



Kriza beguncev

ali kulturna in verska kriza Evrope?



V svojem uvodniku se bom dotaknila vroče teme, ki jo vsakodnevno spremljamo po televiziji, radiu in na spletu. Rada bi vam postavila preprosto vprašanje: ali menite, da bi se toliko govorilo in bi bilo toliko protestov, če bi bili begunci, ki prihajajo v Evropo, pripadniki krščanske vere? Zdi se mi, da se ne soočamo z begunsko krizo, temveč z versko in obenem kulturno. Morda se Evropa boji muslimanov, ker so pripadniki neke druge veroizpovedi, ki jo mediji popačujejo in jo prikazujejo v popolnoma negativni luči.

Bojimo se drugačnosti, novosti, bojimo se tega, česar ne poznamo, zato najraje verjamemo temu, o čemer nam poročajo mediji, ne da bi razmišljali z lastno glavo. Tako vedenje pripelje do ignorance in do strahu pred begunci in njihovo veroizpovedjo. Sami bi se morali pozanimati in spoznati bolje islam, da bi potem lahko sodili, če pribežniki zares ogrožajo Evropo in nasploh našo krščansko vero.

Na univerzi sem imela priložnost, da sem se spoprijateljila z nekaterimi mladimi pripadniki muslimanske vere in se z njimi pogovorila o naši veroizpovedi. Odkrila sem, da je v koranu govor o Jezusu kot o preroku in da je Jezusov nauk spoštovan; tudi islamska vera časti Marijo Brezmadežno, kateri posveča celo poglavje in jo ima za najbolj pobožno žensko. Tudi islamska vera oznanja mir in sloni na spoštovanju in strpnosti, a jo žal njeni skrajnejši zlorabljajo v politične namene, tako da mi spoznavamo le popačeno obliko islama, ki se vmešava v politiko in se ne drži božjih naukov in korana.

Ali lahko prihod beguncev in s tem tudi vedno večje število muslimanov v Evropo ogroža naše krščanske temelje? Menim, da ne. Pravi kristjani se ne čutijo ogrožene, če so trdni v svoji veri, podobno velja za širšo kulturno identiteto. Sami se moramo

držati svojih korenin in svoje identitete, ki sloni na krščanskih temeljih. Če se Evropa čuti ogrožena, morda to pomeni, da se sama zaveda, da so se njeni krščanski temelji omajali in da se je sčasoma skrhalo identiteta, ki sloni na njenih vrednotah.

Naj bo torej prihod beguncev priložnost za to, da se zavedamo svoje verske oziroma kulturne identitete, vloge vere oziroma verskih vrednot v našem življenju ter ohranjanja svojih korenin. Bodimo torej spoštljivi, strpni, kot nas sam Jezus uči, do bližnjega, do pribežnikov, ki se z družinami zatekajo pred krvoločno vojno in iščejo mir, spravo, novo, boljše življenje in svobodo. Bodimo sestre in bratje, pomagajmo drug drugemu, ne sodimo po barvi kože in po veroizpovedi. Spreglejmo veroizpoved in spoznajmo človeka. Bodimo solidarni in pomagajmo drugemu, saj nas to učijo vse veroizpovedi. Če smo res pravi kristjani, se bomo tako ravnali, saj vemo da bo vse dobro prej ali slej poplačano – tudi v posmrtnem življenju, če vanj verjamemo.

Nicole Parmesan



(foto Jan Leopoli)

Dramska družina SKPD F. B. Sedej je na letošnji 54. izvedbi Linhartovega srečanja - festivalu gledaliških skupin Slovenije prejela posebno priznanje za likovno celovitost Plautove AULULARIE



Tudi letos je bil sobotni popoldan Študijskih dni Draga posvečen mlajši generaciji. Ker je Draga avgusta praznovala svojo petdesetletnico, smo si tokrat sobotni popoldan zamislili nekoliko drugače. Dragi smo si želeli izročiti svoje voščilo in svojemu posegu dali podnaslov »**Petdeset delcev še ni celota**«.

Geslo opisuje človekovo stremenje po popolnosti, ki ga vedno žene, da se izboljšuje ter išče več. Opisuje človekovo naravo, istočasno pa se nanaša na petdeset let poti, ki jih ima za sabo Draga. Podnaslov jih ne zanemarija, ampak vodi k razmišljanju, kako naprej, kaj lahko vsak posameznik doprinese k nadaljnjemu razvoju. Popoldne je potekalo kot razgiban multimedijiški prikaz. Vključeval je tako literarne kot likovne prispevke, ki jih je Sanja Vogrič skozi preplet razmišljanj povezovala v smiselno celoto. Štirje kulturniki so se dotaknili različnih tem, ki so povezane s slovenstvom in z zamejstvom, ter vrednot, ki so nasprotno blizu Dragi.

