

Mavrica na krožniku, zdravje v želodcu

V Manžanu pri Kopru je bilo konec tedna mogoče občudovati in okušati kulinarčno sožitje Sredozemlja in Krasa

Če se kdaj sprašujete, kaj bi si privoščili za obed, se morebiti lahko hitro odločite (ali pa sanjate) med čim takim: mavrični krožnik (bogastvo sveže zelenjave in raznovrstne

ga ribjega mesa – losos ali škampi), bučna juha s školjkami ali škampovimi repki, fanciji z dušo (slane miške s sardoni), mariniran ribji file (brancin), popečen v ohrovtovem li-

stu, koruzna polenta z oljkami, ajdova polenta z divjim porom, zeliščna omaka (odcejen jogurt, zmleta črne oljke, sveža zelišča), solatni šopek v popečenem kruhku, bela potica z

gojnica Fonda in klet Vinakras, ki sta vsak po svoje dopolnila vse, kar smo v delavnicah ustvarili,« je povedala predse-

boljšega, vendar zato nič dražjega. Če seveda kuharji to želijo in znajo ponuditi. Je pa jasno, da brancin ali morski list cenovno



Mavrični krožnik (Foto: Dušan Grča)



Tatjana Butul s priznanjem odličnosti iz Bruslja za zeliščno oljčno olje (Foto: Dušan Grča)



Bodočji jamjeji oliverji (Foto: Dušan Grča)



Varn je kaj jasno? (Foto: Dušan Grča)

mandlji in suhe fige, kuhane v refošku z mladim sirom. To so za vikend v Manžanu pri Kopru na domačiji **Butulovih** ponujali gostom, ki niso prišli samo jest, ampak so si morali večerjo narediti kar sami. **Tatjana**, predsednica Društva za zdravo življenje (brez izdatne podpore moža **Mitje** in pridnega sina **Črta** ne bi šlo), že tri leta organizira delavnice sredozemske kuhinje, ki jo rada povezuje s kraško, je tako minuli vikend pripravila še eno, in sicer o sredozemski kuhinji. Harmonija Sredozemlja in Krasa med hrano in tamkajšnjimi prebivalci z obeh strani meje je bil naslov mednarodne delavnice sredozemsko-kraške kuhinje, ki se je udeležilo 12 ljubiteljev dobre in zdrave kuhinje.

Tatjana Butul: »Prišli so iz Italije, Slovenije in Hrvaške. Zbrali smo se tisti, ki ljubimo kuhinjo in zdravo prehrano. Z nami je **Vesna Guštin** iz Repna, glasbena pedagoginja, ki je na temo kraške kulinarike, še zlasti pozabljenih receptov jedi, izdala že tri knjige. Tudi tisto Več dnevov kot klobas. Z nami sta tokrat bila tudi ribo-



Riba diši pri ... (Foto: Dušan Grča)

dnica društva, ki delavnice pripravljajo že tri leta. Organizirajo jih za ljubitelje, za poklicne kuharje, otroke, slepe, skratka vse, ki jih privablja zdrava prehrana. Gneča je taka, da morajo zainteresirani čakati na udeležbo. Delavnica poteka praviloma v prijetnem domačem okolju, kjer ni prostora za množičnost, ker preprosto ne gre za kulinariko obratov družbene prehrane, ampak za nekaj

nista enaka piščancu ali sardeli. Učijo se kuhanja, pečenja, aranžiranja, vse skupaj dopolnjujejo z domišljijo in sploh drugače ravnajo s hrano, ki jo potem tudiokusijo oziroma pojedo. Na koncu specialitete velikokrat začinijo tudi s kapljico zeliščnega oljnega olja, za katerega je domačija Butul lani na srečanju kulinarikov in vinarjev v Bruslju dobila priznanje odličnosti.

Dušan Grča