



Гастрономска мапа Србије

Резултати истраживања Одељења за заштиту природне и културне баштине

Аутор и координатор пројекта: Дејан Загорац

Сарадници на пројекту: Јелена Бјеговић, Мима Мајсторовић



Завод за проучавање културног развитка Републике Србије, јануар 2010. године

Зашто овај пројекат?

Гастрономска култура неодвојиви је део културне баштине сваког народа. Намирнице које се користе у исхрани, навике и обичаји везани за припрему хране и понашање за трпезом део су духовног богатства и наслеђа једног народа и преносе се са генерације на генерацију.

Глобализација је у овом делу културе народа оставила велике и значајне, понекад и ненадокнадиве штете. Губе се традиционални начини исхране, стандардизују се и униформишу укуси... Захваљујући девастацији животне средине и уништавању биодиверзитета (уз велику помоћ мултинационалних компанија које имају интерес да се сви хранимо на исти начин и купујемо код истих произвођача), нестају и традиционалне сорте воћа и поврћа, као и расе домаћих животиња, а нестао је и највећи број рибљих врста. Само у ЦЦ веку заувек је уништено 300 хиљада врста поврћа, изумрло 33% раса и подраса домаћих животиња, а чак 75% свих рибљих врста у морима и рекама је пред истребљењем.

Основно људско право на живот и храну требало би да подразумева и право на уживање у храни, али, самим тим, човек има и одговорност да очува традиционалне начине припреме хране, баштину и културу исхране како би то уживање учинио могућим и у будућности и, у складу се принципима одрживог развоја, како не би угрозио исто тако право на уживање будућим генерацијама.

Срби и други народи који живе у Србији имају изванредно богату и диверсификовану гастрономску културу, што је последица географског положаја и додира и утицаја са другим, пре свега оријенталним и средњоевропским културама, али и хедонистичких навика и материјалног развитка њених становника.

XX век – материјалистичка поама и глобализација су и у нашој земљи донеле велике промене и стандардизацију начина исхране, претећи да, ово некад веома занимљиво гастрономско подручје, постане обичан излог брзе хране.

Створена је навика да се некритички хвали преждеравање током празника, а неинвентивни креатори јавног мњења пун сто најједноставније припремљеног меса које симболише печено прасе са јабуком у устима, или обичан свадбарски купус и роштиљ уздижу као врхунац српске гастрономске понуде.

Ситуација ни у угоститељству није много боља, а безличне ресторани друштвене исхране, заменили су снобовски етно и „фјужн“ ресторани, не водећи много рачуна о традицији и повлађујући клијентели којој су масовни медији и масовна култура формирали националноглобализовани укус оличен у најпопуларнијем и најнемаштовитијем јелу створеном у Србији у другој половини прошлог века – Карађорђевој шницли.

Метод рада

Припремљени су одговарајући упитници и послати на адресе 104 општинске туристичке организације Србије. Туристичке организације су одабране под претпоставком да је гастрономија једна од основних туристичких атракција појединих регија. Истовремено, желели смо да проверимо колико су туристичке организације у Србији свесне и способне да примене нове методе развоја еко и културног туризма, као и да им ово истраживање буде подстрек да и саме истражују гастрономску културу својих општина, да допринесемо њиховом „самодефинисању“, односно, уобличавању културног идентитета сваке општине.

Упитник је састављен од следећих питања:

1. Која су, по Вашим сазнањима, аутентична и карактеристична јела и пића Вашег краја?
2. Да ли сте чули за нека јела која су се раније користила у исхрани, у Вашем крају, а сада су скоро заборављена?
3. Да ли знате неки рецепт старих јела или јела типичних у Вашем крају?
4. Да ли знате за неке аутохтоне сорте воћа и поврћа у Вашем крају и да ли су Вам позната нека јела/производи од њих?
5. Које су аутохтоне расе домаћих животиња и да ли постоје неки производи од њиховог меса и млека?
6. Да ли постоји неки угоститељ или произвођач који припрема или производи аутентичну храну или пиће Вашег краја?
7. По Вашем мишљењу који су најбољи ресторани и кафане Вашег краја (по специфичној и разноврсној гастрономској понуди)?
8. Да ли познајете неког ко ради на заштити гастрономске баштине у Вашем крају (сакупљањем и бележењем рецепата старих јела)?
9. Да ли у Вашем крају постоје гастрономско-туристичке манифестације (кобасијаде, купусијаде...) и који је њихов значај?
10. Постоје ли могућности за повезивање туризма и гастрономије, и како по Вашем мишљењу унапредити гастрономску културу?
11. Да ли постоје неке намирнице, производи и биљке из Вашег краја за које се верује да су лековити или имају позитивне ефекте на човека (афродизијачно, умирујуће дејство, и сл)?

