

KRUH RAZLIČNIH IMEN IN OBLIK, BREZ NJEGA NE GRE



■ Bamia (okra) z rižem je jed, ki jo jedo v skoraj vseh arabskih deželah.



■ Arabska musaka (mosakaa) je drugačna od evropske.



■ Arabski kruh je podoben lepinji.



■ »Farmaceutka Hanan Ismail« v izvornem arabskem zapisu (seveda z desne proti levi)



■ Arabci ne pijejo alkohola, zato je gospa Hanan ob hrani postregla sladki sok iz hibiskusa karkadeh in sladek zeliščni napitek tamar hendi.



■ Hanan Ismail je za Finance Weekend skuhala in predstavila značilne arabske jedi. Na pladnju riž s piščancem.

Na drugem mestu po pomembnosti je riž, ki ga v arabskem svetu pogosto jedo tudi kot sladico.

F NEVENKA GAJŠEK,
BESEDILNO IN FOTOGRAFIJE
finance@finance.si

Gospa Hanan Ismail je z družino prišla v Slovenijo pred letom in pol zaradi moževe diplomatske službe. To je njihovo prvo bivanje v Evropi, medtem ko je druge arabske oziroma afriške kulture in običaje dobro spoznala, saj je bil diplomat tudi njen oče. Tako je gospa Hanan po štiri oziroma tri leta preživela v Iraku, Kuvajtu, Savdski Arabiji in Etiopiji. Slovenija je zanjo povsem nova izkušnja, z drugačnim jezikom, običaji in kulturo, predvsem pa vsa zelena.

Za Finance Weekend je gospa Hanan Ismail pripravila več značilnih arabskih jedi in predstavila kulturo prehranjevanja v arabskem svetu. Muslmanske arabske dežele so si namreč po prehranjevalnih običajih v marsičem podobne. Predvsem jim je skupna navada, da se ob obedu, običajno je to kosilo, zbere vsa družina, po-

dobna pa so tudi različna slavja ob verskih praznikih in porokah, ko pripravijo veliko hrane za člane ožje in širše družine, sosede in prijatelje. V arabskem svetu je nevljudno zavrniti povabilo in ne deliti veselih trenutkov z gostitelji. Bistvo vsake arabske kuhinje, ne glede na morebitne posamezne razlike v različnih arabskih državah, sta namreč gostoljubnost in velikodušnost. Glavni arabski obrok je kosilo, obiskovalec pa lahko pričakuje veliko jedi, ki jih deli z družinski člani.

Med ramadanom bolj sladko

Najpomembnejša hrana, brez katere si je skoraj nemogoče zamisliti značilni arabski obrok, je kruh, čeprav ima v različnih arabskih deželah različna imena in obliko. Na drugem mestu po pomembnosti oziroma pogostnosti in razširjenosti uporabe je riž, bodisi kuhan bodisi pečen, pogosto ga jedo tudi kot sladico z mlekom, sladkorjem in škrobom. Arabska hrana, če le ni premastna, je na

splošno zdrava in zelo okusna. Za različna slavja je seveda drugačna kakor za vsak dan. V času ramadana, enomesečnega posta, na primer, pripravljajo različne sokove, kakor sta tamer hendi in karkadeh. Sladici konafa in basbosa sta med ramadanom še posebej pogosti, sploh pa v postnem času jedo še bolj sladko hrano kakor običajno. Ob praznovanju konca postnega meseca ramadana, ob prazniku eid al fitr, tako rekoč povsod v arabskem svetu jedo kahk, sladko pecivo, polnjeno z datljevo maso ali zmletimi pistacijami. Sploh so datlji na Arabskem polotoku pogosto živilo, poleg tega pa tudi meso in zelenjava, ki ju kuhajo skupaj, riž ter jedi iz pšenice in ječmena. Arabci v kuhinji pogosto uporabljajo tudi jogurt.

