

OBISKOVALEC / KIPARSKI ZAJTRK

Bojana Križanec



drugebesede
|||

otherwords
|||

Co-funded by the
Creative Europe Programme
of the European Union



OBISKOVALEC

Prvič sem ga zagledala že v nedeljo, dan po mojem prihodu v Pasaio. Jutranje nebo je bilo temno, polno gostih in težkih oblakov. Na trgu pod mojim oknom ni bilo še nikogar, stoli so zloženi drug na drugega čakali ob robu restavracij in kovinske mize so se svetlikale ob redkih sončnih žarkih, ki so jih oplazili med potjo proti zahodu. Na stežaj sem odprla lesena balkonska vrata, poduhala svež, slan zrak in odšla pod tuš. Ko sem ogrnjena le v dolgo brisačo stopila v dnevno sobo, je bil tam in zrl vame. Samozavestno in radovedno, prav nič sramežljivo. »Ja, kaj, kako si pa ti prišel noter?« sem vzkliknila rahlo v strahu in zatečena v nepričakovani situaciji. »Šššc ven, šššc!« hudiča, kako se to reče po špansko. Obiskovalec se je komaj premaknil. Ne, udarila pa ga ne bom, »šššc, ven, takoj, takoj!« sem zavpila. Šele takrat, ob močnejšem zvoku se je zdrznil, se obrnil in pogledujoč nazaj počasi odtacal proti balkonu, kot bi mi hotel povedati, pa kaj bi rada, jaz sem vedno tukaj, ti si nova. Popolnoma črn, da v poltemi nisem videla niti njegovih oči, je stopil čez prag balkona, obrnil glavo proti meni in zamijavkal. »Samo pozdravit sem te prišel. Ti pa si bila tako neprijazna in hladna do mene. Res te ne razumem,« je še bevsknil in skočil na ograjo. Tam je postal še sekundo, dve in kot da ne obstajam, kot da se najino srečanje sploh ni zgodilo, pogledal levo, desno, na trg pod sabo in izginil. No, ta je pa dobra, sem pomislila, nisem vedela, da imam sostanovalca in še takšnega brez manir.

Počasi sem se oblekla, odšla ven in čez nekaj minut popolnoma pozabila nanj. Morje je udarjalo ob stene in od sile so se v peni talile drobile/krušile mogočne skale. Meglica je pršila čez svetilnika na skalah, ki sta označevala vhod v zaliv, za kakšno minuto izginila in se vrnila spet pojavila z novo močjo. Ena, dve, tri, tako so mi povedali domačini v Pasaii, štejemo velike valove. Nato pa pridejo manjši. Ena, dve, tri ... lahko bi jih štela ves dan, kako pomirjujoče. Vrat mi je grela ruta, tanka jakna je bila dovolj, da je vetrovni objem z morja bil prijeten in ne preveč vsiljiv. Ena, dve, tri ... valček! V daljavi sem videla žensko z dežnikom, ki je hitro korakala po tisti prepovedani poti, kjer se krušijo skale. No, potem verjetno ni prepovedana, sem pomislila in se počasi odpravila v isti smeri. Najprej ozka pot skozi goščavo, nato po grebenu in spet v toplem vetru vse do ozkih stopnic vklesanih v skalo, a žal oddaljenih od stene kakšna dva metra. Kako naj se pa tukaj spustim, brez opore? Nekako bom že zmogla, če je hitra domačinka lahko, bom tudi jaz. Samo, kam je izginila? Ustavila sem se na vrhu stopnic. Proti dnu, oziroma naslednjem vzponu sem preštela le štiri, a nenadoma se nisem mogla premakniti. Želja po neodkritem me je vabila, strah pred padcem in scenarij, ko domačini najdejo polomljeno tujko že dan po prihodu, me je ovirala. Ja ali ne? Ljudje zagotovo hodijo tukaj in ne padajo s skal, sem se poskušala opogumiti. Globok vdih, štiri ozke, v skalo vklesane stopnice in spust. Do naslednjih pet stopnic navkreber, ki so bile varnejše na pogled. In nagrada, pogled na širo modro obzorje, butanje oceana v preperle skale in svobodo.

