

Vzajemnost

LETNIK 51

DECEMBER 2025 / 3,00 €

**DARILO:
SETVENI
KOLEDAR
2026**

MAG. ANA ŽERJAL
Solidarnost
je treba negovati

Preženimo
otožnost z
oranžnimi jedmi





S hitrim posredovanjem krepimo zaupanje ljudi

Idealen bo svet, v katerem humanitarne organizacije ne bodo več potrebne, se pa bojim, da do tega ne bo prišlo, poudarja mag. Ana Žerjal, predsednica Rdečega križa Slovenije (RKS). Žal res nič ne kaže na to, da bi prostovoljcem zmanjkalo dela. Se pa precej spreminja podoba naše najstarejše in najmnogičnejše humanitarne organizacije, njeno delovanje je daleč bolj raznoliko od razdeljevanja paketov ter zbiranja oblačil in obutve, s čimer sicer številnim prebivalcem blažijo vsakdanje stiske.

Osnovno poslanstvo Rdečega križa sta solidarnost in humanitarnost. Ali je to poslanstvo v sodobni družbi težje izvajati kot pred desetletji?

Humanitarne organizacije imajo vedno nove izzive, ki se jim je treba vedno znova prilagajati. Glede na to, da smo razdeljena družba, v kateri se vrednote spreminjajo, je opravljanje humanitarnega dela vedno težje. To je moje osebno mišljenje. Dejstvo pa je, da naše delo ostaja enako; hitro odzivanje na stiske vseh vrst, o čemer govori naš slogan: *Tukaj za vas. Vedno in povsod*. Z njim bi radi povedali ljudem, da smo pripravljeni pomagati po najboljših močeh. To je naše poslanstvo in mislim, da ga izpolnjujemo zelo dobro.

Ali menite, da RKS še vedno vliva zaupanje v javnosti?

Zdi se mi, da je zaupanje vedno večje. S svojim dobrim delom v lokalnih okoljih dokazujemo, kako dejansko pomagamo, da namensko zbiramo sredstva, dajemo dokazila o porabi teh sredstev, spoštujemo zakonodajo in vestno poročamo, kako izvajamo vse naloge.

Slovenci se imamo za solidarne, znamo stopiti skupaj in pomagati, ko je treba. Ali to še vedno velja, kaj pravijo vaši prostovoljci s terena?

Zagotovo. Potrditev imamo v poplavah avgusta 2023. Rdeči križ je takrat pomagal 9000 gospodinjstvom, razdelili smo 12 milijonov evrov pomoči, razen denarne pomoči smo razdelili ogromno hrane, vode, toaletnih potrebščin. Predvsem pa so

naši prostovoljci nudili tudi psihosocialno pomoč ljudem, kar je bilo izrednega pomena. Mimogrede, ravnokrat se je začel moj mandat pri Rdečem križu, obiskala sem različne kraje in najbolj pretresljivo je bilo videti, kako so se prostovoljci na območjih, ki so jih ogrožali plazovi, peš prebijali po različnih poteh, da so ljudem prinesli najnujnejše potrebščine.

Seveda znamo stopiti skupaj. Res pa se dogaja, da kasneje na to malo pozabimo.

Katere prelomnice bi izpostavili v zadnjih letih?

Vsekakor ob že omenjenih ujmah poleti 2023. Izjemno se je Rdeči križ izkazal tudi med prvim migrant-skim valom in v času epidemije koronavirusa, ko so naši prostovoljci delali v rdečih conah v bolnišnicah, pa ob požaru na Krasu. S hitrim in učinkovitim posredovanjem smo gradili in okrepili zaupanje ljudi.

Naj pa ob tem omenim, da smo solidarni tudi na mednarodni ravni, RKS je namreč del Mednarodne federacije društev Rdečega križa in Rdečega polmeseča (IFRC), v katero je včlanjenih 193 držav članic in deluje po sedmih načelih: humanost, nepristranskost, nevtralnost, enotnost, prostovoljnost, neodvisnost in univerzalnost. V obdobju, ko se srečujemo s podnebnimi spremembami, je dobro vedeti, da nismo sami, in ob naravnih katastrofah so nam IFRC in nacionalna društva sosednjih držav močno pomagali. Pa tudi mi smo vedno pripravljeni pomagati drugim. Tako je bilo recimo ob

potresu v Petrinji na Hrvaškem ali ob poplavah v Bosni in Hercegovini. Osnovna ideja Rdečega križa je pomagati pri ohranjanju zdravja in življenja. Tako ob naravnih nesrečah kot v oboroženih konfliktih. Ne glede na to, na kateri strani je kdo pri spopadih. Žal pa ugotovljamo, da se ne spoštuje več mednarodno humanitarno pravo v spopadih, samo lani je po svetu izgubilo življenje skoraj tristo humanitarnih delavcev.

