

BIO - PUDGURSKA MINEŠTRA

V teh norih časih nas vedno opozarjajo, kako nezdrava hrana je meso. Zato smo se »PUDGURCI« odločili, da vam namesto predvolilnega ali povolilnega golaža (osnova za golaž je meso), pripravimo recept za pravo BIO – PUDGURSKO MINEŠTRO. Za to okusno in bogato z vitamini jed pa potrebujemo veliko sveže in raznovrstne zelenjave, ki zraste na naših pudgurskih njivah. Ni važno kakšne oblike je * korenček je lahko malo štulast in različne barve, fižoleti so lahko bolj okrogli in kratki, grah ima lahko manj zrna in je krajše oblike, por ni potrebno, da je vitek in visok, krompir je lahko širši kot daljši, ali pa bolj ploščat itd.... To pridelano zelenjavo pa razpiha kar z zemljo vred naša primorska burja in tako odnese vse parazite drugam, samo da je naša zelenjava čista in zdrava. MINEŠTRA je še toliko bolj okusna, če jo skuha prava pudgurska gospodinja (malo bolj okrogla, rdečih lic in nasmejanega obraza). Za tak videz pa si mora pomagati sama, če jo bog ni ustvaril s takimi darovi. Rdeča lica ima lahko od jeze, od sramu ali pa od visokega krvnega tlaka. Če pa je še vedno bleda v obraz, si pomaga z domačimi zdravili, s pristno domačo »pudgursko slivovko, za katero smo sami poskrbeli. MINEŠTRO je treba kuhati z ljubeznijo (saj ljubezen gre skozi želodec), zato vam priporočamo, da popijete kozarček slivovke več kot si mislite, saj le tako bo ljubezen še bolj vroča, zaljubljeno boste gledali nergavega moža, sitne otroke, ne boste se zmenili za opravljanje sosed, posvetili se boste samo kuhi mineštre.

Sedaj pa vam izdamo še recept: ZA PRIBLIŽNO 3- 4 osebe

4-5 litrov vode (voda mora biti iz štirne, kajti iz javnega vodovoda je največkrat oporečna, količina pa mora biti večja, ker voda povre, saj gospodinja pozabi, da jo je pristavila na štedilnik.

3 – 4 kg mešane zelenjave (paradižnik, cukete, korenček lahko tudi krmni, por, grah fižoleti, sveže zelje, krompir in sploh vse kar smo pridelali na tej naši plitki zemlji.

POSTOPEK:

1. Zelenjavo najprej opereš, čeprav je razpihana, vendar ne v vodi, lahko uporabiš mešanico domačega kisa on po možnosti skisanega vina.
2. Jo narežeš na manjše koščke, ni je potrebno lupiti, ker taka ima več vitaminov.
3. Nato jo streseš v vrelo vodo, če jo je še kaj ostalo v loncu, lahko pa jo zaliješ z mešanico v kateri si jo prej oprala. Ne potrebuješ soli, ker sta kis in vino dovolj slana.

Ker si se do sedaj dovolj namučila z delom, lahko zvrneš še en glažek slivovke, ali pa pivce za živce, samo vode ne pij. Mineštra bo tudi dovolj gosta, zato ne potrebuješ moke ne gustina saj to škoduje zdravju. Kuhaš jo kar nekaj ur, vmes pa postoriš še druge stvari. Pogovoriš se s poštarjem, ki ti prinese kup položnic, malo pojamrata in skupaj za zdravje zvrneta še en glažek slivivke, odgovarjaš na klice sosed, ki jim je zmanjkal kvas ali malo cukra, imaš namen pobrisati prah pa ne najdeš primerne krpe,, hočeš zaliti rože, pa zagledaš še neodprto pošto, jo hočeš pregledati, pa zagledaš krpo za prah. Tako si vsa izmučena, da se lahko malo usedeš in spiješ še kaj za žejo ali pa na zdravje. Obvezno moraš imeti prižgano TV in radio, da ujameš kakšno novico, predvsem zanimivi so volilni

rezultati. Enkrat imajo prednost levi, enkrat desni, tebi pa je prav vseeno, važno je, da bo mineštra okusna in zdrava. Bolje se boš počutila tudi ob zvokih domače glasbe, zraven boš lahko tudi zaplesala, seveda če boš imela s kom ali pa kar sama.

Vmes pa ne pozabi na mineštro, ki še zmeraj vre, gre počasi h koncu, tako kot ti.

Malo jo premešaj, dodaj peteršilj (ni ga potrebno sekljati, se lahko urežeš) in zeleno (lahko cel šop).

Če je mineštra pregosta, jo lahko zaliješ s pivom, čega nisi vse popila, saj tako bo dobila še posebno aromo. Počasi jo odstavi in ugasni štedilnik, če se spomniš in povabi svoje drage h kosilu.

Mineštre ni potrebno servirati, lahko jo zajemajo kar iz lonca vsak zase, ti pa se usedi vsa nasmejana in zadovoljna, ker ti je mineštra uspela, to boš opazila na obrazih tvojih dragih, ker so tako sestradani, da bodo mineštro z užitkom pojedli. Za posledice se ti pa fučka, saj bo v hiši vsaj nekaj ur mir in tišina.

PA DOBER TEK!

Izkušena gospodinja