnik zaključí s harmonijo,” je povedal **Uroš Štefelin**, glavni kuhar in vodja gostinstva v enem od blejskih hotelov, v katerem se pred pomembnimi tekmovanji prehranjujejo tudi znani slovenski športniki.

Več ni nujno boljše

”V Sloveniji še vedno prevladuje način mišljenja, ‘več je - boljše je’. Prav bi bilo, da bi veljalo ‘manj in bolj kvaliteto’. Ne strinjam se s tem, da rečemo, da je bila ‘res dobra južn’a’, če zrezek čez krožnik gleda, ko gremo v nedeljo na kosilo. To zame nikoli ni dobra južina. Ker ne živimo več tako, kot smo včasih,” pripoveduje Štefelin. Pri zdravi

prehrani je pomembno predvsem, da poznamo sami sebe. ”Kajti nekateri se ukvarjajo s športom, kurijo energijo in posledično potrebujejo več in potrebujejo drugačno prehrano kot nekdo, ki doma samo leži. Pravilo je jesti večkrat in manj. Mislim, da je zdrava hrana vsega po malo, čeprav se morda ne bi vsi strinjali z menoj. Ne moremo trditi, da je svinjska mast za stran, ker mislim, da jo potrebujemo. Kolikor poznam sebe in naše goste, v določeni meri potrebujemo vsega po malem.”

Slovensko je bolj kakovostno

Pri hrani ne bi smeli varčevati. Jestí manj in bolj kakovostno je bolje, kot pa natlačiti hladilnik do zadnjega kotička z nizkocenovno hrano in se potem prenajedati. Izdelki, pridelani v Sloveniji, so sicer dražji, a so bolj kakovostni.

”Zdi se mi, da večina Slovencev ni preveč pozorna na kakovost hrane. Verjetno je tako, ker kakovostna hrana ni poceni. Če samo pogledamo na oddelek z zelenjavo v trgovinah, se že na videz opazi, da zelenjava ni najboljše kakovosti. Več kot polovico je uvozimo predvsem iz držav, ki jim predstavlja višek, tako da nam je lahko takoj jasna kakovost. Potemtakem imamo še tuje trgovinske ve-

rige, katere najbolj pogosto ponujajo živila iz držav, iz katerih prihajajo. Mislim, da bi se z večjim propagiranjem in dostopnejšimi cenami kakovostne slovenske hrane (predvsem na tržnicah) dalo narediti več na tem področju,” pravi **Simon Bertonec**, ki prav tako sodi med vodilne gorenjske kuharje.

”Uvožena hrana, ki se prodaja na policah trgovin, je zagotovo manj kakovostna od slovenske, gre namreč za tretji rang kakovosti svetovne hrane. Zato še vedno vsem predlagam, da kupujejo našo, slovensko hrano, ki je najvišje kakovosti. Bolje kupiti pri nekem slovenskem kmetu, ali pa jogurte, ki so narejeni v slovenskih mlekarnah. Res je, da smo za toliko, kolikor nas je, premalo samooskrbni. Zato tudi cenovne razlike med slovenskim in uvoženim blagom. A če bomo vsi podpirali slovenski proizvod, ki je zdrav in pravi, bomo lahko tudi več pridelali,” meni Uroš Štefelin.

Kulinarični trendi

Eden najbolj znanih gorenjskih kuharjev **Igor Jagodić** pojasnjuje, da je trenutno v ospredju pri postavljanju novih kulinaričnih smernic Skandinavijska: ”Mislim, da je preprostost jedi in zvesto-

ba lokalnim sestavinam trenutni trend tako doma kot po svetu. Pred nekaj leti so ravno to postavili v ospredje Skandinavci, na čelu z Renéjem Redzepijem, solastnikom in šefom restavracije Noma, ki je že drugo leto zapored razglašena za najboljšo restavracijo na svetu. Velik vpliv v svetu ima tudi japonska kuhinja, ki odraža podobne lastnosti. Še vedno pa tudi francoska kuhinja, brez katere ni vrhunske kulinarčne umetnosti (osnove, omake, ...)."