O zaščiti humanosti so govorili tudi na čezmejni konferenci oktobra v Gorici, mar ne?

Da. Dejstvo je, da v Sloveniji, v našem nacionalnem društvu in v sodelovanju z drugimi pristojnimi institucijami, res veliko vlagamo v spoštovanje mednarodnega humanitarnega prava, v sledenje temeljnemu načelom, saj se moramo zavedati, da je humanost pogosto pred veliko preizkušnjo že na domačem pragu. Zato radi povemo, da je treba humanost zaščititi in da humanitarni delavci, naj so profesionalci ali prostovoljci, ne glede na spol, starost, versko prepričanje, raso ..., niso in ne smejo biti žrtve.

Neprecenljiva je vaša vloga ob večjih kriznih dogodkih. Kje pa še najdemo vaše prostovoljce?

Pomagamo približno sto deset tisoč ljudem na leto, kar nam uspeva zaradi dobro razvejane mreže prostovoljcev. Rdeči križ Slovenije je organiziran v 56 območnih združenj in 900 krajevnih organizacij, sedež pa je v Ljubljani. V Ankaranu

Solidarnost
je treba
negovati.





Z oranžnimi jedmi preženemo otožnost

Sama z otožnostjo mračnih dni nimam težav. A jo poznam *od blizu*, ker daje mojega moža. Ko smo jeseni premaknili uro nazaj, se je začelo. Zlasti novembrska turobnost brez sonca je zanj in njemu podobne huda nadloga. Moj mož je štel, za koliko je vsak dan krajši in koliko časa je še do božiča, ko se *vesolje obrne* in se začnejo dnevi daljšati. Postajal je vse bolj nemiren, brez volje, celo delovna storilnost mu je padla.

Vprašala sem se, zakaj nam je narava dala toliko oranžnih barv in plodov v jeseni, če ne zato, da bi nekako popravila naše počutje v sivih dneh. V hrani mora biti rešitev! Oranžna je barva sonca in ravno pomanjkanje sonca in svetlobe sproža otožnost. Kako nas razveseli sončni žarek, čeprav le za nekaj ur obsije oranžne kakije na drevesih, rumene buče na njivah, koruzo in čebulo, ki spleteni v kite krasijo domove.

Za upadanje svetlobe so veliko občutljivejši moški kot ženske. Zato jih pogosteje ujame otožnost. Tako slabo počutje ima tudi strokovno podlago. Krivci so *monoaminooksidaze*, znane s kratico *MAO*. To so encimi, ki močno razgrajujejo nevrotansmitorje, ki delujejo kot **hormoni dobrega počutja**, in sicer *serotonin* (zadovoljstvo in pomiritev), *dopamin* (motivacija in volja) in *noradrenalin* (ustvarjalna energija in zbranost). Sočasno z upadanjem svetlobe nastaja manj serotonina, in to pri obeh spolih. Hkrati pa pridobimo manj ali celo nič vitamina D, ki nastaja pod vplivom sonca. Vitamin D pa je drugi naravni zaviralec MAO. Moški imajo naravno višjo raven in aktivnost MAO, zato



Polenta z marelično marmelado in medom

jim hitreje zmanjka serotonina in dopamina in težje kot ženske ohranijo dobro razpoloženje. Pri moških torej ni naravnih zaviralcev, zato encimi brez nadzora razgrajujejo hormone dobrega počutja. No, encimi MAO delujejo tudi na ženske, a imamo estrogen, njihov naravni zaviralec.

Ali si lahko pomagamo s hrano?

Začela sem preučevati in našla kar nekaj živil in jedi, ki pomagajo. Jeseni v hrani najdemo snovi, tako

imenovane *inhibitorje*, ki zavirajo in blokirajo škodljivo delovanje MAO. Mednje spadajo živila, ki vsebujejo antioksidanta *kvercetin*, na primer jabolka, brstični ohrovt in brokoli, čebula, tudi stročnice in špinaca, in *zeaksantin*, ki je v koruzi, žafranu, bučkah in bučah, oranžni papriki, jajčnem rumenjaku, kakijih, pomarančah in mandarinah. Pripravimo si polento, šoto, bučke in jedi iz velikih buč in paprik ...