Naslednje jutro sem spet odprla balkonska vrata in spustila novi dan v ozko stanovanje, skuhala kavo in se vrnila v posteljo. Zrak, ki je zaokrožil, je bil suh, svež, nov, prebujajoč. Naenkrat me je zdramil Mijav. Stal je ob postelji, le nekaj centimetrov od moje glave in me pozdravljaj. Seveda ga nisem pričakovala, ves čar spomina na božanje puhastih klobčičev v naročju je zamenjalo presenečenje ob vdoru v mojo zasebnost, predrznost in radovednost, ki je nenadoma nisem razumela.

»Vuš, vuš, pojdi ven,« sem ga glasno nadrla in on je počasi odkorakal v smeri okna. »Kakor želiš, je rekel, če ne razumeš iskrene radovednosti in tovrstnega izrekanja dobrodošlice, se ne vrnem več.« Zaprla sem okno za njim, se ujezila zaradi nuje pripiranja polken in okna za zagotavljanje zasebnosti in se vrnila v posteljo.

Od takrat ga ni več. Slišim ga, ko zjutraj zamijavka na jutranjem sprehodu čez sosednje balkone. Odpiram vrata na stežaj, a ne pride noter. Ko ga občasno vidim pri sosedih, obrne glavo stran in nadaljuje z umivanjem. Ne vem zakaj, ampak zdaj se počutim krivo in si želim, da bi se vrnil tisti prvi trenutek, ko sva se srečala. Mogoče bi tokrat bilo drugače.

KIPARSKI ZAJTRK

Pravijo, da je zajtrk najpomembnejši obrok v dnevu. Se strinjam. Še posebej, ker je kiparjem zajtrk gorivo, ki ga mora držati dobršen del dneva, saj ko stojiš s petkilogramsko fleksno v rokah in režeš pol kubika marmorja, ne moreš do kosila preživeti z jabolkom in jogurtom v želodcu.

Ko pa ne delam v kamnu, zagotovo delam z glino v ateljeju, polnim in praznim težke mavčne kalupe ali razvijam novo idejo na papirju in možgani prav tako kurijo kalorije. Pred tem sem verjetno že tudi opravila jutranji tek in sem sestradana.

Začnimo torej s kiparskim zajtrkom.

Jajčka na oko – klasika

Pomembnosti kakovostnih sestavin se zavem, ko sem v tujini in želim pripraviti prav tak zajtrk kot doma. Ne bo šlo. Zbledela jajca kur iz kletke, umetno prekajena slanina, hmmm... oči lahko prevaram, ostalih čutov pa ne. Zato so jajčka najboljša doma. Najljubša so mi srednje velika domača jajca, rezine špeha, ki ga od doma vzgojenih prašičev vsako leto prinese bratranec in po možnosti sveži jurčki ali lisičke, če pa ne gre, pa zmrznjeni. Jajca pečemo v emajlirani ponvici iz jih iz nje tudi pojemo.

Postopek je takšen.

Špeh narežemo na (če sem lahko po možko natančna) 2mm rezine, ga popečemo do $\frac{3}{4}$ hrustljivosti, pazljivo razbijemo jajčki (saj nočemo, da bi nam razlit rumenjake pokvaril jutro oziroma dneva), solimo in popramo. Potresemo z drobnjakom.

Ob jajčkih jemo ajdov kruh z orehi ali koruznega.

Sestavine:

2 jajci

5 dkg domačega špeha

1 mlada čebula

Sol in poper po okusu

In še obogatena različica

Rumeno koničasto papriko narežemo na polcentimetrске rezance in na olju pečemo v ponvici toliko časa, da lupina začne temneti. Dodamo panceto ali ocvirke in jo še kakšne 2 minuti pečemo, nato na debelo narezane jurčke ali šitake, dve rezini šalotke, nasekljane na grobo, par rezin suhih feferonov in dve minuti za tem še jajčka. Minuto pred koncem, ko se beljak začne strjevati, potresemo z grobo naribanim parmezanom. Odstavimo. Solimo, popramo, potresemo s svežim koriandrom. Če nam je uspelo, imamo hrustljivo pečeno panceto oziroma ocvirke, dišečo mehko pečeno papriko, ravno prav pečene in rumeno rjave jurčke, čebule le za aromo, sočne razlivajoče se rumenjake in svežino koriandra. Kaj takega se zgodi mogoče enkrat na teden, zato je takrat znak izjemnega začetka dneva, ko nam prav nič ne more spodleteti (če pa že, pa je vsaj zajtrk bil kraljevski).