Gospa Hanan Ismail je po poklicu farmacevtka in je imela pred odhodom v tujino v Kairu svojo lekarno, diplomirala pa je med drugim tudi iz islamske zgodovine. Doma je iz nubijske regije na jugu Egipta, kuhati pa se je naučila od svoje matere. V vseh



■ Meshmeshia je sladek marelični puding s kokosom.



■ Basbosa, značilna sladica iz zdroba in jogurta

arabskih deželah je namreč med najpomembnejšimi stvarmi, ki jih mora jo matere naučiti svoje hčere, prav kuhanje. Zdaj ji pri kuhanju pomaga tudi hčerka, pri večjih pojedinah pa ji na pomoč priskočijo njene in moževe sestre. Ker je večina Arabcev muslimanov, ženske tako kakor gospa Hanan nosijo hejabe, naglavno ruto, in oblačilo jelbab ali abaia, s katerima zakrijejo lase in telo. Barve in vzorci niso določeni, vendar pa morata biti tako ruta kakor oblačilo konservativna, in ne prosojna.

Pojej, kolikor moreš

V arabski kulinariki ni svinjine in alkoholnih pijač, razen pri manjšem delu Arabcev, ki niso muslimani, ampak katoliki. Pijejo vodo, črni čaj, arabsko kavo z mlekom ter različne sokove in zeliščne pijače. Za zajtrk ob čaju pojedjo manjši prigrizek, običajno kruh in mlečne izdelke. Pri kuhanju uporabljajo podobne začimbe kakor v indijski kuhinji, zlasti cimet, mešanico začimb kari, ingver, žafran in druge. Cimeta ne uporabljajo le za pripravo sladice kakor v zahodnih kuhinjah, ampak tudi za pripravo mesnih jedi. Ob hrani dober tek zaželi-

jo s frazo, pojej, kolikor moreš. Jedo z žlico in vilicami, ne uporabljajo pa noža, zato ob pripravi meso in zelenjavo narežejo na manjše kose. Vse glavne jedi postrežejo hkrati, tudi na krožnik jih naložijo skupaj in jih ne delijo na hode, kakor je navada pri evropski strežbi.

Hibiskus za žejo

Gospa Hanan je pripravila več jedi. To so bile mosakaa, bumia (okra) z rižem, riž beriani s piščancem, meshmeshia (sladica iz posušenih marelic) in basbosa. Zraven je ponudila dve pijači, karkadeh in tamaer hendi.

Karkadeh je zeliščni napitek, ki se lahko pije bodisi vroč bodisi hladen. Narejen je iz posušenih cvetov hibiskusa in vode, in sicer tako, da posušeni hibiskus kuhamo v vreli vodi približno tri minute in dodamo sladkor po okusu. Karkadeh je zlasti poletna pijača, še posebej značilna za Sudan in južni del Egipta. Na splošno Arabci sokove pijejo močno oslajene, še posebej v postnem času. Podobno primerna za vročo klimo je značilna poletna pijača tamar hendi, ki je prav tako iz zelišč, in sicer iz semen tamarinda z dodat-

kom sladkorja. Postopek priprave je enak kakor pri karkadehu. Pijača iz hibiskusa je zdrava in celo zdravilna, saj znižuje visok krvni tlak, zaradi močne temno rdeče barve pa se uporablja tudi kot naravna barva za lase. V hladnejših mesecih je v vseh arabskih deželah priljubljena pijača sahlab, ki se pije vroča. Pripravi jo iz v prah zmlete mešanice zelišč, škroba, vanilje, sezama in arašidov, ki jo pri nizki temperaturi kuhajo v mleku tako dolgo, da postane primerno gosta.

Okusni ženski prsti

Mosakaa je nekakšna musaka, a drugačna, kakor jo poznamo v Evropi. To je značilna egiptovska jed, na drugačen način jo pripravljajo tudi v zalivskih državah, čeprav je najbolj znana egiptovska različica. Ob tej jedi jedo kruh, ki je podoben lepinja. Za pripravo potrebujemo jajčevce, papriko in krompir, ki jih zrežejo na rezine in spečejo v olju, ter paradiznikov pire. Spečene sestavine po plasteh naložijo v pekač, jih zalijejo s paradiznikovim pirejem in pečijo v pečici pri 200 stopinjah približno 25 minut.