Sočasno pa moramo s hrano tudi povečati nastajanje hormonov dobrega počutja. To dosežemo z večjim vnosom **beljakovin (aminokislin)**, **ogljikovih hidratov z nizkim glikemičnim indeksom** ter **vitaminov in mineralov**. Pomembno je zaužiti vse esencialne aminokisliline, a odgovorni za te hormone sta predvsem aminokislina *triptofan* in *fenilalanin*. Prva je v jajcih, mleku, govejih jetrih, svinjini, prosu, sončni-

Dobro je vedeti

Monoaminooksidaze (encimi MAO) niso v ozračju, marveč v nas samih, v mitohondrijih možganskih celic in živčnih končičev, v jetrih in prebavilih, kjer razgrajujejo biogene amine v hrani. Nastanejo po ukazu genov, zato je jesenska otožnost do neke mere tudi gensko pogojena.

Prespali so kar v kombiju

Začetki ansambla Slovenski muzikantje segajo v leto 1965. V prvi zasedbi so bili ustanovitelj in vodja Janez Kalšek (bariton, bas), Ivo Zupančič (klarinet), Andrej Smolej (kitara), Danilo Pšeničnik (trobenta) in Vili Kralj (harmonika). Bili so študenti glasbenih akademij, in da so lahko zaslužili še kakšen dinarček, so začeli igrati v zasedbi, ki se je imenovala Slovenski instrumentalni kvintet. Leta 1982 pa so na pobudo pisca besedil Marjana Stareta spremenili ime. Ker so bili z različnih koncev države, jim je predlagal, da postanejo Slovenski muzikantje.



FOTO: OSEBNI ARHIV

Današnja zasedba skupine Slovenski muzikantje

Ln do danes je za Slovenskimi muzikanti več kot pet tisoč nastopov, nekaj milijonov prevoženih kilometrov in posnetih prek 50 nosilcev zvoka. V 60 letih delovanja je v zasedbi nastopalo precej znanih glasbenikov in pevcev, med njimi tudi Franc Korbar, Damir Koren, Marjan Rus, Branko Škruba, Jože Dobrovnik, Edvin Fliser, Iztok Vidic, Anita Zore, Janez Repnik, Rudi Trojner, Anka Čop, Primož in Darja Kosec, glasbeni vodja pa je bil Vinko Štrucl. Kar 20 let je v tem ansamblu kot prva pevka pela nepozabna Danica Filipič, kasneje pa se je fantom pridružila Ingrid Brüggeman, ki je bila tudi jodlarska kraljica. Tako je bil ta ansambel prvi, ki je v naše kraje prinesel jodlanje.

Jodlanje in težave z njim

S to glasbo so hoteli nastopiti tudi na valovih Radia Slovenija, a jih je glasbeni urednik Kajetan Zupan zavrnil, rekoč, da to ni slovenska glasba in je ne bodo predvajali na radiu. Pevka tega ne more pozabiti in je še vedno jezna na tedanjega urednika, tudi zato, ker danes s takšno glasbo na radijskih sporedih ni težav.

Ker so veliko nastopali tudi po svetu, predvsem v nemško govorečih deželah, so se že v času, ko jih je vodil še Janez Kalšek, poimenovali v Das Original Oberkrainer Sextett. In tako je še danes. Nastopov je bilo veliko, in ko se je eden končal, so se odpeljali proti naslednjemu, ki je bil večkrat oddaljen tudi 500 kilometrov. In tako so neredko namesto v lepem hotelu prespali kar v kombiju. Ni bilo vedno tako, kot bi si želeli, tudi takšen napor je bil del glasbenih poti. »A če tega ne delaš res s srcem

in dušo, težko zdržiš,« pravi današnji vodja skupine. Štiri leta so sodelovali z znanim avstrijskim voditeljem Karlom Moikom, ki je bil pravzaprav prvi voditelj njihovih nastopov na nemško govorečih območjih. In to še preden je dobil zaposlitev na avstrijskem radiu. Tam pa se je lotil vodenja svojih oddaj *Senik godcev (Musikanten Stadl)*. So pa naši fantje pri založbah, kot sta nemški Koch in avstrijski Tirolis, izdali tudi veliko plošč in kaset. Na nosilcih zvoka je v šestdesetih letih delovanja izšlo že okoli 800 njihovih skladb.

Še vedno igrajo, tudi v tujini, a le ob koncih tedna. Današnji vodja ansambla Slovenski muzikantje Igor Šink je v zasedbi že 32. leto. Igra na bariton, bas kitaro in napoveduje njihove nastope tako v slovenskem jeziku kot v nemščini. Skrbi še za poslovanje ansambla, je tudi član Mestne godbe Kamnik, osem let je bil njen predsednik.

