

FIŽOLOVA JUHA

Fižolova juha je jed, ki so jo naši predniki kuhali že pred stoletji. Vsaj tako lahko sklepamo glede na to, da jo najdemo že v drugi slovenski kuharici z naslovom *Nove kuharske bukve*, ki je izšla leta 1850. Andrej Zamejic je tedaj prevedel neko nemško kuharsko knjigo, kar pomeni, da fižolova juha ni bila poznana samo pri nas, ampak tudi drugod po Evropi. Posebej zanimiv se mi zdi recept za fižolovo juho v *Slovenski kuharici* Felicite Kalinšek iz leta 1912, ki je predelala tretjo slovensko kuharico Magadlene Pleiweis iz leta 1868.

Recept Felicite Kalinšek se glasi takole: *»Namoči že prejšnji večer pol litra fižola, naslednji dan odlij vodo, v kateri se je namakal ter nalij druge in ga deni kuhat. Ko je vrel nekaj časa, odlij prvo vodo ter zalij z drugo vrelo. Osoli in prideni list lorberja in nekoliko limonove lupine. Ko je fižol mehak, odlij vodo, stlači fižol, prilij vodo nazaj in precedi. Deni v kozico 2 žlici masla ali masti in nekaj drobno zrezane čebule. Ko zarumeni, 2 žlici moke, potem prilij nekoliko kisa in fižolove juhe, premešaj dobro, vlij v juho ter prideni par žlic kisle smetane. Ko še nekaj časa vre, dodaj še opečene ali v presnem maslu pražene žemlje.«*

Ta zapis nam pove, da so že pred sto in več leti vedeli, da je potrebno fižol namakati. Surov fižol namreč vsebuje strupe (imenovane fitohemaglutinini), ki povzročajo težave pri prebavi. Zato moramo fižol namakati, vodo pa potem odлити in šele nato skuhati. Priprava fižolove juhe se je v stoletju in pol tudi nekoliko spremenila. Danes nam fižola ni potrebno pretlačiti skozi sito, da bi mu odstranili luščine, ampak ga lahko zmiksamo v mešalniku. Večinoma tudi ne delamo več prežganja (ne prepražimo moke za zgostitev juhe), uporabljamo bolj zdravo maščobo, namesto praženih žemelj pa v fižolovo juho običajno zakuhamo testenine. Očitno se je spremenil tudi naš okus, saj so nekoč v fižolovo juho dodajali malo kisa.

Potrebujemo:

- 30 dag fižola
- 3-4 lovorjeve liste
- 1 čebulo
- 2 stroka česna
- kokosovo maščobo ali olje
- žličko majarona
- sol
- vodo



Postopek:

Zvečer fižol namočimo v velik lonec in prilijemo najmanj 1,5 litra vode, saj bo čez noč precej nabrekli. Pred kuhanjem vodo, v kateri se je fižol namakal, odcedimo in prilijemo

svežo vodo. Ko fižol zavremo, prvo vodo odcedimo in spet prilijemo svežo vodo, v katero damo nekaj lovorjevih listov in sol. Fižol kuhamo do mehkega približno eno uro.



Čebulo nasekljamo in prepražimo v pomaščeni ponvi. Dodamo še sesekljan česen in ga malo popražimo. Fižol odcedimo tako, da vodo shranimo za juho. Kuhan fižol, čebulo in česen zmikamo v zmogljivejšem mešalniku. Če tega nimamo, fižol pretlačimo in precedimo skozi sito, da odstranimo luščine. Pretlačen oz. zmiksani fižol stresemo v fižolovo juho in dodamo začimbe (majaron, lahko tudi timijan). Nekateri fižolovi juhi dodajo tudi malo sladke paprike in paradižnikovo mezgo. Če pa imamo raje okus samo po fižolu, to opustimo. Ko fižolova juha zavre, ji dodamo še testenine. Da se ne prismodijo, med kuhanjem juho večkrat premešamo.



Ko so testenine kuhane, fižolovo juho po okusu dosolimo ali pa jo namesto tega izboljšamo s sojino omako. Serviramo. Dobili smo zdrav in nasiten glavni obrok, ki ga običajno kombiniramo s palačinkami za posladek.

Dober tek!

Recept: Vilma Vrtačnik Merčun