



Posvet pred kuhno: mentorica Tatjana Butul, dr. Irena Fonda iz ribogojnice Fonda in udeleženka delavnice Katarina Markovič iz Izole (z desne).

# S kuhalnico nad stres

Sašo Dravinec  
Fotografije: Črt Butul



redozemlje oziroma Mediteran je tam, kjer rastejo oljke. Te pa so v središču vsakršnega razmisleka o zdravem prehranjevanju. Mediteranski način prehranjevanja, ki so ga nutricionisti utemeljili konec prejšnjega stoletja, lansko jesen pa je zanj stekel postopek za uvrstitev v Unescovo svetovno dediščino, je bil priporočen kot sestavni del zdravega življenjskega sloga nekaj desetletij prej v hladni Minnesoti, ameriški zvezni državi na meji s Kanado.

Ancel Keys z univerze v Minnesoti je leta 1950 začel raziskavo, v katero je vključil 12.700 ljudi iz ZDA, Finske, Grčije, Jugoslavije, Italije, Japonske in Nizozemske. V knjigi, ki sta jo napisala z ženo Margaret, je iz primerjave med prehranjevalnimi navadami ljudi iz različnih držav v različnih geografskih območjih sklepal, da mediteranski način prehranjevanja, predvsem pa uživanje nenasičenih maščobnih kislin, torej oljčnega olja, bistveno zniža ogroženost zaradi bolezni srca in ožilja, saj teh bolezni med Italijani in Grki skoraj ni bilo. V knjigi sta Keysova promovirala prehranjevanje z veliko morskimi sadeži, belim mesom,

svežim sadjem in zelenjavo. Seveda je postala uspešnica, profesorski par pa je po njenem izidu potoval po svetu in navduševal ljudi za mediteranski način prehranjevanja. Ancel Keys je kot najboljša reklama svojih nazorov živel častitljivih 100 let. Umril je pred tremi leti.

Kar je bilo za ljudi z obal Sredozemskega morja samoumeven in velikokrat edini mogoči način preživetja, je danes mantra v svetovanju o tako imenovani varovalni prehrani. Mediteranska trojka, arhetipsko opredeljena v kosu kruha, pokapljanem z oljčnim oljem in zalitem s kozarcem rdečega vina, je bila pogosta, skoraj vsakodnevna ma-

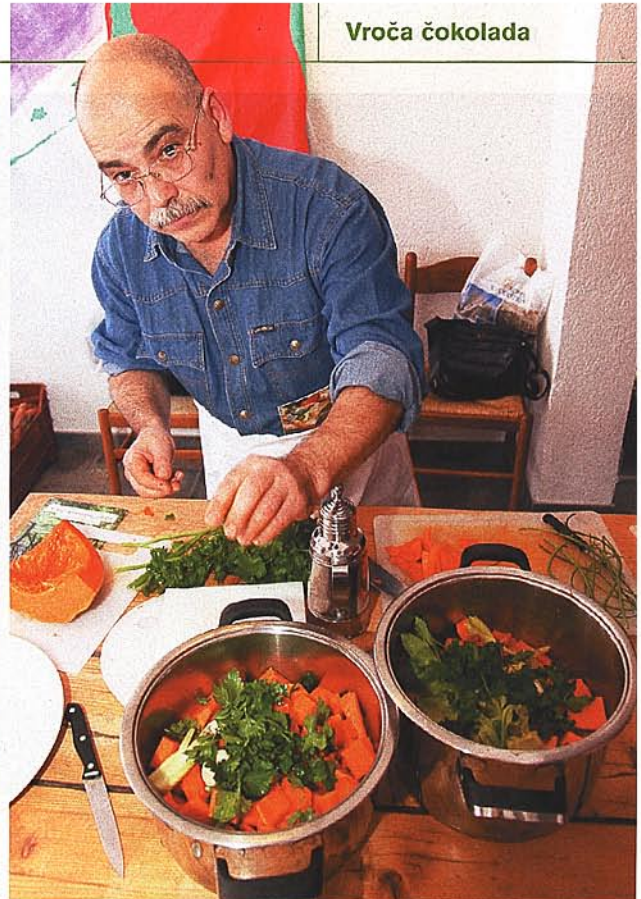
lica revnih podeželanov z juga Italije, sodobnemu "zdravcu" pa je v družbi z vsem ostalim, kar zraste pod sredozemskim soncem, prehrambeni ideal.

