

# 1. VSE KAR JE SKLADNO JE LEPO, HRANI NA VSEH NIVOJIH

## COHERENCE AND BEAUTY COMPLETE US ON ALL LEVELS

**Branka Urbanija**

Design Anthropology - Slovenija

[branka@indekor.info](mailto:branka@indekor.info)

### **Povzetek**

V drugi polovici 20. stoletja postaja hrana eden od temeljnih segmentov človeške kulture. Kuhinja neke družbe je njena govorica, v kateri se nezavedno izražajo družbene strukture. Človek je živ organizem, je to kar jé. Ker pa človek ni le materialno bitje, je predvsem energijsko bitje, njegova energijska telesa potrebujejo še druge vrste hrane; živo hrano, živo vodo, kulturo, rituale,...vse kar ga prizemlja in dviga, ga uravnoteža. Na tak način človek ponovno vzpostavlja stik s seboj. Vsega tega so se naši predniki, ki so živeli v stiku z naravo, dobro zavedali. Glede na izzive sodobnega časa postaja vedno bolj jasno, da bo že v bližnji prihodnosti postal eden najbolj cenjenih poklicev »sonaravni kmet«, kmet, ki je izobražen, duhovno prebujen, kulturno vpet v čas in prostor, pozna naravo in spoštuje njene zakonitosti, črpa iz njene modrosti. Le kot tak lahko pridela hrano, ki bo ljudi hranila na vseh nivojih, jim vračala vitalnost in zdravje. Tak kmet je tudi branik kulture, tradicije in vrednot, ki so pomembne za obstoj posameznika kot tudi družbe, privlačen za turistično ponudbo.

**Ključne besede:** človek, hrana, sonaravna prehrana, kultura, etnologija, simbolno

### **Abstract**

In the second half of 20th century food has become one of the basic culture's segments. One's culture's cuisine is also its language, which unconsciously expresses social structures. Human being is a live organism- it is, what it eats. However, man it's not only a material being, he is an energetic being which means his body needs also other types of food: live food, live water, cultures and rituals... Everything that anchors him and lifts him up and thus creates a balance in one's life. This way a person reconnects with themselves. Our ancestors had a good understanding of this. Seeing the challenges of modern times, it's becoming increasingly clear that in the near future the so called "natural farmer" will become one of the more esteemed professions. A farmer who is educated, spiritually awakened, culturally connected in space and time, has knowledge of nature, respects its laws and draws from its wisdom. Only as such one can produce food that will feed people on all levels, thus giving them good health and vitality. Such a farmer is also a defender of culture, tradition and values which are important for a person's existence and existence of the society as a whole.

**Key words:** human being, food, natural nourishment, culture, ethnology, symbolism

## 1.1.Prehrana in hrana

**Prehrana** je širši pojem kot hrana in zajema: živila, jedi, pijače, dnevne obroke, okoliščine, pravila in načine uživanja jedi, vrednotenje, razdeljevanje in porabo hrane, količinsko in fiziološko zadostnost hrane, ki je na voljo družbenim skupinam in posameznikom. Etnologija raziskuje prehrano kot kulturno prvino in vrednoto.

**Hrana** in njen ožji pojem označuje živila in jedi, ki vsebujejo hranilne snovi, zaužite za zadovoljevanje fizioloških, družbenih, družabnih, verskih in drugih potreb. Metodološko poglobljene razprave o prehrani so v družboslovju in humanistiki razmeroma nove. Prehrana je bila namreč tema, ki so jo v 19. in v drugi polovici 20. stoletja le redko obravnavali. Od 60. let 19. stoletja so zanimanje tedanjih intelektualcev spodbudile le nekatere, po njihovem mnenju značilne tradicionalne jedi. Iz tega obdobja poznamo tudi na Slovenskem pojem **narodnih jedi**, npr. potico in žgance, ki jih še danes večina prebivalcev prepozna kot tipično slovenske jedi. Etnologija obravnava prehrano kot kulturno dobro, ki po svojih značilnostih sodi v tako imenovano področje materialne kulture. Človek bi namreč lahko za zadovoljevanje svojih fizioloških potreb po hrani in pijači užival številna surova ali le delno in zelo preprosto pripravljena živila, vendar je v različnih kulturnih okoljih prav na področju prehrane razvil številne tehnike in pripomočke.

