



Ribe za praznik

Ker je hrana vir zdravja, tudi dobrega počutja, bomo praznovali tako dobro, kot bomo dobro jedli – poigrajmo se z recepti in naj bodo na naši mizi tudi ribe: skuhajmo ričet, v katerega ni stopila svinjska taca

Gorazd Šinik

Z dobro hrano, ki si jo postavimo na praznično omizje, nam pogosto uspe prebuditi družinske spomine in čutila, ki venomer zaigrajo z našimi čustvi. Prevzema nas veselje, še sploh če v odlični družbi in pravnem okolju zaznamo vse plasti sporočila, ki jih prinaša praznična jed. Vprašanje, kaj je bilo prej, prazniki s prazničnimi jedmi ali prehranski običaji, je povsem etnološke narave.

Naše zanimive krajevne prehranske različnosti so bogata pripoved zgodovinskih vplivov, ki se seveda ponavljajo tudi v naši soseščini. Slovenska meščanska kuhinja, pravijo ji tudi farovška, ima svojo osnovo v srednjem veku. Povezana je z vplivi Katoliške cerkve, ponekod protestantske in pravoslavne vere. Mešajo se zgodovinski vplivi nemških, avstrijskih in italijanskih kulinaričnih navad ter receptov. V Istri je ponekod zaznati tudi vplive španske kuhinje. Slovenska kuhinja se tako razlikuje in deli na več kot 40 različnih kulinaričnih območij. V tradicionalni, domači kuhinji, če jo smemo tako poimenovati, skozi recepte naših starih mam in pranon opažamo, da slonijo na uporabi lokalnih pridelkov, sestavin, ki so povezani z letnim časom. Tako so

si kulinarične navade in recepti, ki polnijo praznično omizja, dokaj podobni.

Velika noč, praznik pomladi, je ob božiču največji krščanski praznik. Končuje se post. In na mizo se bo nadevalo veliko dobrot, ki jih narekujejo velikonočni običaji.

Na mizi več pomladi

V zadnjem času se zaradi vplivov vedenja o zdravem prehranjevanju, novih kulinaričnih trendih in modi, tudi nemesnemu prehranjevanju, spreminja praznično omizje. Ponekod je več sveže, pomladanske zelenjave, starih žitaric ter morskih jedi, predvsem rib.

Riba – ihtis, ki je v eni od svojih oblik simbol krščanstva, je zaradi svoje prehranske vrednosti odlično nadomestilo težje prebavljivih mesnih jedi. Pogled skozi čas in zgodovinski vpliv nam povesta, da je današnja kuhinja prepletena s kulinaričnimi smernicami, na katere vpliva predvsem azijska, še bolj japonska kuhinja. Morska hrana, sploh ribje jedi, so v stalnem porastu. Slovenci se na tovrstni prehranjevalni trend odzivamo nekaj slabše. Prvo gre pripisati prav okolju in navadam, nekaj pa dokaj slabo urejenemu trgu s svežimi in kakovostnimi ribami.

Na lestvici evropskih držav smo Slovenci po porabljeni morski hrani na prebivalca v šibki spodnji četrtini. Kljub vsemu se je v kuhinji obdržalo precej ribjih jedi. Na plan se vlečejo stari recepti, ki jih predvsem mlajši chefi predelujejo na novo. V pomoč so jim nova kuharska znanja, sodobne tehnike predpriprave in priprave. Precejšen tovrstni kulinarični napredek je bilo zaznati pred slabim mesecem, na Tednu restavracij, kjer so gostinci in kuharji namenjali veliko pozornosti prav ribam in školjkam.

