Glasa Istre | 25. rujna 2010.

DOLASKOM JESENI KASNE SORTE SMOKVI ODLIČNE SU ZA SMOKVENJAK, ALI I NEOBIČNE RECEPTE

MEDNA KRALJICA

Napisala i snimila
Vesna MEDVEDEC

U staroj je Grčkoj smokva (*Ficus carica*) bila jedna od glavnih namirnica u prehrani, dok su je u Rimu smatrali svetim voćem. Njena vrijednost, i kao hrane i kao lijeka, spominje se još u staroegipatskim medicinskim spisima. U narodu je još zovu smokvenica, smokvina, smokva, figa, gluhac, sikomora... Danas ima oko 600 različitih vrsta ovog voća. Zbog specifičnog okusa, ali i bogate nutritivne vrijednosti, omiljeno je voće svih generacija. Može se konzumirati svježi plod, ali i kao osušena smokva, te u prerađenom obliku, najčešće kao: džemovi, kompoti i fermentirana pića pa je tako dostupna cijele godine.

Svježi plod sadrži najviše vode, zatim voćni šećer te pektine, organske kiseline, vitamine i minerale. Kalorijska vrijednost svježeg ploda je 57 kcal/100g, za razliku od suhih smokava koje sadrže 213 kcal/100g. Konzumacija je važna za dobrobit kostiju, funkcioniranje imunološkog sustava, ali i za mirniji san.

Danas ima oko 600 različitih vrsta ovog voća. Zbog specifičnog okusa, ali i bogate nutritivne vrijednosti omiljeno je voće svih generacija

Smokva je nezaobilazni sastavni dio tradicionalnih jelovnika i može se kombinirati sa slanim i slatkim jelima. Zbog svojih nutritivnih vrijednosti koristimo je sirovu i svježu u vrijeme kad sezonski dozrijeva, odnosno kao sušenu ili prerađenu tijekom cijele godine. Međutim, u odnosu na ostale mediteranske zemlje, nedovoljno cijenjena u našoj zemlji. Osim za pripremu džemova i marmelada i slatkog, nedovoljno je prisutna u svakodnevnoj prehrani. Upravo stoga nudim jedan novi i jedan stari recept. Kada smokvi budemo dali veći značaj u svakodnevnoj prehrani, možda ćemo utjecati na negativnu gospodarsku praksu zbog koje na policama naših trgovina umjesto domaćih nalazimo sušene smokve iz, primjerice, Grčke, Italije ili Turske.

U PRIRODNOJ MEDICINI I LIJEČENJU

Za regulaciju probave: isjeći do četiri suhe smokve i do četiri suhe šljive, preliti s 300 ml vode i ostaviti stajati preko noći, ujutro procijediti i konzumirati (poput kompota). Terapija traje 30-ak dana.

Za ublažavanje kašlja i lakše iskašljavanje: 1 litru crnog vina skuhati sa 100 g suhih mljevenih smokava, 100 g mljevenog rogača i do 2 karanfilića, uz stalno miješanje. Procijediti i piti tri puta dnevno po 2 dl tijekom 2 do 3 dana, dok kašalj ne prestane.

Recepti su dio teksta o vrijednosti smokve doktorice Slađane Dirković, dopredsjednice Udruge za prevenciju prekomjerne težine, Acu Medic Centar u Zagrebu.

SMOKVE I SKUTA U ŠUGU OD MUŠKATA

Sastojci: smokve, skuta, slatki muškat.

Priprema: izabrati samo zdrave i zrele smokve, prerezati ih po dužini, staviti u plitku posudu, zaliti muškatom, kratko zapeći na vatri ili u mikrovalnoj pećnici. Na veći tanjur porezati deblje kriške skute, dodati smokve i sve zaliti umakom.

Savjet: ukoliko imate običan muškat, dodajte malo meda u vino, ako volite jaču aromu, možete dodati i druge začine (klinčići, vanilin šećer, cimet...)

SMOKVENJAK

Sastojci: smokve (kasne sorte)

Priprema: ubrati smokve potpuno zrele, položiti ih na dasku, sušiti nekoliko dana na suncu, oprati u morskoj vodi, posušiti, samljeti (kao meso za kobasice) ili isjeckati (kao za paštu), dodati malo rakije, umijesiti tijesto i formirati kugle (kao sir), na dasku staviti smokvin list i na njega položiti smokvenjak, pokriti ga listom, ostaviti da se suši nekoliko dana.