»Spoštujem vsakogar, ki se ukvarja z glasbo, in glasbo, ki jo igra, naj igra s srcem in spoštovanjem. A ansambel, ki se razglašča za narodnozabavni ansambel, naj ne hodi na oder v strganih hlačah! To je grozno in to me boli, in tujci, ki to vidijo, tega ne morejo verjeti. Avstrijci in Nemci, ki imajo svojo glasbo, imajo tudi spoštovanje do lastne kulture in nastopajo v narodnih nošah,« pove.

Dobili so mlado pevko

Zasedbo, ki danes stopa po glasbeni poti Slovenskih muzikantov, so pred kratkim še malce pomladili. Novo pevko so našli kar v družini vodje ansambla. Zdaj je z njimi mlada Anja Šink. Tudi njej je jodlanje všeč in začeli so na svež način obujati skladbe, v katerih je nekdanjaj zajodlala Ingrid Brüggeman. Dobili so tudi novega klarinetista, Velenjčana, ki je kot profesor igranja na klarinet zaposlen v kamniški glasbeni šoli, sicer pa je bil Mitja Skočaj nekdanj član Ansambla Saše Avsenika. Trenutno so v skupini še kitarist Bogdan Pahič, godec na klavirsko in diatonično harmoniko ter klaviature Uroš Unetič, trobentač, bobnar in pevec Boštjan Bone ter pevec Sebastjan Fabčič.

Maja letos so v Kamniku s koncertom proslavili 60 let delovanja. Poleg njih in Mestne godbe Kamnik je nastopilo še veliko glasbenikov in ansamblov, koncertu pa je sledila veselica do jutranjih ur.

Drago Vovk



Na vprašanja iz delovnega prava odgovarja
Dušan Bavec

MOST DO UPOKOJITVE

Bralec je pred leti že dvakrat izkoristil denarno nadomestilo po tri mesece, in kot vse kaže, ga bo zaradi pomanjkanja dela odpustil tudi zdajšnji delodajalec. Zanima ga, ali je pri t. i. mostu do upokojitve prišlo do kake pomembne spremembe.

T. i. most do upokojitve (*angl. bridge to retirement*) se je pred zadnjo spremembo zakona o urejanju trga dela (ZUTD) resda kar pogosto pojavljal v praksi. Problematiko dejstva, da se preveč zavarovancev pred upokojitvijo znajde tudi na zavodu za zaposlovanje, so ob opozorilih določenih evropskih institucij zaznavali tudi pripravljalci zadnje novele.

Pomemben del te problematike se je nanašal na tiste, ki so ponovno uveljavljali denarno nadomestilo in so bili relativno blizu upokojitve. Sicer je za vse zavarovance veljalo, da je bilo treba po prenehanju prejemanja denarnega nadomestila vstopiti v zavarovanje vsaj za deset mesecev v zadnjih 24 mesecih. Na tak način je za-

varovanec, ki je ostal brez zaposlitve brez svoje volje ali krivde, ponovno pridobil tri mesece denarnega nadomestila, če je njegova zaposlitev trajala do pet let. Izjema pa je veljala za tiste, ki so ob ponovnem uveljavljanju dopolnili starost 57 let ali imeli vsaj 35 let zavarovalne dobe, zadostoval je torej alternativno že eden od teh dveh pogojev. Če so imeli zadostno gostoto zavarovanja, in sicer vsaj deset mesecev v zadnjih 24 mesecih, so pridobili denarno nadomestilo, odmerjeno od njihove celotne zavarovalne dobe in ne le od trajanja zaposlitve ali več njih po zaključku prejemanja denarnega nadomestila. Z novelo ZUTD se z novim letom tozadevni pogoji precej zaostrojujejo. Da bo zavarovanec upravičen do ponovne odmere denarnega nadomestila od svoje celotne zavarovalne dobe, mora imeti večjo gostoto zavarovanja, in sicer vsaj 16 mesecev v zadnjih 24 mesecih. Ob tem mora imeti zavarovanec kumulativno (oba hkrati in ne le alternativno enega od njih) izpolnjena oba pogoja, v letu 2026 starost 57 let in 37 let zavarovalne dobe, v letu 2027 starost 58 let in 37 let zavarovalne dobe, po preteku prehodnega obdobja v letu 2028 pa starost 59 let in 37 let zavarovalne dobe.

Pridobitev pravice do denarnega nadomestila seveda nikakor ni le pravica delavca, ampak morajo biti izpolnjeni številni pogoji, ki se na primer nanašajo na način prenehanja zaposlitve, varstva pred odpovedjo, zadostne gostote zavarovanja itd.

Dušan Bavec odgovarja tudi po telefonu. Pokličite ga **v sredo, 10. decembra med 16. in 18. uro** na tel. št.: **01 530 78 53**.