Jadranka Cergol (njen prispevek je prebrala Ksenija Vremec) je tako spregovorila o kakovosti slovenskega jezika, ki se včasih na videz niža pri otrocih iz dvojezičnega okolja, ter izrazila svoj pozitiven pogled na problematiko.

Jernej Šček je predstavil svoje razmišljanje o multikulturalnosti in raznolikosti, o človekovem soočanju s predsodki. Preko filozofije in metafor se je poskusil dokopati do odgovora na vprašanje, kaj je človek v osnovi ter kako se obnaša v času krize in potrošništva.

Primož Šturman je povedal o vlogi, ki jo je igrala Draga v njegovem življenju ter s prepletanjem spominov in razmišljanj prikazal različna vprašanja ter ovire, s katerimi se mladi srečujemo.

Andrej Černic pa se je dotaknil teme odhajanja. S temo vode je povezal

preteklost in prihodnost, primerjal je antiko z aktualnostjo in postavil v ospredje ključne tegobe in želje, ki se rojevajo pri tistih, ki odhajajo.

V stranskem šotoru je vse tri dni visela razstava, ki se je prav tako opirala na tematiko sobotnega popoldneva. Jakob Jugovic je razstavljal svoje grafično delo z naslovom Brez naslova, za fotografske prispevke sta poskrbela Matej Jazbec (V šoli: opus 2) in Martina Furlan (Zaupaj mi!). Sanja Mikac se je predstavila z oblikovano besedo: Moji, delujoči nasveti za zanimivo življenje, Roberta Busechian pa k razstavi prispevala s svojimi tremi slikami Antinomia, Prototip raj 1 in 2.

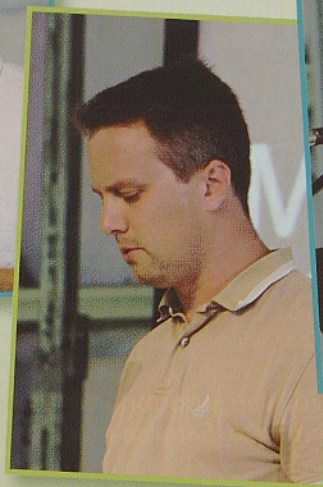
Predstavitve del in literarne prispevke so poživili video utrinki. V znamenju medkulturalnosti in globalizacije mlajših smo poskrbeli za pozdrave različnih manjšinskih organizacij v Evropi; tako so nas na platnu pozdravili Matic Germovšek (presdesnik YEN-a – Youth of European Nationalities), mladi iz Danske, Slovenci iz Hrvaške, Nemci na Slovaškem, gradiščanski Hrvati, krimski Tatari, koroški Slovenci ter Lužiški Srbi. Vsak se je predstavil v svojem jeziku ter Dragi podal svoje voščilo za okroglo 50. obletnico.

Eden izmed ciljev prireditve je bilo tudi povezovanje in medsebojno spoznavanje mladih zamejcev. Prav zato se je sobotni večer zaključil s koncertom etno-rock skupine BK Evolution, v kateri že od leta 2007 delujejo sedanji in bivši gojenci špeterske Glasbene matice.

Neobičajna oblika sobotnega srečanja je tako predvsem poudarjala inovativnost, potencial, ki ga ima slovenstvo na Tržaškem. Dan se je tako zaključil s pozitivnim pogledom na bodočnost ter z željo in upanjem, da se bodo tudi študijski dnevi Draga še uspešno in zagnano nadaljevali.

DRAGA 2015

Neža Kravos



Sanja Vogrič, Ksenija Vremec, Jernej Šček, Primož Šturman in Jasmina Gruden (foto Miloš Pahor in Peter Cvelbar)



Bodeča neža spet med najboljšimi v Evropi

Dekliška vokalna skupina Bodeča Neža z odličji, ki jih domov, na Vrh sv. Mihaela prinaša z raznih prestižnih evropskih tekmovanj, ne preseneča več, ker nas je nanja že navadila! Nas pa le vsakič znova navdaja z veseljem in ponosom! Tokrat se je s tretjim mestom uveljavila na Mednarodnem zborovskem tekmovanju Flamske (International Choir Contest of Flanders), ki je potekalo od 2. do 4. oktobra v belgijskem mestu Maasmechelen. Šlo je za tretjo nagrado v kategoriji enakih glasov, torej ženskih in moških zborov. Dekliški zbor je s svojo dirigentko Matejo Černic prepričal zelo zahtevno mednarodno žirijo z deli slovenskih skladateljev (Lebič, Čopi, Simoniti) in iz svetovne zborovske zakladnice (Paert, Schumann, da Palestrina). Prejel je 82 točk, le 3 manj od prvouvrščenega ukrajinskega ženskega zbora Oriana. Naj povemo tudi, da je na tekmovanju sodelovalo skupno le 12 zborov, a so bili vsi predhodno izbrani, kar pomeni, da je bila že udeležba sama za vsak zbor veliko priznanje. Ob tekmovanju so si dekleta privoščila tudi obisk evropskega parlamenta, nastopile pa so tudi na slovenskem veleposlaništvu v Bruslju. Zborovodkinja Mateja in tri izmed pevk so nam zaupale svoje vtise s tega pomembnega tekmovanja. Vsem smo postavili isti vprašanje. Poglejmo odgovore.



