

Brike v Ljubljani, tuji novinarji v Brdih, Istrani (in drugi) v Gornji Radgoni ...

Dnevi za primorska vina

Po poletnem mrtvilo, ki je manj poglobljenih gastronomskih prireditvev, v začetku avgusta pa vinarji tradicionalno tudi zaklenejo svoje kleti in se pred trgatvijo podajo na kratek oddih, je konec prejšnjega meseca ponudil eksplozijo dogajanj. Po penicijah so s trgatvijo začeli tudi drugi, v minulih dneh pa so bile na gosto nanizane prireditve, ki so izpostavile imenitnost primorskega vinogradništva in primorskih vin.

SAŠO DRAVINEC

Pestro dogajanje, ki na ponedelje delovno jesen, se je začelo prejšnji petek, ko so pred hotelom Park v središču Nove Gorice pripravili zdaj že tradicionalno gastronomsko zabavo Park Wine Party. Na njej se je s svojimi vini predstavilo blizu 20 vinarjev iz vseh štirih primorskih vinorodnih okolij, šest kuharskih mojstrov iz Hitovih restavracij in slaščičarn pa je poskubelo za priprave. Večer je zaokrožil nastop Big Banda Nova z gostjama Tinkaro Kovač in Paolo Rosato.

Brike v Fužinskem gradu

V torek so Primorke obarvale večer v Ljubljani. V Fužinskem gradu je bila prav tako tradicionalna prireditev Brike v mestu, na kateri je vina iz domačih klet predstavljal več kot 30 brlek in njihovih kolegic iz Vipavske doline, s Krasa in iz Istre. Tudi na novi lokaciji, prej so bile na ljubljanskem gradu, so zadovoljne. "V novem desetletju našega delovanja smo zamislile prizorišče, ki je z organizacijskega vidika veliko primernije. Po zamisli ključne tudi prireditve, dobrdednost pa bo ostala," je povedala gonilna sila prireditve Petra Rutar iz novogoriške vinoteke Solum. Večer je zaokrožil nastop istrskega barda Rudija Bučarja. Izkupiček od prodanih vstopnic bodo Brike namenile materam samohranilkam iz svojih krajev.

Vinakoper je vinar leta

Rezultati ocenjevanja vin Vino Slovenija, ki v Gornji Radgoni poteka v okviru tamkajšnjega mednarodnega kmetijskega sejma Agra, so bili znani že konec julija, organizatorji pa, kot običajno, niso razkrili prejemnika najodličnejšega priznanja Vinar leta, ki ga podeljujejo za najbolj celovito kakovost ocenjenih vin posameznega vinarja na sejemski torek, ko v Gornjo Radgono pridejo številni slovenski vinarji. No, veliko jih je bilo na Štajerskem že dan prej, ko so pripravili Salon traminec, veliko degustacijo, po-



Brike, tokrat so se odločile za črno opravo, so prvič nastopile v Fužinskem gradu. FOTO: BORUT ŽIVULOVIC/BOBO

Prireditev Brike v mestu se je letos z ljubljanskega gradu preselila na grad Fužine. Po spremembi ključne tudi koncept prireditve, dobrdednost pa bo ostala.

svečeno ter aromatični sorti. Tudi ta prireditev je letos doživela selitev, z gradu v Negovi so jo preselili v Radence.

Visoko priznanje radgonskega ocenjevanja, ki ob osipu tovrstnih prireditev sicer nekako uspeva ohranjati raven iz prejšnjih let, je šlo letos med 170 vinarji, kolikor jih je

oddalo vzorce. Vinakopru. Koprsko klet je prejela za svoja vina 13 medalj, med njimi dva šampionska naslova, za capris merlot 2012 v kategoriji suhih rdečih vin, starejših od treh let, in za mahazijo pozna trgatev 2011 v kategoriji polsladkih nearomatičnih belih vin. V Vinakopru, kjer je trgatve že v polnem zagonu, so letos prejeli priznanja tudi na več ocenjevanjih v tujini.