Simon Bertonecelj pravi, da so trenutni trendi na področju sodobne kulinarike predvsem v harmoniji (kombinaciji) okusov, ki jih predstavljamo na krožniku. Pomembno je, da so vse sestavine na krožniku povezane v smiselno, zaokroženo celoto: "Trend so manjše porcije, uporaba svežih zelišč in začimb, uporaba reduciranih omak iz vrhunskih vin, penaste omake ... Predvsem se moramo zavedati dejstva, da hrano najprej jemo z očmi. Zelo pomemben trend v svetu je prezentacija jedi. Uporablja se inventar različnih oblik in velikosti, ki čim bolje predstavi jed. Uporabljajo se živila najboljše kakovosti, vedno sveža."

Slovenski trendi podobni svetovnim

"Trendi v Sloveniji se ne razlikujejo veliko od tujih, mogoče le v tem, da danes vedno bolj stremimo k uporabi lokalnih sestavin. Tako kot na primer restavracije

v Franciji ponujajo bolj ali manj lokalna živila (iz svojih izkušenj), tako se tudi v Sloveniji trudimo ponuditi gostu, kolikor se le da, slovensko hrano. Je pa zelo težko, ker imamo v primerjavi s kulinarčnimi velesilami res nekoliko manjšo izbiro, predvsem zaradi naše majhnosti," pripoveduje Bertonecelj.

"Slovenski trendi so podobni svetovnim - preprostost jedi in zvestoba lokalnim sestavinam," se strinja Jagodic in nadaljuje: "Na eni strani imamo avtorske kuharje, ki ustvarjajo avtorske jedi (nova slovenska kuhinja). Temeljijo na tradiciji in lokalnih sestavinah, uporabljajo pa moderne tehnike ter znanje, pridobljeno v vrhunskih restavracijah. Na drugi strani pa imamo tradicionalno slovensko kuhinjo (tradicionalne jedi v dobrih slovenskih gostilnah), kjer lahko tako mi kot tudi tujci najlepše okusimo slovenske kulinarčne dobrote. Slovenski kuharji se zgledujejo po kuharjih iz celotne Evrope in tudi širše. Mislim, da ima zaradi svoje bližine zelo velik vpliv tudi Italija."

Kulinariko spreminjajo kuharske zvezde

V zadnjem obdobju kulinarčna pravila zapovedujejo svetovno znane "kuharske zvezde". "Zadnjih nekaj let trende narekujejo Skandinavci na čelu z Renéjem Redzepijem. Pred njimi so bili Španci z

Adrio Ferranom, katerega restavracija je celotno desetletje veljala kot najboljša na svetu. Ferrani je bil tudi glavni 'krivec', da se je molekularna kuhinja razširila po vsem svetu. Pred tem pa so bili Francozi tisti, ki so narekovali trende," meni Igor Jagodic.

In kako se trendi spreminjajo? "Po mojem mnenju se trendi spreminjajo oziroma se pojavljajo novi, potem ko se ljudje starih nekako naveličajo, ter pričakujejo nekaj novega. Velik trend je bila molekularna kuhinja, ki pa je sedaj nekako malo v zatonu," odgovarja Simon Bertonecelj.

Slovinci smo zahtevni gostje

Trend je v prvi meri še vedno okus, v ospredje pa vstopa tudi zdrava prehrana. Aktualna je kombinacija zdravega načina priprave hrane (brez uporabe živalskih maščob) in uporaba bolj zdravih živil.

V času globalizacije, ko lahko ljudje v zelo kratkem obdobju jemo v več restavracijah na različnih koncih sveta, so zahteve vedno večje, vse težje pa je tudi določiti, iz katerih držav prihajajo najzahtevnejši gostje. "Geografsko bi težko določili. Imamo veliko zahtevnih gostov z vseh koncev sveta, zagotovo pa so med najzahtevnejšimi ravno Slovenci. Kar pa se tiče statusnega simbola, pa na primer državni predstavniki ne spadajo med najbolj zahtevne goste (zahteve v veliki meri določa že protokol). Veliko bolj zahtevni so zvezdniki, poslovneži, oziroma povsem običajni gostje (gurmani), ki v hrani uživajo. Zahtevni gostje iščejo predvsem okusne, kvalitetne, avtorske jedi, lokalne surovine, zelo pomemben pa je tudi videz. Najraje pripravljam hrano za ljudi, ki uživajo v dobri hrani in dobrem vinu, ki se prepustijo kuharju, za ljudi, ki jih zanima dogajanje za štedilnikom in s katerimi lahko med obedom ali po njem tudi malo poklepetaš o hrani, vinu, ...," pripoveduje Jagodic.

