

# 20 Weekend kuha lesena žlica

Petek, 5. aprila 2013, št. 14 • www.finance.si



► Zmleti čili je sestavina številnih receptov



► Sestavine za khoshary (košari ali kušari)



► Paradižnikova omaka, ki jo ponudijo h košariju



► Mesna

Nevenka Gajšek, publicistka  
finance@finance.si

**E**dino diplomatsko predstavništvo arabskih in afriških držav v Sloveniji je veleposlaništvo Arabske republike Egipt, ki ga je ta država v Ljubljani odprla pred petimi leti. Zdaj ga že leto in pol vodi veleposlanica Heba Sidhom. Morda se na prvi pogled zdi nenavadno, da arabsko deželo predstavlja ženska, a kakor pravi sama, to morda drži za nekatere druge arabske države, ne pa za Egipt, ki ga na več koncih sveta zastopajo diplomatke. Heba Sidhom, med drugim tudi mama 17-letne hčerke, je zanimiva, dejavna in odprta ženska, ponosna na svoje doseganje dosežke tako v poklicnem kakor zasebnem življenju. Ni ji bilo odveč svojo državo predstaviti skozi kulinariko, saj se zaveda, da so prehranjevalne navade in običaji pomemben del kulture in identitete naroda ter izražajo tudi geografske, družbene in verske značilnosti posamezne dežele. Tudi zato je Heba Sidhom prava ambasadorica svoje domovine.

## Konjiček: notranja oprema in kuha

Egipt je priljubljeni cilj slovenskih turistov, a ti dopust večinoma preživljajo ob Rdečem morju v umetno ustvarjenih letoviških krajih, resortih, ki s pravim Egiptom nimajo veliko skupnega. Tudi ponudba hrane je v hotelih in letoviščih prilagojena turistom, ki se ob obisku večjih mest zaradi bojazni pred prebavnimi težavami večinoma izogibajo lokalno pripravljene hrani, kakršno turistom in drugim pogosto ponujajo kar na ulici. Zato je toliko dragocenejše, če lahko značilne jedi in prehranjevalne navade tuje dežele spoznamo iz prve roke, od domačinov. Kuhinjo Egipta je v svoji ljubljanski rezidenci posebej za Weeked, prilogo časnika Finance, osebno predstavila veleposlanica Egipta, gospa Heba Sidhom, ki je med drugim tudi članica združenja SILA (Slovene International Ladies Association).

Heba Sidhom nas je povabila v svoj ljubljanski dom, ki je v eni od starejših ljubljanskih vil po njenih zamislih preurejen v egipčansko hišo s pravo malo galerijo slik umetnikov mlajše generacije, na katerih so med drugim upodobljeni egipčansko življenje in običaji. Notranja oprema in kuhanje sta namreč veleposlaničina konjička. Njena razlaga umetniških del, razstavljenih v jedilnici, je bila nekakšen uvod v naše kulinarčno druženje. Ob eni od slik nam je denimo pripovedovala o glineni posodi olla, ki jo uporabljajo kot nekakšen naravni hladilnik, saj, napolnjena z vodo, ki pronica v njene nepološčene glinene stene, ustvari vodne kapljice, ki hlapijo ter s tem hladijo posodo in njeno vsebino.

## Vedno in povsod kruh pita

Nato smo na oljni sliki čudovitih žarečih barv ob egipčanski ženski, ki ga je spekla, spoznali značilni egipčanski kruh, imenovan kruh pita (pita bread). Ta kruh je nekakšen mlinec, podoban lepinji, največkrat ovalne oblike. Naredijo ga iz kvašenega ali nekvašenega testa in spečejo v peči, dokler ne postane