Od večine prvin, ki tudi spadajo v sklop materialne kulture, se prehrana bistveno razlikuje. Pojavi prehrane so namreč izredno kratkotrajni, navadno obstajajo le nekaj ur, ki so povezane s pripravo in uživanjem jedilnih obrokov, zaužiti pa so v ozkem družinskem krogu. Znano nam je, da so bili skupni jedilni obroki na vseh stopnjah evropske civilizacije pomembna oblika vsakodnevnega in občasnega občevanja med ljudmi. Prehrana ima torej pomembno funkcijo socialne zblíževanja med ljudmi, a tudi ločevanja ali socialne segragacije. Med najbolj znane oblike segragacije štejemo delitev po spolu, starostni skupini, stanu, kasti, razredu, verski oziroma etnični pripadnosti. (Godina,1996, str.23)

## 1.2.Prehrana kot kulturna dobrina

Že stoletja različne znanstvene discipline obravnavajo področje prehrane in se ukvarjajo z njo z gospodarskega, živinsko tehnološkega, kemijskega in medicinskega vidika. Pojmovanje prehrane kot kulturne dobrine pa je novejšega izvora. V povezavi z razvojem in razcvetom etnoloških, antropoloških in zgodovinskih raziskav te tematike v drugi polovici dvajsetega stoletja, pa postaja hrana **eden od temeljnih segmentov človeške kulture**. Med fiziološkima potrebama po hrani in pijači in njuno zadovoljitvijo je človek ustvaril kulturni sistem priprave in uživanja jedi in pijač. (Godina,1996, str.9)

Nemški etnolog, znani evropski raziskovalec prehrane Gunter Wiegelmann, je opredelil hrano kot: »dnevno realiziran in kontinuiran kulturni element...«, med katere, po njegovem mnenju, sodi le še obleka in govor. (Wiegelmann,1986, str.35)

Hrana je vedno tudi socialna dejavnost ter akt komunikacije med udeleženci prehranjevanja. Kot ilustracija tega širšega pomena prehrane navajam razvpite pojedine v antičnem Rimu ali srednjeveške dvorne pojedine, kjer so ob hrani zgladili spore in sklepali prijateljstva, sklenili mir ali spodbudili novo sovraštvo. Podobno funkcijo imajo še danes različni načini priprave in uživanja hrane, morda v malce spremenjeni obliki in načinu. Pri tem naj omenim vsakodnevno pitje kave v krogu prijateljev ali sodelavcev, ki je bolj socialno dejanje kot pa zadovoljevanje fizioloških potreb. Hrana in pijača kot kulturni dobrini imata tako poseben pomen v socialni dejavnosti in komunikaciji. Preskrba z njima, priprava in uživanje so povezani z vrsto posameznikovih dejavnosti, ki z obdelavo živil predstavljajo spreminjanje nature v kulturo »*par excelence*« in njen fiziološki pomen postane tako ozek, da pri njej popolnoma dominirajo

socialno komunikativne in socialnoefektivne funkcije, kot povzema Maja Godina. (Godina, 1996, str.10)

Še dokaj neraziskano in odprto ostaja vprašanje v povezavi s hrano kot kulturno dobrino in njenim okusom. Francoski strukturalistično usmerjeni antropolog Claude Levi-Strauss je v svojem delu *Strukturalna antropologija*, poudaril, da so prav različne usmeritve okusa in oblike priprave jedilnih obrokov poleg sorodstvenih sistemov, mitov in ritualov pojavi, ki jih označuje kot trajne socialno temeljne vzorce človeške eksistence.