"Zame je pomembno predvsem to, da spremljamo, kaj se v svetu na področju kulinarike dogaja. Obstajajo narodi, ki jim prehranjevanje v restavracijah pomeni tedenski ritual. Takšnim gostom namenimo še več pozornosti. Tudi naši stalni gostje vedno pričakujejo nekaj novega in drugačnega. Zahteve gostov so največkrat odvisne od njihovih prehranjevalnih navad, verskih prepričanj ali zdravstvenih težav," še pojasni Bertonecelj.



Uvožena hrana, ki se prodaja na policah trgovin, je navadno manj kvalitetna od slovenske. Foto: Gorazd Kavčič

Miroslav Braco Cvjetičanin

Vse več je dobrih gostiln

Mogoče imamo bolj v ušesih pesem, ki je nastala točno pred tridesetimi leti in nosi naslov Vse manj je dobrih gostiln. Melanholična pesem, ki je pravzaprav vabila naravnost v gostilno. Avtor je v njej omenjal, da je vse manj dobrih ljudi, da jih dolgčas razjeda in da so nekoč prijatelji zdaj tuji.

Zanimivo, kako jasnoviden je bil Andrej Šifrer že pred toliko leti, in če bi se danes vprašali, si lahko priznamo, da je ta pesem še toliko bolj ustrezna. Tako mislimo, ko smo slabe volje. Drugačne misli pa se nam podijo po glavi, ko smo dobre volje, in v decembrskem času smo skoraj vsako leto dobre volje. Gostilna je bila in vedno bo stičišče dobrega in slabega, zbirališče za veselje in žalost. Drži pa, da so se skladno z galopiranjem časa spremenile tudi one. Izpraznile so se. Vedno več je v njih žalostnih ljudi, ki ne vedo, da žalost zna plavati in da je nikakor ne bodo mogli utopiti v kozarcu, ki je na pol prazen. V gostilnah se ne dobivajo več prijatelji niti ne rešujejo sveta. V gostilne se hodi samo še žalovat in samo praznovat. Težke besede



za nekaj, kar ne drži v celoti, čeprav gostilničarji znajo na tak način potarnati. Ker pa so oni tudi prevodniki

vsega, kar se nekdo za šankom ali za mizo pogovori, znajo povedati, da je zadnji dve ali tri leta gostilna doživela

Mesnine Bohinja

Bohinjska zaska in Bohinjska suha klobasa sta 2 naša najbolj poznana izdelka. Vsi suhomesnati izdelki so narejeni na tradicionalen način brez kemije, s slastnim okusom in prijetnim vonjem. Goveja živina, katere meso uporabljamo, se pase na hribovskih in gorskih pašnikih Julijskih Alp.

Na mednarodnem ocenjevanju AGRA 2011 smo zanje prejeli 5 srebrnih medalj.



MESNINE BOHINJA d.o.o., Savska c. 7, 4264 Bohinjska Bistrica
T: 04 572 73 27, F: 04 572 73 28, E: mesnine.bohinjavolja.net



močne spremembe. Če se danes vprašamo, zakaj ne hodimo več v gostilne, bomo vsi v en glas dejali, da so časi taki, ko naše denarnice ne prenesejo takih cen. Mar niso gostilne najboljše delale ravno v času kriz? Tako so pravili starejši, tisti, ki so že marsikaj doživeli. Zdaj to lahko preverimo. In zdaj ni tako, kot je bilo za časa vseh dosedanjih kriz. Najboljše gostilne z najboljšo in najdražjo hrano ter postrežbo tarnajo, da so njihove stranke iz "velikih in dobrih firm iz javnega sektorja" prenehale hoditi z naročilnicami. Razlog je premierovo zategovanje pasu, seveda in zopet je država kriva, ker svojih uslužbencev ne pošilja na poslovna kosila v tiste "najboljše" gostilne. Kdo drug pa je zadnja leta sploh hodil v gostilne, ki so imele status najdražjih in s tem verjetno tudi najboljših? Tistih nekaj bogatih, ki si lahko privoščijo vse, pa je peščica, ki se razgubi po vsej deželi in jih je premalo, da bi lahko pisali o njih. In tu pridemo do vprašanja, ali kdo iz svojega žepa veliko da za dobro hrano? Nekoč, ko smo bili še skupaj z drugimi v skupni državi, in potem na samem začetku, ko smo se osamosvojili, smo se večkrat spraševali o statusnih simbolih, ki ločujejo ljudi in ki izenačujejo posameznike. Največkrat smo prišli do tega, da je avto prvi statusni simbol, ki si ga privoščijo družina ali posameznik. Na drugem mestu je bila hiša, saj smo na parcelah še vedno gradili take hiše, da se nam



Nudimo vam poročne torte in torte za vse druge priložnosti. Pri nas dobite tudi mignone in slastne piškote.



