



Foto: Bojan Velikonja

ZDRAVA HRANA

HMELJEV ČAJ

Dve čajni žlici storžkov prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo pokrito stati od 10 do 15 minut. Za pomiritev lahko spijemo do tri skodelice čaja na dan, proti nespečnosti pa skodelico pol ure pred spanjem. Pri žlečodnih težavah namočimo storžke v hladno vodo in jih pustimo namočene nekaj ur. Pred jedjo popijemo malo pogreto ali pijemo ves dan po požirkih.

Hmelj

Zvonka Hrovat

Hmelj je bil priljubljen že pri Rimljanih. Plinij je v prvem stoletju zapisal, da je bil hmelj priljubljena vrtna rastlina in zelenjava, spomladi so hmeljeve poganjke prodajali na tržnici in jedli podobno kot beluše. V osmem stoletju so hmelj v Evropi začeli uporabljati v pivovarstvu, saj mu daje značilen grenak okus, ga čisti in konzervira. V Nemčiji so v dvanajstem stoletju sprejeli zakon, da mora biti pivo narejeno iz hmelja in treh drugih sestavin. Včasih so hmeljeva stebila uporabljali v pletarstvu za izdelovanje košev, iz stebel so pridobivali vlakna za celulozo in tkanine. Botanično se imenuje *Humulus lupulus* in spada v družino konopljev. Hmelj je dvodomna trajnica, pod zemljo ima močno razvite in odebeljene korenike, iz katerih se spomladi razvije razrasla vzpenjalna in zraste do osem metrov. Stebla so votla in porasla z drobnimi kaveljčki, s katerimi se oprijemlje podlage. Značilnost hmeljevih stebel je, da se vedno ovija v smeri urnega kazalca. Moški cvetovi so brez čašnih listov, rumenkasti, imajo pet venčnih listov, pet prašnikov, to je združeno v razvejena socvetja – viseče late. Ženski cvetovi so drobnji, dišeči, skriti za velikimi luskami v socvetju – pravimo jim storžki. Ti so viseči, jajčasti in rumenkasto zeleni. Cveti od julija do septembra, zori septembra.

MLADE LISTE nabiramo marca in aprila za solato, cvetove od julija do avgusta, storže pa v septembru. Sušimo v tankem sloju v senčnem in zračnem prostoru. Hmeljevi storži vsebujejo eterična olja s kariofilenom, različne kisline, črsovine, linalol, humulon, piracen, lupolit, holin, alfa in beta hmeljevo kislino, lupulon ...

Hmeljeve črsovine in grenčine spodbujajo tek, grenčine skupaj z eteričnimi olji ter drugimi zdravilnimi snovmi delujejo pomirjevalno na živčevje, pomirijo

se čuti, popusti telesni nemir, pomirjevalno deluje na pospešeno živčno delovanje srca. Hmelj je učinkovit za zdravljenje nespečnosti, spodbuja in ureja menstruacijo, umirja spolno prerazdraženost.

Storžki za lepše spanje

Nekatere ugotovitve kažejo, da hmelj vzbuja odpor do nikotina. S poskusi pa so ugotovili, da lupulon uničuje bacile tuberkuloze, torej deluje tudi bakteriostatično. Je pa treba paziti – hmeljevo delovanje je tudi estrogeno, saj so v preteklosti obiralke hmelja lahko predčasno dobile menstruacijo, pojavila pa se je tudi bolezen obiralcev hmelja, za katero so značilni strah, znojenje, zaspanost, težko dihanje in bolečine okrog srca.