Na temelju dosedanjih raziskav je opredeljeno, da je okus v veliki meri priučen, glavne sile, ki ga sooblikujejo pa so socialni položaj, religija ter nacionalna ali etična pripadnost. (Godina, 1996, str.11)

### 1.3.Hrana skozi čas

Eden najstarejših zapisov, ki obravnavajo hrano ter njeno mesto v širši kulturi; po eni strani umetnost njene priprave in uživanja, po drugi strani pa njeno zdravilno moč, sodi zapis kuharske knjige rimskega sladokusca in kuharja Marcusa Gaiusa Apiciusa, v katerem je nazorno orisana kuhinja starega Rima ter pomen prehrane v njegovi kulturi. Njegovo delo, ki je razdeljeno na deset knjig, je s svojo sestavo in obliko pomembno vplivalo na poznejša tovrstna dela, pomembno vplivalo na plemiško kuhinjo, izoblikovalo njen okus. S poroko Katarine Medici s francoskim kraljem Henrikom II. se je prenesla italijanska kuharska umetnost v Francijo. Francozi so tako hitro prevzeli nove načine priprave jedi, ki so ustrezali tako splošno uveljavljenim renesančnim načelom življenja in estetike in tako kmalu prevzeli vodstvo v kulinariki. Podobno kot v umetnosti se je tudi v kulinariki uveljavilo načelo občudovanja in slavljenja harmonije narave; namesto eksotičnih vrst mesa so se uveljavile predvsem različne zelenjavne in sadne jedi in pa peciva, v nasprotju z aromatičnimi srednjeveškimi vonji in okusi se uveljavijo bolj prefinjeni okusi, uporaba milejših in domačih začimb-timijana in peteršilja. Hrana kot predmet etnoloških raziskav je bila zaradi kratkotrajne življenjske dobe ter pokvarljivosti (posledično zaradi tega nezmožnosti hranjenja in arhiviranja) ter zaradi sfere ženskega, bolj ali manj zapostavljeno področje raziskovanja in obravnavanja. S pojavom tiska imamo zanesljive pisne vire o živilih in njihovi pripravi; leta 1475 je bila v Nürnbergu prvič natisnjena znana kuharska knjiga *Kuchenmeisterei*, pa tudi sicer so bile kuharske knjige med najpogostejše natisnjene in najbolj priljubljene knjige preprostega prebivalstva. (Godina, 1996, str.11-12)

### 1.4.Dva temeljna teoretična koncepta preučevanja hrane kot kulturne dobrine

Historično-etnološki koncept pojmuje hrano predvsem kot kulturno dobrino na katero pomembno vplivajo zunanji dejavniki in je tesno povezana z drugimi kulturnimi sestavinami, npr. s šegami, navadami, verovanjem in jezikom. Prehrano tvorita dva kulturna kompleksa:

-prvi je sestavljen iz **tradicije**, najbolj jasno ga lahko zasledimo pri praznični hrani,  
-drugi pa je kompleks **izposoje**, ki ga povzročajo številni zunanji dejavniki, zlasti ekološki faktorji, socialna struktura, tehnični razvoj in vladajoče vrednote. Pomembno dopolnilo k poglobljenemu raziskovanju prehrane so v sedemdesetih letih 20. Stol. prispevali strukturalistično usmerjeni etnologi. Po njihovem prepričanju so poleg sorodstvenih sistemov, mitov in ritualov predvsem različne usmeritve okusa in oblike priprave jedilnih obrokov tisti trajni družbeni kulturni vzorci človeške eksistence, ki jih je potrebno z raziskovalnim delom odkriti. Kuhinja neke družbe je po mnenju Claude Lévi-Straussa njena govorica, v kateri se nezavedno izražajo družbene strukture. Pri tem moramo ločevati ali so bile jedi pripravljene in zaužite v javnosti, v širšem krogu ljudi, največkrat gostov, kar Lévi-Strauss označi kot

**eksokuhinjo**, ali pa so bile jedi pripravljene in zaužite v ožjem krogu ljudi, največkrat v krogu družine. Tak intimnejši način označi kot **endokuhinjo** le-ta pa je po Lévi-Straussu povezana z ženskim delom in svetom, eksokuhinja pa z moškim delom in svetom, npr. ženska priprava jedilnih obrokov po domovih in moška priprava hrane v restavracijah in piknikih.

