



slovensko
kulturno
društvo
i s t r a

mavrica

2019, letnik 12. št. 44



KOLOFON:

Založnik:

SKD Istra Pula,
Držičeva 2, 52100 Pula, Hrvatska

Ime publikacije:

Mavrica
2019, letnik 12, št. 44

Urednica: Maja Tatković Diklić

Uredniški odbor:

Klaudija Velimirović, Danica Avbelj,
Danica Bojković, Mirjam Pram

Lektoriranje slovenskega jezika:

Mateja Klemenčič

Oblikovanje in grafična priprava:

Aiko, Maja Cerjak s.p.

Tisk: Tiskara Nova

Fotografija na naslovnici:

Primicova Julija

Fotografija na zadnji strani:

Pomlad

Naklada: 300 izvodov

Mavrica je glasilo društev:

SKD Istra Pula
SKD Oljka Poreč
SKD Ajda Umag

Uradne ure Skd Istra Pula:

Uradni dnevi: 10.00 – 12.00
razen ob četrtkih: 16.00 - 18.00

Facebook ime: Skd Istra Pulj

Spletna stran: www.skdistra.hr

Prispevke za Mavrico pošljite na:

slovinci@skdistra.hr

Glasilo sofinancirajo:

Urad Vlade Republike Slovenije za Slovence v
zamejstvu in po svetu, Savjet Republike
Hrvatske za nacionalne manjine,
Mesto Pula

Fotografije:

Če ni drugače navedeno so fotografije last Skd
Istra Pula, ostalih slovenskih društev v Istri,
Fotolie, Slovenske turistične organizacije in
drugih internetnih virov.



Pomlad je zopet potrkala na naša vrata. Vonj pomladi nam že napoveduje toplejše dneve, kljub temu pa boste v tej Mavrici lahko prebrali, kaj smo počeli med zimo. Že tradicionalna božična glasbena dogodka, Adventni venec in Božični koncert Encijana, sta znova pokazala, zakaj sta postala tradicionalna. Navdušujeta tako pevce in glasbenike kot publiko.

8. februarja Slovenci praznujejo kulturni praznik. Preberite, kako smo ga obeležili v Istri, in spoznajte zgodbo o Prešernovi muzi, Primičevi Juliji, ki še vedno buri duhove – saj veste, malo romantike ni nikoli odveč.

Učenci dopolnilnega pouka slovenščine v Pulju so obeležili gregorjevo, ki je po ljudskem izročilu dan, ko se ptički ženijo oz. začetek pomladi. V tej Mavrici najdete tudi članek o Slovencih v Pulju v preteklosti, popeljemo pa vas še v Belo krajino, da skupaj z nami podoživite naš izlet. V Beli krajini smo poskusili tradicionalno jed, ki se imenuje belokranjska pogača, in priskrbeli recept še za vas. Naj zadiši tudi v vaših domovih.

S svežino pomladi je čas za svežino telesa ter čiščenje in razstrupljanje. Pisali smo o zdravem življenju in superživilih, vi pa poskrbite, da jih boste to pomlad uživali čim več. Še nekaj sprehodov v naravi in bo že poletje.

Do naslednje Mavrice,



Maja Tatković Diklić, urednica

04 Dogodki v društvu

- 4 Glasbeni adventni venec je postal tradicija
- 6 O pomenu adventa in adventnega venca
- 7 Sugestivne note za praznično ugodje

09 Slovenski kulturni praznik

- 9 Praznovanje kulturnega praznika v znaku sodelovanja
- 11 Prešernov dan 2019 v Umagu

13 Julija Primicova - Prešernova muza

17 Govorimo slovensko

- 17 Gregorjevo - ko se ptički ženijo
- 18 Ptički se ženijo
- 20 Na sledeh slovencev v Pulju v prejšnjih časih

21 Izlet

- 21 Izlet v Belo krajino

24 Poezija

- 24 Iz pesniške zbirke Marijane Martinčič "Simfonija života"

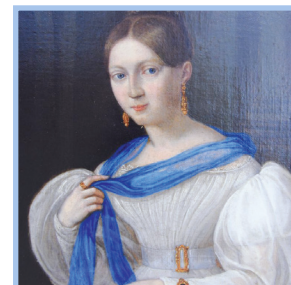
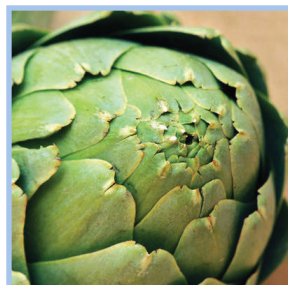
25 Zdravo življenje

- 25 Superživila

27 Dogodki v mestu



imenom ustanovili su ov
dji Slovenci, poglavito iz K
posebno društvo. Pravila je
namjestništvo u Trstu. To e
vila zabavno-poučnih druš
imaju još neke osobite usl
njer, da će se društvo brini
štenje svojih suplemenika u
potrebim davati podpore d
osa 30 kruna mjesečnih.
Briga za namještenje dobra
odnosa u pulju, me



Klaudija Velimirovič



glasbeni adventni venec je postal tradicija

Petje ob adventnem vencu v središču mesta se je dobro uveljavilo, saj je bljo to dogajanje že tretje leto zapored.



Nastop zbora Encijan

Za tiste, ki še ne vedo, naj omenimo, da se je pred tremi leti na pobudo našega društva, konkretno z idejo predsednice Danice Avbelj, v adventnem času postavil adventni venec v samem središču mesta in sicer na fontani na križišču Ciscutti-jeve in Flanatičke ulice. Po zamisli naj bi se ob vencu vsako adventno nedeljo pele tradicionalne božične in druge sakralne skladbe, ki bi meščanom pričarale predpraznično vzdušje. Zato se je adventnega venca oprijelo ime glasbeni adventni venec.

Za postavitev adventnega venca poskrbijo članice našega društva. Veliko kovinsko ogrodje, katerega izdelavo je naročilo naše društvo, vsako leto opletejo s smrekovimi vejicami in okrasijo s tradicionalnimi okraski. Zaznamujejo ga štiri steklene sveče, posebno narejene za ta namen, ki svetijo s pomočjo žarnic. Vsako adventno nedeljo nekdo iz mestne uprave prižge po eno dodatno svečo, ob tem pa se vrsti program enega izmed zborov manjšin.

Ta pobuda našega društva je prejela veliko pohval, saj smo s tem uvedli



Namestnica župana Elena Puh Belci je prižgala prvo adventno svečo

nekaj novega in obogatili vsebino decembrskega dogajanja v našem mestu. Tajnica društva, Kristina Slana Černe, je na naši spletni strani po dogajanju na prvo adventno nedeljo lanskega leta zapisala:

Advent 2018 v Pulju se je začel v nedeljo, 2. decembra, z glasbenim programom pevskega zbora Encijan iz SKD Istra pod umetniškim vodstvom zborovodkinje Ine Cerovečki, in sicer v Flanatički ulici pri Müllerju. Svečanosti prve adventne nedelje so se udeležili župnik puljske katedrale, pater Rikardo Lekaj, ki je blagoslovil adventni venec, namestnica župana mesta Pulj, gospa Elena Puh Belci, ki je za meščane Pulja pripravila svečani govor in prižgala prvo adventno svečo, ter predsednica Slovenskega kulturnega društva Istra, gospa Danica Avbelj, ki je v svojem govoru poudarila pomen adventa za krepitev miru, prijateljstva in ljubezni med ljudmi. Pevci Encijana so za publiko pripravili izvedbo treh skladb, in sicer Sveta noč, Gloria in Gaudette.