▶ **Od 1 do 10, koliko je bil za zbor in zate osebno pomemben rezultat na zadnjem tekmovanju in zakaj?**

- **Mateja Černic:** Uspeh na tekmovanju je za zbor pomemben dosežek, ker spada to tekmovanje med zahtevnejša tekmovanja v Evropi. Vsaka priprava na tekmovanje je za zbor zelo konstruktivno in dragoceno delo – tudi s temi pripravami je Bodeča neža zelo napredovala.
- **Karen Ulian:** Rezultat je zelo pomemben, ker smo v tekmovanje vložile veliko časa in truda. Kot izbran zbor nam že sama udeležba pomeni veliko. Ocena in konstruktivna kritika žirantov pa nam povesta "pri čem smo" in koliko se lahko še izboljšamo.
- **Aleksija Antonič:** Gotovo nas je rezultat zelo razveselil, osebno

pa sem bila že vesela, ko sem videla, da je ves vložen trud nekaj obrodil in da je v tistih dvajsetih minutah na odru prav zacvetel!

- **Ivana Černic:** Rezultat je pomemben, ker lahko preko konstruktivnih kritik žirantov pevke rastemo. Različna mnenja in okusi žirantov nam lahko razširijo "vizualo"; pevke dojamemo različne zorne kote interpretacij pesmi. Istočasno nam mednarodna tekmovanja nudijo priložnost spoznati druge realnosti in druge pevske kulture in so nam zaradi tega v veliko spodbudo, da vztrajamo in skušamo doseči še višjo kvaliteto. Od 1 do 10 izberem 9.

▶ **Kateri trenutek te izkušnje boš ohranila v najlepšem spominu?**

- **Mateja Černic:** Glasbeno-scensko izvedbo Lebičevega Uroka!

- **Karen Ulian:** Trenutke pred tekmovanjem. Prvič smo tekmovale skupaj z Nežicami (mlajše ali nove članice zbora) in iz njihovih pogledov se je občutilo, da so bile tako prestrašene kot odločne, da bomo zmagale. Spomnile so me na moje prvo tekmovanje.

- **Aleksija Antonič:** Ples pred razglasitvijo! Čeprav je bil ob 16. uri, je bilo res lepo. Naplesale smo se, se razpištolile in smo končno lahko kričale in se smejale, ker je bilo tekmovanje že mimo!

- **Ivana Černic:** Poleg trenutka pred nastopom, ko se pevke združimo v krog in res čutimo, da smo si vse blizu in da je med nami močna vez (to naredimo pred vsakim tekmovanjem), tudi družabni trenutek oz. "fešto" po tekmovanju, ko smo se vsi lahko sprostiti, zaplesali in spoznali tudi pevke in pevce ostalih zborov.



Pogovor s teto Jelko Terčon Šah V medvojnih Mavhinjah

Profesorica Jelka Terčon Šah, ki se je rodila v Mavhinjah 21. decembra leta 1929, nam je v pogovoru razkrila, kakšno je bilo življenje slovenskega otroka v Mavhinjah v težkih letih fašizma in druge svetovne vojne. Od prepovedi uporabe slovenskega jezika do požiga vasi in strahu, ki je bil vsakodnevni spremljevalec ljudi, nam je sogovornica ponudila neposreden vpogled v tista nelahka leta ter svojo pripoved nadaljevala tudi s kasnejšim povojnim obdobjem in poučevanjem na naših šolah na Tržaškem.

▶ **Kakšno je bilo življenje otroka iz slovenske družine na Krasu, bolj specifično v Mavhinjah, pred fašizmom in med njim?**

• Rodila sem se v slovenski dobrostoječi kmečki družini v Mavhinjah. Doma smo imeli gostilno in življenje je bilo res živahno, prijetno in veselo. Ob začetku fašizma pa se je vse spremenilo! Zaprli so nam gostilno, kar pa je še najhuje, je to, da so nam prepovedali uporabo maternega jezika, zaprli šole in ukinili vse družbeno dogajanje Slovencev, pobrali so nam identiteto.

Težko mi je bilo govoriti v šoli italijanščino, ko je sploh nisem poznala, saj smo doma govorili izključno slovensko. Spominjam se dogodka, ko sem v šoli vprašala sošolko, če mi posodi radirko, in to v slovenščini. Učiteljica pa je zavpila name: »Brutta villana, parla italiano!« To je neizbrisen dogodek v mojem spominu, četudi smo otroci take stvari kmalu pozabili, ampak ostalo ti je v spominu, kar te je takrat razžalostilo.

