

POMAGAJ SI SAM



Najboljša čokolada izpod slovenskih rok



Čudoviti jesenski čaji



Antioksidanti – vam koristijo ali škodijo?



Da, tudi vi znate šivati!



Hladno stiskano je zdravilo, segreto pa strup!

NE KUPUJTE POCENI OLJA!

Šampionski med Antona Megliča
Žlička na dan in prehlad gre stran

ZGODBA Z NASLOVNICE

Na vrtu in v kuhinji z Matejo Reš

Česar niste vedeli o mikrobiomu človeka

Kozmetika vpliva na število ločitev

Jana Bedenk terapevtka za živa

Živali jemljejo nase ves naš stre

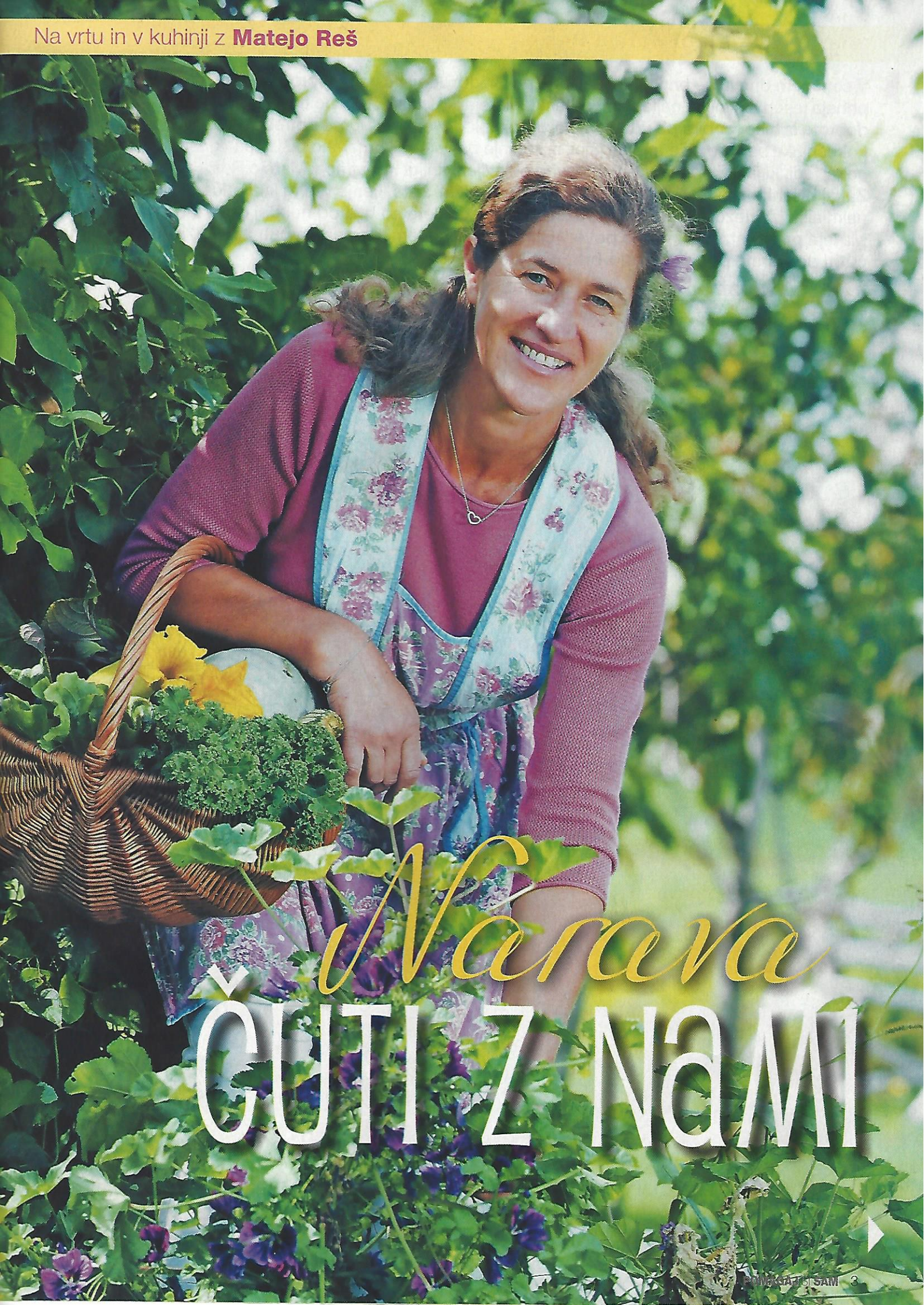
Naredimo si ZDRAVO ZOBNO PASTO!