Če zgodaj spomladi porežemo stranske poganjke, jih kuhamo v soperi in jemo kot beluše, saj vsebujejo aktivne snovi: vitamini C je trikrat toliko kot v limonah, grenčine, karotenoide, flavonoide. Moške cvetove pokuhamo in ohladimo ter damo na solato. Mlade liste blanširamo, da izgubijo grenak okus, in jih dodamo juham ali solatam. To je zgodnjepomladanska zelenjava z antioksidativnim in za prebavo spodbudnim delovanjem. Nekateri uporabljajo posušene storžke hmelja za lepše spanje: tri pesti posušeni storžki v vrečko v bombažno vrečko in jo dajo pod zglavnik. Včasih dodajo meliso, šentjanževko, sivko in baldrijan. ■

Dobrote z ekološke kmetije Žgajnar



TOČ S POLENTO

Toč je primorska jed, malce podobna golažu, v kateri pa običajno krajujeta pršut in refoš ali teran. Ob toču največkrat postrežejo kruh, krompir ali polento, ki se nato pomaka vanj – od tod tudi imejdi, saj »točanje« pomeni pomakanje.

Sestavine za toč:

50 g pancete krškopoljca,
1 klobasa za kuhanje,
1 čebula,
2 dl primorskega rdečega vina,
1 dl vode,
1 vejica timijana,
1 žlica moke

Sestavine za polento:

300 g instantne polente,
1,2 l vode,
150 g poltrdega sira,
1 žlica ocvirkove masti,
sol

Priprava:

Toč: Panceto narežemo na tanke rezine, klobaso na kolute. Čebulo narežemo na tanke kolarjare. Lonec postavimo nad srednji ogenj in vanj stresemo panceto. Pražimo jo eno minuto, nato dodamo klobaso ter med občasnim mešanjem pražimo 2 minuti. Panceto in klobaso damo iz lonca na krožnik, v loncu naj ostane dovolj maščobe. V lonec stresemo čebulo in jo med mešanjem svetlo popražimo, da postekleni. Po čebuli potresemo žlico moke in dobro premešamo. Dodamo timijan, vino in vodo. Premešamo in ko zavre, v lonec vrnemo panceto in klobaso. Toč kuhamo na zmernem ognju 10 minut.

Polenta: Sir fino naribamo. V lonec zlijemo vodo, ko zavre, jo rahlo posolimo in vanjo stresemo instantno polento. Dodamo žlico ocvirkove masti in neprestano mešamo ter kuhamo, da se zgosti. Dodamo nariban sir in dobro premešamo. Še vročo polento prelijemo v manjši pekač in poravnamo. Pekač pokrijemo s prozorno folijo, postavimo na hladno in počakamo, da se polenta strdi. Strojno zvmemo iz pekača na deski in narežemo na enakomere kocke, ki jih z vseh strani na hitro popečemo na ponvi, da se segrejejo.

Pred pragom Postojnskih vrat, kjer se notranjski svet preveša proti Krasu in Primorskju, se v obsevu gozdov razprostirajo zeleni travniki – pašniki Eko kmetije Žgajnar, po domače Kržman. Na prelomu stoletja je oče Anton pod Nanosom našel hirajoče posestvo in v njem svojo pravo ljubezen. Zaposlil je delavce s posestva in začel resno pridelavo mleka. Deset let pozneje je hči Tina ustanovila podjetje Bio dobrote in začela se je zgodba o krasnih sirih ter drugih dobrotah.



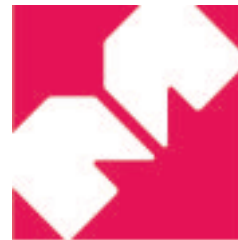
Kmetija, kjer skrbijo za blizu 300 živali, 200 med njimi je krav, del je avtohtonih cikastih, preostalo so tradicionalne domače sive, je skrbno uglasena z naravo. Osrednji vodilni sta izročilo tradicije in navdih inovativnosti. Proizvodnja pa je v celoti ekološka. »Nazaj k naravi!« kličeta Anton Žgajnar. Rodovi njegovih prednikov so kmetovali, zato ima kmetovanje v krvi in duši. Ve, da so krave čuteča bitja, da potrebujejo pristen stik z naravo in prijano roko, dobro pašo. Kajti le če se krava dobro počuti, lahko od nje pričakujemo prvovrstno mleko. »Vsa trava za pašo in krmo zraste na naših pašnikih. Vse, kar vam ponujamo, nastane iz mleka, ki ga namože na naši kmetiji. Na enem dvorišču. V eni mikroklimi. S tem mleko ohranja svojo kakovost. Tudi siramo imamo blizu hleva.