Najdete nas na spletni strani
www.kraljevi-mignon.si
www.facebook.com/kraljevimignon

PR' MATIČKU

Jezerska cesta 4, 4000 Kranj, t: 04 234 33 60
 e: prmaticku@gmail.com, www.prmaticku.si

Nudimo:
 Zdrava divjačina,
 sladkovodne ribe,
 klasična in gorenjska
 kuhinja, jedi iz krušne
 peči, (ribe, hobotnica,
 pehtranovi štruklji ...)

Odprto: od 12. - 23. ure, ned. in praz. zaprto

**PRAVI
 SARAJEVSKI GRIL**

**DAS IST
 VALTER**

Cesta 1. maja 1, Kranj, telefon: 05/906 5181
www.mona-lisa.si/valter



**20
 LET**

prve italijanske restavracije

**AKCIJA:
 DNEVI LAZANJ PO 3,80 €**

Cesta Jaka Platiše, Kranj,
 t: 04/232 4116, www.mona-lisa.si



Gostišče Češnar
Erjavšek Zvonko s.p.
Slovenska cesta 39
4207 Cerklje na Gor.

t: 04/252 91 30
e: info@cesnar.si
w: www.cesnar.si



Delovni čas:
ponedeljek - sobota
od 7. do 22. ure

četrtek
od 7. do 14. ure

nedelja in prazniki
od 8. do 20. ure



je svet čudil. Tretje mesto so bila potovanja, saj smo točno vedeli, kdo je že bil v Avstraliji in na Karibih in kdo ne. In po vsem naštetem so bili vsi začudeni, ko sem nekoč izjavil, da je statusni simbol zame hrana! Hrana? Da. Hrana, prehranjevalne navade, tiste vsakdanje. Po nekaj daljšem razmisleku mi je vsakdo prikimal. Res smo jedli slabo in še danes jemo slabo. Povprečna slovenska družina je najprej v vsaki družinski ali državni ali svetovni krizi najprej zategnila pas pri hrani in potem je samo še vprašanje odločitve, kdaj bomo nehali hoditi v gostilno več kot samo na dopoldansko malico. Kosila kmalu postanejo predraga, večerje še dražje. Hrana se začne kupovati v diskontnih prodajalnah in veletrgovinah, zato tudi manjše specializirane, ljubke delikatese zaprejo vrata. Povprečen Slovenec začne slabo jesti, ker je hrana draga. Neha hoditi v dobre gostilne, ker je hrana draga. **In tako pridemo do vprašanja, ali je možno določiti dobro gostilno.**

Seveda je to nemogoče, ker je v vsaki nekaj, kar nas lahko zmoti, in je vse, kar je povezano z užitki človeka ali njegovimi pričakovanji užitkov, še vedno in vedno bo zelo subjektivno. Nekoga zadovoljita dobra juha in prijazna postrežba, zato ni pomembno, kakšna je notranja oprema gostilne. Nekdo drug je prepričan, da je dobra gostilna le tista, ki ima

GOSTIŠČE



Smuk

Retnje 40, Križe
t: 04 595 8458
g: 041 653 416
www.gostisce-smuk.si

- Domača in klasična kuhinja
- Prenosišča
- Prijazna okolica za sprehode

Odperto:
od torka do nedelje
od 11. do 23. ure

PROSTOR ZA ZAKLJUČENE DRUŽBE:
20, 40 ali 50 oseb




Turistična kmetija Vižencar

Daleč od ponorelega sveta vam v idiličnem okolju, v objemu gora, ponujamo sprostitev, dobro domačo hrano in kar nekaj možnosti za rekreacijo. Tukaj smo zato, da vam polepšamo življenje in da za trenutek pozabite na stres in skrbi.