Ugodni dnevi za boljši okus

NAJBOLJŠI RECEPTI ZA VLAGANJE

ZELENJAVE, ZELIŠČ IN SAMONIKLIH ZEL

Najokusnejše sorte buč in njihova uporaba * Kmalu sirup za diabetike?



Narava
ČUTI Z NAMI

V sončnem dnevu se pripeljemo v Gorje pri Bledu. Vonjave nam sporočajo, da se poletje poslavlja, prihaja jesen s svojimi najlepšimi odtenki. Mateja Reš teka bosa po travniku, prinaša kavo in različne dobrote iz hiše, pobira po vrtu še tiste zadnje plodove, ki jih bomo potrebovali za fotografiranje, iz kokošnjaka se vrne s še toplimi jajci, iz kuhinje pa vse bolj omamno diši. Naša gostiteljica je pripravila nekaj jedi, ki jih je predstavila v nedavno objavljene knjigi Kuhajmo z Matejo Reš. Zakaj bi lahko bila še ena kuharska knjiga zanimiva? Zato, ker je vse te jedi pričarala Mateja – najmlajša iz gnezda Reševih, iz družine, katere dekleta so bile od nekdaj povezane z naravo. Mateja preprosto in strastno pove: »Globoko verjamem, da narava čuti z nami, in jaz jo želim čutiti pod prsti, pod nogami, z brbončicami ...«

Tekst: **ŽANA KAPETANOVIĆ**, foto: **MATEJA JORDOVIČ POTOČNIK**



Kulise za to zgodbo so nad naravno lepe: hiša stoji na travniku na 600 metrih nadmorske višine, na severovzhodu se kažejo obrisi Stola, na jugovzhodu je slutiti Bled, na severozahodu se dviga Pokljuka. Ko Mateja zjutraj pije kavo in gleda Obočnico masiv ledeniškega izvora, ki je zaščiten v okviru Nature 2000, se vedno nasmehne, saj je pred njo običajni prizor iz jasic: v idiličnem okolju spokojno pasejo ovce in koze. »Kadar gledaš vse to, začutiš v sebi mir, pravi Mateja in hkrati prizna, da je srečna, da živimo v podnebju, kjer imamo letne čase, tako da si lahko pozimi odpočijemo od dela na vrtu.« Tudi zato, da se zavemo, da v vsakem trenutku ne moremo imeti vsega na voljo.«

Čeprav jo mož, ki je poslovne pogosto draži s stavkom, »pa saj vse dobi pri najboljšem sosedu, otroci pa nič kaj ne marajo njenih zelenjavnih jedi in raje kuhajo po svoji (kar odlično obvladajo, prizna Mateja), ona kar vztraja pri obdelovanju vrta in se tudi lahko pohvali z obilico plodov, ki ji zelo dobro uspevajo.

Ruth jo je navdihovala. »Knjigo posvečam sestri Ruth Podgornik Reš, me je spodbudila k temu, da ustvarjam in izražam talente, ki jih nosim v sebi,« je Mateja zapisala v spomin na prezgodaj preminulo sestro, ultramaratonko, športnico, vrtarko, ženo z neizčrpano energijo, ki se je različno povezovala z naravo in z njo dihala, dokler je ni narava za vedno vzela v sebi. Leta 2012 jo je na poti s Kredarico proti Kredarici zasul snežni plaz.

Tudi za hojo po sedanji poti je nehoti spodbudila Ruth, ki se je s čarobnim cvetom pisanih buč navdihovala.



Kotiček na
vrtu Mateje
Reš, kjer
»začutiš mir«.

Shranite!