Savjet: dok se smokve suše, treba ih pokriti gazom da na njih ne sjedaju muhe.

Zanimljivost: kako veli Zorka Vašić iz Rakija od koje sam dobila ovaj recept, žene su nekada namočile ruke u rakiji da se smjesa ne bi lijepila za prste dok bi se formirale kugle. Ovako pripremljen smokvenjak može trajati čitavu zimu.

UZ NACIONALNI DAN BORBE PROTIV NASILJA NAD ŽENAMA ◆ ŠTITE LI ZAKONI ŽENE OD NASILJA

DA ZATVOR ČINI LJUDE BOLJIMA, NE BI BILO PROBLEMA

Piše
Snježana MATEJČIĆ
snjezana.matejcic@glasistre.hr

Kako je moguće da u državi koja obilježava Nacionalni dan borbe protiv nasilja nad ženama, od 29 ubojstva u prošloj godini njih 23 budu žene koje su ubili njihovi partneri ili bivši partneri, bračni ili izvanbračni? To je logično pitanje kada se pogledaju ne samo ove najcrnije, nego i one druge, nešto manje crne statistike, koje načelno kažu da broj prijavljenih slučajeva nasilja nad ženama raste iz godine u godinu kao, uostalom, i različiti drugi oblici nasilja u obitelji. Kakvo god bilo i u kojem god okviru se dogodilo, za nasilje su u najvećem broju slučajeva krivi muškarci čije su žrtve žene - supruge, sestre, majke, djeca, partnerice.

ON JE OSTAO U KUĆI, A JA SAM S DJECOM MORALA OTIĆI

Je li onda postojeći zakonski okvir dovoljno dobra zaštita ili postoje rupe u zakonima kroz koje se nasilnici provlače? Ili rupe nastaju prilikom provođenja zakona u različitim institucijama države i iz subjektivnih razloga? Odgovore na ta pitanja tražila je porečka nevladina udruga Centar za građanske inicijative na nedavnom okruglom stolu na kojem su razgovarale mnoge stručnjakinje iz policije i pravosuđa. Njihova iskustva dragocjena su podloga za kvalitetniju frontu protiv nasilja općenito, a onda i prema ženama. Pogledajmo kako sustav načelno funkcionira u Istri, gdje su na ključnim mjestima nalazi nekoliko iznimno stručnih i osvješćenih žena i pokoji muškarac.

Kad policiji prijavljuju nasilje, još će se možda dogoditi da naiđu na policajca koji ih bijelo gleda, ali u pravilu policija zna kako treba postupiti, kontaktirat će i sa Sigurnom kućom ako žena nema kamo. Ali, to je kratkoročno rješenje, na nekoliko mjeseci, najviše godinu dana. "On je ostao u kući, a ja sam s djecom morala otići" - kako pomoći ženi kojoj je to prioritetni problem, nakon što je spasila glavu, čak i kad dođe do sudskog postupka? Ako je među rijetkim sretnicama koje su uspjele naći posao i podstanarski stan, žene s djecom neće dobiti pomoć za čuvanje djece, klasno radno vrijeme, teško ostvaruju alimentaciju nakon rastave, a dok traje brakorazvodna parnica, što zna potrajati i godinama, ni jedan sudac ne donese odluku o obvezi uzdržavanja djece nasilnom suprugu.

Ako slučaj žrtve nasilja stigne pred sud dok je žena u Sigurnoj kući, veća je vjerojatnost da će svjedočiti jer ima psihosocijalnu podršku. Međutim, najčešće se događa, pogotovo u slučajevima koji stignu pred Državno odvjetništvo, da žene koriste blagodat nesvjedočenja - zbog straha od nasilnika, zbog toga što ih je nasilnik izmanipulirao, zbog subjektivnih razloga. Ako nema posao, ne može organizirati samostalan i neovisan život ni sebi, a kamoli djeci, žena najčešće odlučuje tužbu protiv partnera nasilnika. Tu ne pomaže ni vještačenje stručnjaka.