Sestavine

2 jajci
1 manjša koničasta rumena ali rdeča paprika
5 dkg pancete ali žlica masti z ocvirki
4 srednje velike šitake ali
1 srednje velik jurček narezan na debele rezine
2 rezini ptujske ali rdeče čebule
Parmezan staran 24 mesecev
Sol, poper po okusu
koriander

Ribana kaša/ močnik

Ribana kaša je naziv jedi, ki jo je moja mama jedla kot majhna pred odhodom v šolo. V šolo je morala kakšnih 7 kilometrov čez hribe, gozdove in doline, v mrazu in vročini. Jeseni in spomladi, v času dežja, je premočena prišla do šole, se do konca pouka popolnoma posušila in se nato odpravila nazaj v dež proti domu. Bila je pridna in marljiva učenka, pa saj, če ne bi bila, sta doma še vedno čakali njiva in motika. Ko je prvi razred gimnazije zdelala z odliko, sosedov fant, starejši 2 leti pa razreda ni naredil, je potožil, da je to zato, ker njemu mati ni kuhala kaše za zajtrk.

Enostavna, hranljiva jed, pri kateri mi je mogoče zoprno le mesiti testo, zato mi je tudi že odrasli in ko je še lahko, le to pripravila mama.

Zmešamo moko, sol in vodo in zamesimo trdo testo. Domače, polnomastno mleko, zavremo, solimo, kašo naribamo v mleko in kuhamo 10-15 min na majhnem ognju in nenehno mešamo. Zabelimo s šalotko popečeno na maslu.

Sestavine

½ l mleka
150 g moke
Voda
sol
1 šalotka
1 žlica masla

Juha z rezanci

Naj se bo zdelo tako čudno, je juha s kitajskimi oziroma japonskimi rezanci moj najljubši zimski zajtrk, ali pa lahko rečemo malica. Ker sem jutranji tip umetnika, pomeni, da spim do pol sedmih in se nekje okrog sedmih, pol osmih spravim iz postelje, oblečem in odpravim v atelje, kjer delam kakšno uro ali uro in pol ali pa opravim jutranji tek in telovadbo, se stuširam in potem z blazno lakoto čim hitreje želim pripraviti zajtrk.

Tovrstno juho z rezanci, oziroma njeno kitajsko različico sem spoznala na potepanju po Kitajski. Čeprav po mesecu dni zajtrkovanja riževih kaš, zelenjave in juh hrepeniš po dobrih ocvrtih jajcih in kavi, takšna juha da vse, kar v dnevu rabiš. Moja različica je naslednja.

Papriko narežemo na rezance in pečemo na žlici sezamovega olja v ponvici dokler ne začne temneti. Zmanjšamo temperaturo, dodamo na koščke narezan ingver, na grobo narezana dva stroka česna, nasekljano stebelno zeleno in na rezine narezane šitake ali jurčke ali natrgane lisičke. Čez minuto oziroma dve dodamo zajemalko jušne osnove, da se česen ne pregreje in postane grenak. Če smo med letom bili pridni, smo pridelali pelate in jih vrgli v zamrzovalnik cele. Pozimi ni boljšega, kot domač paradižnik, ki ga za par sekund vržemo v vrelo vodo, v katero bomo čez 5 minut vrgli testenine, ga olupimo in narezanega dodamo ostali zelenjavi. Dušimo še kakšnih pet minut in po potrebi dodajamo jušno osnovo. Na koncu dodamo listnato zeleno zelenjavo. Spet, če smo bili pridni, nas na vrtu mogoče še čaka kakšno steblo raštike, če ne, dodamo za pest špinače ali na grobo narezane blitve. V krop vržemo testenine, ki rabijo kakšne dve minuti, jih odcedimo, damo k zelenjavi in zalijemo še z eno zajemalko jušne osnove. Pustimo še minuto na zmernem ognju. Odstavimo. Vmes skuhamo rezance, ki ne potrebujejo več kot 2 minuti, jih dodamo v vok z zelenjavo in umaknemo z ognja. Dodamo rumenjaka zmešan z žlico smetane, premešamo in pustimo dve do tri minute, da se omaka rahlo zgosti.