Na vprašanja o oskrbi na domu odgovarja delovna terapevtka
Petra Boh

ODKLANJANJE SELITVE V DOM STAREJŠIH

Kaj storiti v tem primeru, sprašujejo svojci gospe z demenco, ki samostojnega življenja v svojem stanovanju ni več zmožna, njena otroka pa sta še delovno aktivna in za mamo ne moreta poskrbeti v celoti.

To, kar opisujete, je zelo pogosta in težka situacija, ob kateri je pomembno razmisliti o več plasteh – čustvenih, pravnih in praktičnih. Ljudje z demenco pogosto ne razumejo, zakaj bi morali zapustiti dom, saj se počutijo varno v znanem okolju. Najnežnejši in najučinkovitejši način, da se zmanjšata odpor in stres, je postopen prehod. O selitvi ne razpravljajte neposredno, na primer *Mama, moraš v dom*, pač pa govorite o tem, da bo šla *na krajši oddih*. Svetujem vam, da vsi družinski člani skupaj pripravite načrt postopnega prehoda, saj je izredno pomembno, da delujete usklajeno in brez nasprotujočih si sporočil. Pred mamo ne razpravljajte o *domu*, izberite

enega sogovornika, ki mu vaša mama zaupa. Včasih imajo zdravnikove besede večjo težo – prosite osebne zdravnika ali patronažno medicinsko sestro za pogovor. Organizirajte neformalni obisk doma, morda se udeležite kakšne prireditve ali občasno obiščete domačo kavarno. Naj bodo obiski kratki, prijetni in prav lahko se zgodi, da bo za sosednjo mizo sedel prijeten sogovornik, ki že biva v domu. Morda v domu ponujajo dnevno varstvo ali pa se s socialno službo dogovorite za začasno bivanje.

Če mama še vedno odklanja sprejem v domačo varstvo, razmislite o drugih oblikah pomoči na domu, morda v vašem kraju ponujajo možnost vključitve v dnevni center za ljudi z demenco. Svetujem vam tudi, da si uredite e-oskrbo, ki omogoča storitve na daljavo (varovalni telefon, zapestnica z gumbom, mobilni detektor gibanja, detektor za dim, detektor izliva vode). Ob tem pa ne pozabite nase, namreč svojci se pogosto spopadajo z občutki krivde, a pomembno je vedeti: skrbeti zase ni sebično – če vi pregorite, tudi mami ne boste mogli več pomagati. Vključite se v skupino za svojce oseb z demenco, ki je zelo dobra oblika podpore.

Rožica Jožica

Šestinosemdesetletna Jožica Mauser je zelo simpatična in dobrovoljna gospa. Do nedavnega je bila prostovoljka v domu starejših občanov na ljubljanskih Fužinah, kjer je pripravila razstavo rož in aranžmajev iz krep papirja, ki jih ustvarja in so videti kot prave.

Jožica, po poklicu šivilja, se je rodila in živila z družino v Ljubljani. Z možem sta si po upokojitvi pred desetletji preuredila vikend v Mali Slivnici pri Velikih Laščah. »Uživala sva v mirnem podeželskem okolju v svoji pravljici hišici,« začne pripovedovati z žarom v očeh. »Imela sva lep vrt, kjer ni manjkalo cvetlic, ki so bile predvsem moje veselje, mož pa je vezel gobeline, naredil jih je več kot sto.« Jožica je bila zelo dejavna v tamkajšnjem društvu podeželskih žena. Nekoč so jih povabili na tečaj izdelovanja rož iz krep papirja, ki so ga organizirali v društvu podeželskih žena na Turjaku. »Na tečaju mi zavijanje krep papirja sploh ni šlo, zato sem bila nekoliko razočarana nad sabo,« nam pove. Ko se je zvečer vrnila domov, je ponovno poskusila. Trmasto je vztrajala, dokler ni ustvarila svoje prve vrtnice.

Poiskala je knjigo avtorice Mire Sapač *Papirnato cvetje* in se ob njej izpopolnjevala. Šlo ji je bolje in bolje in od takrat naprej ustvarja že več kot dvajset let. »Prepričana sem, da mi je bilo to ustvarjanje namenjeno, saj me je delo kar zasvojilo.« K delu je spodbujala še druge članice društva in kmalu so imele v Velikih Laščah prvo razstavo *Gospodinja se predstavi*. »Izdelale smo kar 798 cvetov in požele veliko občudovanja,« se spominja Jožica. Dvakrat so se predstavile tudi na vseslovenski razstavi rož iz krep papirja na Vranskem. Vsi so občudovali zlasti predstavitev rož štirih letnih časov. »Najlepši je bil grm magnolije in skoraj nihče ni verjel, da cvetovi niso pravi. Oleseneli del je bil namreč pravi, cvetovi pa iz krep papirja,« pove s ponosom. Kasneje so v Velikih Laščah razstavljale še večkrat.