Marija Grilc s.p., Ambrož 23, 4207 Cerklje
t: 041/647 545, e-pošta: plansarijavizencar@siol.net
www.sloveniaholidays.com/turisticna-kmetija-vizencar



GOSTILNA ANČKA
Delavska c. 18
4208 Šenčur
T: 04/25 15 200
G: 031/61 55 92

Odperto od srede do
nedelje do 11. do 22. ure



GOSTILNA - TRADICIJA DOMAČE HRANE



odlično postrežbo, drago hrano po zadnji kulinarčni modi, kuharja olimpijskega prvaka, ki vse to pripravi, notranja oprema gostilne in zunanost poslopja s parkiriščem vred pa morata biti zadnji krik arhitekturne mode. Spet drugi so prepričani, da mora biti zrezek v velikosti slonovih ušeh in solate za eno osebo toliko, kot je pojejo štirje, cena za vse skupaj z veliko porcijo juhe in sladico pa nikakor ne sme preseči sedmih ali osmih evrov. Torej, skoraj nemogoče je določiti najboljše gostilne, če jih prej ne razvrstimo v "kategorije" oziroma bolje rečeno po usmerjenosti. In prav to se je zgodilo zadnjih dvajset let. Gostilne s hitro prehrano so šle svojo smer. Gostilne z izključno domačo slovensko hrano so šle svojo pot. Gostilne, ki se jim s hrano ni nikamor mudilo, so šle svojo smer in pri največjih gurmanih so požele največ odobravanja. "Fast foodi" so se ločili od "slow foodov" brez vsakršnih zamer. Vmes so ostale picerije in gostilne, ki so zaslovele zgolj po dobrih in poceni malicah. Vmes so še tiste gostilne, ki skrbijo za kosila tistih, ki imajo opoldne dve uri prostega termina zaradi deljenega delovnika. Vsak je našel svoje jedce in vsakdo je v svoji usmeritvi našel mesto na gostilniškem zemljevidu.

Gostilne so se rešile ravno zaradi preusmeritve oz. usmerjenosti. Če se samo sprehodite od gostilne do gostilne v svojem kraju, boste kmalu ugotovili razlike obiskanosti

HOTEL TRIGLAV BLED

Z A LA CARTE RESTAVRACIJO 1906 BLED

RESTAVRACIJA BLED
1906

GOURMET RESTAVRACIJA | KUHARSKA ŠOLA UROŠA ŠTEFELINA | HIŠNI DOGODKI | WELLNESS
OD 12.00 DO 22.00 URE

Restavracija 1906 v Hotelu Triglav Bled | Kolodvorska 33, 4260 Bled | t: 04 575 26 10 | info@hoteltriglavbled.si | www.hoteltriglavbled.si

BRIONI

RESTAVRACIJA BISTRO+KAVARNA LOUNGE BAR

RESTAVRACIJA

BISTRO+KAVARNA

LOUNGE BAR

Marmite d.o.o., Koroška cesta 10, 4000 Kranj
 tel.: +386 (0) 4 20 10 750, fax: +386 (0) 4 20 10 753
 e-pošta/e-mail: brioni@siol.com, www.brioni.si

odpiralni čas // restavracija: 12.00 - 22.00, ned. & praznik: zaprto;
 bistro + kavarna: pon - čet: 8.00 - 23.00, pet & sob: 8.00 - 24.00
 ned. & prazniki: 10.00-21.00

mlečna

RESTAVRACIJA

Delovni čas: pon. – pet. od 7. – 19. ure,
sob. od 7. – 13. ure, ned. in prazniki zaprto!

Mlečna restavracija v starem mestnem jedru Kranja vabi na okusne dnevno sveže malice, kosila in študentska kosila, pestro ponudbo jedi po naročilu ...

Postrežejo domače slaščice, pripravljene v domači slaščičarni. Izdelujejo tudi lasten sladolep. Možno je naročiti narezke, kanapeje pa tudi večje količine peciva, Organizirajo poslovna kosila, večerje in druga praznovanja.

Slika: M. G. / A. O. S. / Slika: O. S. / Slika: O. S. / Slika: O. S.

OD LETA 1991

Grad 15, 4207 Cerklje
t: 04 281 6300, www.tonac.si

Tradicija, dolga več kot 20 let, nam je prinesla veliko izkušenj in idej, na kakšen način se nenehno prilagajati vedno novim zahtevam gostov.