Vrt nam ponuja tudi obilo
užitnega cvetja in zelišč. Vse lah-
ko v tem času tudi posušimo ali vloži-
mo v olje, kis ali sol. Če želimo aromati-
zirati olje, je zelišča treba vsaj na pol posu-
šiti, v kis pa lahko vložimo kar sveže vejice.
Recimo, baziliko osmukamo, lističe porabimo
za pesto, stebela in cvetove pa damo v kis.
Zdaj uporabljamo modre cvetove boreča
v kumarični solati, pa ognjič lahko porabi-
mo prav povsod. Cveti nam tudi ožepek,
pocvita sivka, dišeče vrtnice. Vse to
lahko shranimo za čas, ko nara-
va ne bo tako radodarna z
barvami.

Vrtnarski namig

»Zame je samopreskrba ideal. V celoti ga ne
bom dosegla nikoli, saj sem še zelo vezana na tr-
govino. A vse, kar mi v vsakdanjem življenju pomaga,
da gospodinjim in bivam bolje, sprejemem. Tako so kokoši
ključni del mojega vrta, so vez s kuhinjo in z vrtom. Kokoši
dobivajo vse ostanke kuhane hrane, ki ne sodi na kompost.
Prava poslastica so zanje zdrobljene jajčne lupine. Seveda dobi-
vajo tudi mešanico zdrobljenega ječmena in koruze pa kupljeno
žitno mešanico. A te ne pojedjo veliko, ker se pasejo. Predvsem
pa rade brskajo. Če želim gredico pognojiti, stresem kompost na
kup sredi gredice, na gredico zagradim kokoši, in one kompost
precej dobro razbrskajo. Preden so začele zoreti maline, sem jih
zagradila na gredico z malinami, kjer se je bohotil plevel, pred-
vsem pa veliko regrata. Kokoši so ga dodobra snedle. To so
zelo zanimive živali, ki ne zahtevajo veliko, so pa hvaležne
za možnost paše in kopanja po zemlji. Prav kopljejo
se v kupu zemlje, če jim ga namenimo. Seveda
tudi uidejo, če nisem dovolj skrbna, in na-
redijo nekaj škode na vrtu. A to sodi
zraven.«

šila med obiski vrtnarskih sejmov po
Evropi. Pravzaprav je Ruth zanima-
nje za buče prinesla na naša tla.

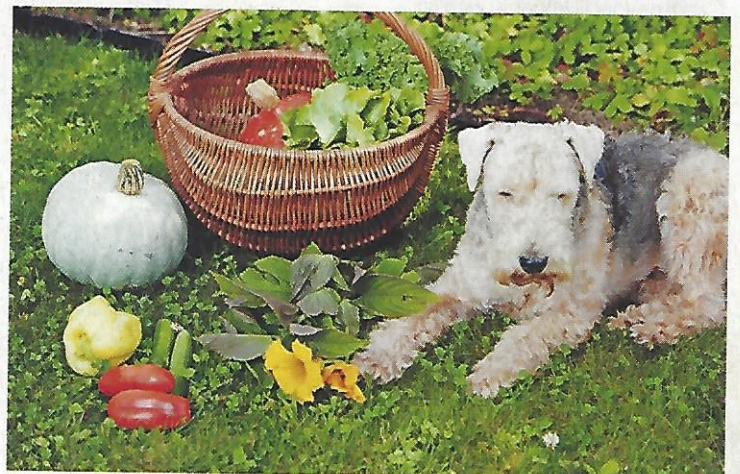
Kot vse drugo je tudi to počela s
takšno strastjo, da je pozneje napi-
sala knjigo o gojenju buč. Mateja je
za knjigo pripravila recepte, ki jih je
izbrala in prilagodila za naš okus,
iz številnih knjig o bučah. Veliko
receptov pa so prispevali ljubitelji
buč.

Iz Društva kmečkih žena so Ruth
vabili, da je predavala po vsej Slo-
veniji, in Mateja jo je občasno spre-
mljala. Povsem logično je, da se je
ob teh priložnostih omenjalo tudi
kuhanje, in kaj hitro se je poka-
zala tudi potreba po kulinarčnih
delavnicah. Kuhanje in predvsem
peka pa sta Matejini najljubši opravi-
livi. »Že od nekdaj, pravzaprav ves
čas živim s kulinariko. Mama je ob

mojem prihodu iz šole že predstavljala
lonce za kosilo, in ta prizor je za-
znamoval vse moje življenje. Pozne-
je sem si tudi samá želela, da bi lah-
ko svoje otroke vsak dan pričakala
podobno. Kaj hitro sem postala
družinska mojstrica za sladice. Sa-
njala sem, da bom nekega dne ime-
la svojo slaščičarno. Te dni sem
znova odprla knjigo Velika knjiga
o peki, ki mi jo je Ruth podarila
za osemnajsti rojstni dan. To knji-
go sem znala na pamet.«

