



Prehrana v maju



Rekonstrukcija renesančnega pogrinjka s fižolom in frtaljo, Goriški muzej, Muzejski sejem 1997, Narodna galerija Ljubljana, po predlogi A. Caracci, Jedec fižola, olje na platno, Galerija Colonna, Rim, med 1580 in 1590

Za pokušino vam predstavljamo, katere novosti je vsako leto v prehrano na Goriškem prinesel mesec maj:

Po delu na vrtu se je za lahko večerjo prilegla omleta, postrežena z mlado svežo solato - »primo tajo.« Ta tradicionalna jajčna jed, imenovana »frtalja«, je bila pripravljena s svežimi sezonskimi pomladnimi zelišči. Tri osnovne sestavine so melisa (srčno zelje), komarček (koromač) in materina drobtinica (maderjalca), sicer pa ima vsaka vas in vsaka hiša še danes svojo različico in je končna izbira zelišč prepuščena kuharju.

V srednjeveški kulinarčni ponudbi so jo pripravljali takole:

Zelena omleta

6 svežih jajc

15 cl mleka

5 cl vode

2 žlici svežega naribanega parmezana

50 gr masla

šopek mladih blitvinih listov (okoli 100 gr)

šopek borage ali mlade špinače (okoli 100 gr)

šopek peteršilja

4 liste svežega žajblja

4 do 5 listov mete

5 do 6 vejic svežega majarona

sol

Jajca stepemo z mlekom, vodo in naribanim parmezanom ter solimo. Zelenjavo in zelišča očistimo. Na drobno jih sesekljam ali zmeljemo, da dobimo za dobro skodelico zelene kaše. Kašo nato v terilnici pretlačimo s ščepcem soli, da spusti sok. Zmešamo jo z jajci in ponovno stepemo. Zmes mora biti lepo zelena.

V ponvi na majhnem ognju raztopimo maslo in ko porjavi, vanjo vlijemo jajčno zmes ter pečemo kot navadno omleto. Spodnjo stran dobro zapečemo, zgornjo pa pustimo še mehko. Omleto ponudimo prepognjeno na krožniku.

(po O. Redon, F. Sabban, S. Serventi, A tavola nel Medioevo, Seconda edizione, Gius. Laterza & Figli, Bari 1995)

In v primorski spomladanski kulinarčni ponudbi 20. stoletja:

Frtalja

(za 4 osebe)

6 jajc

olje

šopek materine drobtinice

šopek navadne melise

šopek navadnega komarčka

2 do 3 liste mlade čebule, peteršilja, drobnjaka, navadnega rmana, mladega regrata, ozkolistnega tropotca, mlade špinače, blitve, mlade koprive in mete

Način priprave je podoben srednjeveškemu, le da si pomagamo s sodobnimi kuhinjskimi pripomočki, frtaljo pa zapečemo na zmerno vročem olju na obeh straneh.

Dober tek!