Ob vencu so nastopili še mešana cerkvena pevska skupina albanske manjšine, zbor KUD-a Matko Brajša Rašan, ki je zastopal večinski narod, ter na zadnjo adventno nedeljo zbor italijanske manjšine.

Program se začinja vsakič ob 10. uri, zato pozivamo naše člane, da

se dogajanja udeležujejo, saj se pripravlja zato, da bi se občinstvu pričaralo predpraznično razpoloženje in mogoče vzbudilo spomine na čase, ko smo živeli v naši prvi domovini.



Predsednica SKD Istra Danica Avbelj o pomenu adventa

Povzeto iz govora predsednice društva na prvo adventno nedeljo 2018

O pomenu adventa in adventnega venca

Adventus pomeni prihod, praznovanje adventa ima poseben pomen pričakovanja Kristusovega rojstva. Okrogla oblika venca pomeni popolnost in večnost, podobno prikazujejo tudi zimzelene veje - življenje.



Štiri sveče imajo posebno simboliko, ki jo razlagajo na več načinov:

- predstavljajo štiri strani neba: sever, jug, vzhod, zahod,
- predstavljajo človekovo življenje: ob rojstvu prižgana sveča se s časom manjša, kar govori o tem, da smo vedno bližje zadnjemu dejanju življenja in nas spominja na tuzemsko minljivost.

Zanimive so tudi druge razlage pomena adventnih sveč: prva naj bi simbolizirala pričakovanje ali upanje, druga sveča mir, tretja sveča naj bi bila simbol veselja, četrta sveča pa ljubezni.

Adventni venec zbere družino ob mizi, kar v današnjem času, ko življenje preživljamo v mrzlični naglici, predstavlja vzpodbudo k medsebojnemu zbliževanju.

O nastanku običaja postavljanja adventnega venca je zapisano, da seže v prvo polovico 19. stoletja, čeprav je posebno vzdušje adventnega časa, ki so ga praznovali katoličani, veliko starejše.

Adventni venec je nastal v Nemčiji; leta 1839 ga je prvič postavil evangeličanski duhovnik za otroke v sirotišnici. Tako jim je hotel pričarati veselje in upanje. V slovenske kraje se je ta običaj prenesel šele v prvi polovici dvajsetega stoletja.

Zdi se, da simboliki adventnega venca v današnjem času v naši Istri lahko dodamo še eno simboliko, in sicer da živimo v sožitju ne glede na poreklo, vero ali nacionalnost. Smo torej kot venec, ko sklenemo roke v sožitju.

Klaudija Velimirović

S
.....

Ugestivne note za praznično ugodje

Pod tem naslovom je regionalni dnevnik Glas Istre objavil fotografijo in članek o tradicionalnem božičnem koncertu našega zbora Encijan, ki se je odvijal 21. decembra v cerkvi Sv. Frančiška v Pulju.

To je bil prvi celovečerni koncert pod vodstvom nove dirigentke Ine Cerovečki, ki je vodenje zbora prevzela 13. septembra 2018. V dobrih treh mesecih je z zborom pripravila kar nekaj novih skladb, ki so bile uvrščene v program poleg že usvojenih uspešnic. Veliko skladb, ki jih je zbor zapel na tem koncertu, je bilo znanih sakralnih pesmi, kot so tradicionalna švedska pesem Gaudette, Glej, zvezdice božje, O, pastirji, čudo novo, Gloria. Najbolj



Zbor Encijan je znova navdušil publiko

sta se publike dotaknili skladbi, ki sta izvalili poseben aplavz, Sveta noč in Ave Maria. Z njima je zbor ustvaril vzdušje, ki ga je novinarka Vesna Begič kasneje poimenovala kot praznično ugodje, zbor pa ocenila kot »zelo dober zbor«.

Prvi del koncerta se je zaključil s točko glasbenega ansambla Aqua Vitae, ki ga sestavljajo glasbeniki, ki sicer spremljajo zbor Encijan. Predstavil se je z odlično izvedeno kompozicijo Nocturno. Ansamblu sestavljajo Alen Belullo na kitari, Tomo Divić na bas kitari, Srečko Savretič na violini in pianistka Ema Ulemek, ki je tudi korepetitorica zbora.

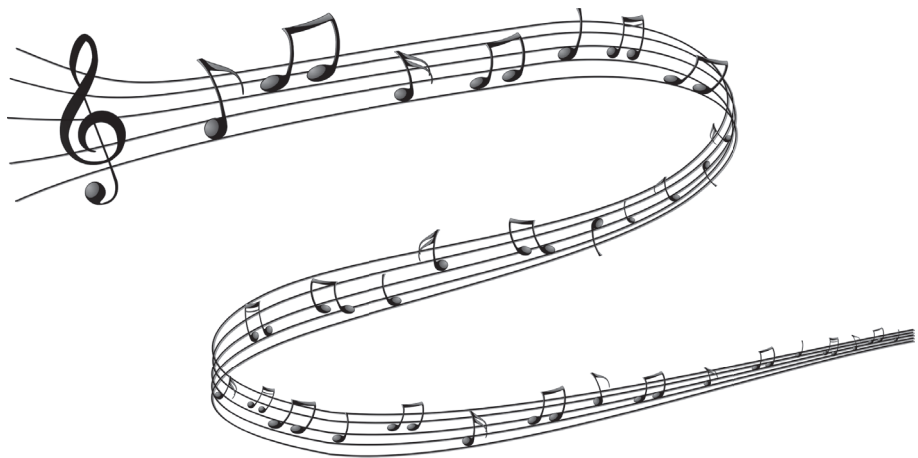
V drugem delu programa je kot gost večera nastopil ženski cerkveni zbor Sv. Vital iz Ritošinega Briga pod vodstvom Antonelle Picinić, ki deluje že 15 let z istim, obsežnim številom članov. Glede na povprečno starost članov je to mlad zbor, ki vključuje nekaj osnovnošolskih otrok, kar je tudi eden izmed razlogov za obstoj zbora v tako dolgem časovnem obdobju. Nabor pesmi, ki jih negujejo, ima pretežno duhovni karakter.

Program je povezoval predsednik zbora Branko Velimirović.

Zvesta publika, ki naš zbor Encijan na koncertih spremlja že dlje časa, je tudi tokrat napolnila cerkev kljub precej hladnemu zimskemu večeru,

za kar se je voditelj programa prisotnim posebno zahvalil in jih že vnaprej povabil na naslednji božični koncert, torej drugo leto.

Prav zaradi te zveste publike, ki je zboru tako pomembna, je njen odziv pevcem edina prava nagrada za neutrudno delo in veliko ur prostega časa, ki ga posvečajo vajam. Čuti se odločnost, da si s predanim delom zbor tudi v bodoče zasluži pozornost zveste publike in novih obiskovalcev ter pozitiven odmev svojih nastopov širše.