Prestavimo v globoko skledo, po želji polijemo z žlico kitajskega staranega kisa in potresemo s koriandrom. Če pa nam je slučajno ostalo kaj pečenke od prejšnjega dne, narežemo nekaj tankih rezin in posujemo po vrhu. Ker hitro sekljam in mešam, ter se mi že meša od lakote, je juha gotova v dvajsetih minutah. Juho lahko obogatimo še z žlico tahina, dodamo kitajsko mešanico čilija in soje v olju.

Seveda po tako obilnem zajtrku (in tudi po vseh ostalih) rabim kakšne pol ure, da se poleže, če se mislim pri delu pripogibati, ker pa ne vsebuje veliko maščob, me ne položi v horizontalo, temveč me drži na nogah še vsaj štiri ure.

Sestavine

- 1 paprika
- rezina ingverja široka 1 cm
- 2 stroka česna
- ½ paprike
- ½ stebela stebelne zelene
- 100 g listnate zelenjave – blitve, špinače, raštike
- 2 srednje velika paradižnika
- Jušna osnova
- Sezamovo olje
- 3 srednje velike šitake
- 1 rumenjaka
- ½ dcl sladke smetane
- Sol ali sojina omaka
- Svež koriander
- 1 Žlica staranega kitajskega kisa
- Feferon po okusu
- Japonski ajdovi rezanci ali kitajski pšenični ploščati rezanci

Hrustljavi kruh s pašteto, camemberjem in marmelado

Naj vas naslov ne zavede, vse razen sira lahko pripravite doma, mogoče ne v enem dnevu, marmelado seveda v sezoni.

Jetrna piščančja pašteta je spet ena stvar, ki jo, na hrustljavem kruhu namazanim z maslom in ob skodelici kave, ne pripravljam tako pogosto, ko pa jo imam v hladilniku in jo jem za zajtrk, mi povzroči takšne oblike sreče in zadovoljstva kot redko kateri zajtrk.

Pašteto pripravim dan prej. Je ena redkih jedi, za pripravo katere si vzamem veliko časa in potrebujem absolutni mir (z ustrezno glasbo v ozadju). Jetra pozorno in počasi očistim in grobo narežem – vsak kos na dva do tri. Nasekljam dve šalotki in jih na mešanici olivnega olja in masla čisto počasi dušim do mehkega. Povečam ogenj, dodam jetra, ki se v ponvi ne smejo stiskati, temveč imeti dovolj prostora, da pokrijejo dno. Dodamo kurkumo in orientalsko kumino in pražimo 2-3 minute na srednje močnem ognju. Jetra morajo ostati znotraj roza. Na koncu dodamo pol dcl konjaka. Vzajem si čas in naredim svoj gee. Kupim domače nepasterizirano maslo in ga počasi segrevam 10-15 min na majhnem ognju, da beljakovine povrejo, na dnu pa ostane rjava usedlina. Precedimo. Ko jetra zmeljemo in napolnimo nizke okrogle posodice, jih po vrhu oblijmo z geejem in postavimo v hladilnik.

Naslednje jutro narežemo kruh in ga vstavimo v toster ali še bolje v pečico pod žar. Pečemo z ene in druge strani, da rahlo potemni in ko posamezno rezino stisnemo (vmes ugasnemo glasbo in vse moteče zvoke), moramo slišati tisti seksi hrsk...