Prehrana, njena priprava in uživanje hrane in pijače je oblika socialne dejavnosti, hrana pa kulturna dobrina. Še vedno ostaja odprto raziskovalno področje za entologe, ki naj bi bila namenjena področju raziskovanja različnih situacij uživanja hrane, kjer gre za zapleten sistem odnosov, v katerih je jed užitna. Situacija uživanja hrane ima poleg razsežnosti, da so z njo zadoščene potrebe, še institucionalni in socialni pomen, npr. pomen religiozne komunikacije, namen ugleda in reprezentacije in namen fiksiranja identitet (nacionalne in regionalne jedi). (Godina, 1996, str. 15-22)

### 1.5. Človek je to, kar jé

"Človek je, kar jé" je nekakšno vodilo raziskav prehrane ali, po Bogataju, kulinarične prehranske kulture: Prehranska kultura je bila vedno odličen pokazatelj določenih družbenih, ekonomskih in tudi duhovnih razsežnosti. (Slavec Gradišnik, 2000, str. 483)

Ko smo začeli jesti živila, ki so izdelana v tovarni in ne pridelana na kmetiji, smo se vztrajno odmikali od temeljne prehrane, ki spodbuja zdravje. Za zadovoljevanje svojih fizioloških potreb po hrani in pijači smo vse bolj uživali sicer užitne, toda umetne, hranilno revne »hrani podobne« snovi. Vse manjša vitalnost ljudi ter kljub vrhunski medicinski znanosti vse večje zdravstvene težave večine ljudi, nas sili k premisleku, preverbi in ponovnem ovrednotenju prehranskih navad, načina pridelave in priprave hrane, ki jo uživamo. Ne gre le za način pridelave hrane, tudi pot - čas od pridelave do zaužitja je pomemben. Hrana z vsakim dnem, uro izgublja svojo hranljivo moč in to v smislu vitalnosti. Le živa hrana, pravkar utrjana zel, pridelana na zdravi zemlji lahko človeka hrani na vseh nivojih, ga hrani z vitalno energijo.

Trdno zdravje lahko najdemo v izjemno preprosti, nepredelani ter polnovredni hrani. Prav iz teh razlogov je v svetu vse bolj priljubljen »paleo«, ki pomeni okrajšavo besede paleolitik. Paleo smernice prehranjevanja in življenjskega sloga temeljijo na tem, da jemo polnovredno hrano, ki je boljše gorivo za naše telo, da se izogibamo predelani, rafinirani, hranilno revni industrijski hrani. (Sanfilippo, 2014, str. 25) Sama naj pridam še pomemben vidik lokalno pridelane hrane, ki hrani zagotavlja njeno živost, saj je na tak način na minimum skrajšan čas od njive do krožnika.

Sonaravno pridelava hrana je kot zdravilo. Človek je živ organizem, je to kar jé. S pravilnim prehranjevanjem in pitjem žive vode, človek ponovno vzpostavlja stik s samim seboj, prebujajo v sebi božanstvo, vzpostavijo se samozdravilni procesi.

Ker pa človek ni le materialno bitje, je predvsem energijsko bitje, njegova energijska telesa potrebujejo še druge vrste hrane: potrebuje živo, sonaravno pridelano hrano, živo vodo, misli, kulturo, rituale, ... vse kar ga prizemljuje in dviga, ga uravnoteža. Na tak način človek ponovno vzpostavlja stik s seboj. Vsega tega, so se naši predniki, ki so živeli v stiku z naravo dobro zavedali. Pri vzpostavitvi ravnovesja nam lahko pomagajo starim kulturni vzorci, folklorni obrazci, kot jih poimenuje etnologija; zgodbe, rituali, obredi, šege, miti in legende.