Klaudija Velimirovič

P raznovanje kulturnega praznika v znaku sodelovanja

Letošnji Prešernov dan smo obeležili z dvema dogodkoma. Na sam kulturni praznik, 8. februarja, je proslavo organiziralo Slovensko kulturno društvo Oljka iz Poreča. Že nekaj let se namreč v Koordinaciji slovenskih društev v Istri dogovarjamo o kraju skupnega praznovanja, oziroma katero od šestih društev bo organizator skupne kulturne prireditve.

V Poreču je nastopil gostujoči moški zbor Pivka iz Pivke, ki je izvedel zanimiv program v dveh delih. Po prvem delu programa so članice naše dramske sekcije, Antonija Bubič, Danica Avbelj, Damijana Pezdirc, Klaudija Velimirovič, Štefanija Sliško in Vida Srdoč, recitirale Prešernove pesmi. Sledil je drugi del programa, kjer so se pevci gostujočega zbora izredno izkazali in z nekaterimi izvedbami izvabili navdušen aplavz poslušalcev.

Pred nekaj leti vzpostavljeno sodelovanje med knjižnicama iz Ce-



Nastop Moškega pevskega zbora Pivka iz Pivke

lja in Pulja se že tradicionalno nadaljuje. V počastitev Prešernovega dne, slovenskega kulturnega praznika in ob 170-letnici smrti dr. Franceta Prešerna, je bila v puljski Mestni knjižnici in čitalnici na ogled postavljena priložnostna razstava, ki jo sestavlja 17 upodobitev pesnika, izbranih in prirejenoh v celjski knjižnici. Pobudnik je bil strokovni delavec Srečko Maček iz knjižnice Celje, ki je zelo zaslužen tudi za sodelovanje med obema knjižnicama.

Na otvoritvi razstave 15. februarja je nastopil naš zbor Encijan pod vodstvom dirigentke Ine Cerovečki, ki je zapel dve pesmi, in sicer Falling in

Love with You v angleškem jeziku in slovensko Nocoj pa, oh, nocoj. Glasbeni ansambel Aqua vita, ki sicer spremlja tudi naš zbor, se je na prireditvi predstavil s samostojno točko. Izredni glasbeniki, Alen Belullo na kitari, Tomo Divić na bas kitari, Srečko Savretić na violini in Ema Ulemek na klavirju, so čudovito zaigrali skladbo Nocturno Oliverja Dragojevića. Članice dramske sekcije našega društva, Danica Avbelj, Damijana Pezdirc, Antonija Bubič, Štefanija Sliško in Klaudija Velimirovič, so recitirale Prešernove pesmi, nekatere med njimi, zaradi boljše razumljivosti publiki, prevedene v hrvaščino.



Nastop Encijana v puljski knjižnici

Vsekakor velja poudariti, da nas takšna sodelovanja bogatijo, nam prinašajo odmevnost in prispevajo k čim boljši seznanitvi okolja z našim delovanjem.



Članice dramske sekcije SKD Istra so recitirale Prešernovo poezijo

Danica Bojkovič

P rešernov dan 2019 v Umagu

Letos smo Prešernov dan obeležili z literarnim večerom z znano slovensko pisateljico in prevajalko Polono Glavan, in sicer 9. februarja 2019 ob 18. uri v Mestni knjižnici Umag. Moderatorja sta bila Irena Urbič iz Foruma Tomizza Koper in Neven Ušumović, direktor Mestne knjižnice Umag.

Dogodek je odprla predsednica SKD Ajda Umag, Danica Bojkovič, ki je pozdravila vse prisotne in predstavila ŽPZ Ajda. Zbor je zapel Prešernovo Luna sije in narodno Pod rožnato planino. Proslavo ob največjem slovenskem kulturnem prazniku so popestrili tudi učenci dopolnilnega pouka slovenskega jezika pod vodstvom učiteljice Vide Srdoč. Najprej nam je učenka Tamara Grmača predstavila To čudovito pokrajino Franja Franciča, potem sta Lara Vuković in Neela Pančič doživeto interpretirali pesmi Španska vas in Laž ima kratke noge Miroslava Košute. Tudi odrasli udeleženci pouka so se predstavili



Irena Urbič, Polona Glavan in Neven Ušumović

s svojimi recitacijami vedno bolj aktualnih pesmi Ivana Zajca: Viktor Sabadin je recitiral pesem Delitve, Elvis Horozović pesem Ocenjevalci, Lejla Rizvanović Pivci tišine in Majda Udovičič Preiskovalci. Občinstvo jih je nagradilo s prisrčnim aplavzom.

Z uvodom v literarni večer je Neven Ušumović predstavil zadnji objavljeni roman Kakorkoli in analiziral njegov hrvaški prevod Kako god, prevajalke in knjižne kritičarke Jagne Pogačnik. Poudaril je, da nam je Glavanova slika socialne in lingvistične Ljubljane danes prikazala skozi dva lika - najstnico Lily in študentko Aljo ter poudarila pomanjkljivosti znotraj slovenske družbe: socialno ogroženost in marginalizacijo oseb, kar pa ni značilno samo za Slovenijo, temveč tudi za vse države nekdanje Jugoslavije. Na oblasti so vedno isti politiki z motom divide et impera, manipulacijami, lažmi, ki rezultirajo



Prisotne je nagovorila predsednica Ajde Danica Bojković

v pomanjkanje tolerance, pravic in solidarnosti v državi.

Sledil je dialog Irene Urbič z avtorico, ki je odkrila, da ji poezija in glasba veliko pomenita. Polona je namreč tudi članica pevskega zboru Kombinat iz Ljubljane, ki poje pesmi upora iz vseh časovnih obdobj in z vsega sveta. Prav to, da dobra knjiga ali glasba vzpodbujata bralca k razmišljanju, je namen umetnosti. Glasba ima še prav posebno mobilizacijsko moč. Imeli smo priložnost poslušati Kombinat v Umagu pred dvema letoma in lahko rečem, da je cela dvorana pela z zborom, kajti pevke so ustvarile

tako posebno vzdušje in so tudi motivacijsko delovale na poslušalce. Polona Glavan, rojena leta 1974 v Ljubljani, je diplomirala anglistiko in primerjalno književnost. V srednji šoli je začela s pisanjem proze in poezije. Že njen prvi roman, Noč v Evropi, je bil leta 2012 nominiran za najpomembnejšo slovensko literarno nagrado Kresnik, leta 2004 je objavila Gverilce in isto leto dobila nagrado Zlata ptica za posebne dosežke na področju literature. Polna dvorana Mestne knjižnice, ne le naših članov temveč tudi ostalih ljubiteljev književnosti, je pozorno sledila besedam književnice in jo za zaključek nagradila z velikim aplavzom. Druženje in diskusije so se nadaljevali ob slaščicah in dobri kapljici.



Učenci dopolnilnega pouka slovenščine z učiteljico Vido Srdoč

Maja Tatković Diklić



Julija Primicova – Prešernova muza

Februarja smo praznovali slovenski kulturni praznik – obletnico smrti največjega slovenskega pesnika France Prešerna. Tudi praznik zaljubljenih je bil februarja – Valentinovo. To je priložnost, da v Mavrici posvetimo nekaj prostora tudi najbolj znani slovenski pesniški muzi – Primičevi Juliji.