Sestavine

500 g piščančjih jeter
2 šalotki
Maslo, olivno olje
Sol, poper
Kurkuma, orientalska kumina
Konjak

Nepasterizirano maslo

Kruh

Zagorski štruklji/štrudl

Naslednji zajtrk, ki mora biti pripravljen dan prej, najbolje v soboto ali nedeljo je skutin slani štrudl. Zakaj ne isti dan? Ker potem lahko pozabimo na delo, pojemo pol pekača štrudla in se uležemo nazaj v posteljo. Kar pa ni tako napačna ideja, če ni delovni dan.

Skutin štrudl poznam iz Hrvaškega Zagorja. Tam sem pri sorodnikih tudi jedla najbolj slastne in mastne štruklje, ki so skoraj vedno zahtevali kozarec vina, saj je maščoba kar grozila, da mi priskrbi infarkt. Seveda, saj je teta z zvrhano žlico masti po vrhu »poboljšala« štrudl, preden ga je dala v pečico. V tistih koncih je tudi največji kompliment, ki sem ga dobila bil, ko sem dobila kakšne dve tri kili čez zimo in ko sem prišla na obisk, so zadovoljno ugotovili, da sem se »popravila«. No, zdaj se že nekaj časa ne popravljam čez zimo, saj tečem skozi celo leto.

Zagorski štruklji so bili tudi ena najljubših jedi jugoslovanskega predsednika Tita, ki je izhajal iz Hrvaškega Zagorja, zanj je baje tudi bilo znano, da je zaradi številnih obilnih banketov, ki jih je prirejal ali se jih udeleževal v času diete zajtrkoval le jajca z ocvirki in pil belo kavo, kar je pa skorajda moj tipični zajtrk. Tej dieti se moram zahvaliti tudi za svojo postavbo.

Recept je enostaven in bolj so sestavine domače, boljši je štrudl. Rabimo presejano moko, dva ščepca soli, jajce, ki smo ga že prej dali iz hladilnika, žlico olja in toplo vodo. Umesimo testo, ga pokrijemo in čez pol ure razvaljamo in razvlečemo. Nadevamo ga s pol kg skute, zmešane s 200 g smetane (če je skuta bila suha), jajcem, soljo. Štrudl prestavimo v pekač namazan z maslom in ga bogato premažemo s kisló smetano, ter pečemo 35 -40 minut na 180 C. Ko se speče, ga pokrijemo s cunjó, počakamo 5 minut in čeprav bo štrudl še precej vroč, prvi kos pojemo tako, da pihamo vanj in ga s tem hladimo, da si ne opečemo ustnic, jezika in žrela. Potem počakamo še kakšnih 5 minut in v miru pojemo topel štrudl.

Sestavine

400 g gladke pšenične moke
1 dcl vode (približno)
Pol žličke soli
1 žlica olja

600 g skute
150 g smetane in še 50 g smetane za premaz
Pol žličke soli

Zraven spijemo močno bosansko kavo, ki ji dodamo par zrn sveže zmletega koriandra.

Kavo kuham in pijem že skoraj dve desetletji. V italijanski kafetjeri, na vietnamski način, turški, bosanski, s spenjenim mlekom, smetano, stepeno smetano. Najljubša mi je leta bila sveže mleta mehiška kava s smetano. Pristni kavaljubci bi seveda rekli, da je to greh, saj naj bi kavo pili samo, brez dodatkov. No, v tistem času ni nič moglo preseči okusa mlečne sladke kave v kombinaciji z slastno pašteto na popečenih kruhkih...do popoldneva in bolečine v želodcu. Ščasoma sem ugotovila, da mi mlečni izdelki v kavi škodujejo in še dobro, da sem znova odkrila dobro, staro turško oziroma sedaj bosansko kavo, kateri še vedno dodajam nepredstavljivo veliko sladkorja, ki pa je potem najpogosteje edini sladkor, ki ga v teku dneva zaužijem.

