

LIBRA

ČASOPIS HRVATSKOG KULTURNOG KLUBA U ŠVICARSKOJ / ZEITSCHRIFT DES KROATISCHEN KULTURKLUBS IN DER SCHWEIZ

Vesna Polić Foglar:

Intervju s predsjednikom
Republike Hrvatske Stjepanom Mesićem:
Ne možemo ići naprijed ako gledamo samo u retrovizor /
Interview mit dem kroatischen
Staatspräsidenten Stjepan Mesić:
Kroaten müssen nach vorne,
nicht nur in den Rückspiegel schauen

Saša Zelenika:

Intervju s nobelovcem prof. Richardom Ernstom /
Interview mit dem Nobelpreisträger Prof. Richard Ernst

Alan Šavar:

O otoku i gradu Pagu / Die Insel Pag

Sibila Knežević:

Reš pečeni domaći i strani /
Rot gebrannte Gäste und grillierte Einheimische

Dalmatinska kuhinja, morska kuhinja za svačiji džep



Foto: Hrvatska za stolom



Tekst / Text:
DRAŽENKA MOLL

Prijevod / Übersetzung:
SANJA LIPNJAK

Burna dalmatinska prošlost ostavila je traga i u kulinarsstvu. Razne su se tradicije ispreplele u njejoj kuhinji, kojoj je osnova u prirodi i moru. Pripremaju se s malo sastojaka, puno ljubavi i nadasve kulinarski jednostavno.

Lagano kuhanje hrane, u malo vode ili priprema na žaru, mnogo ribe i maslinovog ulja, razlozi su zbog kojih se ova kuhinja smatra veoma zdravom. Bez obzira koliko često blagovali u Dalmaciji, teško ćete se udebljati. Većina dalmatinskih specijaliteta pripremljena je isključivo na maslinovom ulju, začinjena peršinom i češnjakom.

Dio mediteranskog načina ishrane je i način uživanja u jelu i njegovoj pripremi, što je često u suprotnosti s modernim načinom življenja. Ali žitelji Dalmacije nemaju ni najmanje problema s tim uživanjem. Krase ih lijepe osobine: dugovječnost, vitkost i vitalnost i prirodno životno veselje uz bevandu. Enigma dugovječnosti u Dalmatinaca zasigurno je i u životnoj ležernosti i komotnosti! Hvala Bogu, uvijek imaju vremena do

sutra. Naručenu kavu ili sok ponekad budete spremni pričekati i tridesetak minuta. To je jednostavno tako u Dalmaciji. Ure stoje a vicevi o Dalmatincima se roje, kao onaj kad se Dalmatinac igrao pužem, a naiđe drugi pa veli: "O vidi, vidi, a di si tako lipoga puža naša?" "A, ima san ja i lipšeg, samo mi je uteka."

Ako se nakon nekoliko mjeseci ili godina sjećate što ste jeli, to je jelo bilo fantastično. Ako se ne sjećate što ste jeli, tada nešto nije u redu. Niste jeli: netko vas je nahranio!

TRADICIONALNI SPECIJALITETI DALMACIJE:

Dalmatinski pršut i paški sir, slane srdele i salata od mekušaca ili riblja marinada uz dodatak maslina. Čuvane su i sirove stonske kamenice. Od toplih jela riblja juha, pašta-šuta, manestra od janjetine i kaštradine, janjeće tripice, frigani gavuni, artičoke s graškom. Slijede riba lešo s blitvom i krumpirom, riba na gradelama, brodet od riba, buzara od školjaka i škampi, gulaš od suhe hobotnice ili od mesnih jela, govedina lešo sa šalšom, paštica, janjetina kuhana s povrćem, meso s roštilja mazano ružmarinom i maslinovim uljem i čuvena otočka janjetina s ražnja.