## 1.6.Pomen simbolnosti za človekovo bivanje

Vstop v simbolno območje je človeka posvečeval, ne le na racionalni, pač pa na celostni ravni, saj ima simbol sam po sebi magične moči. Prav zato so ljudje že v prazgodovini simbole prisovali iz nebesne v zemeljsko stvarnost. V sami naravi so prepoznavali ta znamenja in so bila to za njih sveti prostori-posvečevalna območja. (Gržan, 2008, str. 18)

Vsak pravi simbol je izraz, ki presega samega avtorja, je na nek način nadčasen, je forma – formula, ki ujame vase makrokozmične zakonitosti in zato izraža preteklo, sedanje in prihodnje v mikrokozmični časovno-prostorski pogojenosti. Prav v tem je magična moč simbola za tiste, ki se mu prepustijo. Ustvarjalci pravih simbolov so mediji nebesnega v zemeljsko, simbola ne obvladajo racionalno, pač pa preko nezavednega prenašajo kozmično resnično v podobo, ki ne dopušča manipulacije – dokončnega razumevanja in obvladljivosti. Simbolna podoba je zato nikoli izčrpana možnost in nenehna priložnost evlucijskega razvoja. Pravi simboli imajo po sebi skrivne moči, ki posvečujejo, ustvarjajo notranjo harmonijo ali disharmonijo. Ker so bili simboli za človeka »usodni«, jih je skrbno izbiral in vnašal v svoje bivanjsko okolje le tiste, ki imajo sami po sebi pozitivne moči. Prav tako so se v še ne tako davni preteklosti ljudje zavedali, da nimajo svoje »usode« v svoji moči, da so odvisni od naravnih sil, kar je v njih sprožalo potrebo po romanjih na kraje, ki ga v njegovem življenju posvečujejo (varujejo pred zlom) ter podpirajo v prizadevanjih za srečno življenje. Do svetega območja je bila potrebna pot in je bila potrebna »žrtev« oziroma napor. Ta vzorec je bil že od nekdanj posebljen pri vsakdanjih opravilih za pridobivanje in pripravo hrane, obleke, bivališča, naporih za preživetje. (Gržan, 2008, str.19)

Simbolne podobe pri pripravi hrane in drugih predmetih, ki so v povezavi z njo:

**Slika 1:** Spirala, kot znan simbol še s paleolitskih časov



**Vir:** (<https://www.pinterest.com/pin/149604018841889921/>)

**Slika 2:** simbolna podoba spirale v potici



**Vir:** (<http://www.slovenia.info/si/Jedi-in-recepti/Orehova-potica.htm?recepti=8321&lng=1>)

**Slika 3:** Kruh v obliki venca-

**Slika 4:** motiv križa na kruhu-

krog kot simbol večnosti



kot stičišče preteklosti in prihodnosti



Vir: <http://moja-kuhinja.com/kruh/rozeni-kruh.html>

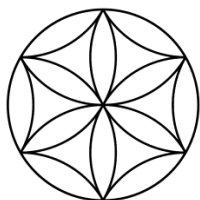
**Slika 6:** roža življenja na modelih za sir in maslo, ročajih strgal in na drugih predmetih



Vir: (<http://www.oocities.org/velplan/velpl-skodelica-700.jpg>)

**slika 7:** roža življenja

značilna 6 kraka upodobitev



**Slika 8:** Rozeta na cerkvi sv. Jošta v Trebenčeh

enak motiv najdemo v sakralnih objektih



**Slika 9:** Rozete na skrinji

Etnografski muzej na Dunaju.



**Slika 10:** Motivika vezenin ima vedno simbolni

varovalni ali religiozni pomen. Vezenina sporoča vrednote posameznice in celotne skupnosti.



Vir: (<http://staroverci.si/pl/zapisi-1/simboli/item/51-svarica.html>)

### 1.7. Od kod potreba človeka po misticizmu, simbolnem povezovanju z naravo, vesoljem?

Prav iz zavedanja o človekovi soodvisnosti z naravo, od njene darežljivosti je bil odvisen njegov obstoj in preživetje. Drug pomemben vidik je bil njegova povezanost z naravo, človek se je zavedal, da je del nje.