Postopek je sledeč. Po večkratnem eksperimentiranju sem ugotovila, da je najboljše, da vzamemo celo zrno koriandra, ga olupimo, stremo v terilniku, ampak ne popolnoma, do praha, temveč se ustavimo malo pred tem. Na začetku sem mlet koriander dodajala kavi, nato ga dala v džezvo na začetku in nato ugotovila, da je najbolje pred pripravo splahniti džezvo, tako da je na dnu rahlo vlažna, dodati zmlet koriander, postaviti džezvo za 5 sekund na ogenj, dodati zmleto kavo in na rahlem ognju mešati kakšne pol minute in nato preliti z vrelo vodo. Premešati in čakati, da se na peni naredi mehurček. Odstaviti. Preliti z ostankom vrele vode, da se usedlina posede. Sladkati s trsnim sladkorjem in uživati v vonju in okusu.

Ocvrte sardele, bel kruh, penina

Naneslo je, da sem se peljala s prijateljem in njegovo mamo zdravnico in smo se pogovarjali o zdravih zajtrkih. Bil je siv zimski dan in nostalgичno sem pomislila na morje in moj najljubši zajtrk tam, sveže ocvrte sardele, bel kruh in kozarec vina. Reakcija zdravnice je bila, no, normalna, če dobro premislim. Vino za zajtrk verjetno ponudi čisto drugačno dožemanje tvojega življenjskega sloga, zato razlaga.

Rada imam tek, vendar je ta dejavnost julija na morju zame možna samo zjutraj, okrog pol sedmih. Po osmi uri je že prevroče, zvečer se pa moje misli vrtijo le okrog hrane. Popolni poletni zajtrk se tako začne že malo po šesti, ko se zbudim in se začnem hidrirati. Malo vode, ležanje v postelji in premišljevanje o tem, kdaj je res zadnja ura ko moram vstati, še par požirkov, razne tehnike motivacije, kako se bom po teku dobro počutila in ko je ura že res pol sedmih, skok iz postelje, ogrevanje sklepov, oblačenje in že sem zunaj. Ne pretiram, odtečem kakšnih 6-7 km, naredim par vaj in že sem na pomolu, kjer ribiči prodajajo nočni ulov. Bankovec za 100 kun imam v žepu in upam, da bom opazila sardele. Kupim kilogram, se odpravim do plaže, očistim toliko, da bo vsak pri zajtrku dobil pet kosov, do takrat mi je že vroče v pajkicah in majici, zato se ko končam s čiščenjem in ribe zavijem v vrečko, pokrijem s kamnom in skrijem pred galebi, slečem, skočim v vodo in uživam v trenutku, ko še nikogar ni na plaži, morje je gladko kot olje in galebi hreščijo nad mano. Na poti do doma kupim še svežo štruco belega kruha, se tiho odpravim v kuhinjo, pomokam ribe, jih ocvrem in jih še tople jemo in pijemo hladno malvazijo ali še raje, penino. Po zajtrku se vržem v senco in dremam, berem knjigo, spet dremam in dan je popoln.

Sestavine

5-6 sardel po osebi
Olje za cvrtje
Sol
Svež kruh

Ohlajena penina

Riževa kaša s svinjskimi rebrci in zelenjavo pečeno v ponvici

Ta zajtrk najlažje pripravimo v ponedeljek, saj bomo lahko dodali rezine svinjskih reber ali potrebušine, ki smo jih pripravili za nedeljsko kosilo.

Riž skuhamo že dan prej. Na olivnem olju na hitro popražimo strok na drobno narezanega česna in ingverja, dodamo riž, zalijemo z vrelo vodo, solimo in ga kuhanega odstavimo.

Za najboljšo kašo rabimo jušno osnovo, s katero zalivamo in kuhljamo riž kakšnih 15 – 20 minut. Riž se bo zmehčal in razpustil v juhi. Na olivnem olju na hitro popražimo zelenjavo – najprej pol zelene in rdeče paprike, v sezoni dodamo olupljen svež paradižnik, najboljše kakšno mesnato sorto, feferon po okusu.

Še navodila za pripravo potrebušine ali rebrc. V bistvu začnemo že v soboto, ko jih zvečer nasolimo, popramo, natremo z mešanico petih kitajskih začimb in ščepcem pekoče paprike.