Rokodelka in prostovoljka

Po smrti moža je še nekaj let vztrajala na podeželju, a jo je bilo strah, ker je bila sama v hiši. Pred osmimi leti se je vrnila v Ljubljano in se naselila na Fužinah. Sprva se je počutila zelo osamljeno, a je vedela, da se mora neka-ko vključiti v novo okolje. Začela je obiskovati telovadbo v Centru aktivnosti Fužine (Caf) in hitro pridobila novo družbo. »Rada imam ljudi in opazila sem, da je v domu sta-



Jožica ob cvetovih vrtnic iz krep papirja

rejših, kjer je bila tudi telovadba, organizirano dnevno varstvo za ljudi, obolelimi za demenco.« Pogovorila se je z direktorico in sprejeli so jo kot prostovoljko. V sodelovanju z delovnim terapevtom Matijo Puškaričem je pomagala pri igrah in raznih dejavnostih. »Veliko smo peli, plesali, se smejali, veselili in ustvarjali. Ti ljudje potrebujejo pozornost.« Tudi na sprehode so hodili. Z njimi je bila srečna, to delo jo je izpopolnjevalo in bogatilo. Po obdobju covida se je vse spremenilo. Zdaj tega dela ne zmore več, ima pa lepe spomine na svoje prostovoljstvo.

Letos je ves april in maj izdelovala rože za razstavo v Velikih Laščah, ki so jo skupaj s čipkaricami s Turjaka pripravili ob občinskem prazniku. Za izdelavo porabi veliko časa, za potoniko na primer več ur. Škoda bi bilo zavreči toliko lepih papirnatih rož, si je mislila Jožica in jih ponudila na ogled v fužinskem domu. Matija Puškarič, delovni terapevt, ki v domu skrbi za organizacijo dogodkov, je njen predlog z veseljem sprejel. V začetku oktobra je na odprtje razstave poleg domskih stanovalcev prišlo še *nekaj šopkov mojih kolegic*, nam zaupa sogovornica. Nekateri njene rože tudi kupijo, kar jo še posebej razveseli. »Da le ne bi šlo delo kar v smeti,« zaključuje Jožica.

BESEDILO IN FOTOGRAFIJI:
Zdenka Ferengja



Šopek poljskih rož

V toplih otroških posteljah je testo hitreje vzhajalo

Prijateljci Rozana Prešern in Nadja Vuk iz Turističnega in kulturnega društva Šparžin iz Kort bosta praznični čas tradicionalno namenili pripravi tipičnih božičnih jedi, ki so v preteklosti v istrske hiše vnašale domačnost in povezale družino. Tudi letos bosta kuhali *kur anbot*, torej kot nekoč. Z nami sta delili nekaj zanimivih receptov in nasvetov, kako pripraviti okusne božične dobrote z istrskim pridihom.

Predsednica društva Šparžin **Rozana Prešern** pravi: »V društvu se res trudimo ohranjati tradicijo, saj gre za neprecenljivo dediščino, ki jo velja predstaviti ljudem. Na kulinarinem področju se opiramo na znanja, ki so nam jih predale naše mame in none.« V navadi je bilo, da so za božično kosilo postregli s kokošjo ali petelinovo juho. Za njeno pripravo vselej uporabijo staro kokoš in slabše dele živali, na primer vrat, glavo, kremplje in kosti. »V juho se dodajo še trda skorja parmezana, čebula, peteršilj, zelena, strok česna in korenje. To juho je treba kuhati približno tri ure na majhnem ognju,« nasvete deli Rozana. Ko je juha kuhana, se precedi in vanjo nariba parmezan ter postreže s *fidelini*, tankimi domačimi rezanci. Pravi, da so pri hiši vedno *šparali* eno staro kokoš, ki je na koncu prišla na vrsto prav za ta namen. »Domača kokoš in petelin imata povsem drugačen okus kot kupljena. Veš, s čim hraniš žival. S travo, regratom, ostanki hrane, brez umetnih dodatkov. Mi smo vedno rekli, da taka kokoš zraste *iz zemlje*, iz narave,« se pošalita Nadja in Rozana.