Nudimo vam:
malice, kosila, pice, solate,
solatne krožnike,
» jedi, ponudbo a la carte,
otroške krožnike

Slika: M. G. / A. O. S. / Slika: O. S. / Slika: O. S.

SAVA
HOTELS & RESORTS



GOURMET RESTAVRACIJA
PROMENADA

Cesta svobode 15 (pod Hotelom Park), 4260 Bled
T: 04 579 1839, e-mail: restavracija.promenada@hotelibled.si

Odprto vsak dan od 12. do 22. ure. Ob ponedeljkih zaprto.
Brezplačno parkiranje pri Hotelu Park

www.gourmet-promenada.com



posamezne gostilne. Nekatere so polne ljudi samo od desetih do trinajstih, takrat, ko je čas malic. V popoldanskih urah ali zvečer boste v takih gostilnah srečali zgolj redne goste, največje privrženice posamezne gostilne. Spet druge gostilne imajo največji obisk od trinajste do petnajste ure, ko je čas kosil, počitka sredi delavnika tistih, ki deljeno delajo ves dan. Gostilne, ki svojo "počasno hrano" delijo v več mimohodnih in si za vsako stranko vzamejo čas ter jih crkljajo dolgo v noč, so povsem druge in imajo tudi povsem drugačne cenike. In med vsemi temi gostilnami so obstale tudi take, ki jim to zdaj težko rečemo, saj so nekdaj ponujale dobro hrano, zaradi več razlogov pa so ostale brez dobrega obiska in zdaj živijo predvsem od rednih obiskovalcev, ki se najraje naslanjajo na šank in kako pametno rečejo z birtom. Včasih grizljajo preste in namesto jedilnika gledajo loto listke ali izpolnjujejo športno napoved. Težko bi rekli, da žalujejo za starimi časi.

Vse manj je dobrih gostiln je Šifererjev spev gostilnam, ki gre dobro v uho, vendar besede ne držijo popolnoma. Gostilne so se ločile, usmerile so se vsaka na svojo pot. Klasičnih, slovenskih, kmečkih, dobrih gostiln je vse manj. Začele so peči pice in pripravljati girose, bureke in hot doge. Dobrih gostiln pa je vse več. Dobrih v tem smislu, da so dobre v svoji usmerjenosti.



Pod Šmarjetno
gostilna in pizzerija

DRUŽINSKA KOSILA 22€ ZA 4 OSEBE

MALICE OD PON. DO PET. DO 15 URE OD 2,99€

Delavska cesta 37, Kranj - Stražišče,
blizu Gorenjske banke, za rezervacijo pokličite po telefonu: 04 23 17 200

Dostava pic in druge hrane po 15. uri, telefon: 051 221 200



Gostilna pri Viktorju
Partizanska c. 17, Kranj, T: 040 646 174, 04 236 7070



- ☛ malice - kosila
- ☛ domače jedi - štruklji - plošče
- ☛ razna praznovanja in poslovna srečanja

Gostilna s prenočišči pri "Cilki"

Že desetletja smo poznani po svoji odlični domači kuhinji (malice, kosila, ponudba hrane po naročilu), ob kateri vam ponudimo tudi dobro kapljico odprtega domačega vina. V zimski sezoni vam nudimo domače kmečke jedi. Imamo prostor za večje skupine (obletnice, poroke, ...).

Poleg gostinskih storitev vam nudimo tudi prenočišča.



Cecilija Čretnik s.p.
Zgornji Brnik 108
4207 Cerklje
t: 04/25 22 700
e: cilka.cretnik@gmail.com
www.gostilna-cilka.com

Vse dni v tednu imamo odprto od 9. do 22. ure, sreda od 9. do 12. ure in nedelja - od 10. do 19. ure.

Katja Štruc



Vino kot glasba ali parfum

Najboljše vino je tisto, ki pozitivno vpliva na naše razpoloženje.

Znani kanadski svetovalec na področju vina Billy Munnelly je nekoč zapisal, da je najboljše vino tisto, ki v določenem trenutku pozitivno vpliva na naše razpoloženje in ustvari prijetno ozračje, kar pa nima nič opraviti s ceno ali prestižem izbrane steklenice.