Kot navaja Kolmanova, je človek predvsem energijsko bitje in šele nato snovno-fizično telo. Po eni od teorij o energijskih poljih ima človekovo energijsko telo tri plasti, od katerih ima vsaka svojo kvaliteto energije; prva plast, ki je tik ob telesu in jo imenujmo **eterična**, telesu posreduje energijo, ki jo telo potrebuje. Je nekakšen povezovalni sloj med subtilnim in fizičnim telesom. Prenaša tudi informacijo iz višjih nivojev, ki se lahko udejanji samo skozi eterični sloj. Druga plast je **astralna** in zagotavlja energijo za mentalne ter čustvene aktivnosti. Tako kot ima svetloba, ki jo vidimo, različno frekvenco, ki jo prepoznavamo kot barve, imajo tudi čustva in misli različne frekvence, ki so v tem sloju *avre*, prepoznavne kot barvni spekter. Pod to plastjo je plast finosnovnih psihičnih energij, ta je plast zavestnega in nezavednega razmišljanja-najfinejših energij, ki so naša spiritualna rezerva. V mistični literaturi je ta plast imenovana kot finosnovno telo ali **kauzalna** energijska plast. (Kolman, 2009, str.23)

Tako kot barve mavrice niso med seboj ločene, tako tudi plasti človeškega energijskega telesa med seboj niso razmejene, temveč se nekako spajajo in prelivajo, vsaka plast prepaja vse druge, ki so pod njo, vključno s fizičnim telesom. V energijskih plasteh je zapisano vse, je arhiv naših osebnih spominov; tako fizične, čustvene, duševne izkušnje in duhovne-spiritualne izkušnje. Zapisi v teh plasteh določajo našo življenjsko pot, vsebujejo neko informacijo, ki deluje na naše energijske centre, ki tvorijo naš fizični in čustveni svet. (Kolman, 2009, str.25)

Kot pravi Weber«...ustvarjalna ekologija dopušča, da se razumemo kot bitje, v katerem občutja narave pridejo do besede. Čutimo kot narava, vendar teh občutij ne moremo izgovoriti, zato je človek predvsem *animal poeticum*, poetično bitje. Zaradi te posebne lastnosti, ki nas odlikuje v novi definiciji, seveda nismo več ločeni od preostalega stvarstva, marveč smo postavljeni v njegovo sredino...govorimo in razumemo *linguo franco* pomenov.« (Weber, 2011, str.89)

Mi sami smo del te govorice. Telo omogoči, da nam ob besedah mravljinici zagomazijo po hrbtu ali nam predstave načenejo strah v kosti. Zato s telesom morda ni tesno prepletena samo naša subjektivnost, temveč tudi to, na kar je človek najbolj ponosen: njegova **kultura**. Človek kot bitje se ravna po pomenu kakega dogodka. Vzrok njegovega vedenja ni več dogodek kot tak, temveč odziv telesa nanj. Telo se ne odziva samo na osnovne vzroke, temveč tudi na domišljajske, če ti vplivajo na njegov ustroj. Telo se nanaša na iskustvo, ki je jedro naše subjektivnosti.

Tako smo še po drugi razlagalni plati - prek antropologije čutil, spoznali kako vsestransko in vsesplošno pomembna je kultura za obstoj posameznika in celotne skupnosti.

### 1.8. Okolje – ekosistem: Lepota je ozdravljenje

Vsi odnosi se nanašajo na subjektivnost in nosijo pomen – čustvo. V ustvarjalni ekologiji, v kateri živo dobi svojo obliko in zgodbo, nikoli ne obstajajo samo telesni odnosi. To pomeni, da ima zdravje ali uspevanje – ozdravljenje ekosistema tako duševno kot telesno dimenzijo. Z uničevanjem okolja uničujemo dušo, kar je najpomembnejše spoznanje. Zdravje pokrajine se odraža v njeni lepoti; lepa narava je skoraj vedno – bolj ali manj – zdrava in ekosistemi, čim prvobitnejši so in čim bolj raznoliko se je razvila njihova prepletenost, tem bolj nagovorijo naš čut za estetiko. (Weber, 2011, str.224)

Z vrstami revna agrarna stepa srednje Evrope nas pušča hladne, prav tako nas ne navdušujejo neskončne stepe smrekovih gozdov. Nasprotno pa nas prevzame pobočje cvetočih ključavnic v modrini gora in neba na pobočju Golice, ali katerakoli druga biotska pestrost, ki jo lahko uzremo povsod okrog nas.