Kdo je bila Julija Primic, Prešernova muza, ki še vedno buri duhove? Rojevajo se različne zgodbe o njej – fantazija dobiva krila in tako se tudi izmišljeni dogodki znajdejo celo v turističnih zgibankah kot zgodovinska dejstva. Zato je upokojeni novinar Dolenjskega lista, Andrej Bartelj, zbral dokumente o življenju Primičeve Julije; marsikaj nam povedo, marsikaj pa bo verjetno za vedno ostalo nepojasnjeno. Spodnje besedilo je bilo objavljeno v Dolenjskem listu 26. maja 2016 ob dvestoti obletnici Julijinega rojstva.

Primičeva Julija in France Prešeren se nista nikoli pogovarjala, nikoli ni bilo niti kančka upanja ali mož-



Julija Primic – Prešernova muza

nosti, da bi se zares povezala. Je pa bilo veliko naključij, zaradi katerih sta bila tako ali drugače prepletena: Jožef Dagarin, ki je krstil Julijo, je bil kot kasnejši kranjski dekan ob umirajočem Prešernu, Julijin pogreb pa je vodil novomeški škof Jernej Arko, Prešernov mladostni prijatelj. Nenavadno naključje je tudi, da je bila njena mama Julijana Primic krstna botra Ane Jelovškove, s katero je imel kasneje Prešeren tri otroke.

JULIJA IN ANA POD ISTO STREHO

Leta 1833 je France Prešeren prvič uzrl 17-letno Julijo in se neskončno zaljubil vanjo. Tega leta je prišla Ana Jelovšek za dve leti živeti k svoji botri Julijani in njeni hčerki Juliji Primic. Torej sta se z Julijo dobro poznali. To je bilo v času, ko je France Prešeren pel Juliji najlepše pesmi. In takrat je verjetno nadarjena, a revna desetletna Ana sanjala, da bo spoznala nekoga, ki jo bo tako častil in oboževal, kot je Prešeren Julijo. Ko je nato odšla služiti k odvetniku Blažu Crobathu, pri njem je bil France Prešeren zaposlen kot odvetniški pomočnik, ga je tudi osebno spoznala. Ernestina, druga od treh Prešernovih in Aninih otrok, je v Spominih na očeta opisala Primičevo Julijo kot »najbogatejše dekle v mestu, kot lepo plavalasko modrih oči in posebno bleščeče polti ter rdečega, rožnatega obličja«. No, tako ji je Julijo verjetno opisovala njena mama Ana Jelovškova.

ZA ČASA ŽIVLJENJA SI NISTA BILA USOJENA

Svojo muzo je Prešeren prvič videl v trnovski cerkvi na veliko soboto leta 1833. Pravijo, da naj bi bile že Gazele, ki so izšle istega leta, namenjene tej ljubljanski lepotički; nobenega dvoma pa ni, da ji je posvečena mojstrovina Sonetni venec, to je jasno izrazil v Magistralah. V akrostihu Primicovi Juliji je vsem povedal, kako zelo jo ljubi. Kot je napisal dr. Anton Slodnjak, je Julija imela v Prešernovih mislih in upih »poteze in sijaj napol otroškega, napol deviškega bitja, ki ga bo vzljubilo, kakor hitro bo razodel, da jo hoče v pesmih slaviti in da je od njene ljubezni odvisen kot človek in pesnik«. To je odmevalo v Ljubljani in še mnogo dlje; težko pa si je zamisliti, da bi to Juliji godilo; če zaradi drugega ne, zato, ker je bila takrat že zaročena s Scheuchenstuelom. Na pompozni poroki je ženinov starejši brat, Prešernov sošolec, prebral svojo pesem, napisano v nemščini (kot protiudarec Prešernovim stihom?), v kateri je opeval srečo, da je Julija njihova. Zagotovo je vse to Prešernu zadalo hude rane.

PORODI IN BOLEZEN SO JO IZMUČILI

Mama Julije Primic je zgodaj ovdovela; ostala je sama s triletnim sinom Janezom in komaj dvomesečno Julijo. Ko je umrl še sin, se je posvetila hčerini vzgoji – poskrbela je za domače učitelje, da je hči dobila znanje, primerno za meščanko njenega kova, da je obvladala tuje jezike, plesne korake in bonton. Le redko jo je mama peljala v gledališče ali na ples v Kazino – zabave ni smelo biti veliko. Zato je bila Julija, kljub svoji vedri naravi, malce zagrenjeno dekle. Družiti se je smela samo z vrstniki iz uglednih družin, njihov jezik pa je bila nemščina. Julija je bila drobne postave, njena mama pa je menda večkrat vzdihnila: »O, ko bi bila Julija vsaj za glavo večja!« Kljub temu je veljala za pravo lepotico; bila pa je tudi ena bogatejših dedinj v Ljubljani.

Poročila se je z osem let starejšim Jožefom von Scheuchenstuelom, sinom bavarskega pravnika Antona von Scheuchenstuela, ter rodila



Mlada Julija



Julija Primic nekaj let pred smrtjo

pet otrok, štiri hčere in sina. Porodi so krhko Julijo zelo utrudili; čedalje bolehnjša je bila, zaradi srčne napake je imela vse pogostejše boleče krče v prsih.

Po moževem napredovanju se je družina preselila v Novo mesto, z njimi pa tudi Julijina mama Julijana. Živel so odmaknjeno v dvorcu zunaj mesta; Julija pa je vendarle veljala za zelo prijazno in vedro gospo, ki se kljub bolezni rada in veliko smeje, kot so se je spominjali domačini.

TUDI TRDINA JO JE OBČUDOVAL

Iz zapisov je razvidno, da je – majhna in drobcena – z leti vse bolj

lezla vase; levo stran je imela malce povešeno. Bila je najmanjša v svoji družini, celo njena neodrasla hčerka jo je prerasla. Bajе je že po prvem porodu izgubila veliko svoje svežine in lepote, toda za Janeza Trdino, ki je občudoval Prešerna, je bila tudi po petih porodih najlepša. Celoz Reke je prišel v Novo mesto, da bi jo videl, saj je bilo znano, da vsako nedeljo pelje najmlajšo hčerko Terezijo k deseti maši. Opisal je, kako močno mu je utripalo srce, ko je pričakoval, da bo videl »obraz tiste slavne ženske, katere lepota je vdahnila Prešernu toliko brezsmrtnih vrstic«. Ko se je v kočiji peljala mimo, jo je videl le za nekaj trenutkov, a njena podoba se mu je vtisnila za vedno – kot zelo lepa. Kasneje, ko je živel v Novem mestu in je bila ona že mrtva, je obiskoval njen grob, »ovenčan s Sonetnim vencem«. Juliji je posvetil poetično bajko Doktor Prežir. V njej se naslanja na resnične dogodke, saj so novomeški študentje ob poletnih večerih glasno prepevali Ti si kriva, ljubezniva, deklica neusmiljena ... Kaj je Julija ob tem čutila, ni nikomur zaupala, se je pa umikala v druge prostore, da študentov, ki so peli nasproti njenega doma, vendar na drugi strani Krke, ne bi slišala. Prepričana je bila, da pojejo zaradi nje, čeprav so morda prepevali



Julija in njen brat Janez v otroških letih

njeni hčerki Juliji, toda mamina zadrega ni bila zato nič manjša, saj se je počutila kriva zaradi Prešerna.