Vpliv zmernega pitja vina na razpoloženje bi lahko opisali podobno kot vpliv glasbe - v določenih situacijah nam ustrezajo določene zvrsti glasbe, v drugih situacijah druge. In če pri glasbi izbiramo tisto, kar nam trenutno ustreza glede na razpoloženje, bi moralo biti tako tudi pri vinu. Pa vendar je navadno tako, da ko iščemo povezavo med vinom in razpoloženjem, pogosto ne moremo mimo tega, da plačamo veliko za prestižna vina in upamo, da nam bodo dala iskano zadovoljstvo, kar pa se vedno ne izide.

Ugotovimo, kako določeno vino vpliva na nas

Zato je koristno, če se naučimo, katero vino v določeni situaciji optimalno vpliva na naše razpoloženje. Preučujmo različne situacije, v katerih smo pili vino, in ugotavljajmo, kakšen vpliv je imelo. "Kako določeno vino vpliva na počutje, je tako odvisno od posameznika, da ni primerjave. Splošnega pravila ni, ker menim, da je vsak od nas drugačen," je povedal Andrej Mrzel, vinar Grajske vinske kleti Bled. Pred pitjem vina se je dobro vprašati, kako se počutimo in kaj pravzaprav potrebujemo. Da bi se še bolj prepričali, kaj nam je všeč, je dobro izklopiti vizualni efekt, ki nas lahko napeljuje k temu, da pijemo nekaj, kaj nam v resnici ni pisano na kožo, čeprav priteče iz čudovite steklenice. Preprost poskus lahko naredite tako, da steklenice zavijete v papir, skozi katerega ne boste videli etiket in



Kako določeno vino vpliva na počutje, je odvisno od posameznika. / Foto: Gorazd Kavčič

cen, ter okušate vina. Tako boste lažje objektivno ocenili aromo in okus. Prav aroma nas bo namreč verjetno naprej premamila. Pomembnost arome je z besedami 'tisti, ki obvladuje parfume, obvladuje človeška srca' pomenljivo opisal nemški pisatelj Patrick Süskind v svojem ro-

manu Parfum. Parfume večinoma uporabljamo glede na trenutno razpoloženje, ko jih nosimo, pa zbudijo emocije tistih, ki so v naši bližini. Podobno je z vinom. Različne arome sprožijo različne emocije. Isto vino lahko pri različnih ljudeh spodbudi različne občutke.

Nekatera vina zaradi pomena zbujajo emocije

Slovenci smo na določene dosežke na področju vinske kulture lahko še posebej ponosni. Imamo vsaj štirideset različnih vrst vin. Med temi je tudi vino, ki je pridelano iz domnevno najstarejše trte na svetu, ki raste na mariborskem Lentu. Cepič najstarejše trte pa od letos dalje raste tudi na Gorenjskem, na Blejskem gradu. Vino, pridelano iz trte, je modra kavčina ali žametna črnina in je večinoma namenjeno za protokol. Vino je polnjeno v čudovitih steklenicah, ki jih je oblikoval Oskar Kogoj. "Gre za sorto z relativno velikimi grozdi, z obilnim pridelkom, ki v običajnih letnikih daje povprečno, pitno, rečemo tudi "tanko" rdeče vino, ki se odlično poda k nekoliko močnejši hrani, h kakšni mesni malici, zaseki, domačem kruhu ... Dejstvo, da gre za tak primer, popolnoma spremeni pogled. To vino je pač pridelano iz grozdja, ki je zraslo na povsem konkretni, sloveči trti in ima zaradi tega poseben pomen. Resnici na ljubo moram povedati, da je marsikdo, ki je to vino poskusil, bil v bistvu razočaran, saj je pričakoval nekaj več, dejansko pa je to povsem običajno vino, še najbolj podobno cvičku ...," je povedal Stanislav Kocutar, ki je v Mariboru skrbno vzgajal prav tisti cepič najstarejše trte na svetu, ki sedaj raste na Blejskem gradu. "Zaveda-



Vina so navadno povezana s prehranjevalnimi navadami, zato je dobro vedeti, s katero vrsto hrane kombinirati določena vina. / Foto: Gorazd Kavčič

Super ideja za darilo!

OB DARUJTE SVOJE NAJDRAŽJE Z NAROČNINO NA GORENJSKI GLAS!

Naročnino lahko podarite v vrednosti, ki jo sami določite. Če se boste odločili za celoletno naročnino, vam bomo priznali še kup ugodnosti. Za več informacij nas, prosimo, pokličite, nam pišite ali se pri nas oglasite osebno!