Ker pa okolje ni le naravni habitat in človek vedno bolj in pogosteje posega vanj s svojo urbano politiko, me plaši izgubljanje identitete v grajenem prostoru, ki sta tako kot jezik in umetnost izredno pomembna gradnika kulture neke družbe.

Kakovostna ureditev prostora, krajine in arhitekture mora biti naša skupna skrb, dolžnost in odgovornost, saj so kot take naša javna dobrina. Izoblikovati moramo našo skupno zavest tudi na tem področju, saj se tudi tu kaže soodvisnost med grajenim in naravnim okoljem ter soodvisnost turizma od prostorskih in naravnih pojavov. Gre za odnos natura - kultura ali triadni odnos; gospodarsko dogajanje – prostor (krajina)-družbene vrednote, kot opozarja krajinski arhitekt Urban Švegl. (Švegl, 2016, str.50)

### **1.9.Neizkoriščeni potencial; Hrana, voda, zgodbe**

Toda kako zajeti vse to znanje o nesnovni kulturni dediščini; navadah, šegah, obrazcih, mitih in legendah, ki še niso zapisane, so se prenašale skozi ustna izročila? Lahko se poslužimo načina, ki ga je pri raziskavi zdravilnih vrelcev na Primorskem uporabil radiestezist Jože Munih; šolarji so zbirali podatke, katera voda je po mnenju lokalnih prebivalcev nekaj posebnega. Veliko je izvedel na ta način in preveril zapise, ter v petindvajsetih letih opravil meritve na več kot tisoč izviri. (Primorske novice, Tasi. 24. 11. 2012.)

Iz vseh navedenih razlogov in izzivov sodobnega časa, ki so postali naša stvarnost, postaja vedno bolj jasno, da bo že v bližnji prihodnosti postal najbolj cenjen poklic »sonaravni kmet«, kmet, ki je izobražen, duhovno prebujen, kulturno vpet v čas in prostor, poznal naravo in spoštoval njene zakonitosti, črpal iz njene modrosti. Le kot tak bo lahko pridelal hrano, ki bo ljudi hranila na vseh nivojih, jim vračala vitalnost in zdravje. Tak kmet bo tudi branik kulture, tradicije in vrednot, ki so pomembne za naš obstoj tako posameznika kot tudi družbe.

Ključ je v celovitosti, povezanosti s samim seboj in z naravo. Le tako lahko ohranjamo zdravje telesa, duha, narave in cele družbe.

## **2. LITERATURA IN VIRI:**



1. Baskar, B. in Krese-Baskar, M., »Mediterska prehrana«. V: Mediteran v Sloveniji, ČKZ, letnik XXI, 1993. str. 76-79.
2. Godina Golija Maja: Prehrana v Mariboru: Obzorja, 1996. Str. 9-12, 15-22.
3. Gržan Karel: V znamenju Oriona. Jurklošter: Zavod Odon, 2008. Str. 18-19.
4. Hiše, Urban Švegl: Zakaj potrebujemo krajinsko arhitekturo. Ljubljana: Zavod Big, Maj 2016. Str. 50.
5. Kolman Maria Ana: Prebujenje zavesti. Predvod: samozabožba Maria Ana Kolman, 2009. Str. 23,25.
6. Primorske novice, Alja Tasi: Prek 200 zdravilnih izvirov na severu Primorske (<http://www.primorske.si/2012/11/30/Prek-200-zdravilnih-izvirov-na-severu-Primorske>), 24. 11. 2012.
7. Sanfilippo Diane: Praktični paleo. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2014. str. 25
8. Slavec Gradišnik Ingrid: Etnologija na Slovenskem. Založba ZRC, ZRC, SAZU, 2000. Str.483
9. Weber Andreas: Čuteča narava. Ljubljana: Modrijan, 2011, str. 89, 224.
10. Wiegmann Günter: Unsere tägliche cost: Münster,1986, str. 35.