

Jerneja Kolar: Šmartinsko jezero – Kulinarični izzivi

Sladkovodne ribe po starem in po novem

V Sloveniji imamo več jezer, kot na splošno mislimo. Poleg bolj ali manj znanih naravnih tudi številna akumulacijska jezera in vodne zadrževalnike, za katere pogosto vedo le domačini. Po Šmartnem v Rožni dolini imenovano Šmartinsko jezero, nastalo z zajezitvijo potoka Koprivnica nedaleč od Vojnika ter le nekaj minut več od Celja, je že ena takih nepoučenim skritih stoječih voda, polnih presenečenj. Čeprav se po površini ne more kosati z Blejskim, kaj šele z Bohinjskim jezerom, velja za jezero z najdaljšim obrežjem in za največje zajezeno vodno gmoto v državi. V pol stoletja od nastanka je Šmartinsko jezero postalo zaokrožen ekosistem in domovanje rib, rakov in najrazličnejših obvodnih živali – tudi izjemnega, pred petimi leti ulovljenega 215 cm dolgega in 52 kg težkega soma.



piknike in različne športe, vendar so v celjskem zavodu Celeia pred nekaj leti ugotovili, da naravni aduti za razmah turizma ne zadoščajo in da velja zato nameniti več pozornosti kulinaricni ponudbi na domačijah in v gostinskih lokalih ob jezeru in v bližnji

informativnih in didaktičnih dejavnosti ter izdali tudi to knjigo. Njen poglobljen namen je spodbujanje lokalnega prebivalstva, da bi se zavedelo pomembnosti kulturne dediščine in z njo predvsem pozabljene in zapostavljene lokalne kulinaricne tradicije v svojem okolju. Knjiga prinaša nasvete domačinom, ki se že ukvarjajo s turizmom ali to nameravajo, kako naj dvignejo raven svoje ponudbe in

postrežbe dogovorjenim ali naključnim gostom, ki jih zanese k jezeru, z zbranimi recepti pa je lahko tudi uporaben spominek. Pomemben rezultat raziskave Prehranske navade v okolici Šmartinskega jezera, ki so jo v projektni nalogi opravili mentorji in dijaki gostinske šole, je preglednica nekaterih tradicionalnih jedi z recepturami, značilnimi za ta prostor, ki bi jih lahko v svoje jedilnike vključevali tako gostinci kot v bodočih kmetijah odprtih vrat. Avtorji receptov v knjigi so **Boštjan Bezgovšek**, **Benjamin Gril**, **Edvard Kužner** in **Andrej Voh**, njeno jedro pa je najboljšejši razdelek Glavne jedi s prilogami. Glede na bližino jezera med njimi seveda prednjačijo jedi z ribami, zlasti s krapi in ščukami, dvakrat pa je zastopan tudi linj, ki ga mestne ribarnice skoraj ne poznajo. Linjeva rulada v ohrovtovi srajčki je vsekakor specialiteta, ki se ne dobi kjerkoli.

IZTOK ILICH



Ob jezeru ponujajo ribolovne dovolilnice, celo za nočni lov, kdor ne zna ali ni dovolj potrpežljiv, mu lahko ribe nalovijo domačini. Obilo možnosti je tudi za kopanje, čolnarjenje,

okolici. Znotraj projekta Kulinaricni izziv Šmartinskega jezera so s sodelovanjem Mestne občine Celje in celjske srednje šole za gostinstvo in turizem organizirali vrsto

Linjeva rulada v ohrovtovi srajčki

1600 g fileja linja

600 g listov ohrovt

2 dl sladke smetane

naribano korenje

na kocke narezana paprika

160 g belega kruha

drobnjak

sol

paper

8 dl ribje smetanove omake

File linja obrežemo. Približno 400 g obrezkov zmeljemo s sladko smetano, z belim kruhom brez skorje in s presnim sokom,

solimo, popramo in primešamo narezan drobnjak. Liste ohrovtu kuhamo dve minuti in jih ohladimo v večji količini hladne vode. Ohrovtove liste odcedimo in osušimo na krpi. Nanje položimo fileje linja, jih razrežemo po dolžini, da se na eni strani še držijo skupaj, solimo, popramo, po celi ploskvi namažemo s pripravljenim nadevom in zvijemo v rulado. Rulade tesno zavijemo v pooljeno folijo in kuhamo v vreli vodi ali sopari približno 30 minut. Kuhano odvijemo po nekaj minutah, narežemo, podlijemo s smetanovo ribjo omako in ponudimo.