Vsi odtenki rebule

V Brdih so se odločili za temeljito utrditev prepoznavnosti rebule kot najbolj briške sorte, da bodo njen sloves zaradi kakovosti, ki jo daje na briških gričih, napovedane širitve v nižinske dele Furlanije in Veneta čim manj mačele. Pod vodstvom Zavoda za turizem, kulturo, mladino in šport Brda so številni deležniki v sredo pripravili študijski dan z degustacijo Brda, dom rebule, na katero so povabili

specializirane novinarje. Vabilu v Brda so se odzvali vinški pisci iz ZDA, Kitajske, Skandinavije, Italije, Avstrije, Hrvaške, Velike Britanije in sevda Slovenije. V Brdih so prepricani, da rebula potrebuje temeljito osvetlitev in prepoznavnost zlasti med raznevrstnimi vinoljubci, ki se vse bolj ozirajo k nišni, butični ponudbi. Študijski dan je s predavanjem o zgodovini, izvoru in pomenu rebule uvedel publicist **Toni Gomišček**, ki je tudi sodelavec *Primorskih novic*, o rebuli kot briški sorti in o njenem rastišču pa je govoril dr. **Denis Rusjan** z biotehniške fakultete v Ljubljani. Degustacijo vin iz 13 klet, devetih s slovenske (Klet Brda, Marjan Simčič, Edi Simčič, Ferdinand, Ščurek, Dolfo, Erzetič, Zanut in Medot) in štirih z italijanske strani Brd (Jermann, Graver, Radikon in Keber), sta vodila **Luca Gardini**, ki je pred slabim desetletjem osvojil tako naslov najboljšega evropskega



Na degustacijo rebul v Vipolže so povabili vrhunske tuje in domače vinske pisce.



Z naslovom Vinar leta sta bila vidno zadovoljna glavni enolog Vinakopra Boštjan Zidar (levo) in v.d. direktorja Robert Fakin.

HRANA JE ZDRAVILO

Ne izpuščajmo zajtrka!



MARIA MERLIAK prehransko strokovnjakinja

Nekoč sem zapisala, da je zajtrk najpomembnejši obrok dneva. Potem sem srečevala znance in hoteli so praviti, da moraš zjutraj jesti kot cesar, opoldne kot kralj in zvečer kot berač. Pa ni bilo bistvo v tem, marveč sem želela opozoriti, da je izpuščanje zajtrka napaka, ki je ne bi smeli početi.

vodi v nihanje razpoloženja in v hujših primerih do depresije in drugih oblik duševnih bolezni. Hranilne snovi v telesu in možganih namreč delujejo medsebojno povezano in prepleteno, sinergično. To pomeni, da je skupni učinek delovanja bistveno večji, kot bi bil sestevček posameznih učinkov. Za zajtrk moramo torej uživati čim bolj raznolika živila in primate letnemu času.

Beljakovine so pomembne za dobro počutje
Razmeroma velik vnos hranil za zajtrk je nujen, ker jih potrebujemo za:

- ▶ izdelavo nevrotransmiterjev za prenos živčnih dražljajev,
- ▶ za tvorbo energije za delo in misel,
- ▶ za tvorbo dovolj zaščitnih snovi za vse celice telesa,
- ▶ za okrepitev imunskega sistema,
- ▶ za rast in razvoj, obnovo in popravilo celic.

katerih pridobi telo glukoza, ki je edini vir energije zanje. Toda ni vseno, kakšne ogljikove hidrate uživamo. Če so prečiščeni in hitro razgradljivi, bo glukoza hitro nastala in tudi hitro presla iz črevesja v kri. To se na primer zgodi, če pojedemo dišeč rogliček, krof ali drugo sladko pecivo iz bele moke. V tem primeru bo glukoza nenadoma zelo velika in bo trebušna slinavka odposlala vse zaloge inzulina. Posledica bo hitro zmanjšanje glukoze v krvi; ta se spremeni v maščobno zalogo, še preden doseže možgane, ki bi jo koristno uporabili. Posledice pomanjkanja so nemir, razdražljivost, potrtnost ...

Huda zmotja je tudi pitje sladkih gaziranih pijač, tako priljubljenih med mladimi. Tudi te pijače bo-trujejo hudemu nihanju krvnega sladkorja in na drugi rok izzulata in rezistenci, ki je vmesna postaja do sladkorne bolezni. V njih je tudi veliko fosforja, ki močno ovira vskvakanje kalcija. Pijmo raje vodo, sveže sadne sokove, čaj, čokolado

Tudi če odmislimo, da je največ kapi zjutraj pri tistih, ki niso ničesar zaužili, si moramo pripraviti zajtrk, da bo telo normalno delovalo. Če gremo brez zajtrka v šolo ali službo, telo vpeleje tako imenovani varčevalni program, ker smo čez noč porabili zaloge hranil, novih pa ni. Z varčevalnim programom nam upade energija na približno dve tretjini, miselni in fizični procesi pa se upočasnijo. Manj smo zbrani, nesposobni misliti, računati, pisati, smo brez idej in nič se nam ne da. Postajamo malodušni, žalostni in panični.