► Priprava egipčanskih jedi v rezidenci egiptovske veleposlanice v Ljubljani

# Gospa veleposlanica



# ki rada kuha

mehurjast in ne dobi rjavih ožganih madežev. Egipčani kruh jedo tako rekoč ob vsem, pri vseh obrokih in vseh jedeh, je njihova najpomembnejša hrana, vendar pa to ni kruh, kakršnega poznamo pri nas. Pogosto spominja na drobno pecivo, takega smo pokusili pri veleposlanici Hebi, »sezamov kruh«, to so bili majhni ploščati trikotniki, posuti s črnimi semeni (black seeds). Ta semena so zrastle na rastlini Nigella sativa (egiptovska črna kumina), ki naj bi po besedah preroka Mohameda (po)zdravila vse razen smrti, zato semenu pravijo habbatul-barakah ali blagoslovljeno seme. Mnogokrat najdemo prevod črna kumina ali črni sezam, verjetno zaradi podobne oblike in črne barve, a gre za drugo rastlino, zato so ti izrazi lahko zavajajoči.

Čprav gospa Heba v prostem času rada kuha, pa zanjo in njeno družino jedi pripravlja prijazen egipčanski kuhar, ki smo ga imeli priložnost spoznati in ki je omenjene egipčanske jedi pripravil tudi za nas. Tradicionalno je v egipčanskih družinah kuhanje žensko opravilo, drugače je seveda v hotelih in restavracijah. Poleg »kruha« s črnimi semeni nam je veleposlanica ponudila in predstavila jed iz govedine in graha, krompirjevo-mesno pito s cimetom in sladico konafa s smetano in pistacijami. Vse te jedi smo pokusili, posebno zanimiv pa je bil okus okrogle krompirjevo-mesne pite (objavljamo recept, ki nam ga je dala veleposlanica), ki ji značilno aromo daje cimet; tega smo pri nas bolj vajeni v sladica, čeprav se odlično poda tudi k mesnim jedem. Ob hrani smo pili vodo,





pita z govedino in grahom



► Konafa s smetano in pistacijami

Fotografije: Irena Herak

po našem običaju pa nam je gostiteljica ponudila tudi belo slovensko vino, in sicer v kozarcih z egiptovskim grbom, ki so ga vgravirali v Steklarni Rogaška.

#### Sladkorja veliko in še čez

Ob tem naj pripomnimo, da Egipčani sicer pridelujejo tudi vino, vendar zaradi njegove slabše kakovosti na današnji vinski karti sveta niso navzoči, čeprav so to pijačo v njihovi deželi poznali že v tretjem tisočletju pred našim štetjem, o čemer pričajo slikarje na stenah grobnic. Med znanimi znamkami egiptovskega vina sta recimo obelisk in omar el khayam.

Konafa, ki je videti kot zelo dolgi in zelo tanki rezanci, je narejena iz posebne moke, prodajajo pa jo v trgovinah na kilogram, običajno narezano ali nalomljeno na manjše koščke. Pri tej sladici smo pili močan črn čaj z mlekom, v katerega Egipčani po tradiciji dajo tri žličke sladkorja za eno skodelico čaja. S fotoreporterko Ireno, obe navadno pijeja nesladkan čaj in niti v sanjah ne pomisliva, da bi tolikšno količino belega sladkorja na dan užili le s pitjem čaja, sva upoštevali to tradicionalno egipčansko navado in občudovali veleposlanico, ki se prav nič ne obremenuje zaradi belega sladkorja, kakor to počnemo pri nas. Na splošno so Egipčani zelo sladkosnedi in njihove sladice so izjemno močne. Kdor prešteva kalorije, ni pravi za uživanje bogatih egipčanskih sladici! Tudi konafa s smetano in pistacijami je (bila) odlična, a prava kalorična bomba! Prav nič sladki pa niso bili temni kakavovi piškoti na koncu obroka, ki se odlično priležejo k čaju in kavi.