Sveže pomoleno mleko v petnajstih minutah vlijemo v sirarske kotle in naredimo mlečne izdelke po receptih, ki so v družini že več rodov, skrivnost kakovosti svojih izdelkov razkrijajo na kmetiji Žgajnar. In res, njihovi jogurti so gosti, kremni, sir pa čvrsti in polnega okusa, kar navsezadnje potrjuje kar 14 prestižnih medalj in priznanj ter štiri certifikati.

Posebno ponosni so na svoje krave avtohtone slovenske cikaste pasme, ki so bile vedno znane kot odlične molznice. Pasma je odlično prilagojena lokalnim pogojem raje in je primerna za pašo tudi na skromnih in strmih pašnikih. Odkrije jih dobra plodnost, dolga življenjska doba, izrazit materinski čut in nezahtevnost za rejo.

Kmetija ponuja številne izključno biološke izdelke: od mleka, pinjenca, kefira in kislega mleka prek cele palete jogurtov, skut in namazov do smetane in izdelkov iz rje, različnih mladih, poltrdih in starih sirov, poleg tega lahko pri njih dobite še celo paleto svežega mesa in mesnih izdelkov (od suhih mesnin do hrenovk, pečenic, bržole, ocvirkov...) iz živali domačih pasem, zlasti krškopoljskih prašičev, na katere so posebno pozornost (z)

Pomožjo besedo



V podjetju Mercator čitimo dolžnost, da izpostavimo pomen pridelave avtohtonih, domačih in tradicionalnih sort in živalskih pasem ter njihovega ohranjanja kot del kulturne dediščine in pomemben prispevek k večji biotski raznovrstnosti na slovenskem podeželju.

Ponosni smo na raznovrstno ponudbo lokalnih izdelkov, ki jo na naših policah zasledite pod oznako Radi imamo domače s prepoznavnim rdečim srčkom, in sodelovanje z več kot 160 lokalnimi dobavitelji in 20 kmetijskimi zadrugami. Pri umeščanju domačih izdelkov v asortiment posamezne trgovine sledimo načelu lokalnosti. V okviru lokalne ponudbe tako sedaj na naših policah najdete tudi izdelke iz avtohtonih in tradicionalnih sort in pasem s prepoznavno oznako Od nekdanje naše s tradicijo.



O prednostih prehranjevanja z izdelki avtohtonih pasem domačih živali in o pomembnosti genskih bank (Danijela Bojkovski, Biotehniška fakulteta Univerze v Ljubljani):



Krave cikaste pasme / foto: Mojca Simičič

»Dokazano je, da so proizvodi številnih avtohtonih pasem kakovostnejši v primerjavi s proizvodi pasem, ki prihajajo iz intenzivnih proizvodnih sistemov. Ko potrošniki izberemo lokalno in raznovrstno pridelano hrano, s tem pripomoremo tudi k znižanju ogljikovega odtisa in ohranjanju biotske raznovrstnosti, izboljšanju prehranske varnosti, ohranjanju kulturne krajine, zagotavljanju raznolikih prehranskih snovi in hranil ter s tem tudi ugodno vplivamo na lastno zdravje.

Republika Slovenija je v skladu z ratificiranimi mednarodnimi konvencijami in določili zakona o živilno-reži dolžna zagotavljati ohranjanje pasem domačih živali, kar počne na dva načina: genska banka v živem poteku v rejah v izvornem okolju v tradicionalnih sistemih raje, nosilci ohranjanja so rejci. Kot dodatna podpora in rezerva živi populaciji živali pa služi shranjevanje genetskega materiala v tekočem dušiku pri -196 °C. To je tudi ali predvsem zavarovanje v primeru potencialnih sprememb v kmetijstvu, razmer na trgu in varuje biotsko raznovrstnost ob morebitnih izbruhih bolezni, naravnih nesrečah in drugih dogodkih.«