Iz preostalih kakovostnejših kosov kokoši, torej peruti in nogic, pa skuha kokošji *rošto*, kot mu pravijo po domače. »Najprej meso popečem na oljčnem olju, nato dolijem malo vode in vina, začimim s čebulo, česnom, lovorjem in rožmarinom. *Rošto* ob dolivanju vode ali juhe kuham oziroma dušim najmanj dve uri. Ko se meso toliko časa kuha, spusti pravi okus,« zadovoljno opiše **Nadja Vuk**, članica društva. Tako skuhano meso se postreže s krompirjem v *teći* (posodi iz emajla), popečenim na čebuli. »Kdor želi, lahko nato pri kosilu krompir *potoča* (potunka, op. a.) v omako, ki nastane pri kuhanju



Rozana Prešern (desno) in Nadja Vuk bosta tudi letos družino razveselili s kuho božičnih jedi *kur anbot*.

mesa. Je oljnata, polnega okusa in odlična kombinacija s krompirjem,« pove Nadja.

Poleg kure še kapus

Na božično obloženi mizi v istrskih domovih ni smelo manjkati kislo zelje, *kapus* po domače. »S klobaso ali kosom svinjskega mesa,« doda Rozana. »Moja mama je kot zabelo vedno naredila *pešto* ali *zatacano*. To je *špeh* s sesekljanim česnom. Maso tolčeš z nožem, da je na koncu po videzu kot nekakšna zaseka. Potem tako zabeljen kapus, ki mu dodaš še poper v zrnju in lovor, kuhaš približno dve uri,« postopek opiše Rozana. Po njenem prepričanju je za ta recept najbolje kupiti brkinsko kislo zelje, ker je hrustljivo in trdo, imeti pa mora dolge niti. Božična istrska pojedina je vključevala še *pohano* svinjsko meso (po navadi so uporabili bržolo) ali popečen ombolo. »Koline smo imeli pred božičem in nato smo meso postopoma porabljali do aprila,« se spominja Nadja.

Brez sladice seveda ni šlo. »Naredili smo *fritle* (fritule, miške, op. a.), ki smo jih začeli delati 24. decembra na



FOTO: ROZANA PREŠERN

Priprava bakalaja je bilo težko delo, pri katerem so imeli glavno vlogo moški.



Zelena energija z okenske police

Ko se dnevi skrajšajo in na vrtu zavлада zimski počitek, začne primanjkovati sveže zelenjave. Ker me narava spremlja vse leto, tudi v hladnih mesecih rada preskušam in vzgajam rastlinice, pa čeprav le na okenski polici.

V tujini je pridelava mikrozelelenjave in kalčkov že dolgo uveljavljen trend, pri nas pa šele postopoma odkrivamo, kako preprosto in sproščujoče je lahko zimsko vrtnarjenje. Rastlinice skrivajo izjemno bogastvo vitaminov, mineralov in antioksidantov, zato so prava energijska injekcija za hladne mesece, vzgojimo pa jih lahko doma, tudi brez vrta.

Okusi so presenetljivo raznoliki, od pikantnih do sladkastih, od svežih do oreškastih. Zaradi svoje nežne strukture in barvitosti so odlični dodatek solatam, narezkom, juham, sendvičem ali smutijem. Zaradi visoke vsebnosti hranil je dovolj že majhna pest svežih poganjkov, da obroku podarimo več svežine in energije. Če jo dodamo šele na koncu priprave jedi, ohranimo njeno hranilno vrednost in rahlo strukturo. Mikrozelelenjava in kalčki so lahko enostaven ter hranljiv dodatek sendvičem med zajtrkom in kosilom, torej tistemu, kar danes tako radi imenujemo slasten in hranljiv *brunch*.



Predpriprava za vzgojo mikrozelelenjave in kalčkov: posodice smo napolnili s substratom in namočili seme.



Na okenski polici raste različna mikrozelelenjava: redkev, vrtna kreša, grah, lucerna (alfalfa) in por.

Kaj je mikrozelelenjava?

Mikrozelelenjava so mlade rastlinice, mlajše od sadik, a nekoliko starejše od kalčkov. Vzgojene so iz semen zelenjave in zelišč, ki jih porežemo takoj, ko se razvijeta prva prava lista. V tej fazi imajo rastline najvišjo vsebnost vitaminov, mineralov, encimov in antioksidantov. Raziskave potrjujejo, da lahko vsebujejo tudi do 40-krat več hranil kot enaka količina odrasle zelenjave. Najbogatejše so tiste iz družine križnic: brokoli, rdeča redkev, kapucinka, por, sončnica, grah ... Polne so vitaminov C, K, E, betakarotena ter mineralov, kot so železo, cink in magnezij. Prav vse, kar naše telo v zimskem času še posebej potrebuje. V načinu pridelave mikrozelelenjave in kalčkov je majhna razlika.