DOLENJSKI NAPOLEON

Julija v zakonu verjetno ni bila srečna; njenega moža, predsednika okrožnega sodišča, so Novomeščani opisovali kot dolenskega Napoleona – oblastnega, grobega in nespoštljivega človeka. »To ženo so vsi blagrovali, ker je imela vsega dovolj. Jaz pa vem, da je prebila dosti sitnosti,« je Trdini povedal pater Ladislav Hrovat – Lacko, Julijin spovednik. Pohvalil jo je, da je »znala potrpeti, znala je odpustiti in znala je molčati«. Vedelo se je, da je imel njen mož razmerje z drugimi ženskami (o tem je pisal tudi

Trdina v povesti Dve ljubici); obstajala je tudi slika njegovega nezakonskega sina. Kljub temu ni prenesel misli, kaj šele besede o Prešernu. Sodnega uradnika Franca Zorka je z družino vred nagnal iz Novega mesta, ko je ta ob Julijini smrti zapisal, da »Prešernove Lavre ni več, vendar bo dalje nesmrtno živela s pesnikom«.

Toda tudi Julijin mož ni srečno končal – po njeni smrti in poroki starejših hčerk se je z najmlajšo Terezo in sinom Jožefom preselil v Gradec, tam je bil dvorni svetnik. Ob velikem denarnem polomu je izgubil večino premoženja in kmalu zatem umrl.

NA KONCU JE GOVORILA SLOVENSKO

Z leti je bil Julijin spomin na Prešerna vse mehkejši in verjetno so pesmi, v katerih je opisoval svojo silno ljubezen, blažile rane njenega realnega življenja. V njem ni bila ljubljena, še manj občudovana. Bila je zelo verna, toda v njenih zrelih letih je bilo slutiti, da je sama v sebi Prešernovo ljubezen sprejela kot blagoslov. Ko je v 48. letu vsa izmučena umirala, se je njen spovednik čudil, da je Julija, ki je vse življenje govorila samo nemško, dva dni pred smrtjo »pozabila« na ta jezik in do zadnjega diha dosledno govorila le še slovensko. Je tudi zaradi Prešerna na smrtni postelji odvrгла nemščino in govorila tako, ko bi si želel on?



Bista Julije Primic na Prešernovem trgu v Ljubljani



France Prešeren

Maja Tatkovič Diklić



regorjevo – ko se ptički ženijo

Učenci dopolnilnega pouka slovenščine pri našem društvu so praznovali gregorjevo, ki je po ljudskem izročilu dan, ko se ptički ženijo. Spekli so peciva – ptičke. Poučno, zabavno in kreativno, tako kot je vedno pri učiteljici Vidi Srdoč.

Gregórjevo je praznik, povezan z zaljubljenici. Tega dne se po ljudskem izročilu, 12. marca, ptički ženijo.

V času veljave starega julijanskega koledarja, je na prvi spomladanski dan, ko je navadno že toplo, godoval Gregor, znan kot prinašalec luči. Ta svetnik je bil v resnici Gregor Veliki, rojen okoli 540 v Rimu, in je veljal za idealnega papeža in cerkvenega učitelja. S spremembo koledarskega sistema iz julijanskega v gregorijanski leta 1582, se je gregorjevo premaknilo nazaj, zato ga sedaj praznujemo 12. marca in ne na prvi koledarski spomladanski dan.

Gregorijanski koledar pa se ne imenuje po svetniku Gregorju Velikemu (ki ga praznujemo 12. marca),

ampak po papežu Gregorju XIII., ki je živel približno tisoč let kasneje. Da se gregorjevo praznuje na god Gregorja uradno ne drži, saj je Cerkev leta 1969 njegov god prenesla na 3. september, dan škofovskega posvečenja Gregorja Velikega. Stari god, ki je dan njegove smrti leta 604 v Rimu, je namreč padel na post, kar ni bilo najbolje.

Tudi da se na gregorjevo ptički ženijo, ni povsem res, saj se po ljudskem izročilu ženijo tudi na vincencijevo, 22. januarja. Zato pravijo koroški Rožani »K šent Cenovem se tice ženijo«, na Gorenjskem pa, da imajo »ta dan ptički ohcet«. Ptički pa se ženijo tudi na Valentinovo, 14. februarja. Na Slovenskem je obveljalo, da se ptički ženijo na gregorjevo, saj je bil to včasih prvi spomladanski dan.

Sveti Gregor je zavetnik rudnikov, zidarjev, izdelovalcev gumbov in pozamentov (našitkov), učenjakov, učiteljev in študentov. Žene so se mu priporočale za rodovitnost, pomagal je zoper kugo, predvsem pa je zavetnik glasbenikov, pevcev, pevskih zborov ter zborovskega in koralnega petja. Proslavil se je namreč s tem, da je uredil cerkveno petje (gregorijanski koral). Upodabljajo ga v papeških oblačilih, pri sebi ima škofovsko palico, knjigo, pisalno pero ali goloba.



Dajana Skitarelić

P

tički se ženijo!

Prišla sem s pouka slovenščine domov. „Poglej, kaj sem prinesla,“ sem rekla svoji vnukinji, ki me je radovedno pogledala. „Ptičke! Danes se ptički ženijo!“ Na krožnik sem postavila tri „ptičke“ iz kvašenega testa, ki smo jih pekli pri pouku slovenščine po receptu in navodilih naše sošolke Štefanije.

Razlagala sem hčerki in vnukinji, kaj sem se naučila o gregorjevu, dnevu zaljubljenec v Sloveniji, kadar se po starem verovanju „ženijo ptički“. Gregorjevo se praznuje 12. marca in se imenuje po papežu in cerkvenem učitelju, potem pa svetniku Gregorju Velikem, ki je bil rojen v Rimu v 6. stoletju. Nekoč se je god sv. Gregorja godoval na dan njegove smrti leta 604, ki je padel na prvi spomladanski dan. Od leta 1582, ko je njegov soimenjak papež Gregor XIII. ukinil julijanski in uvedel po sebi poimenovani gregorijanski koledar, se je gregorjevo premaknilo na 12. marec in se v Sloveniji praznuje na ta dan. Ampak danes 12. marec ni več god sv.



Učenci dopolnilnega pouka slovenščine v SKD Istra

Gregorja, ker ga je cerkev leta 1969 premaknila na 3. september. Običaj praznovanja gregorjeva na 12. marec pa je ostal.

Gregor Veliki je veljal za dobrega, celo idealnega papeža. Sveti Gregor je zavetnik rudarjev, zidarjev, izdelovalcev gumbov, učenjakov, učiteljev, študentov, glasbenikov, pevcev, pevskih zborov ter zbo-

rovskega in koralnega petja. Proslavil se je namreč s tem, da je uredil cerkveno petje, po njem pa je takšno petje dobilo ime gregorijanski koral. Sv. Gregorja prikazujejo oblečenega v papeških oblačilih, s škofovsko palico, knjigo, pisalnim peresom ali z golobom.

„Zakaj se ptički ženijo?“ – je vprašala vnukinja.