Tržaški Home

Tržaški Home, ki se je v nasprotju z večino drugih tržaških restavracij odpovedal ribam in se vrgel izključno v meso, se je odločil, da bo Movia eden njihovih ekskluzivnih vinarjev; na večerji so se pohvalili s svojimi krožniki, ki so jih spremljala Kristančičeva vina

Restavracija Home v Trstu ubira bolj samosvoja pota. Lastnika **Luca Alfio** in **Shkenzen Asllani**, ki mu prijatelji pravijo **Eni**, sta se v mestu ob morju odločila, da bosta imela le mesne (in vegetarijanske) jedi, da se bosta s sommelierom **Andreo Scattolinom** močno posvečala oranžnim in ekološkim vinom. In se povezala s Slovenijo: vinska klet Movia bo namreč ena od ekskluzivnih ponudb, tako zelo posebna, da bosta chefovo mizo, ki se skozi okno spogleduje s kuhinjo, namenila samo Movii, torej bodo za to mizo običajno točili zgolj **Kristančičeva** vina.

V potrditev te odločitve so prejšnji teden pripravili ekskluzivno večerjo z Movio. Z njo so pokazali svojo filozofijo: v kuhinji **Eni**, ki je končal slovensko tržaško kuharsko šolo, in njegov pomočnik **Marco Dematte** nadvse rada improvizirata. **Asllani** se zavzema za to, da se na krožniku vedno občutijo štirje osnovni okusi, prisega na sveže sestavine iz bližnje okolice – tudi na meso in salame, v kuhinji pa se odloča predvsem za dolgotrajno pripravo na nizkih temperaturah. Ko kuharski filozofiji

dodamo še sommelierovo, ki zagovarja predvsem kakovost za zmerno ceno in zato izbirajo manj znane vrhunske vinarje, ne pa velikih znamk, ki za sabo potegnejo tudi visoko ceno; ob tem pa so se odločili še za eno zanimivo novost: gost lahko pije vino na kozarec, lahko pa kupi tudi celo steklenico, a potem nepopito odnese s seboj (in to z 10-odstotnim popustom)!

Movio so na večerji predstavili s purom, lunarjem, velikim belim in velikim rdečim in esenco – in pobral je aplavz na odprti sceni. In kaj so dali na krožnike? Najprej tatarski biftek iz piemontskega goveda s sirrom montaž (montasio), ki ga pod tem imenom smejo starati samo v beneški pokrajini, sladko-grenko čebulo in mariniranim rumenjacom. (Sommelier Scattolino bi, če ne bi ponudil pura, predlagal tudi penino franciacorto.) Potem so prinesli prašičkovo potrebušino, 10 ur počasi pečeno na 68 stopinjah, s pomarančami, limonami in korenjem, jabolčno kremo in repno cimo. (Vino po izbiri sommeliera: namesto velikega belega 2007 tudi sivi ali modri pinot furlanskega vinarja **Bressana**.)

Brez špagetov v Italiji kajpak ne gre! V restavraciji Home so jih v poklon Kristančičevemu lunarju pripravili s svinjsko kračko v čokoladi in s kumino, z jajcem in kavu ter dodali še nežno kremo iz pečenih mandljev in zelene. (Sommelierov nasvet: odlično se poda tudi s svežo rebulo ali istrsko malvazijo.)

Bollito misto je klasičen piemonstki recept, z mesom običajno postrežejo zeleno ali hrenovo omako. **Eni** pa je meso – odojka in klobase – cmaril osem ur na 68 stopinjah Celzija, krožnik pa obogatil s kaprami, gorčico, pomarančnimi kapljicami in peteršiljevim zrakom. (Sommelier bi bil pri tem krožniku navdušen tudi nad vinom opera viva **Edija Kanteja** s tržaškega Krasa, ki je zmešal deset letnikov merlota, cabernet sauvignona, terana in modrega pinota.)

Sladica pa spet tipično italijanska, tradicionalna: pena iz smetane, pokrita s čokolado in z omako, v kateri so glavno besedo imeli slani arašidi. Ob slovesu pa gostje niso mogli iz restavracije, dokler jim ni **Aleš Kristančič** za slovo natočil še enega kozarca pura!

JOŽE SPLICAL



Ekipa restavracije Home z Vesno in Alešem Kristančičem

(FOTO: DEAN DUBOKOVIČ)

je povabil Movio



Dobro je vedeti Ristorante Home

Luca Alfeo in Shkenzen Asllani
(hkrati tudi chef)
Via Paolo Diacono 5
Trst (Trieste)
Tel.: 0039 040 764 519
E-mail: info@ristorantehome.it

urnik

**Vsak dan razen srede zvečer:
od 19. do 24. ure.**

**sedeži
35.**

**degustacijski meni
6 do 7 krožnikov 45 evrov, z
nekaj kozarci vina po izboru
hišnega sommeliera.**

vinska klet

Blizu 200 etiket.

kreditne kartice

Da.

