

## Marinirani pečeni piščančji fileji z omako

Glavna jed, za 4 osebe

700 g filejev piščanca

**Marinada:**

60 g lipovega medu

30 ml olja, 30 ml vina ali malinovega soka  
stolčene brinove jagode, timijan, poper

»Steljica za pečenje« in nato priprava omake:

30 ml olja

30 g šalotke, 50 g korenja

40 g korenine peteršilja, 80 g jabolk

1 strok česna

200 ml fonda/osnove

list lovorja, rožmarin, sol, sok limone

30 g lipovega medu

**Marinada:** zmešamo med, olje in začimbe.

Premažemo fileje piščanca in jih v hladilniku  
v pokriti posodi mariniramo nekaj ur (brez soli).

V pekač zložimo drobno narezano šalotko,

korenje, korenino peteršilja, jabolko, česen in

začimbe ter fond. Na to pripravljeno »steljico«

položimo marinirane piščančje fileje, ki smo jih posolili.

Polijemo s segretim oljem. Pečemo pol ure pri 180–200 °C.

Tik pred serviranjem narežemo na manjše rezine.

**Omaka:** vse sestavine, na katerih so se spekli fileji piščanca,  
zmešamo, dodamo med in po okusu sok limone.

## LIPOV MED V KULINARIKI

V času cvetenja lipe nas bosta omamni vonj lipovega cvetja in brenčanje čebel popeljala v čas naših prednikov. V prijetni lipovi senci, ob kozarčku limonade ali ledenega lipovega čaja, oslajenega z lipovim medom, bodo trenutki nepozabni. Med pa ne sodi le v napitke in posladke! Obogati celo glavno jed. Preizkusite!

# Radi imamo SLOVENSKI

# LIPOV MED

Vonj cvetoče lipe je eden izmed najlepših. Spominja na prve poletne dni, ko po naši krajini zadišijo lipe in lipovci. Skoraj ni vasi v Sloveniji, kjer se na vaškem trgu ne bohoti vsaj ena lipa, simbol slovenstva. S svojo mogočno krošnjo daje odlično senco, v času cvetenja pa nudi prijeten vonj in pašo čebelam.

**Tiramisu z lipovim medom in malinami** in še mnogo drugih medenih  
kulinaričnih idej vas čaka na spletni strani <http://www.czs.si/content/F6>



V Sloveniji prevladujeta dve vrsti lip, lipa in lipovec. Lipa cveti junija ali na začetku julija, lipovec pa dva tedna pozneje. Čebele na lipovem cvetju naberejo sladko **medičino**, na listih pa **mano** (na levi sliki) in nam tako proizvedejo lipov med. Iz posušenega cvetja pa si lahko pripravimo tudi okusen lipov čaj.



## LIPA - SIMBOL SLOVENSTVA

Lipa ima za Slovence simbolni pomen. Povezana je z različnimi običaji, šegami in navadami ter vaškim družabnim in političnim življenjem. Lipa je bila spoštovano drevo med kmeti, meščani in plemiči. Pod senčnimi krošnjami lip je bilo priljubljeno zbirališče vaških veljakov in vaše srenje nasploh. Tam so kramljali, tam se je jedlo, pilo, počivalo, igralo in se veselilo.

Na dan razglasitve neodvisnosti Republike Slovenije smo lipo zasadili na Trgu republike, pred slovenskim parlamentom. V spomin na ta dogodek, so bile takrat lipe zasajene širom Slovenije, tudi ob protokolarnem središču na Brdu pri Kranju, so lipo zasadili člani vlade. Tradicija sajenja lip se ohranja še danes, ne nazadnje tudi ob obiskih tujih državnikov, ki pogosto kje posadijo kakšno spominsko lipo. Najstarejše naj bi bile zasajene še v času turških vpadov, na krajih, kjer so bili Turki premagani ali od koder so bili pregnani. Od lipovih drevoredov je najznamenitejši drevored »Napoleonove lipe« pred Logatcem ob državni cesti, ki je bila nekdanja glavna prometnica med Ljubljano in Trstom.

Izdala in založila Čebelarstva zveza Slovenije, Javna svetovalna služba v čebelarstvu. Brdo pri Lukovici 8, 1225 Lukovica • Foto: Franc Šivic, Andreja Kandolf Borovšak, arhiv ČZS, svetovni splet • Besedilo: Andreja Kandolf Borovšak, Marija Arh Ivanšek, vir: Wikipedia  
Naklada: 7.500 izvodov • Oblikovanje: Andrejka Čufer  
Tisk: Collegium Graphicum d.o.o. • Avgust 2019

## LIPOV MED

- je svetlo rumene barve z zelenim odtenkom;
- ima svež vonj po lipovem cvetju, mentolu, limonini lupini;
- lahko je nektarnega ali maninega izvora, zato ima značilnosti obeh;
- v primeru nektarnega izvora hitro kristalizira, sicer pa nekoliko počasneje.

Zdravnik prim. Peter Kapš svetuje: »Med deluje podobno kot sol pri konzerviranju živil, s katero ustvarimo okolje, v katerem mikroorganizmi ne morejo živeti. Zlasti učinkovit je lipov med. Razredčen celo 1 : 160 deluje uničevalno na streptokoke in stafilokoke, ki so pogosto vzrok za bolezni dihal in drugih gnojnih vnetij.«

### ALI VEŠ?

#### Najevska lipa ali

Najevnikov lipovec je drevo z največjim obsegom debla v Sloveniji, ki je nekoč znašal 11,24 metra. Gre za lipovec, ki je domnevno zrasel iz sedmih debel. Njegova višina je 24 m, starost pa je ocenjena na 700 let. Raste ob domačiji Osojnik (po domače Najevnik) na Ludranskem Vrhu južno od Črne na Koroškem. Avgusta leta 1991, le mesec dni po razglasitvi neodvisnosti Slovenije, je bilo pod to lipo prvo srečanje slovenskih državnikov, ki naj bi z obiskom ohranjali izročilo prvobitne demokracije v vaških skupnostih. Srečanja ob Najevski lipi so postala tradicionalna, vsakoletna.

Lipa je že starim Grkom in Rimljanom simbolizirala prijateljstvo ter nežno zvesto ljubezen. Zakaj tudi ne, že sami listi lipe so srčaste oblike. Simbolni pomen lipe je močno zasidran v slovensko zavest. Od časov, ko je predstavljala močno povezovalno središče skupnosti, pa vse do danes, ko nas še vedno simbolično poveže v ključnih trenutkih. Eden od takšnih nepozabnih trenutkov je rojstvo otroka. Lipa, ki raste skupaj z otrokom, je dragocen spomin na začetek novega življenja in predstavlja pomemben korak k sožitju med človekom in naravo.