Z gregorjevimi je povezanih več tradicionalnih verovanj. Prva ptica, ki jo mlado dekle na ta dan vidi, naznani, kakšen bo njen mož. S tem je povezana izdelava pečenih „ptičkov“ iz testa.

Druga šega pa je, da se na ta dan v potok ali reko spustijo „gregorčki“. To so splavi ali deščice z umetno izdelanimi hišicami, ali košare, napolnjene z žagovino in osvetljene z lučjo, ki se spuščajo v vodo in tako se pozdravi sonce in pomlad.

Sv. Gregor je namreč tudi prinašalec luči. Dan se podaljša in obrtniki, ki so do tedaj delali ob svetlobi petrolejk, so mogli delati brez luči in so na ta način luč "vrgli v vodo". Spuščanje gregorčkov po rekah in potokih je ohranjeno na Gorenjskem, v krajih z dolgoletno obrtniško tradicijo, v Trziču (čevljarstvo), Kropi (kovaštvo, žabljarstvo) in Železnikih (železarstvo). Ta navada je danes uvrščena tudi med šolske dejavnosti.

Dokler sem vse to pripovedovala, so ptički izginili s krožnika.



Učenci so pekli peciva z učiteljico Vido Srdoč



Peciva „ptički“

Klaudija Velimirović

n
.....

a sledeh Slovencev v Pulju v prejšnjih časih

Slovensko kulturno društvo »ISTRA« v Pulju je, kar verjetno mnogi bralci Mavrice že vedo, bilo ustanovljeno leta 2001. Vendar to ni prvo slovensko društvo v tem mestu(!). Kako to vem? Pred leti mi je naš član Vinko Knez prinesel faksimil članka objavljenega v hrvaškem tedniku Naša sloga, iz katerega je razvidno,, da se je v Pulju 15. aprila 1904 ustanovilo slovensko društvo.. Spomnila sem se na to in si rekla, saj to bi bralcem bilo zanimivo.

Torej, očitno je v tem mestu takrat živelo dovolj veliko število Slovencev, da so čutili potrebo za ustanovitvijo društva. Človek se vpraša kako je to možno, saj so se avtohtoni, prej živeči Slovenci v hrvaškem delu Istre, popolnoma asimilirali. No, če pa si pomagamo z zgodovino, je kaj kmalu vse jasno. Spomnimo se, da je Istra leta 1948 prišla pod oblast avstrijskega cesarstva. Iščoč najprimernejšo lokacijo za glavno vojaško luko in bazo svoje mornarice, je oblast (govori

se da je pri odločitvi sodeloval sam cesar Franc Jožef) med Trstom in Puljem izbrala Pulj zaradi naravne, zelo primerne luke. Že leta 1956 so tu bili postavljeni temelji za ladjedelnico vojaških ladij. In to je bil motiv za priseljevanje Slovencev. Namreč, v tistih časih Istra ne premore nobenih strokovnih šol, zato je avstrijska oblast stimulirala prihod strokovnih delavcev iz Češke, Madžarske, in tudi iz Slovenije. Za njih je bilo dokaj hitro zgrajeno

ново stanovanjsko naselje. Seveda, istočasno so se zidale številne kasarne za mornarico in vrsta vil za častnike. Med vpoklicanimi, ki so služili vojaški rok v mornarici, so bili tudi Slovenci in med častniki prav tako. Še ena posebnost, ki jo velja tukaj omeniti: 87. celjski pešpolk, je v Pulju imel poveljstvo ter eno polkovno enoto (nekatero izmed kasarn so bile namreč namenjene pripadnikom pehote). Tako je torej nastajala slovenska skupnost,

Slovensko Društvo u Pulju. Pod tim imenom ustanovili su ovdje nekogi mladji Slovenci, poglavito iz Kranjske, za se posebno društvo. Pravila je već potvrdilo namjestništvo u Trstu. To su navadna pravila zabavno-poučnih društva, samo što imaju još neke osobite ustanove, na primjer, da će se društvo brinuti za namještenje svojih suplemenika u Pulji i da će potrebnim davati podpore do najvećeg iznosa 30 kruna mjesečnih.

Briga za namještenje dobra je nakana, a podpomaganje u novcu, može se reći unapred, biti će vrlo teško i bojimo se da društvo u tom smjeru neće moći učiniti ništa dobra.

Na ustanovnu skupštinu, koja je bila prošlu nedjelju po podne, bili su međju inim pozvani i došli su L. Križ, Dr. Laginja i Dr. Zuccon.

Članek o ustanovitvi Slovenskega društva v Pulju

ki se je pozneje, ko so prilike doze-
rele, organizirala v društvo. Kaj več
o delovanju omenjenega društva
za sedaj ne vemo. To naj bo izziv
mladim strokovnim raziskovalcem.

ŠE NEKOLIKO ZANIMIVOSTI IZ TISTIH ČASOV

Avstrooogrsko cesarstvo je Pulju dalo močan pečat in obeležje mornariške in vojaške luke. Razen številnih kasarn, je za obrambo mesta pred napadi z morja zgrajeno večje število trdnjav. Tu so iz tistih časov še mornariška bolnica, cerkev Marije od Morja (sedaj popularno »mornariška cerkev«), Mornariški park in Mornariško pokopališče, če omenimo samo najpomembnejše objekte. Na Mornariškem pokopališču, ki je sedaj spominsko, počivajo tudi Slovenci. Njim v spomin je naše društvo leta 2005 postavilo spominsko ploščo, ki se nahaja takoj za glavnim vhodom v pokopališče. Bralcem vsekakor priporočam obisk Mornariškem pokopališču, če ga še niso videli. To je eno izmed največjih vojaških pokopališč v Evropi, saj se razprostira na 22.000 m². Sprehod skozi Mornariško pokopališče je zagotovo sprehod skozi čudovit park s številnimi cipresami, baje naj bi to bil največji takšen nasad na Mediteranu. Pokopališče je bilo urejeno leta 1990 in se vzdržuje s finančno pomočjo avstrijskega Črnega križa in Nemške narodne zveze za skrb o vojaških pokopališčih.

i
.....

izlet v Belo krajino

Danica Avbelj

Člani našega društva smo se v soboto, 23. novembra, odpravili na izlet v domače kraje, in sicer v Belo krajino. Sama Bela krajina je zelo zanimiva in turistično zelo dobro razvita. Turistom nudi veliko aktivnosti, veliko je pešpoti pa tudi kolesarskih stez v naravi. Ena zanimivejših je Župančičeva pot od Dragatuša do Vinice, kjer sta dve zahtevnostni poti: za bolj zahtevne pohodnike in pa tudi tiste nedeljske – takšno pot zmore vsak mlad ali pa »skoraj mlad« pohodnik.