Hrano preprosto pohvalijo tako, da povedo, da so v njej uživali, gostitelju pa se zahvalijo s frazo, s katero prosijo za blagoslov hiše in družine.

Bamia (okra) je jed, ki jo pripravljajo in jedo v vseh arabskih deželah. Glavna sestavina je okra, ki je pri nas ni mogoče dobiti. Okra je zimska zelenjava, ki jo gojijo v vseh arabskih deželah, saj je pomembna sestavina njihove zdrave prehrane. V zadnjem času se veliko uporablja tudi v indijski in karibski kuhinji. Zaradi dolge elegantne oblike okri pravijo tudi bhindi ali ženski prsti. Zeleni plod vsebuje užitna semena v več vrstah, iz katerih pripravi in kuhanju priteče viskozna in lepljiva tekočina. Okus okre je nežen, zato ji pri pripravi dodajajo močne začimbe in druge sestavine. Sestavine za bamio za štiri osebe so pol kilograma okre, četrtr kilograma mesa in ena čebula. Čebulo drobno narežejo in jo na olju prepražijo, da postane rjava, dodajo meso in pol litra vrele vode ter kuhajo. Nato dodajo okro in paradiznikov pire ter na zmernem ognju kuhajo približno 30 minut. Zraven postrežejo riž.

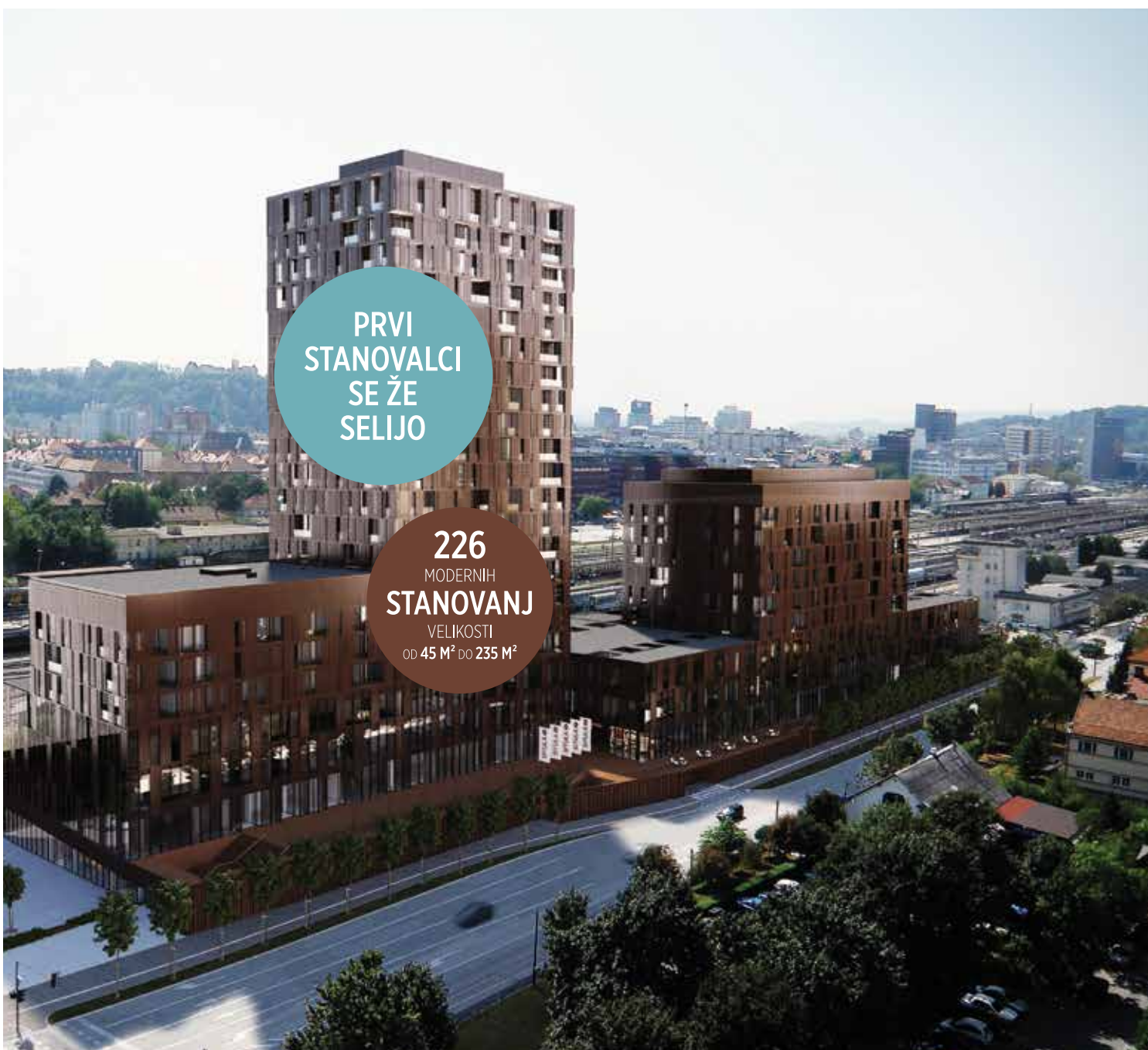
Riž beriani je riž s piščancem in je značilna jed zalivskih držav, kjer ga pripravljajo z jagnjetino, v drugih arabskih deželah pa s piščančjim ali govejim mesom. Za štiri osebe gospa Hanan uporabi pol kilograma mesa,