Добијен је (у периоду од скоро два месеца) 31 испуњен упитник неуједначеног садржаја. Поједине туристичке организације приступиле су овом послу озбиљно и студиозно (Оџаци, Косјерић, Чачак, Краљево), док су друге само рутински и „здраворазумски“ веома штуро одговориле. Са већином организација имали смо и лични контакт (телефонски или електронском поштом) и из тога дознали да већина организација овај пројекат сматра значајним и интересантним и да су поједине радиле сопствена истраживања и успоставиле, или обновили, контакте са особама и удружењима која се баве гастрономијом у својим местима.

Интересантно је да су бољи и опширнији одговори стизали из мањих и туристички мање експонираних центара, него из великих градова и познатих туристичких центара. Такође, већи одзив био је у западној Србији и (донекле) Војводини него у источној и јужној Србији, што на свој начин говори о степену гастрономске свести међу туристичким организацијама и спремности на ангажман у овој области.

У складу са називом пројекта, Гастрономску мапу поделили смо по географско-историјским подручјима, и то: Војводина (Сомбор, Бачки Петровац, Бечеј, Сента, Кикинда, Оџаци), Централна и Западна Србија (Ивањица, Чачак, Београд, Горњи Милановац, Косјерић, Краљево, Љиг, Лозница, Љубовија, Драгачево), Источна Србија (Смедерево, Бор, Велико Градиште, Зајечар), Јужна Србија (Бела Паланка, Брус, Сокобања, Димитровград, Лесковац, Ниш) и Југозападна Србија или Санџак (Сјеница, Нова Варош, Нови Пазар и Пријепоље). Подела по регионима урађена је због сродности у гастрономској култури појединих подручја у Србији, али, и да би послужила као основ за евентуална даља и детаљнија истраживања на терену. Мора се признати да би само организован рад на терену, уз учешће локалних сарадника, дао прецизније и организоване податке. Међутим, и ово истраживање може послужити туристима и радозналим еколошко и гастрономски свесним корисницима као водич у богату и недовољно истражену кухињу народа Србије.



– риндфлајш и ћуспајз

Војвођанска кухиња поприлично се разликује од кухиња осталих делова Србије захваљујући средњеевропском утицају, пре свега немачком и аустријском, мађарском и словачком. Велики значај даје се тесту (флекице, резанци, шнуфнудле, гомбоце, ташци, палачинке и гибанице) а месо се кува у сосу (перкелт и гулаш) или једе као печење.

Као аутентична јела и пића испитаници су навели

Оџаци

Општина Оџаци специфична је по саставу становништва, тако да не можемо говорити о аутентичним и карактеристичним јелима и пићима. Разлог томе је што је становништво које живи на територији општине Оџаци колонизовано након II светског рата из различитих крајева бивше Југославије. Колонизиран је народ из околине Врања, Пирота, из Лике, Босне и Херцеговине и многих других крајева. Многи су са собом понели навику исхране и задржали је преко 60 година. У многим кућама се и у трећој генерацији припремају јела која су се припремала у старом крају. Поред колонизованог становништва треба поменути и староседеоце, нпр., у селу Дeroње. Богојево и Лалић су села са већинским мађарским и словачким становништвом. Гледано из ове перспективе, може се рећи да свако село има своја аутентична и карактеристична јела и пића.

Сента

Пилећа супа са кнедлама, гулаш, пилећи паприкаш, овчији паприкаш, јела са роштиља, рибљи специјалитети. Пије се и ракија, позната је рибља чорба, а веома је интересантна и пударска чорба. Парадајз чорба, кисела чорба од изнутрица, поховани хлеб, пилећи паприкаш са ноклицама, густа (пастирска) тарана са кромпиром, штрудле савијаче са маком и орасима, овчије кисело млеко.

Кикинда

Све врсте „насува“ (резанаца): са маком, сиром, гризом, паприком, кромпиром, рогачем ... важно је да су резанци од ручно развученог теста. Попара: у мало воде и масти се попари хлеб. Пилећи паприкаш са пиринчем. Ледара или кромпирача: у намашћен плех стави се кромпир танко исечен на плочке и преко тога се прелије смеша као за палачинке, само гушћа, и запече у рерни. Село Иђош има најбољу понуду вина у кикиндској општини. У Мокрину се прави (а на пар места и производи, што није исто) мокрински сир: спада у групу меких сирева, за њега је својствено да се обликује, зри и чува до употребе у дрвеним качицама. Прави се само од пуномасног крављег млека, непосредно после muže. Увија се у „штрудлу“ на слојеве, па се између слојева ставља шунка, вишње, мада може и без додатака.