▶ **Kako se je spremenilo življenje ob začetku vojne?**

• Ob začetku vojne je bilo dokončno konec tistih še redkih trenutkov veselja v družini, ki so prej bili vsaj prisotni, in sicer prepevanje slovenskih pesmi po večerji ob domačem špargetu, molitev rožnega venca ... Zaradi strateške točke Mavhinj, ki so bile na prometni poti od Italije v Jugoslavijo, in bližine železnice je bilo doma veliko strahu: vsak dan so bili doma ali partizani ali fašisti ali Nemci. Včasih so Nemci prišli v hišo skozi ena vrata, partizani pa pred njimi zbežali skozi druga vrata.

▶ **Na pobudo ŠKD Cerovlje-Mavhinje smo se lani v Mavhinjah spomnili sedemdesetletnice požiga vasi 16. avgusta 1944. Kaj se je pravzaprav na ta dan zgodilo in kaj se je v tvojem življenju spremenilo?**

• Zgodile so se nepopisne grozote. Ob petih zjutraj je v mojo spalnico vdril Nemec. Mislila sem, da so le sanje, ampak žalibog je bila to živa resnica. Zakričal mi je: »Aufstehen!« Imeli smo dvajset minut, da si vzamemo, kar utegnemo, in da gremo na plac z vsemi drugimi vaščani. Tu je naš tedanji duhovnik Mirko Filej prosil Nemce, če bi lahko šli vaščani zadnjič v cerkev pred odhodom, in so mu to dovolili. Po krat-

ki molitvi smo šli iz cerkve in vaščanka je intonirala zelo ganljivo pesem. Vsi smo v solzah zapeli: »Vse ljudstvo ječi, Marija, Marija pomagaj nam ti!«

Zatem so nas odgnali v Sosljan. Pot ni bila dolga, a zelo žalostna: v Cerovljah smo videli, kako gorijo hiše. Ko smo se pri »Poljanah« nagibali proti Sosljanu, smo videli, kako v Vižovljah že padajo goreče strehe in kako so vse hiše v zubljih. Otroci so jokali, živina je norela ...

Ob prihodu v Sosljan so nas privedli na dvorišče žandarmerije in razdelili v dve skupini: sestra, brat in jaz smo ostali na dvorišču z drugimi otroki, medtem ko je mama vstopila z odraslimi. Sedeli smo na zidku, ko je šel mimo naš duhovnik Filej in nam zašeptal: »Bežite, tecite, bežite, tecite ...« Razumeli smo in se razpršili. Jaz sem stekla k sorodnikom, ki so imeli bar, si naredila predpasnik in začela prati kozarce, da bi me kakšen Nemec ne opazil in razumel, da sem Mavhinjka. Brat in sestra sta odšla k drugim sorodnikom v pekarno, kjer je brat prav tako začel delati, sestra pa se je nekam skrila.

Mama pa je v žandarmeriji klicala: »Wo sind meine Kinder? Wo sind meine Kinder?« Videli se nismo tri dni, potem pa smo se, hvala Bogu, srečali. Ko smo se po par dnevih vrnili v Mavhinje, smo našli vse požgano in porušeno. Do konca vojne smo živeli pri sorodnikih v Sosljanu in čakali na povratek očeta iz Nemčije, kamor so ga odpeljali februarja leta 1944. Hvala Bogu se je vrnil in smo lahko začeli novo življenje.

▶ **Vojna je pustila za sabo revščino. Kako je to vplivalo na tvoj študij, kako ti je družina pri študiju pomagala in kaj se je zgodilo po končanem študiju?**

• Družina je vedno spodbujala moje šolanje, a žal ni bilo denarja za slovarje in učbenike. Po končani vojni je bil že čas za višjo šolo in vpisala sem se na realno gimnazijo v Trstu. Po maturi sem se vpisala na univerzo v Benetke, na fakulteto za jezike. Dokončati študije pa je bilo iz družinskih razlogov težko. Po 14 izpitih sem se zaposlila kot suplentka. Poučevala sem slovenščino in italijanščino na raznih slovenskih nižjih srednjih šolah v Trstu in v Nabrežini, potem na učiteljski in nazadnje na trgovski šoli. Poučevala sem 40 let in sodelovala vsako leto na ▶

← (dalje s prejšnje strani)

maturah v Trstu in Gorici, nato sem stopila v pokoj. Medtem sem se poročila s sedaj pokojnim profesorjem in ravnateljem Maksom Šahom.