V Beli krajini, v okolici Črnomlja, je dom črnega močerila – to je črna človeška ribica, ki jo je mogoče najti le tu in je velika redkost v svetu. Naš izlet se je začel z obiskom osnovne šole Brihtna glava v vasi Radovica pri Metliki. Tukaj nas je pri vходу pričakal gospod Andrej Bajuk, ki je vodja šole, in nas je seznanil z njenim delovanjem. Učilnica je urejena tako kot v petdesetih letih prejšnjega stoletja v času Jugoslavije in točno v tej stavbi in učilnici je potekal pouk kot nekdanj. Tovarišico smo pozdravili tako, kot se je v tistih časih pozdravljalo: »Za domovino s Titom, naprej!« Udeležili smo se ene šolske ure pouka in se nasmejali do solz, saj je tovarišica izpeljala učno uro bolj z veliko šale kot zares. Po končani šolski uri smo vsi dobili potrdilo oz. spričevalo o uspešnem ali neuspešnem za-

ključku šole, ki se je glasilo »izpričevalo«, tako kot nekoč. Sama šole nisem uspešno zaključila, zato bom morala naslednje leto vse še enkrat ponoviti. Seveda nam je pripadla tudi šolska malica, in to takšna, kot so jo imeli nekdanj: ržen kos kruha in jabolko.

Od tu smo se s krajevno vodičko odpravili na ogled mesta Metlika in po hitrem sprehodu odhiteli na koso v Hišo dobrega kruha h gospe Mojci Kramarič. Sprejela nas je z belokranjsko pogačo in pijačo. Pogača je posebnost Bele krajine. Gre za ploščato obliko kruha, ki se ne reže, ampak si vsak odlomi košček. Pri gospe Mojci sta se naša dobra volja in prijetno počutje samo še stopnjevala. Poleg dobre domače hrane in tudi belokranjskega vina, nam je postregla s pripovedovanjem anek-



Kosilo v Hiši dobrega kruha



Pouk v Brihtni glavi

dot iz vsakdanjega življenja in dela na svojstven način. Vse je pripovedovala smeje in ko vidiš to veselje do tega dela v njenih očeh, se moraš tudi sam nasmejati. Ukvarja se s slaščičarstvom in ima kmečki turizem, pripravlja delavnice peke domačega kruha in pogače ter drugih dobrot, zato je anekdot zelo veliko. Seveda ni manjkala niti harmonika, na njene melodije pa so naši člani tudi zaplesali. Igral nam je sam vodja šole Brihtne glave, gospod Bajuk. Čisto na koncu druženja smo z gospo Mojco v Hiši dobrega kruha spekli še belokranjsoko pogačo v krušni peči. To nam je lastnica hiše podarila za popotnico na poti domov.

Imeli smo še en dogovorjen dogodek na naši poti. Ne bi bilo pošteno, če si ne bi ogledali kleti in po-



Matematika je tudi takrat bila izziv

skusili vina v vinorodni deželi kot je Bela krajina. Pozno popoldne, skoraj ob 18. uri smo se ustavili na domačiji Martina in Polone Pečarič v Hiši vina Pečarič. Poskusili smo štiri vrste vin in niti tukaj ni manjkala belokranjska pogača. Sama sem že obiskala nekaj vinskih kleti in degustacij, ampak tako lepe prezentacije še nisem doživela. Gospa Polona nam je vsako vino predstavila z eno pesmijo o vinu. V predstavitev vin vlagajo ogromno dela in ljubezni, da bi jih gostom kar najbolje predstavili. Po dobri uri besede o vinu in temah, ki pridejo poleg, smo se poslovili od zakoncev Pečarič.

Morali smo se odpraviti domov v našo drugo domovino. Vsi, ki so se izleta udeležili, so bili izjemno zadovoljni in si želijo, da naslednje leto organiziramo še kakšen podoben potep.

BELOKRANJSKA POGAČA

Sestavine za 6 oseb

- 500 g moke
- 1,5 žličke soli
- 1 dl toplega mleka
- 21 g kvasa (polovica kocke)
- 0,5 žličke sladkorja
- 2 dl mlačne vode
- 1 jajce
- 0,5 žličke semen kumine
- ščepec grobe morske soli

Priprava

Toplo mleko vlijemo v skledico, dodamo sladkor in nadrobljen kvas, dobro premešamo in pustimo na toplem mestu, da kvas vzhaja (približno 10 minut).

Moko stresemo v skledo in na sredini naredimo jamico. Po moki okoli jamice potrosimo sol, v jamico pa vlijemo vzhajan kvas. Dodamo mlačno vodo, nato pa vse sestavine s prsti ali žlico premešamo, da se sprimejo v grobo testo.

Testo stresemo na pomokano površino, kjer ga gnetemo toliko časa, da postane mehko, voljno in elastično ter se ne oprijemlje rok in delovne površine. Pregneteno testo oblikujemo v hlebček, ki ga potrosimo z moko in pokrijemo s čisto krpo. Pustimo, da na toplem mestu vzhaja 30 minut oz. tako dolgo, dokler se njegov volumen ne poveča za enkrat.

Pečico segrejemo na 220 stopinj Celzija. Velik nizek pekač namastimo z oljem ali maslom. Vzhajano testo še enkrat pognetemo, nato pa ga položimo na pripravljen pekač. Hlebček postopoma sploščimo s pritiski dlani in krožnim obračanjem pekača z krog premera od 30 do 35 cm. Testa ne poskušamo razvleči. Debelina testa je na sredini nekoliko višja kot pri robu, kjer mora biti 1 do 2 cm. S kolescem ali nožem v testo v razmikih 4 cm vrežemo poševne črte, da naredimo kocke. Pri tem pazimo, da rob pogače ostane cel in da testa ne prerežemo do dna pekača. V skledici dobro razžvrkljamo jajce in z njim premažemo pogačo. Potrosimo z grobo mleto soljo in kumino. Pogačo pečemo v ogreti pečici 20 do 25 minut. Če želimo preveriti, ali je pogača pečena, s pestjo potrkamo po dnu pogače – če votlo zadoni, je dovolj pečena.



Klaudija Velimirović

i
.....

z pesniške zbirke Marijane Martinčič "Simfonija života"

Marijana Martinčič, članica našega društva, ki poje v Zboru Encijan, nas je te dni presenetila s svojo prvo objavljeno pesniško zbirko v hrvaškem jeziku, ki jo je izdala v lastni založbi. Recenzent ji je bil Leontin Čapo Milenić, magister hrvaškega jezika in književnosti ter pisatelj.

Recenzent ima zelo visoko mišljenje o avtoričini poeziji. Citat (v prevodu): Veščina pesniškega pripovedovanja in emocionalnega izražanja v pričujoči zbirki je resnično na presenetljivo visoki ravni ter je včasih težko verjeti, da je to avtoričina prva zbirka poezije« in nadaljuje: ...ker se njena poezija s svojo originalnostjo, življenjskostjo, globino in senzibiliteto lahko enakopravno meri s pesmimi največjih poetskih mojstrov.

Čestitamo Marjani in tokrat objavljamo dve njeni pesmi z njenim dovolilom. (Zbirka pa je na voljo pri avtorici po ceni 50 kun.)

RADOST PISANJA

Kaplju riječi na papir
kao lokvice tinte.
Razmazujem ih i šaram svojom
maštom,
crtam crtež koji poprima
sve jasnije konture.

Ne puštam klupko,
u labirintu riječi,
jer sama ispisujem putokaze
svojim sjećanjem.

Igram se riječima kao perlama.
Divim se ljepoti njihovih šara
i nižem ih u nisku pazeći da
što skladnije izgleda na vratu.