Najpoznatiji specijaliteti neretvanske i cetinske kuhinje, gdje rijeke utječu u Jadran, su brodet od jegulja i žaba i buzara od riječnih rakova. U Jadranu ima sedamsto vrsta algi i sve su jestive. Vlasulje, trpovi, ježinci, morska jaja, svježi matar, riblja jetra i ikra samo su neke od ljepotica splitske peškarije. A kada smo već u Splitu, prvu oleoteku i kušaonu maslinovih ulja otvorila je obitelj Botteri prije četiri godine u Dioklecijanovoj palači. Degustirajte više od tristo sorti maslinovog ulja! U vodiču L'extravergine, koji svake godine daje presjek svjetskog

maslinarstva, posljednjih su godina redovito među najbolja svjetska ulja svrstana i hrvatska ulja. Tako su u vodiču za 2009. u konkurenciji od pet tisuća ulja iz cijeloga svijeta 54 hrvatska maslinara (18 iz Dalmacije), a naša su ulja na drugom mjestu po zastupljenosti. Ponosno ovom prilikom spominjemo i prvu ekološku sadnju maslinovih nasada na otoku Braču. Poželimo im uspjeh i dobar urod nakon pet godina.

Od slastica je najpoznatija dubrovačka rozata, drugdje je još zovu rožata, narančina kora u šećeru, fritule, karamelizirani bademi, smokve na sto načina, starogradski paprenjak...

Maraschino ili prošek tradicionalni su pratioci deserta ili mogu biti posluženi kao aperitiv!

Uz bijelu ribu i bijelo meso svakako treba probati autohtonu hvarsku bogdanušu ili pošip s Pelješca te vugavu i grk. Uz tamno meso i plavu ribu pije se plavac i plavac mali ili dingač. Poluotok Pečješać i srednjodalmatinski otoci Hvar i Brač vodeći su prostor za proizvodnju teških, aromatičnih crnih vina od malog plavca. Dingač i Postup na Pelješcu te Ivan Dolac na Hvaru najbolji su položaji za mali plavac, a ovo autohtono grožđe, koje već godinama postiže nevjerojatnu otkupnu cijenu od tri do pet eura za kilogram, možda bi moglo proizvesti vina koja će impresionirati svijet. Odlična pretpostavka za svjetski uspjeh dalmatinske vinske industrije!

U dalmatinskoj kuhinji pronaći će se delicije za svačiji džep. Za imućniju klijentelu jastozi, škampi i skupocjena bijela riba (zubatac, brancin, orada), naravno sve iz prirodnog ulova, a tu je i afrodizijak poput svježih kamenica. Oni plićeg džepa najčešće kupuju sitnu plavu ribu u ranu zoru na rivi, direktno od ribara. Ovisno kakav je ulov prošle noći bio, kupuju se srdele, girice ili gavuni, a kupljene od ribara ne koštaju više od dva švicarska franka po kilogramu.

Današnji recept za rižoto s plodovima mora izabrali smo kako bi svaka domaćica ili domaćin doista mogli pripremiti za svoje goste onoliko bogat pjat koliko im trenutna financijska situacija dozvoljava. Naravno da u Dalmaciji izbor ribe ovisi i

o samom izlovu ribe, a koji pak ovisi i o mjesečevim mijenama ili kako bi stariji ljudi kazali: o luni. Za punog mjeseca ribarske mreže su prazne i ribari niti ne odu u ribolov.

Recept:

RIŽOTO S MORSKIM PLODOVIMA

Domaće lignje, svježi škampi, dagnje i druge miješane školjke (ukupno po osobi 25 dag); luk, češnjak, riža arborio, maslinovo ulje, oguljena rajčica (pelati), bijelo vino, sol, papar, Vegeta, origano, peršin.

Na ulju popržite luk i lignje izrezane na komadiće. Dodajte usitnjeni češnjak i svježe škampe. Potom rižu (oko 10 dag po osobi), zalijte bijelim vinom, dodajte izrezane oguljene rajčice i Vegetu. Tijekom kuhanja dodajte školjke. Zalijevajte ribljom juhom ili temeljcem od škampa. Moguća je i jeftinija varijanta: 2 žličice Vegete otopite u 1 litri vruće vode i time podlijevajte rižoto. Pri kraju dodajte sol, papar, origano i peršin. Poslužite s naribanim parmezanom.