Meso pečemo kolikor se da počasi, lahko tudi samo 5 ur, od katerih bodo 4 na 110 stopinj in zadnja na 180, da se maščoba lepo zapeče. Ko rebra vzamemo iz pečice, po vrhu namažemo z medom in poskusimo ne pojesti vsega že v nedeljo.

V ponedeljek ostanke na tanko narežemo in vržemo na kašo.

Vročo kašo postrežemo v globoki skledi, jo obložimo z zelenjavo, pečenko, dodamo že par lističev svežega koriandra in žlico staranega kitajskega kisa ali balzamičnega, če kitajskega nimamo.

Sestavine

Skodelica riža

Strok česna

Rezina ingverja širine 1 cm

Olje

Jušna osnova

1 paprika

1-2 mesnata paradižnika

Pečenka od prejšnjega dne

1 kg svinjskih reber ali potrbušine

Marinada

1 žlica mešanice 5 kitajskih začimb

Ščepec pekoče paprike

1 žlička soli

1 žlica olja

poper

Brusketice – popečeni kruhki z milijon nadevov

Avokadov namaz

Pašteta

Pečene paprike z balzamičnim kisom

Narezan por ali mlada čebula

Zrel sir

Sveži kozji sir

Domače salame

Domač ajvar ali ljutenica

Tak zajtrk pride v poštev ob družbi vsaj ene osebe, najbolje pa je s skupino prijateljev, saj samo zase ni niti četrt toliko prijetno, kot ko zлагаš popečene kruhke v družbi. Potreben je dober kruh od prejšnjega dne, ki ga popečemo v pečici, toasterju ali v pekaču za sendviče. Kruhke natremo s česnom, pokapljamo z olivnim oljem in zlagamo poljubno.

Avokadov namaz ali guacamole pripravimo tako, da avokado zmečkamo z vilico (nikakor ga ne mečimo v sekljalnik), dodamo na drobno narezano mlado čebulo, stisnemo polovico limete, solimo in popramo, premešamo oziroma še malo premečkamo.

Papriko narežemo na rezine, med občasnim mešanjem pečemo v ponvici, dokler lupina ne potemni, solimo in ko odstavimo pošpricamo z balzamičnim kisom.

Super paše tudi domač, gost ajvar, na katerega zlagamo por in rezine domače salame. In še in še.

Sadni smuti

Ta zajtrk pride v poštev samo pred poldnevnim delom na računalniku, saj smo drugače že po eni uri lačni, zelo tečni in ker smo seveda že oblečeni, prašni in globoko v delu, ne moremo še enkrat zajtrkovati.

Sadje jem zelo redko, najraje direktno z drevesa, ali pa če mi ga kdo opere, olupim in ponudim polovico. Zelo rada ga jem pred odhodom na pot, ker med vožnjo redko razmišljam o hrani in je takšna lahka popotnica idealna za dolgo vožnjo. Pa še blazno dober občutek imam, da sem zdravo jedla in da vitamini kar pršijo po celicah in uničujejo viruse, bakterije in slabo voljo.

Moja najljubša sta mango lassi, ki je enostavno dober zrel mango, sesekljan v blenderju z dodatkom jogurta in ščepcem koriandra in kaki s kefirjem.

Kaki narežemo, dodamo še pol banane, 2 suhi slivi, kakav, sesekljana kakavova zrna in kefir. Zmešamo in pijemo med tipkanjem po tipkovnici. Mešanica ne sme biti pregosta in presladka, zato dodamo vsaj ½ litra kefirja.

Ko so breskve zrele, jih kakšnih 5 minut pečemo v ponvici z žlico sladkorja, dvema žlicama konjaka in jim dodamo žlico kisle smetane in jogurt ali kefir in prav tako zmeljemo v blenderju.

Borovnice so najboljše poleti, ko jih vzamemo iz zamrzovalnika (če smo bili pridni in jih sami nabrali še boljše), dodamo kefir in žlico medu, vse skupaj sesekljamo v blenderju in se po poznem vstajanju v letni vročini hladimo z napitkom s pogledom na morje.