Poleg omenjenih jedi nam je Heba Sidhom predstavila tudi egipčansko narodno jed khoshary (košari ali kušari), zelo priljubljeno in razširjeno po vsej državi. Nekatere restavracije ponujajo izključno to jed, ki je preprost in zdrav vegetarijanski obrok iz egipčanskih testenin, riža, čičerke in leče, ob njej pa posebej ponudijo paradiznikovo omako. Nasploh Egipčani v kuhinji uporabljajo veliko leče, iz katere pripravljajo različne jedi, recimo odlične juhe. Veliko uporabljajo tudi bob, čebulo in česen, različne začimbe in zelenjavo nasploh. Na vprašanje, katere hrane pojedjo največ in katere sploh ne jedo, je bil veleposlančin odgovor jednat: največ pojedjo zelenjave, ne jedo pa svinjine.

Mesa ne uživajo veliko, pogosto tudi zaradi cene, saj je drago. Priljubljeni jedi sta tudi falafel, kroglice iz čičerke ali boba, in humus iz čičerke, sezamovega olja in mezge (tahina), limonovega soka in česna, oboje kot samostojna jed ali pa kot nadev za kruh pita.

#### Rada ima sladke sirove štruklje

Sadja imajo v izobilju, češenj pa ne poznajo. Egipčani ne uporabljajo noža in vilic, temveč žlico in mačje uho – da, prav ste prebrali, to je nekakšna ploščata žlica, ki s svojo trikotno obliko spominja na mačji uhelj; z njo prepolovijo ali razrežejo jed in jo uporabljajo namesto vilic in noža.

Gospa Heba je po letu in pol diplomatske službe v Sloveniji spoznala tudi slovenske jedi. Najbolj so ji všeč naš pršut in sirovi štruklji, še zlasti sladki. Sicer pa je egiptovska veleposlanica vajena evropskega življenja, saj je pred prihodom v Slovenijo službovala v Ženevi in Parizu. Ker ima rada naravo, ji je bivanje v Sloveniji všeč, čeprav je Ljubljana seveda zelo drugačna od njenega rodnega Kaira. In še majhna zanimivost: kot večina arabskih žensk obvlada trebušni ples, saj je to znanje del njihove splošne izobrazbe. A plesale nismo. ●

#### RECEPT ZA KOFTA BATATES BEL LAHMAH

(krompir z mletim mesom iz pečice)

Sestavine za 6 oseb:

- 1 kg krompirja
- 400 g mletega mesa
- 1 čebula
- 2 stroka česna
- 200 g masla
- sol, poper, cimet
- 1 jajce
- ½ kozarca polnomastnega mleka

#### Priprava krompirja:

Krompir skuhamo, olupimo in dobro pretlačimo, da dobimo pire. Dodamo 100 gramov masla, sol, poper.

Priprava mletega mesa:

Na preostalem maslu (100 gramov) prepražimo nasekljano čebulo, da se zmehča, dodamo drobno narezan česen in vse skupaj pražimo

do zlato rumene barve.

Dodamo meso, sol, poper in čajno žličko cimeta. Meso pražimo, dokler ne izhlapi vsa tekočina – če je meso še surovo, dodamo malo tekočine in ga v pokriti posodi še naprej dušimo.

#### Na koncu:

V pekač (ognjevarno posodo) s premerom 26 centimetrov naložimo:

- pol mase krompirja,
  - prepraženo mletino,
  - prekrijemo z drugo polovico mase krompirja.
- Čez vse skupaj prelijemo jajce, razžvrkljano s pol kozarca polnomastnega mleka. Pečemo v pečici, ogreti na 220 stopinj Celzija, od 20 do 25 minut. Ponudimo še toplo, kot prilogo pa zeleno solato.



# ica,



Irena Herak

# ha

Heba Sidhom, zanimiva, dejavna in odprta ženska, je državo in domovino Egipt predstavila skozi kulinariko.



## Zrno do zrna - gorčica!



**NOVO!**

www.eta-kamnik.si

od 1923 ~