Zgoly kosmiči niso dovolj

Potem se je uveljavila nova moda - zdrav zajtrk. Kosmiči. Hiter zajtrk, mimogrede. Stres jih v skledo, pomiesiš in je. Dan na dan "zdrav zajtrk", ki pa je vse prej kot tof Kosmiči so sicer bolj kot nič, nastitijo zelodec, a ne zadovoljijo namreč fitinska kislina, ki močno ovira vskvakanje mineralov kalcija, magnezija in cinka. Ti so pomembni za zbravnost in duber spomin. V žitnih kosmičih tudi skoraj ni lizina, esencianle aminokislina, ki jo moramo dobiti s hrano in je odločujoča za zbravnost in pozornost. Nekaj lizina je v mleku, a če uporabimo segreto mleko in še sladkor povrh, se lizin uniči. Raztresenost in utrujenost že dopolne! Ne trdim, da kosmiči niso zdravi, nezdavno pa jih je uživati dan za dnem. Obvezno jih moramo dopolniti tudi z drugimi živili.

Za vrhunsko zmogljivost možganov so pomembne prav vse hranilne in zaščitne snovi. Z zajtrkom moramo zagotoviti 33 odstotkov dnevnih potreb po energiji in 25 odstotkov potreb po hranilnih snoveh. Prav ničesar ne sme manjkati, kajti pomanjkanje enega samega vitamina, minerala ali kake druge snovi že povzroči zmanjšano sposobnost delovanja možganov, slabše dojevanje in razumevanje,



Izpuščanje zajtrka je napaka. FOTO: IVAN MERLIAK

Naše psihično in fizično počutje je v prvi vrsti odvisno od beljakovin. Za dobro počutje moramo imeti v krvi najmanj osem gramov beljakovin na deciliter krvi. Pomembni sta tudi kakovost in izvor beljakovin s pravih razmerjem esencialnih aminokislilin v njih. Zato moramo kombinirati beljakovine živalskega in rastlinskega izvora: 60 odstotkov beljakovin živalskega izvora in 40 odstotkov rastlinskega izvora. Tako dobimo različne kombinacije aminokislilin za vse potrebe telesa.

Jajca so skoraj popolna hrana; imajo vse, razen vitamina C in vlaknin. Vsebujejo vitamine skupine B ter A, E in D, če se je kokoš pasla, in vse minerale. Jajca imajo holesterol, vendar tudi holin, brez katerega ne bi mogli misliti. V jajcih je precej lecitina, ki veže slab holesterol LDL. Vendar zaradi beljakovin ne moremo jesti veliko jajc, zato jih dopolnimo, na primer, s fižolovim namazom, pršutom, puranom, skuto, siri, z ribami, celo z dobro pašeto. Tu so tudi vitamini in minerali; prav vse dobimo, če zajtrk dopolnimo še z zelenjavo in sadjem. Zlasti nujno je jabolko, ki ima mineral bor, odločilen za kratkoročni spomin.

Ogljikovi hidrati za dobro delovanje možganov
Za dobro delovanje možganov moramo jesti tudi ogljikove hidrate, iz

mleko in - dobro staro jemenovsko kavo. Takšno nihanje ravni glukoze v krvi je zelo nevarno in svojevrstni paradoks, saj z večjim vnosom hitro razgradljivih ogljikovih hidratov dobimo še manj glukoze za možgane in živce. Rešitev je uživanje kompleksnih ogljikovih hidratov, kot so: polnovredni, ržen ali ajdov kruh, fižolov namaz ... No, manjkajo pa še vitamini, minerali in vlaknine. Nekaj jih je v mesu, kruhu, še več v sadju in zelenjavi, zato zajtrk obvezno dopolnimo z listi solate, jabolkom, gostim sadnim napitkom in podobno.

Ko boste sedeli k zajtrku, pomislite, da telo potrebuje raznoliko in kakovostno hrano, ki mora imeti vse hranilne in zaščitne snovi. To velja tudi za možgane. Samo dobra, zdrava in raznolika hrana je ključ za dober spomin, bister um in optimističen pogled na življenje. *

Avtorici, univ. dipl. ing. živilske tehnologije, lahko vprašanja pošljete po elektronski pošti sobota@primorske.si po telefonu 01/518-53-45, 041/647-645.

kot svetovnega someljeja, in slovenski someljejski prvak **Gasper Carman**. Vina, na mojstrski degustaciji so bila zgoly mirna, so bila razdeljena v tri skupine: sveža, starana v lesu in daljši čas macerirana. Po dopoldnevu, ki je terjal veliko koncentracije, so se gostje v bolj sproščnem vzdušju zadržali še popoldne in zvečer, ko je večerjo v Vili Vipolže pripravil kuharski mojster **Tomaž Kavčič**, ob Zemonu tudi gostincev v Vipolzah. *