



## **ANDREJ IN HELENA JEVŠENAK, Velenje**

### Zdravo življenje

Smo precej velika družina - šest članov in živimo skoraj v mestu. Otroci rastejo in zato tudi vedno raje jedo. V začetku tega leta sem izgubila službo, zato je vsaka stvar, ki jo pridelamo doma še toliko bolj pomembna. Pomembna je tudi zato, ker vem, da delam nekaj koristnega, tudi če ne hodim v službo in kljub temu prispevam za boljše počutje sebe in družine. Zato sem se še bolj posvetila delu na vrtu oziroma naši mali zemljici, kolikor jo imamo okoli hiše.

Zemlje ni veliko, zato je potrebno vedno gledati kako bi zemljo najbolje izkoristili, da bi pridelali čim več. Z vključitvijo v natečaj Hrana za zdravje in delovna mesta sem spoznala, kako pomembne so naše slovenske kulture. Česen, stročnice in jagodičevje pridelujemo na vrtu že od nekdaj, za ajdo pa sva v lanskem letu z možem odmerila majhen košček zemlje in jo posejala in pridobila nekaj lastnega semena za letošnje leto. Pridelek ni velik, ker je premalo prostora, sva pa ponosna na to kar pridelava.



Domača, naravna hrana je zelo pomembna, saj veš kaj si rastlini dodal, s čim si jo negoval, da je obrodila. Z veseljem pojemo domačo zelenjavo, saj je bolj zdrava in nam tudi bolj tekne. Vsi člani družine pomagajo, poleti predvsem z zalivanjem in pobiranjem pridelka.

S tem ko obdeluješ zemljo in se trudiš, da obrodi pa narediš tudi nekaj za svojo dušo in svoje notranje počutje. Ne morem reči, da je hrana spremenila življenje, lahko pa rečem, da je spremenilo življenje pridelovanje hrane in posledično skrb za dober pridelek, ki pomaga družini, da malo privarčuje.





### Hrana za zdravje

#### Fižolov narastek

Potrebujemo: 400 g stročje fižola, 3 jajca, žličko ajdove kaše, polovico kmečke klobase, pol čebule, strok česna, olivno olje, sol, poper, bazilika, malo žličko gorčice ter malo sira.

Fižol (narezan na 2 do 3 cm dolge koščke), ajdovo kašo in klobaso skuhamo, seveda vsako stvar posebej. Ko je kuhano vse odcedimo. Na olivnem olju prepražimo čebulo, dodamo česen in še fižol. Dodamo ajdovo kašo, poper, sol, žličko gorčice in baziliko in vse to zmešamo, nato dodamo še na drobne koščke narezano klobaso. Vse to damo v malo kozico in čez prelijemo stepena jajca. Na vrh posujemo še nariban sir. Vse to damo peči v pečico na 180 stopinj pol ure.



Narastek lahko postrežemo tudi s čebulno omako in krompirjem.

DOBER TEK!