Starši so bili doma z dežele, a so
si ustvarili dom v Radovljici. Oče
je podedoval kmetijo, vendar je bil
domači hlev premajhen za njegove
ambicije. Sredi polja v Podvinu pri
Mošnjah je pričel graditi ogromen

hlev in hišo. Tja naj bi se preselila
Matejina sestra Nataša, ki je ime-
la največ veselja s kmetijstvom. A
ljubezen je naredila svoje, Nataša
je odšla v Gorje, na kmetijo pa se
je preselila sestra Ruth in pozneje
postala najprodnarnejša slovenska
vrtnarka. Mateja je s starši ostala v
Radovljici. Matejina mama je bila
že takrat zelo napredna gospodi-
nja, vkuhaval je vse mogoče mar-
melade in kompote, vlagala je ku-
marice, paprike ... »Naša shramba
je bila polna in bogata. Imeli smo
svoje mleko, skuto, koruzo. Starši
so z veliko truda in odrekovanja zgra-
dili novo hišo in hlev, pri čemer smo
morale tudi punce trdo delati. Ta-
krat se mi je to upiralo. Zdelo se mi



je, da se mi godi krivica. Ko so hodili moji prijatelji na bazen in se kopal, sem jaz kuhala žganje, plela ali opravljala kakšno drugo delo. A danes imam vse to poplačano.»

Poklic, ki je del življenja

Mateja je vsa ta znanja oplemenitila po svoje in zdaj svoje izkušnje podarja drugim z delavnicami in pisanjem. Njen slog življenja je pravzaprav postal njen poklic. Tako kot obe sestri tudi ona ni dolgo zdržala v klasični službi. O Ruth vemo, da jo je potegnilo v vrtnarstvo, gojenje balkonskega cvetja, pozneje v ekstremni šport.

Srednja sestra Nataša ima kmetijo z dvesto kravami, več kakor sto na dan jih molzejo. Mateja je končala lesarsko šolo, nadaljevala študij na fem istem področju in nato delala v podjetju LIP Bled. Med drugo nosečnostjo se je odločila uresničiti svoje sanje o mami, ki je doma, ko se otroci vrnejo iz šole, o vrtu, na katerem se bohotijo vse mogoče rastline in plodovi, o sobivanju z naravo. Takrat je tudi začela pisati za različne slovenske medije. Tudi kolumne, ki jih redno že dvanajst let objavlja v tedniku Družina. Pred leti je izšla njena knjiga Letni časi v kuhinji, te dni pa lahko vzamemo v roke njeno najnovejšo knjigo, Kuhajmo z Matejo Reš.

Je zadovoljna s svojim življenjem? Videti je nadvse idilično. »V bistvu gre za sobivanje, ki je zame najvišji ideal. Trdno sem prepričana, da moram naravo čutiti, ker tudi ona čuti s teboj. Rada jo čutim pod prsti, pod nogami, z brbončicami, z ljudmi okrog sebe...« Če je vse to dogajanje ujeto v lonec, toliko bolje! ■

Kaj nam sporoča Mateja

s svojimi recepti in bogatim seznamom jedi za vsako priložnost? Gre za priročno knjigo, ki bo zadovoljila tako tiste v časovni stiski kot one, ki bi si radi privoščili kuhanje v obilici časa, ki ga imajo na voljo. Gre za preprostost surovin in prvinske okusov. Gre za jedi, ki so nastale, ko se je Mateja sprehodila le nekaj korakov stran od svoje kuhinje, natrgala plodove v svojem vrtu ali kaj prinesla iz šrambe, v kateri hrani najlepše spomine na poletje in jesen, ujete v marmeladah, sokovih, vloženi zelenjavi. Gre za zgodbo o ženski, ki po svoje nadaljuje in dopolnjuje družinsko tradicijo, in to z vsem spoštovanjem do zemlje in narave.