▶ **Kako je prišlo do tega, da si v povojnem času poučevala italijanščino na šolah s slovenskim učnim jezikom? Kaj so si o tem mislili drugi?**

● Po končanem študiju sem si želela, da bi poučevala angleščino ali

ruščino ali slovenščino, a takrat je bila na voljo samo ena katedra za poučevanje italijanščine in nisem pustila, da bi mi zbežala ta priložnost. Staršev in sorodnikov ni zanimalo, kaj poučujem, temveč da imam dobro zaposlitev. Moji dijaki italijanščine sploh niso sovražili, saj so vedeli, da je zanje priložnost, da bi našli boljšo zaposlitev in imeli boljše življenjske razmere. Kljub temu, da sem učila italijanščino, sem

svojim dijakom vedno skušala posredovati vrednote in nasvete, kot na primer, da naj nikoli ne pozabijo na svojo identiteto, da je materni jezik neobhodno potreben in da se nikdar ne smejo sramovati govoriti v maternem jeziku v javnih prostorih, posebej, da se v našem mestu, preporenem z rasističnimi idejami, ne sramujejo tega, kar so – Slovenci.

Igor Terčon 2. B

Pogovor z babico Silvo

Življenje med drugo svetovno vojno

Nona Silva živi na Devinščini. Stara je 82 let. Zelo je živahna in modra ter daje dobre nasvete. Vsi v vasi jo imajo radi. Ko je bila majhna, je živela s svojo revno družino na Kontovelu. Imela je tri brate in dve sestri. Primanjkovalo jim je hrane in ker je bila najbolj drobna v družini, je vedno trpela lakoto. Po končani vojni je začela delati. Da bi lahko pomagala družini, je opravljala dve deli in bila pri tem tudi zelo uspešna. Ko je bila stara 17 let, je spoznala mojega dedka in še sedaj sta skupaj. Vedno skrbi za druge in vsem rada pomaga.

▶ **Kakšno je bilo stanje v družini med drugo svetovno vojno?**

● Poleg mene so družino sestavljali moja sestra Mara, takrat osemnajstletna, ki je bila pri partizanih, brat Pepko, ki je bil starejši in je služil kot vojak na Sardiniji, ter drugi bratje in sestri, ki so bili mlajši. Z nami so živeli mama, oče, dedek in stric. Poleg njih je mama vzela k sebi tudi mlajšo sestrično, ki je ostala brez staršev. Očeta so Nemci strašili, da ga bodo odpeljali v koncentracijsko taborišče Auschwitz, a ker je dobro govoril nemško, se je rešil.

▶ **Kako si se hranila med vojno?**

● Med vojno sem vedno jedla polento in redkokdaj fižol. Mesa sploh nisem poznala. Jedli smo tisto sadje, ki je raslo na drevesih v bregu. Kruha si dobil samo 10 dkg na dan, a ker sem bila majhna, sem morala večkrat svoj kruh pustiti očetu.

▶ **Ali si med vojno obiskovala šolo?**

● Med vojno sem obiskovala italijansko osnovno šolo. Po tretjem razredu so šolo ukinili. Hodila sem se učiti slovenščino h gospe Pepi Starc na Kontovelu. Ta gospa je tudi druge otroke učila doma, v svoji kuhinji. Učila je pisati, brati, risati in izdelovati ročna dela. Rada sem hodila k njej.



▶ **Ste se lahko družili s prijatelji?**

● Da, lahko si se družil z ostalimi otroki. Igrali smo se po kontovelskih ulicah na skrivaj, skakali z vrvice, tekali in se igrali na kuhinjo. Samo zvečer je bilo prepovedano biti zunaj.

▶ **Kako je bilo ponoči? Ali si mogla spati?**

● Ponoči me je bilo zelo strah, saj so večkrat prihajali Nemci, vdrli v sobo in s puško iskali sestro Maro, ki je bila pri partizanih. Večrat so grozili očetu, da ga odpeljejo v Auschwitz.

▶ **Kako si se kot otrok počutila med vojno? Kako si si pomagala v hudih trenutkih?**

● Kot otrok sem bila vedno v strahu in hudo sem trpela lakoto, saj sem bila stara komaj osem let. Trst so večkrat bombardirali z letali. Bala sem se, da odpeljejo mojega očeta, saj je preživel številno družino. Ko so zatulile sirene, smo se zatekali v proseško pečino in se drug drugega opogumljali, saj so ostali doma le starejši in otroci, starejši fanti in dekleta so bili pri partizanih ali pri vojaki. Vsi sovaščani smo bili zelo povezani. Nikoli nisem izstopila iz pečine, dokler ni bilo sirene konca. Zelo me je bilo strah.