Osim toga, ako je već jednom bio okrivljen na prekršajnom sudu, nasilnika za ponovljeno djelo ne mogu prijaviti Državnom odvjetništvu. Sutkinje i suci rijetko izriču kazne zatvora, jer, kako kaže Štefanija Žumbar Prosenjak iz Odjela za maloljetničku delikvenciju Policijske uprave istarske, da zatvor popravlja nasilnike, ne bismo imali recidiva, problem bi brzo bio riješen. Zatvor je krajnja mjera, treba prije iscrpsti sve druge kazne, a svaki je slučaj drugačiji. S druge strane, nasilnici u pravilu poštuju odluke suda, ali nestrpljivo čekaju da kazna istekne da bi se žrtvama osvetili. Zato jer žrtve nisu zbrinute i zaštićene.

- Osobe koje dođu u policiju prijaviti partnera su zgožene. Policija i sud mogu kazniti nasilnika, ali netko mora raditi sa žrtvama, pomoći im da povrate dignitet. Iza statistike o odbačenim predmetima jako je puno rada, jer se nastojimo koordinirati da bismo donijeli najbolje rješenje za žrtvu i da bismo je najbolje zaštitili, kaže zamjenica županijskog državnog odvjetnika Mirjana Zenzerović.

Kakvo god bilo i u kojem god okviru se dogodilo, za nasilje su u najvećem broju slučajeva krivi muškarci čije su žrtve žene - supruge, sestre, majke, partnerice, ali i djeca

SPORA PRAVDA U OVAKVIM SLUČAJEVIMA GUBI SVAKI SMISAO

Predsjednica porečkog prekršajnog suda Dragica Grujić smatra da se posvješćuje stvarni uvjeti za provođenje zaštitnih i sigurnosnih mjera. Država nije od 1998. godine, od kada se sankcionira nasilje, osigurala mjesta za smještaj nasilnika izvan obitelji, a neki prekršajni sudovi ne izriču obvezan psihosocijalni tretman, jer je to mrtvo slovo na papiru, neprovedivo. Država je obvezna organiziranje psihosocijalnog tretmana prebacila na lokalnu samoupravu koja je educirala stručnjake, spremna čak i ponuditi prostor za rad, ali nije predviđela niti jednu kunu u proračunu za taj posao.

Porečki odvjetnik i koordinator besplatne pravne pomoći Rotary cluba Zlatko Ilić upozorio je na problem nasilja koji se javlja u brakorazvodnim parnicama koje traju godinama, a u kojima uglavnom žene trebaju odvjetničku pomoć koju ne mogu platiti.

- Spora pravda u ovakvim slučajevima gubi svaki smisao. Što ženi koja trpi nasilje može značiti početak da nemamo dovoljno sudaca pa stoga mora čekati godinama. Normalno je da se povlače tužbe, smatra Ilić. Upozorio je i na problem s centrima za socijalnu skrb koji bi trebali biti važan dio sustava zaštite žrtava nasilja, ali nisu. Jer ih, uz časne iznimke, ne rade da bi pomogli ljudima riješiti problem, nego birokratski provode zakone. Zato se redovito događa da nasilni partner koji ima zabranu pristupa partnerici u centrima za socijalnu skrb ima pravo vidjeti djecu u prisustvu žene kojoj mu je sud zabranio pristup.

Zapravo, sustav zaštite od nasilja u obitelji nekako funkcionira tek u posljednjoj fazi - kad trauma dođe pred policiju ili sud, ali država nije postavila temelje. Nasiljem se od 1998. godine bave samo zaposleni u MUP-u i Ministarstva pravosuđa. Kad su doneseni zakoni koji kažnjavaju nasilnike, država se uspavala, umjesto da je alarmirana i budna priču prenijela i na ministarstva obrazovanja, socijalne skrbi, znanosti... odnosno da je odlučno krenula mijenjati sustav propisivanjem obveznog vježbanja i učenja nenasilnog, mirnog rješavanja sukoba i netoleriranja nasilja.