Se obeta kulinarčna revolucija?

Ameriško podjetje Hampton Creek Foods je znano po svoji zdravi prehrani in zelo priljubljeno v Kaliforniji. V kratkem se jim obeta, da bodo osvojili svet, saj je njihov povsem rastlinski nadomestek za jajca podprl najbolj bogat človek Azije. **Li Ka-sing** je v skupini posameznikov, ki so v razvoj tega živila investirali zajetnih 16,8 milijona evrov, med investitorji najdemo tudi soustanovitelja Yahooja **Jerryja Yanga**. Podjetje je v zadnjih mesecih podpisalo številne mednarodno odmevne pogodbe, še vedno pa ni izdalo imena svojega čudežnega produkta. Razkrili so le, da lahko z njegovo pomočjo spečemo

Nadomestek za jajca je bel prah rastlinskega izvora.



kekse ali pripravimo majonezo, ne da bi se kokoš približala našemu hladilniku. »Ta tehnologija bo vsem omogočila, da bomo imeli večjo izbiro in boljšo prihodnost,« je prepričan Ka-sing. »Če želimo zadovoljiti vse potrebe naraščajočega števila prebivalcev, moramo iznajti bolj učinkovite in do okolja prijazne načine pridelave.« To še posebno drži v času, ko je nezdrava hrana poceni, zdrava pa draga in marsikomu nedosegljiva. Umetno jajce je mešanica dosegljivih rastlin, ki jih ni težko gojiti, če jih pravilno zmešamo, dobimo hranilen prašek, ki je po kuharskih in prehranskih lastnostih podoben jajcu. V skrivnostni formuli naj bi bilo približno 12 rastlin, med njimi neki tip fižola, ki je zelo razširjen v Kanadi.

V Ljubljani bo zaživela ljudska kuhinja



Nastja Škopac,
direktorica zavoda
Pod Strehco

(FOTO: LEON VIDIC)

V Ljubljani bo konec marca vrata odprla prva ljudska kuhinja Pod strehco. »Računamo, da bomo prve obroke pripravili 21. marca, na dan jih bomo skuhalo okoli 200,« je povedala vodja humanitarnega zavoda Pod strehco **Nastja Škopac**. Humanitarni projekt je z donacijo kuhinjskih elementov in opreme podprlo tudi ministrstvo za obrambo. Slednje je zavodu podarilo korita, pulte, mize in stole pa tudi drobni inventar, ki ga bodo potrebovali v kuhinji. Škopačeva je dodala, da vgradnja opreme, ki jo je poleg ministrstva prispeval tudi Rdeči križ Slovenije, že poteka in da se na odprtje kuhinje vneto pripravljajo. Za uporabnike so na zavodu postavili nekaj meril. Prvi pogoj je socialna ogroženost, drugi pa je ta, da uporabniki niso zmožni sami kuhati. »Pričakujemo predvsem starejše upokojenke, tiste, ki zaradi težav nimajo elektrike ali kuhinje, ter ljudi, ki zaradi zdravstvenih težav ne morejo kuhati,« je dejala vodja zavoda in dodala, da bi bilo bolje, če bi ljudje, ki so zmožni kuhati sami, vzeli paket prehranskih viškov.

Probiotična klobasa z napako

Španski znanstveniki so z navdušenjem objavili nov način pridobivanja zdravih bakterij v telo. Odkrili so, da je drekec dojenčka odlična vir probiotikov in da bi jih lahko dali v suhe salame. Številne vrste klobas, tudi tiste sveže in začinjene, pripravijo z bakterijsko fermentacijo. Te bakterije lahko pridejo v klobaso naravno s surovim mesom ali pa jih dodamo umetno. Strokovnjaki za zdravje že lep čas ugotavljajo, da imajo bakterije v črevesju ključno vlogo za naše zdravje. Vsako neravnovesje v njihovi prisotnosti lahko vodi v vrsto bolezni, kot so rak, diabetes, avtoimune bolezni. Probiotiki v hrani pomagajo vzdrževati to ravnovesje. Španci so ugotovili, da je najboljši vir probiotikov dojenčkov iztrebek, ki ima veliko vsebnost bakterij *Lactobacillus* in *Bifidobacterium*. Z vzorci drekeca iz 43 pleničk so vzgojili kulturo bakterij in z njeno pomočjo izdelali zdravo klobaso. »Pojedli smo jo, bila je zelo okusna,« je bila navdušena vodja preiskave **Anna Jofré** iz Girona.

Zdrava klobasa iz drekeca dojenčkov