Kalčki rasejo *brez zemlje*, navadno v steklenih kozarcih, nanje pa gledamo kot na prvo stopnjo prebujenja semena. Pri uživanju pojemo *celotno rastlinico*, tudi koreninice.

Mikrozelelenjava pa raste *na svetlobi* v zemeljskem substratu. Uživamo le nadzemni del rastline, kar ji daje izrazitejši okus, lepšo barvo in večjo hranilno vrednost.

Za vzgojo mikrozelelenjave uporabi-

mo plitvo posodo z drenažnimi luknjami, podstavek za odvečno vodo (mi smo uporabili še eno večjo črno posodico za podstavek in hkrati za temnitev semena), rahel zemeljski substrat ali kokosovo šoto, kakovostna ekološka semena in razpršilko za vlaženje.

Vsa semena pred setvijo speremo in namočimo v vodi (običajno od šest do 24 ur, odvisno od vrste). Sejemo jih gosto, da se semena med seboj dotikajo. Površino substrata redno vlažimo. Setev pokrijemo s svetlo posodo, da bo dovolj vlage. Ko se po nekaj dneh pokažejo prvi poganjki, pokrov odstranimo in posodo prestavimo na svetlo mesto. Rastline redno rosimo z vodo, pazimo pa, da voda v podstavku ne zastaja. Ko poganjki dosežejo pet do osem centimetrov, jih odrežemo tik nad površino zemlje ter uporabimo.

Najpogostejše vrste

Redkev je hitro rastoča in hvaležna. Semena po želji čez noč namočimo, posejemo na vlažno tricentimetrsko podlago iz substrata in po tednu dni že režemo drobne rastlinice z rožnatimi stebelci in pikantnim okusom. **Por** potrebuje za kali-

Volnena etno preobrazba

Star pregovor pravi, da ni pomembno le imeti, pomembno je tudi znati. Znati preoblikovati staro ali oblikovati novo je med drugim tudi odlična sprostitev za dušo, ki nam in našemu okolju pričara sveže optimistične zgodbe. Občutek, da smo za malo ali skoraj nič denarja ustvarili všečen izdelek, pa je seveda neprecenljiv.

December. Za nekatere bleščeče razigran in z ljubeznijo obdan. Za druge sitnoben, s skrbmi, kaj vse je treba kupiti in podariti ter koliko denarja za vse to porabiti, kar lahko vodi tudi v uničujoč stres. Nekoč nekaj prazničnih decembrskih dni nam namreč zadnja leta z razvejano agresivno komercializacijo raztegujejo v neskončna dva, celo tri mesece.

Vendar kot je zapisal Shakespeare: »Kakor vam drago!« Kako dolge, kako drage, kakšne ali če sploh praznike si narediti, je izbira vsakega med nami. Če vam ni do mežikajočih lučk, pokanja, obdarovanja in bučnega veseljačenja zato, ker je to običajno, pa si ta čas naredite drugačen. Ali že veste, kaj vam je najbolj sproščujoče početi? Morda kaj ustvarjalnega? Ta dejavnost je dokazana protistresna terapija z dolgotrajnim pomirjajočim učinkom.



Brezrokavnik v obliki elipse

Mene je navdušil volnen zimski brezrokavnik v enem kosu, ki ga lahko nosimo na obe strani. Prikupna je asimetrična linija v obliki elipse oziroma galaksije, le z dvema odprtina, skozi kateri ga oblečemo. Moja prednica je brezrokavnik vselej označila z *ni 'tič, ni miš*. Priznam, z njim tudi jaz nisem bila nikoli na ti. Ker imam v njem občutek, da me zebe v roke ali mi je prevroče v trup.



Med prenavo z volno in novimi rokavi ...



... s strukturo prišitih volnenih nitk ...



... kot vzorčna barvna in toplotna nadgradnja brezrokavnika



In zgodila se je nova etno zgodba – z rokavi!

Prvotno oblačilo sem preoblikovala s precej sreče. V tretji in četrti trgovini mi je namreč uspelo izbrskati podobno volneno blago in nekaj zvitkov volne različnih barv, avtentičnih barvam cvetličnega etno motiva na brezrokavniku, ki spominja na volneno polstenje. Ukrojila sem rokava, nanju s prišitimi volnenimi nitkami ustvarila elipsasti motiv in ju vstavila v odprtini. Zdaj v toplem objemu prenovljenega oblačila ne bo več zeblo v roke ...

Veliko toplih objemov in sproščujočih ustvarjalnih uric želim tudi vam!

BESEDILLO IN FOTOGRAFIJE:
Vlasta Cah Žerovnik