Na Primorskem, v Istri in v tržaškem koncu je bil ribolov že v pradavnini pomemben vir prehrane. Poleg soljenja so bili sušenje ali dehidriranje ter dimljenje vedno odlični postopki shranjevanja živil. Šele nato so nastali zanimivi kuharski recepti. V nekatere naše kraje se je pred dobrimi tremi desetletji vrnil še kulinarično zanimiv in okusen skandinavski losos, ki je ponekod nadomeščal tradicionalni bakalar. Z razvojem sladkovodnih ribogojnic in spletnjem starih receptov so domiselni kuharji začeli pripravljati tudi dimljeno postrv. Vse več receptov te odlične sladkovodne ribe ima že mesto slovenskega tradicionalnega krožnika.

V zadnjih sedmih letih je v naš kulinarični prostor prišel še odlično pripravljen dimljen piranski brancin, ki so ga gastronomsko razvili v ribogojnici Fonda. Z izkušnjami na področju sladkovodnega ribogojstva in potrebne opreme sta se ribogojca **Mirko** in **Dominik Goričar** odzvala povabilu **Irene Fonda**, direktorice edine morske ribogojnice pri nas. Potrebne so bile izkušnje, oprema in znanje, kako pravilno dehidrirati in dimiti občutljivo morskoro. Pobuda, ki je prišla prav iz gastronomskih krogov, je dobila svoj odgovor, svoj izdelek, ki se je pošteno zasidal v številnih kuhinjah, tako pri nas kot v Avstriji in Italiji.

Piranski brancin Fonda se dimi po tradicionalnem postopku. Riba, ki po dobrih štirih letih v ribogojški veliki mreži, globoki deset metrov, doseže povprečno velikost dobrega pol kilograma, se najprej očisti in da odležati kakšen dan. Zatem se brancina začini in osoli. Sledi postopek konzerviranja s toplim bukovim dimom, ki je nekakšno segrevanje hrane. Topel bukov dim ne presega temperature 130 stopinj C. Končno dimljenje pa poteka med 60 in 70 stopinjami C. Sprva riba dobi nekaj potrebne eterike začimb in lesa, na koncu pa prepoznavno žametno zlato rjavo barvo, to ji da prav lesni dim.

Igrišče okusov

V začetku je bil dimljen brancin bolj izziv za nekatere kuharske mojstre, s časom pa je nastalo kar nekaj odličnih receptov. Chef **Janez Bratovž** iz restavracije JB se je v maniri visoke kulinarike poigral in združil francoska gosja jetra z mediteranskim okusom dimljene ribe. **Janko Franetič** in **Tomaž Bevčič** iz portoroške restavracije Rizibizi prepletata sadnost hruške, barvitost ter polnost oljčnega olja z brancinom in istrskim kozjim sirom. Krožnik se začini s sezonsko salatino, včasih rukolo. Doda se še rahlo pražene pinjole. Šla sta še naprej, saj v tipične istrske domače njoke namesto divjačine vmešata dimljenega brancina. Minulo zimo je nastal ješprenj oziroma ričet, v katerega ni stopila svinjska taca. Potreben polnejši okus daje prav dimljena riba.

V naboru znanih receptov sta vsaj dve različni pašti ter rižota carnaroli, riža acquerello s svežim rožmarinom.

Seveda je kuhinja neizmerno veliko igrišče okusov. Naj bodo zato recepti le pomagalo kuharici ali kuharju, da razveseli družino in prijatelje. In vsekakor ne le za praznike.

Ker je hrana vir zdravja, tudi dobrega počutja, bomo praznovali tako dobro, kot bomo dobro jedli. Pa čeprav malo manj. Tudi zaradi zdravja. Zapletenim časom navkljub.

Ješprenjeva juha z dimljenim brancinom

150 g dimljenega brancina
200 g ješprenja
pol čebule
150 g korenja
150 g pora
sol
popper
oljčno olje
krhelj limone

Brancina očistimo in iz kosti, kože in glave skuhamo jušno osnovo. Na oljčnem olju prepražimo čebulo, zalijemo s precejeno osnovo in dodamo ješprenj. Po 10 minutah dodamo še na kocke narezano korenje in por. Solimo, popramo in kuhamo še 20 minut. Serviramo v globok krožnik, dodamo nekaj kapljic limone in nadrobno meso brancina.