Podarite nekaj lepega.
Podarite naročnino na Gorenjski glas, ki za vas izhaja vsak torek in petek.



Za naročnine pokličite
ali pišite na e-naslov

04 2014241
narcnme@g-glas.si

Gorenjski Glas

ZA VAS BELEŽIMO ČAS



Foto: Gorazd Kavčič

Koristno je, če se naučimo, katero vino v določeni situaciji optimalno vpliva na naše razpoloženje.

nje, da poskušamo vino z najstarejše žlahtne vinske trte na svetu, je zelo zanimivo, polno simbolike, saj prinaša v naše razmišljanje povezavo s časom 450 let nazaj. Pomislite: toliko poletij, toliko zim, koliko zgodovinskih dogodkov se je odvilo in mi imamo priložnost deliti svoje občutke na tak način. Morda je ne-

kaj podobnega z arhivskim vinom. Nekateri imajo to srečo, da recimo za kakšno okroglo obletnico od prijateljev dobijo v dar vino svojega rojstnega letnika. Zelo pogosto se zgodi, da takšno vino v tehničnem pojmovanju ni nič posebnege, je pa toliko bolj navdušujoče dejstvo, da imamo priložnost poskusiti kapljico,

ki je dozorela v soncu tistega leta, ko smo se rodili. Ta občutek je prav gotovo nekaj posebnega.”

Vina in hrana

Vina so navadno povezana s prehranjevalnimi navadami. In ker naše počutje vpliva tudi na izbiro prehrane, je dobro vedeti, kako jo kombinirati z vini. ”Belo vino, lahka vina in mlada vina grede zraven belega mesa, prijetno jih je piti ob bolj toplih dnevih. Tudi rose je primeren za tople dni ali pa kot aperitivno vino. Uživamo ga lahko tudi skupaj z malo močnejšo hrano. Rdeče vino se prileže zraven močne hrane, recimo divjačine ali golaža. Suha vina sodijo h glavnim obrokom, polsladka in sladka vina pa k desertu. Nekatera polsuha vina ljudje radi pijejo tudi kot suha vina,” je pojasnil Mrzel in dodal, da pri prodaji vin opaza, da imajo ljudje iz različnih koncev sveta vseeno nekoliko različne okuse. Japonci imajo na primer radi rdeča in malo bolj sladka vina, Nemci bela vina, Srbi rdeča suha vina. ”Slovence pa bi res težko ocenil. Opažam, da imajo Gorenjci radi rume- ni muškati ...”

**Cena kompleta je 25 EUR.
Knjigi sta zaključena celota.**

Prof. dr. Radovan Starc, zdravnik, internist in kardiolog v knjigi opisuje izkušnjo Hetema Ramadanija, ki si je na smučanju zlomil desni kolik. Odklonil je običajno zdravljenje in se odločil za samozdravljenje s transcendentalno meditacijo.

Tako transcendentalna meditacija kot zdravljenje z bioenergijo dobro vplivata na naše počutje, mišljenje in zdravje. Odkrijte nov pogled na dožemanje in razumevanje človeka ter povezanost človeka z vesoljem, ki je nepredstavljivo veliko ...

Redna cena žepne izdaje je 20 EUR. Če knjigo kupite ali naročite na Gorenjskem glasu, je cena le **16 EUR** + poština.

Redna cena knjige je 15 EUR. Če knjigo kupite ali naročite na Gorenjskem glasu, je cena le **12 EUR** + poština.

Knjigo lahko kupite na Gorenjskem glasu, Bleiweisova cesta 4, Kranju, jo naročite po tel.: 04/201 42 41 ali na: narocnine@g-glas.si.

Gorenjski Glas

Še nimate slovenske zastave?

Za vas smo pripravili izredno ugodno ponudbo kakovostnih slovenskih zastav.

Slovenska zastava, svilena, 200 x 100 cm, stane le 24,50 EUR.
Slovenska zastava, svilena, 150 x 75 cm, stane le 18,90 EUR.

Zastavo lahko kupite na Gorenjskem glasu, Bleiweisova cesta 4 v Kranju, jo naročite po tel. št.: 04/201 42 41 ali na: narocnine@g-glas.si. Če vam jo pošljemo po pošti, plačate še poštino (ok. 3 EUR).

www.gorenjskiglas.si

Gorenjski Glas