Veronika Oberdank 2.B

(Intervjuja sta nastala v sklopu novinarske delavnice MOSP-a, ki jo je vodila časnica Erika Jazbar)



PLUM CAKE

[KDO SMO?](#)[RECEPTI](#)[ZDRAVJE](#)[ŠPORT](#)[SESTAVINE](#)[VIDEO](#)[BLOG](#)

MESEC

[JANUAR](#)[FEBRUAR](#)[MAREC](#)[APRIL](#)[MAJ](#)[JUNIJ](#)[JULIJ](#)[AVGUST](#)[SEPTEMBER](#)[OKTOBER](#)[NOVEMBER](#)[DECEMBER](#)

LETNI ČASI

[ZIMA](#)[POMLAD](#)[POLETJE](#)[JESEN](#)

JEDI

[Prigrizki](#)[Pred jed](#)[Glavna jed](#)[Sladice](#)[Vegetarijanci](#)[Otroci](#)[Praznične jedi](#)[Diabetiki](#)[Hitre jedi](#)[po plum~cake](#)[Otroci =\)](#)

PONEDELJEK



ŠPARGLJEVA MOUSSE

Ste ljubitelji špargljev? Ta recept je za vas! Kliknite na sliko in odkrijte nove načine kako porabiti šparglje. Zaradi svoje sestave so lahko prebavljivi in kot nizko kalorična vrtnina so zelo priljubljeni na jedilniku različnih diet. Vsebujejo tudi...

SUPERVITAMINPITA

Pomlad je že na vratih in narava se začenja prebujati. V gozdovih lahko dobimo male sadne bisere. Gotovo ste že uganili, o katerem sadežu govoriva ... JAGODE!!! V toplih dneh so najboljše osvežilo jagode, vendar niso le okusen sadež! Mnogi ne vedo, da jagode vsebujejo veliko hranilnih snovi, ki so koristne za zdravje.

Seveda, jagode so odlični sadež za pod zobe, vendar se z njimi lahko da narediti nešteto odličnih sladici. V današnjem *postu* boste dobili vsa navodila za čudovito jagodno pito. V čem pa se razlikuje od ostalih pit? Preberite naslednji *post* in boste ugotovili, v čem je skrivnost!



Sestavine za 12-porcijsko pito

Testo

300 g polnozrnatih moka

200 g skute

120 g mandljeve moka

100 g sladkorja

2 jajci

12 g kvasa

1 limonina lupina (BIOLOŠKA!!!!!!!!!!!!!!)

Nadev

1 kg jagod

350 g jagodne marmelade

1 limonina lupina (BIOLOŠKA!!!!!!!!!!!!!!)

100 g sladkorja

TEŽAVNOST



ČAS PRIPRAVE

150 min

ČAS KUHANJA

40 min

CENA





PRIPRAVA:

1. V mixer vsujete polnozrnato pšenično moko, mandljevo moko, sladkor, jajci, limonino lupino, skuto in na koncu kvas. Ko boste vse sestavine dobro pomešali in boste dobili mehko maso, zavijte jo v plastično folijo in pustite, da 30 minut počiva v hladilniku.
2. Medtem dobro operite jagode, segrejte jih v široki ponvi s sladkorjem in pustite, da se vse skupaj kuha, dokler se sok ne pokuha. Takrat ugasnite ogenj in pustite, da se vse skupaj ohladi.
3. Po pol ure vzemite testo iz hladilnika, razvalite ga 4 milimetre debelo in ga postavite v pekač. Testo preluknjamo z vilicami in na dno damo jagodno marmelado in skuhane jagode, ki smo jih pustili pri miru nekaj minut. Vrh tega zribamo limonino lupino. Pita se mora peči 40 minut v segreti pečici na 180°.

Ni naključno, da sva se odločila za ta recept, saj nas je veliko izmed vas prosilo, če vam lahko pošljemo nov recept, ki bi bil istočasno dober in zdrav. Kaj je boljšega od domače pite in bolj zdravega kot jagode? Skupaj pogledjmo, zakaj sva za današnji recept izbrala jagode ...

Jagode vsebujejo železo, natrij, kalcij, kalij in fosfor ter različne sadne kisline, vitamine A, B1, B2 in C, poleg tega pa imajo nizko energijsko vrednost (46 kcal/100g!!!!!!) in so tudi vir vlaknin.

Značilno rdečo barvo dajejo sadežu pigmenti antocianini, ki so prisotni v jagodah in so znani kot dobri antioksidanti.

Salicilna kislina v jagodah, ki je sicer sestavina aspirina, rastlino varuje pred infekcijami, v našem organizmu pa naj bi zmanjševala možnost za nastanek črevesnega raka in delovala protivnetno.

Uživanje svežih plodov naj bi tudi zniževalo krvni tlak in odvajalo zaloge sečnine.

Jagode vs maščobe

Jagode so lahko posredno preko hormonov učinkovita pomoč pri dietah v kombinaciji z zdravim načinom prehranjevanja. Saj naj bi sadež povečal delovanje hormona adiponektina, ki ga izločajo maščobne celice. Hormon spodbuja presnovo, hkrati pa zavira apetit in tudi nadzoruje količino krvnega sladkorja, predvsem po obrokih bogatih z ogljikovimi hidrati. Adiponektin vpliva na izgorevanje maščob skupaj s hormonom leptinom, ki vpliva na izgubo oziroma povečanje telesne teže.