## Skuhaj si sam

Spomladi bo minilo deset let, kar se je v Koprščini povezala skupina ljudi, da bi utrjevali, ohranjali in prenašali na druge posodobljene stare istrske načine prehranjevanja. Ustanovili so Društvo za zdravo življenje, katerega motor je Tatjana Butul. Leta 1999 se je dokončno odločila in pustila službo v računovodstvu Obalnih lekarn ter se zapisala promociji Sredozemlja, njegove kulture in prehranjevanja. Na



Tatjana Butul (levo) in Irena Fonda filirata brancina.



Alessandro Cabone pripravlja juho iz buč.

Vroča čokolada

Manžanu pri Kopru so Butulovi pred sedmimi leti dokončali novo hišo, kjer vsak konec tedna, velikokrat pa tudi pogosteje, s kolegi iz društva pripravljajo delavnice sredozemske kuhinje. Prejšnjo soboto se je na Manžanu, od koder se v lepem vremenu pogled sprehodi čez Koprski zaliv do oddaljenih alpskih vrhov, zbralo petnajst ljudi, da so si pod vodstvom izkušene mentorice Tatjane in njene gostje, zamejke Vesne Guštin iz Repna, tudi avtorice knjige Več dnevov kot klobas o stari kraški kuhinji, pripravili večerjo.

Začeli so s sprehodom okrog hiše. Nabrali so mlad regrat in divji por, osmukali dišavnice, ki v topli zimi še poganjajo. V kuhinji so se naučili, kako pravilno očistiti in pripraviti zelenjavo in ribe. Za prvi krožnik so si pripravili solato iz sveže zelenjave z dimljenim brancinom iz gojišča družine Fonda v Piranskem zalivu in škampovimi repki. K solati, seveda začinjeni s kisom in oljem z domačije Butulovih, so pod vodstvom Guštinove pripravili fanclje z dušo, miške, polnjene s slanimi sardoni. Sledila je priprava juhe iz buče s pi-

doči (klapavicami). Za glavni krožnik so očistili in filirali svežega brancina, ki so ga spekli ovitega v ohrovtove liste. Na krožnik so ga položili h koruzni polenti z oljkami, ajdovi polenti z divjim porom, k solatnemu šopku v popečeni košarici in jogurtovi omaki z oljčno pasto. Za konec so si seveda pripravili še posladek, kraško belo potico in suhe fige, skuhane v refošku, z mascarponejem. Na večerji, pri kateri so se tečajnikom pridružili gostje iz podobnega združenja iz Furlanije - Julijske krajine, so vsako jed, ki so jo nadgradili s kozarcem vina iz kleti Vinakras, tudi ocenili in o njej pokramljali.

#### Sestanek v kuhinji

Tatjana Butul verjame, da tovrstno druženje ponuja več kot le prikaz priprave zdrave hrane. Poudarja, da gre za svojevrsten antistresni program. Zato ne preseneča, da na Manžan na kuharske delavnice prihajajo menedžerji s svojimi poslovnimi partnerji, da so stalni gostje športniki, predvsem vrhunski slovenski atleti, pa češki metalci kladiva, kopja in krogle. Pri Butulovih

je bila slovenska nogometna reprezentanca, spomladi pričakujejo kolesarje. Prejšnji teden je bil na delavnici tudi Alessandro Caboni, ki je zanje izvedel iz italijanskega tiska. Naspluh so družčine zelo pisane, veliko ljudi prihaja iz kontinentalne Slovenije, mnogi se na Manžan redno vračajo. Če je treba, Butulovi Istro premaknejo više na sever. Lani so bili v Bruslju, vsako leto se odpravijo na avstrijsko Koroško, da kuhajo z rojaki v Šmihelu.

Pri Butulovih gostijo tudi otroške delavnice, na katerih vedno spečejo kruh, "da ga otroci bolj cenijo, ko vidiijo, kako zahtevna je njegova priprava". V njihovi kuhinji so redno varovanci varstveno-delovnega centra Sožitje iz Sežane. Posebno delavnico so pripravili za skupino slepih in slabovidnih, ki so se za kuhinjskim pultom znašli boljše kot mnogi, ki normalno vidijo, je povedala Tatjana Butul. V svojem delu uživa. Drugače ne more biti, pravi, saj si je za službo izbrala svoj način življenja, katerega drobce širi med vse, ki so pripravljeni z mediteransko kuhinjo obvarovati svoje zdravje.