Vladin Ured za ljudska prava ima akcijski plan obrazovanja, ali nije osiguran novac za njegovu provedbu. U društvu u kojem građane od prvih godina života uče oponašati autoritete kojima se drugi bespogovorno pokoravaju, jer u protivnom slijedi kazna, nasilje će biti jedini način rješavanja problema i žene će i dalje umirati u lokvama krvi na javnim mjestima i u vlastitim domovima. Jedina učinkovita zatvorska kazna (sigurna za žrtvu) u takvom bi sustavu bila ona doživotna. Ali, niti jedna država nema toliko zatvora. Kazne moraju biti poruke koje pojedincu kažu da mora promijeniti ponašanje. Malo tko će to učiniti sam. Nenasilna komunikacija ne uči se kao abeceda.

NENASILNA KOMUNIKACIJA NE UČI SE KAO ABECEDA

DEGRASSI "MERLOT CONTARINI 2007" I "MERLOT RISERVA CONTARINI 2007"

POVRATAK STARE SLAVE

Piše
Danijela KRAMARIĆ

Cijelo desetljeće sam se s nostalgijom sjećala Degrassijevih crvenih Contarinija: Merlota, meni najdražeg Cabernet franca i Cabernet sauvignona i to svih onih fantastičnih berbi s kraja devedesetih. Posljednje boce pile su se na kapaljku. Sjećam se jednoga našeg uvaženog lokalnog, a danas bivšeg, političara, koji je, iako urijek u eminentnom društvu, isključivo za sebe naručivao Contarini, a za ostale nije previše mario, a umjesto da njemu bude neugodno, meni je bilo.

Svaki sommelier bi ova dva današnja Degrassijeva Merlota iz 2007. trebao preporučivati na recept. Za gušt i školicu. Za svakodnevne i malo posebnije prilike. Oznaka riserva na vinskoj etiketi kod nas nije zakonski usjedovana, ali definitivno sugerira superiorniju kvalitetu od one standardne. Niži urod po čokotu, rigoroznija selekcija grožđa, dulje školovanje u barricima i sjajna u boci se samo po sebi podrazumijevaju. Sve to prati i znatno viša cijena. Zgodno ih je usporedno kušati. Izgledom su vrlo slični.

"Redovni" Merlot Contarini 2007. mladoliko miriše. Šarmantno i educirano, ali bez velikih pretenzija. Krasno dnevno vino s odličnim odnosom cijene i kvalitete. Začinsko-voćni bouquet s mirisom zrelih kupina i malina, ali i sa plemenitošću zelenih paprika i crnog papra uvod su u čvrstu, ali zaobljenu i ispoliranu strukturu u ustima s mirisima šumskog bobičastog voća. Riserva je puno ozbiljnija priča. Okosnica "nosa" je vrlo slična, ali raskošna dodatna opcema balzamskih nota s obiljem rogača i mirisom tek otvorene kutije crnoga čaja čini ga blago superiornijim. Pogotovo nama, koji imamo ozbiljnijih vinskih iskustava. Kvalitativnih, a ne kvantitativnih. Moja dobra prijateljica, koja na dnevnoj osnovi istinski uživa u vinima, sklona je privati taj "škalin šinad". Njoj je ovaj redovni "vrli vrhova". Poštano.

"Riserva Contarini Merlot 2007" u ustima ima stav ozbiljnog vina. Punoću, zaokruženost, kompaktnost, sočnost... jednom riječju: umami. Razlika varijanta vina uvijek je prihvaljivo voćna i u sušini lakše čitljiva, ali nadograđena kvaliteta puno više emocija. I želju da je se podijeli s dragim osobama. To mogu samo fina vina. Riservu treba dekantirati, jer joj ipak treba malo dulje da se otvori od klasične, kojoj će i bordoška velika čaša u obliku pri vrhu odrezanog nojevog jajeta biti savršen partner. Za dobra stara vremena! Uvijek se vraćaju. Živjeli!

Proizvođač: Degrassi doo
Vino: Merlot Contarini 2007. i Merlot Contarini Riserva 2007.
Porijeklo: Zapadno istarsko vinogorje
Sorta: merlot
Temperatura serviranja: oko 16-18°C
Čaša: bordoška
Dekantirati: da
Trajnost: piti ili čuvati
Odnos cijene i kvalitete: odličan (5)
Cijena: Merlot Contarini 2007. iznosi 100 kuna; Merlot Riserva Contarini 2007. iznosi 170 kuna
Ocjena: Merlot Contarini 2007: 4 čaše
Merlot Riserva Contarini 2007: 5 čaša