eno čebulo, pol kilograma riža, sol, kari, cimet, papriko in korenje. Na olju prepraženi čebuli doda meso, ko je to skoraj kuhano, pa še riž in začimbe ter toliko vode, da so vse sestavine prekrte z njo, nato pa jed kuha na nizki temperaturi približno 30 minut.

Za goste več kot pet jedi

Meshmeshia in basbosa sta sladici, obe za evropski okus zelo sladki. Meshmeshia je narejena iz paste, ki jo pripravijo iz posušenih marelic, mogoče pa jo nadomestiti tudi z mareličnim sokom, ki mu dodajo škrob. Ob stalnem mešanju pasta počasi kuhajo in ji dodajo sladkor, nato pa nalijejo v steklene čaše in okrasijo z mletim kokosom. Basbosa je značilna egiptovska sladica, pogosta pa je tudi v drugih arabskih državah, le da ima drugačna imena. Pripravijo jo iz pšeničnega zdroba, sladkorja, jogurta, masla, pecilnega praška in vanilje. Vse sestavine premešajo, namestijo v pekač in pri 200 stopinjah pečijo 20 minut. Pred postrežbo dodajo ohlajeni sladkorni sirup.

Gospa Hanan je pojasnila tudi, kako je z razširjenim mnenjem nekaterih tujcev, naj bi v arabskih deželah veljalo za kompliment kuharju oziroma gostitelju, če gost po hrani namerno glasno »podre kupček«. To namreč absolutno ne drži in je enako neprimerno in neollikano kakor v drugih kulturah. Otroke že zgodaj učijo primerne vedenja za mizo, hrano pa preprosto pohvalijo tako, da povedo, da so v njej uživali, gostitelju pa se zahvalijo s frazo, s katero prosijo za blagoslov hiše in družine. Za goste vedno pripravijo več kakor pet različnih jedi, goste pa spodbujajo, naj jedo vsako med njimi, predvsem pa, naj se počutijo kakor doma.



PRVI
STANOVALCI
SE ŽE
SELIJO

226
MODERNIH
STANOVANJ
VELIKOSTI
OD 45 M² DO 235 M²

SITULA
VELIKO MESTO
V SRCU PRESTOLNICE

VEČ INFORMACIJ
080 50 06
INFO@SITULA.EU



WWW.SITULA.EU