

A TA TRAVA JE TUDI UŽITNA?!

Ja, celo tega se vprašajo nekateri udeleženci delavnic sredozemske kuhinje, ki jih pripravlja Tatjana Butul na Domačiji Butul na Manžanu pri Kopru. To je hkrati ena pomembnejših dejavnosti Društva za zdravo življenje, ki ga je pred desetimi leti ustanovila s somišljeniki in katerega predsednica je. S svojo filozofijo o naravnem in zdravem zna navdušiti tudi znane športnike, otroke in celo državo!

Sprehodiva se po zelenici in terasah, zasajenih z oljkami, okoli domačije Butul, ki stoji na vzpetini v vasi Manžan in se ponša s čudovitim razgledom. Sprva razen dreves in trave ter mogočnega grma rožmarina ne vidim ničesar. A Tatjana mi hitro odkrije, kaj vse tako, samo po sebi, še uspeva med travo in ob poteh. Tam je divji drobnjak, pa divji por, žajbelj in meta, celo grmič s poganjki divjih špargljev, divja rukola, divji šetrjaj, grm lovorja... Nima vsakdo te sreče, da mu marsikatero zelišča in zelenjave ni treba posaditi, ampak ga gre, tako kot mi regrat, nabrati kar za hišo! Sto metrov nad morjem, kjer se mešata morski in celinski zrak in kjer ne poznajo slane, pa je mogoče tudi to. In prav tukaj, v naravi, se začnejo Tatjanine delavnice sredozemske kuhinje. Udeleženci se najprej sprehodijo, odkrivajo in naberejo, kar jim narava tisti hip ponuja, temu sledi obisk grede s posajenimi vrtninami, Tatjana pa nato v kuhinjo prinese še marsikatero zanimivo in zdravo sestavino. Kajti z možem pridelujeta tudi ekstra deviško oljčno olje, refošk, malvazijo, nekaj muškata, in celo vrsto sadja, vključno s češnjami, marelicami, hruškami, kaki-jem... Zaupa mi zanimivost, da je prva sadika kakija v Slovenijo prišla v Strunjan, od tam pa nato k njenemu nonotu na Manžan. To tradicijo so obudili in lani prvi konec tedna v novembru priredili Kakijev pokal za zdravje. Na njem so se odvijale različne športne in druge aktivnosti, seveda pa ni manj-

kala niti delavnica o pripravi jedi iz kakija.

Tatjano vprašam, kako je sploh prišla na idejo o domačiji odprtih vrat in delavnicah sredozemske kuhinje. Pove, da je dvajset let delala v računovodstvu in videla račune za zdravila ter se zamislila nad tem, kaj vse ljudje zaužijejo. In ker je verjela, da bi bilo dobro oživiti podeželje, ki lahko ponudi neokrnjeno naravo in nestresno življenje, je s še desetimi somišljeniki pred desetimi leti ustanovila Društvo za zdravo življenje. Zdaj je vanj vključenih trideset članov, sodelujejo pa s številnimi zunanjimi sodelavci, društvi in združenji, vključeni so v različne projekte. Tatjanina glavna dejavnost v okviru društva so kuharske delavnice, kajti prepričana je, da je tudi pri prehranjevalnih navadah bolj-ša preventiva od kurative. Na sredozemsko kuhinjo stavi, ker se Slovenija nahaja v najbolj severnem delu Sredozemlja, kjer še rastejo oljke in fige. In tako kot je cenjena riba iz severnih morij, je tudi oljčno olje tukaj eno najkakovostnejših.

Njenih delavnic se udeležuje pisana struktura ljudi, a večina jih prihaja iz notranjosti Slovenije in tujine, manj z obale. Namenjene so ne le zdravi, pristni in enostavni pripravi jedi, ampak tudi dobremu, sproščnemu počutju. Vsi udeleženci, navadno jih je v skupini tja do 15, poizkusijo delati vse, na koncu pripravijo še lep pogrnjek in izvejo kaj o kulturi pitja vina. Včasih kdo rabi le malo vzpodbude, da začne razmišljati o svojem načinu življe-



Tatjana pokaže, da narava kar sama ponuja marsikaj okusnega in zdravega.

nja, zdravju in tem, kaj bi še lahko naredil zase. Spet drugi se morajo novega prehranjevalnega vzorca šele naučiti. Nekateri temu pravijo sredozemska dieta, a Tatjana meni, da je to način življenja! Najbolj je vesela, ko se vrhunski športniki, med udeleženci njenih delavnic je bilo že kar precej znanih domačih in tujih, navadijo na bolj pisane in z zelenjavo bogate krožnike. Sama ni velika ljubiteljica mesa, zato še toliko večji poudarek daje znanju o tem, katere prepotrebne vitamine in minerale lahko zaužijemo skozi sadje in zelenjavo. Nekaj posebnega in simpatičnega so tudi otroške delavnice, kjer včasih niti starši ne morejo verjeti, da so njihovi malčki pojedli čisto vse, kar so skuhalo. Celotisto, česar sicer ne marajo ali ne poznajo, ker se starši nimajo ča-

sa dovolj posvečati njihovi prehrani... Konec januarja je imela Tatjana delavnico z udeleženci iz Italije in Hrvaške, gostovala je na avstrijskem Koroškem, nato so zamejske Slovenke prišle še k njej na Manžan na sprostitevni konec tedna, marca je na povabilo Urada za informiranje našo sredozemsko kuhinjo predstavila v Bruslju na Europa festivalu, aprila se je odzvala povabilu in v Trstu pripravljala sredozemsko kraški jedilnik... V Bruslju je bila tudi ob vstopu Slovenije v EU, kjer je navdušila z zeliščnimi olji. Pravi, da z gostovanji v tujini želi s pristnostjo sredozemskih okusov ljudi »pripeljati« v Slovenijo in Istro. Da spoznajo njene lepote in da vidijo v njej še kaj več kot zgolj tranzitno državo! Njenih delavnic se udeležujejo gospodinje, kuharji, celo



Na otroških kuharskih delavnicah je vedno veselo.