Pazite, kaj kupujete!

Eden izmed temeljnih ciljev, ki sva si ga postavila, ko sva se odločila, da bova pisala o zdravi prehrani, je prav to, da vas spodbudimo h kupovanju ekološko pridelanih sadežev. Ekološka pridelava poteka v skladu z zelo strogimi omejitvami glede rabe pesticidov.

Izbira in kupovanje jagod

Kateri so glavni kriteriji za izbiranje najboljših jagod? Najboljše jagode so z domačega vrta, a če nimamo te možnosti, kupujmo povsem zrele sadeže s pecljem, svetlejši barve in srednje velikosti. PAZITE na velike in zelo rdeče jagode!!!! Lahko so polne vode, lahko so hitro rasle ter dozorele s pomočjo tehnoloških sredstev in sintetičnih gnojil.

Jagode za cel teden?

Nimate časa med tednom, da bi si lahko pripravili jagode za malico ali po obroku? Najprej moramo paziti, ko jagode shranjujemo doma, da zaboječek ni prepoln, ker s tem povzročimo poškodbo sadeža in hitro plesnenje. Samo po sebi je umevno, da moramo poleg tega odstraniti morebitne poškodovane sadeže, najbolje pa je, da po nakupu shranjujemo jagode v zaboječkih, ki ne prepuščajo zraka. Za daljšo trajnost sadež operimo šele neposredno pred uživanjem ali kadar ga želimo zamrzniti ali dehidrirati, da odstranimo pesticide in umazanijo. Zamrznjene jagode izgubijo del arome, ker ob zamrzovanju popokajo celične stene. Če pa jih vseeno želimo dlje časa hraniti in jih zamrzniti, oprane sadeže, ki jim nismo odstranili peclja, poskropimo z antioksidantom, najbolje z limoninim sokom, ki bo nekoliko ohranil barvo zamrznjenih jagod. Kljub vsemu pa je zamrzovanje postopek, ki ohrani kar nekaj vitaminov in mineralov, vendar mora biti sadež svež in zdrav. Za daljše shranjevanje lahko jagode tudi dehidriramo (sušimo) z različnimi metodami, kot so sušenje v pečici, na soncu ali s pomočjo sušilnika sadja (dehidratorja). Sušene jagode so lahko odličen dodatek žitnim kosmičem, doma narejenim žitnim ploščicam ali piškotom in jogurtu.

Upava, da sva vas navdušila s svojim receptom, in nadaljujte s pisanjem na najinem blogu!!!!!!!

(Prispevek je nastal v sklopu delavnice »Kreativno pisanje 2.0«, ki jo je vodila Julija Berdon)

Nekoč je v daljni deželi živela deklica Kristina. Njeni deželi je bilo ime Bela dežela, saj je bilo v njej vse popolnoma belo: bele hiše z belimi strehami, bele ceste in na njih beli ljudje v belih oblačilih. Kristino je vsa ta belina dolgočasila, zato se je odločila, da bo poiskala mejo Bele dežele in jo prekoračila, da bi našla barve. Vzela je bel nahrbtnik, se ognila v bel šal in se odpravila na pot. Hodila je zelo dolgo, toda belini ni hotelo biti konca. Ko je že skoraj obupala, pa je v daljavi zagledala nekaj črnega. Stekla je v tisto smer in kmalu stopila v deželo, ki so ji pravili Črna, saj so v njej živeli črni ljudje v črnih hišah. Kristina je zaradi vse te črnine, ki jo je obdajala, zelo izstopala, zato so jo kmalu obkrožili črni prebivalci. Vsi so bili neprijazni z njo in so jo zasmehovali, ker je bila drugačna od njih. Samo en deček jo je lepo sprejel; ime mu je bilo Miha.

Ko so videli, da je Miha na Kristinini strani, so se prebivalci Črne dežele zbal, da bo ta tuja deklica, ki v resnici ni imela nikakršnih škodoželjnih namenov, dobila še druge zaveznike in z njihovo pomočjo zavlada Črni deželi. Zato so oba izgnali v Črni gozd.

Bela deklica Kristina in črni deček Miha sta bila zelo prestrašena, saj sta bila še otroka in nista znala sama najti poti iz gozda. Poleg tega pa sta se počutila ogrožena drug od drugega, saj sta prihajala iz nasprotujočih si dežel in kljub temu, da se je Miha postavil Kristini v bran, ji na začetku ni mogel povsem zaupati, še posebej potem, ko ga je njegova prijaznost do te bele tujke spravila v tako neprijeten položaj.

Nenadoma pa se je zgodilo nekaj, kar je otrokoma vtilo upanja. Na najvišji veji enega od dreves se je pojavilo nekaj belega. Ko sta pogledala gor, sta osupnila. Na veji je sedela popolnoma bela vrana, poleg nje pa prelep črni vran. Nenadoma sta ptici istočasno vzleteli in nekaj časa veselo krožili po zraku ena okoli druge; Kristina je imela občutek, da se brezskrbno igrata. Nato pa sta živalici skupaj izginili v temnem gozdu.