Parmezan ne stavljajte direktno na jelo, već ga poslužite posebno kako bi se svatko poslužio prema vlastitom izboru. Možda će vas iznenaditi, no mnogi ne vole miris parmezana, dok drugi rigorozno zabranjuju miješanje ribe i sira.

Rižoto ovisno o sastojcima može biti izdašniji i skromniji. Najveća mogućnost uštede je u nabavi morskih plodova. Mogu se npr. koristiti zamrznuti plodovi mora. Pripremaju se na maslinovom ulju s lukom, češnjakom i podlijevaju bijelim vinom te se dodaje riža arborio i ostalo kako stoji u receptu. Sasvim povoljna varijanta ovog recepta je crni rižoto. U tom slučaju riža se podinstina na ulju, podlijeva se Vegetom i toplom vodom i pri kraju doda crnilo iz svježe sipe ili crnilo kupljeno upakirano u vrećici.

Dobar tek!

Die Küche Dalmatiens

Die stürmische Geschichte Dalmatiens hat ihre Spuren auch in der Gastronomie hinterlassen. Hier stößt man auf die verschiedensten Einflüsse und Traditionen. Die einheimische Küche basiert aber in erster Linie auf der Natur und dem Meer. Man verwendet nicht viele Zutaten, aber die Gerichte werden mit viel Hingabe und vor allem sehr einfach zubereitet.

Ganz leichtes Köcheln in wenig Wasser oder das Braten auf dem Rost, viel Fisch und Olivenöl machen diese Küche zu einer der gesündesten der Welt. Egal wie oft Sie in Dalmatien essen, Sie werden kaum zunehmen. Die meisten dalmatinischen Spezialitäten sind ausschliesslich mit Olivenöl zubereitet und Petersilie und Knoblauch sind fast jedem Gericht beigefügt.

Ein wesentlicher Teil der mediterranen Ernährungsweise ist die Freude sowohl am Zubereiten der Gerichte als auch am Essen selbst, was oft im Gegensatz zum heutigen modernen Lebensstil steht. Doch für die Bevölkerung Dalmatiens stellt dies kein Problem dar. Die Einwohner dort leben lange, sind in der Regel schlank, vital und lebensfreudig, wozu unausweichlich auch die Bevanda (Rotwein mit etwas Leitungswasser verdünnt) gehört. Das Geheimnis der langen Lebenszeit in Dalmatien kann wahrscheinlich durch die Zwanglosigkeit und Gemütlichkeit der dortigen Einwohner erklärt werden!

Gott sei Dank ist morgen auch noch Zeit, scheint das Hauptmotto zu sein. Man muss etwa im Gasthaus bereit sein auf den Kaffee oder Saft vielleicht um die dreissig Minuten zu warten!

In der dalmatinischen Fischküche findet man Delikatessen für jeden Geschmack und jede Geldbörse. Für besser betuchte Leute gibt es Hummer, Scampi und kostbare Weissfische (Zahnbrasse, Wolfsbrasse, Goldbrasse), alle natürlich aus freien Gewässern, und der Ruf der frischen Auster als Aphrodisiakum ist bis heute erhalten. Die weniger zahlungskräftige Kundschaft kauft früh am Morgen an der Küste direkt von Fischern die Kleinblaufische sowie, abhängig vom Fangerfolg in der Nacht, preiswerte Sardellen und andere Kleinfischarten. Sie kosten in der Regel nicht mehr als zwei Franken pro Kilo.

Ein Rezept für ein Risotto mit Meeresfrüchten ermöglicht es jeder Gastgeberin oder jedem Gastgeber, seinen Gästen ein Gericht nach den eigenen finanziellen Möglichkeiten zuzubereiten. Die Auswahl fangfrischer Fische in Dalmatien hängt natürlich auch vom Fang ab, der wieder vom Mondwechsel, oder wie die Älteren in Dalmatien sagen "von Luna", abhängig ist. Das Fischen bei Vollmond ist fast aussichtslos, die Netze bleiben leer und die Fischer fahren normalerweise mit ihren Booten überhaupt nicht aufs Meer hinaus.