Osluškujem zvuk riječi divnih,
njihovu melodiju, ritam, sklad.
Njihovu jeku što dopire do
duše moje.
I pruža joj ushit svoji
čudnovatim hukom.

ŠTO SRCU JE DRAGO

Opravdanje uvijek će naći.
Razum za srce.
Oprost za greške.
Ako srcu je drago.

I laž istinom postati.
Obmana stvarnost.
A saveznik šutnja.
Ako srcu je drago.

I slavuj jutra,
Tek pjesma u noći.
Izgovor svaki dobro će doći.
Ako srcu je drago.

Maja Tatković Diklić

S

uper živila

Po dolgi in hladni zimi nam bo pomlad končno prinesla bogastvo sadja in zelenjave, nekatere od njih pa lahko z razlogom imenujemo superživila. Le-ta pa nimajo le odličnega okusa, temveč lahko tudi izboljšajo imunski sistem, utrdijo kosti in tudi pripomorejo k boljšemu splošnemu počutju. Preberite, katera so tista sezonska živila, ki jih je priporočljivo uživati prav v tem letnem času.

ŠPINAČA

Ta listnata zelenjava je odličen vir folne kisline, vitaminov A, B6, C in E, magnezija, mangana, kalcija in kalija. Špinača je bogata z železom, zaradi česar je zlasti priporočljiva za vegetarijance in vegane.

Da bi ohranili vse te sestavine, jo je najbolje pripravljati na pari in v čim krajšem možnem času. Iz nje lahko pripravite tudi zeleni kašasti sok v kombinaciji s kakšno drugo listnato zelenjavo in s sadjem, saj tako ne bo izgubila svojih dragocenih sestavin.

In kako koristna je špinača za naše zdravje? Vitamin C krepi imunski sistem, kalij pripomore k boljšemu delovanju ledvic in srca, kalcij pomaga pri zdravi rasti kosti in zob, magnezij pa krepi naše mišice. Poleg tega pa vlaknine, ki se v njej nahajajo, pomagajo proti zaprtju in pri izločanju strupov iz telesa.



MLADA ČEBULA

Ta pomladna rastlina je zelo hranljiva in nudi vašemu telesu številne hranilne snovi. Naj vas ne odvrne njen intenziven vonj, saj so njene koristi zares številne.

Mlada čebula je izrazito bogata s kvercetinom – antioksidantom, ki deluje kot antihistaminik (kar je zelo pomembno pri sezonskih alergijah). Poleg tega kvercetin znižuje krvni tlak, ščiti pred srčnimi obolenji ter velja za enega najmočnejših protirakavih snovi, kar jih poznamo.

Priporočljiva je tudi za vse, ki želite pred poletjem izgubiti nekaj odvečnih kilogramov – v tem primeru jo v tem času uživajte čim pogosteje. Mlada čebula namreč vsebuje alicin, kemično spojino, ki spodbuja sitost, prav tako pa ji da značilen vonj in okus. Alicin pa tudi niža povišan krvni tlak in krepi imunski sistem.

BELUŠI ALI ŠPARGLJI

Ta nizkokalorična zelenjava je odličen dodatek vašemu jedilniku. Beluši so prava zakladnica mineralnih snovi, vlaknin in vitaminov.

So odličen vir folne kisline, ki je zelo pomembna za nosečnice in za ženske, ki načrtujejo nosečnost. Poleg folne kisline vsebujejo vitamine A, K, B, C in E, železo, baker, mangan, kalij, holin, cink, magnezij in selen.

Ta zelenjava je že od nekdaj znana kot izredno zdravilna, danes pa se uporablja predvsem pri težavah z oteženim uriniranjem in za razstrupljanje telesa. Priporoča se tudi za slabokrvne ljudi in osebe, ki okrevajo po operaciji. Zaradi velikih količin inulina beluši pomagajo pri zaprtju in pri ostalih prebavnih težavah. Inulin je sicer prebiotik, ki dobre bakterije uporablja kot hrano.

Številni strokovnjaki menijo, da so prav beluši najbolj kakovostna zelenjava, zato naj se na vašem krožniku znajdejo čim večkrat.

ARTIČOKE

Artičoke so zaradi svojih zdravilnih lastnosti zelo cenjene. Že od nekdaj se uporabljajo za spodbujanje teka, zdravljenje slabe prebave, varovanje jeter in ledvic pred strupi in vnetji ter za zdravljenje žolčnika in sladkorne bolezni.

Artičoke vsebujejo veliko količino



vlaknin, ki pomagajo pri delovanju debelega črevesja ter lutein, ki deluje kot antioksidant in ščiti pred staranjem kože in nastankom rakavih obolenj.

Številne raziskave so potrdile, da artičoka na naraven način znižuje raven povišanega holesterola v krvi, saj viša raven t.i. dobrega HDL holesterola in niža raven t.i. slabega LDL holesterola. Na ta način predstavlja odlično pomoč vsem tistim, ki se spopadajo s to sodobno boleznijo.

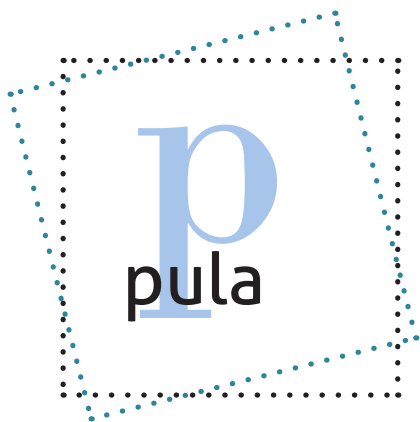
Artičoke so zelo priljubljene tudi pri osebah, ki se spopadajo s čezmerno telesno težo, saj je bogata z vlakninami ter vsebuje nizko energijsko vrednost.

JAGODE

Pri pomladnem seznamu superživil nikakor ne moremo mimo jagod. Številni ljubitelji tega sadeža komaj čakajo, da španske in italijanske jagode na trgovskih policah končno zamenjajo domače.

Jagode so odličen vir folne kisline in vitamina C, vsebujejo pa tudi rastlinske fenole, ki zmanjšujejo tveganje za nastanek raka in boleznih srca. Folna kislina je bistvenega pomena za naše telo, saj njeno pomanjkanje vodi k slabokrvnosti in večji verjetnosti nastanka raka na debelem črevesju. Jagode vsebujejo tudi elaginsko kislino, ki preprečuje širjenje rakavih celic in veljajo za eno boljših živil za zdravje srca in ožilja.

Če želite izgubiti kakšen odvečen kilogram, v jedilnik vsekakor vključite jagode – imajo namreč nizko energijsko vrednost, pospešujejo presnovo in zmanjšujejo apetit.



20.4.2019

Velikonočna „fritaja“

Tržnica, Pulj od 10 do 12 ure
Gastro manifestacija



20. 4. 2019

Pula Jazz Quartet

Forum, Pulj od 11 do 12 ure
Promenadni jazz koncert

21. 4. 2019

Velika noč na Trgu

Trg slobode, Umag
Maša ob 9 uri v italijanščini in ob 11 uri v hrvaščini
Druženje meščanov



22.4.2019

„Gremo va Gračišće“

Gračišće, staro mesto od 11 ure
naprej
Vinska manifestacija





"Brez ljubezni je človek samo mrlič na dopustu."

Remarque

mavrica