Miha in Kristina sta se ob pogledu na ptici opogumila in se poskusila bolje spoznati. Začela sta se pogovarjati o svojih deželah in nazadnje spoznala, da si v resnici sploh nista tako različni. Vendar pa sta oba čutila, da v njuni domovini nekaj manjka, čeprav si tega nista znala bolje razložiti. Ko pa sta postopoma postala prijatelja, sta začutila, da se ta vrzel, ki je že od nekdanj zevala v njiju, počasi zapolnjuje.

Ko sta ravno postala bolj optimistična in začela spet upati na rešitev, pa sta zaslišala grozljivo renčanje. Nenadoma sta spoznala, da so ju v temi obkrožile grozeče sence velikih črnih živali: volkov. Vede la sta, da nimata kam zbežati, zato sta se objela in zamižala. Zavedala sta se, da ju čaka strašen konec, toda kljub temu sta bila hvaležna, da sta se spoznala in postala prijatelja. S tem sta v svojem kratkem življenju doživela veliko več kot najstarejši prebivalci njunih vasi, ki nikoli niso spoznali ljubezni.

Ko so ju volkovi zgrabili s kremplji, sta začutila ostro bolečino in kmalu obležala na črnih tleh. Kristina se je s težavo dvignila, pogledala proti Mihi in osupnila. Iz globoke rane, ki je zevala na hrbtu njenega prijatelja, je tekla kri, in bila je – rdeča. To je bila prva prava barva, ki jo je kdajkoli videla. Ozrla se je in ugotovila, da volkov začuda ni bilo več od nikoder. Počasi se je približala Mihi, ki pa se sploh ni premaknil, kar jo je navdalo z velikim strahom. Ko pa je bila še nekaj korakov stran od njega, se je zgodilo nekaj čudovitega: rdeča kaplja je zdrknila z Mihovega hrbtna in pristala na črni travi, na kateri je ležal, ta pa se je v hipu obarvala v zeleno. Ozrla se je okrog sebe in opazila, da so debela dreves porjavela, njihove krošnje pa pozelenele. Ves Črni gozd je počasi postal raznobarven.

Kristinino navdušenje nad dejstvom, da je končno našla barve, pa je bilo zelo kratkotrajno. Ko se je namreč ozrla k Mihi, da bi z njim delila svojo srečo, je opazila, da je njen prijatelj še vedno negiben in takrat je spoznala, da se očitno ne bo nikoli več premaknil. Obrisala si je solze, ki so ji zdrknile po licu, se obrnila in na vso moč stekla iz gozda, saj ni več prenesla pogleda na mrtvega prijatelja.

Ko je dosegla Črno deželo, ki pa ni bila več črna, je nadaljevala pot, ne da bi se kamorkoli ozrla. Čeprav je imela veliko razlogov za srečo, se ni mogla sprijazniti z dejstvom, da Mihe ni več ob njej. Želela si je le, da bi se vrnila domov. Hodila je in hodila, toda čeprav se ji je zdelo, da bi morala že zdavnaj doseči mejo svoje dežele, je bila še vedno na tujem ozemlju. Tako se ji je vsaj zdelo, dokler se ni končno ozrla in presenečeno opazila, da je že doma. Obkrožali so jo namreč znani obrazi, ki jih je sicer s težavo prepoznala zaradi barv, ki so jih žarele na njih, toda nedvomno so bili to njeni sosede iz Bele dežele. Takrat je spoznala, da je prekoračila mejo, ne da bi to opazila; prej je bila namreč jasno označena zaradi prehoda iz bele v črno barvo, toda sedaj, ko so se raznovrstne barve pomešale med sabo, te razlike ni bilo več opaziti. Kristina je, ko se je odločila, da bo poiskala barve, naredila veliko več kot le poživiti pokrajino: podrla je nevidne zidove, ki so jih ti ljudje zgradili med sabo, ker so se bali drugačnosti, ki v resnici sploh ni obstajala.

Ko je Kristina tako stala sredi vseh teh ljudi, ki so se navdušeno rokovali in objemali med sabo, kot da se prvič v življenju zares vidijo, se je končno, čeprav nekoliko otožno, nasmehnila. V tistem trenutku pa je za seboj zaslišala glas, ki je klical njeno ime. Ozrla se je in kar ni mogla verjeti svojim očem. Proti njej je na vso moč tekel deček, in čeprav je imel sedaj pordela lica, pšenično rumene lase in modre oči, v katerih se je zrcalila neznanska sreča, je v njem takoj prepoznala Miho. Stekla mu je naproti in se od srca zasmejala. Končno je dobila vse, kar je pogrešala v svojem belem, brezbarvnem svetu.

Mojca Petaros Bela pravljica