Omelete z bučkami in paradiznikom

Sestavine:

- * 2 bučki (300 g) ali jesensko-zimske buče
- * 4 bučni cvetovi
- * 1 zelo zrel paradiznik
- * ½ manjše čebule
- * oljčno olje
- * 5 jajc
- * sol
- * sveže zmlat poper
- * 1 žlica sesekljanega peteršilja
- * 4 žlice naribanega trdega sira (gran padano, zbrinc, starana gauda)

Priprava: Bučke narežemo na rezine. Paradiznik prerežemo, očistimo semen, odlijemo tekočino in narežemo na kocke. Čebulo olupimo in sesekljamo. Bučke v pokriti ponvi z 1 žlico vode 10 minut dušimo do mehkega, pred koncem dodamo 2 žlici oljčnega olja in sesekljano čebulo. Nato ponev odpremo, da voda izpari. Jajca stepemo, dodamo sol, poper, peteršilj in kocke paradiznika. Na koncu vmešamo sir.

Ponev ogrejemo, dodamo malo olja in vlijemo vanjo zajemalko testa. Pečemo 5 minut na eni strani, da zakrke. Ponev med peko stresamo. Omeleto opečemo še na drugi strani, preložimo na krožnik in pokrijemo. Spečemo 4 omelete. Položimo jih na krožnik, preganemo, v sredino pa položimo bučni cvet.

Namig:

Če imate raje manj kuhano zelenjavo, bučke naribajte na lističe in vmešajte v testo kar surove.

FOTO: D. NIKOLIČ



Saša Lendero

PRIJATELJSTVO JE NEPRECELJIVA VEZ.

Saša Lendero, izvrstna pevka zabavne glasbe s številnimi uspešnicami, nam je razkrila, kaj jo razveseljuje in izpolnjuje. Malenkost, ki ji naredi dan, je »jutranji Arijin sončni nasmeh«, v življenju pa jo spremlja misel: »Ni pomembno, kolikokrat padeš. Pomembno je, kolikokrat se pobereš in greš naprej!«

* Druga najboljša stvar na svetu:

Prijateljstvo! Neprecenljiva vez med ljudmi v najlepših in najtežjih trenutkih. Težki so s prijateljem ob strani mnogo lažji, lepi pa neprimerno lepši. Pravo prijateljstvo je najdragocenejša stvar, kar si jih lahko prislužiš.

* Malenkost, ki mi naredi dan:

Arijin sončni nasmeh, ko je že jutraj polna navdušenja nad novim dnem. Poskušam se učiti od nje!

* Edina reč, ki bi jo pograbila ob koncu sveta:

Samo svoje najbližje. Ob koncu sveta nič drugega ne bi imelo nobenega smisla.

* Misel ali nasvet, ki mi je »rešil« življenje:

Ni pomembno, kolikokrat v življenju padeš. Pomembno je, kolikokrat se pobereš in greš naprej!

* Babičin recept, ki ga ne povem nikomur:

Haha! Dober poskus!

* Mama mi je vedno govorila:

Ljudje okoli tebe so najpomembnejši! Nobena stvar ni tako dragocena kakor ljudje!

* Čudež narave, ki me pusti brez besed:

Sončni vzhod. Vedno se zdi tako težko pričakovan. Vsakokrat znova majhno rojstvo, vsakokrat nov začetek. Ko se noč konča, se nebo prekrije s čarovnijo. Čudovito!

* Slika, ki me vedno spravi v dobro voljo:

Čeprav vprašanje seveda razumem drugače, ga bom vzela kar dobesedno in odgovorila, da so to slike slikarja Janeza Štroša iz njegove serije Tudi ti si angel. Čudovite so! Dlje ko jih opazujem, bolj mi govorijo.

* Največje radosti življenja zame so:

Ljubezen, družina, dom, prijateljstvo, mir, branje, počitnice, dobra hrana. Počasna vožnja v poznem poletnem popoldnevu po obalni cesti, z odprtimi okni in vetrov in laseh ter dobro pesmijo, navito do konca. In seveda mi trije, ki zraven na ves glas prepevamo.

* Zadnji dan, če bi vedela zanj, bi preživela:

Z družino in prijatelji na morski obali. Gledali bi v daljavo in pogled bi segal v neskončnost. Igrali bi kitare in peli. Zakurili bi ogenj in kaj dobrega spekli. (ru)