Бечеј

Паприкаш и ракија Војвођанска дудара

Бачки Петровац

Кулен, рејтеш, свадбарски купус, херовке, свадбени колач, воћне ракије

Сомбор

Паприкаш (рибљи, пилећи, јунећи, од петла, дивљачи...) Домаћа бачка жута супа са домаћим кнедлама, риндфлајш (кувано месо) са сосовима (од хрена, белог и црног лука, парадајза, вишње, јабуке...), димљена бела риба (смуђ, деверика...) у маринади, „гренадир марш“, тесто са кромпиром, насуво са сиром, маком, гризом, бундеваре, шнуфнудле (тесто са гризом), штрудле са орасима, маком, вишњама, циметом, какаом, шненокле – птичије млеко, гомбоци са шљивама, бухтле, дудовача – ракија од дуда.

Као јела која су се раније користила, а сада су скоро заборављена, испитаници су навели

Проја, качамак, резанци са рогачем или пирјаним гризом или кајганом, сва паорска јела, кисело млеко, чорба од „цубере“, јела од кукурузног брашна у куваној и печеној форми, бундева печена у фуруни (Сента), некад се јела попара, сада то једу само стари људи (Бечеј), кукурузни бухти (уштипци) Бачки Петровац, препелица на дивљи начин, приснац, галупци (млевено месо са купусом), поховани свињски мозак (Сомбор), преценац, варица, личка баса, палента са ошепом, крузовница, трљеница, топеница, љутеница, тргњаци, парадајз чорба са чиковима, ташке (пирохе), рајтеша (Оџаци).

Аутохтоне сорте воћа и поврћа, као и расе домаћих животиња, и производи од њих

Свиње – мангулице (кобасице, шунка, сланина), шпанска вишња (користи се за компоте и као прилог уз кулен и за питу од вишања – (Бачки Петровац). Бундева, сенћанска диња, вишња из Фекетића.

Намирнице, производи и биљке за које се верује да су лековити или имају неке позитивне ефекте на човека: паприка која се користи у производњи кулена, хмељ у производњи пива (Бачки Петровац), разни чајеви и траве – нана, мента, коријандер, камилица (Бечеј), ракија од дуда, камилица, зова као чај који умирује кашаљ, а као пекмез лечи упалу грла (Сента).

Гастрономске манифестације у Војводини

Куленијада – фестивал петровачког кулена; Паприкаши од дивље патке – Бечеј; Дани краставаца – Бачко Петрово село, Сомборски котлић; Међународни фестивал органске хране, етно хране и пића, домаће радиности и фолклора у Сомбору; Бодрогфест у Бачком Моноштору;

Великогоспојинске вечери у Стапару; Михољдански дани у Бачком Брегу,

Октобар – Сајан: „Дани јесени у корпи“. Све што вредне руке мештана Сајана произведу добије на овој једнодневној манифестацији шансу да нађе новог власника: рукотворине у виду сувенира од дрвета, глине, разноразни штрикераји, потом здрава храна и еко-мед, домаћа ракија... И све то у дворишту аутентичне етно-куће, у чијим просторијама се може доживети атмосфера минулих столећа. У непосредној близини је римокатоличка црква са необично лепим витражима и старим акустичним оргуљама.

Октобар – Кикинда: „Дани лудаје“. Другог викенда у октобру, су „Дани лудаје“, које већ двадесети пут марљиво организује Туристички савез општине Кикинда. Тих дана, богат садржај је на огромном тргу – највећој гостинској соби Европе: петак пре подне обично почиње позоришном представом за децу, а по подне добошар пролази улицама најављујући манифестацију.

Одржавају се научно-стручна предавања о тикви, или бундеви, а ми је из милоште увек зовемо: лудаја. Вечерњи сати намењени су хорској или озбиљној музици на простору Тере. У Сувачи се одржава позоришни комад, а у концертној сали музеја концерт, најчешће озбиљне, али и тамбурашке, староградске, војвођанске музике. Субота је најважнији дан. Ујутро почиње такмичење угоститељских радника у справљању специјалитета и јела од лудаје, организује се „Банатски фруштук“ тако да је за децу ово најрадоснији дан. Основци се такмиче у штафетном трчању са лудајом, брзом једењу колача и цепању семенки лудаје, а, такође, и у прављењу маски од лудаје.



Централна и Западна Србија

– бела кајгана, суве шљиве са сланином и водњика

Под Централном и Западном Србијом подразумевамо област између Дрине и Велике Мораве, а на југу до Краљева, односно до Западне Мораве. Ово је претежно брдовити и традиционално сточарски крај, тако да су најпознатији производи од меса и млека, а за врхунац гастрономске понуде сматра се златиборска пршута и кајмак. **Кајмак** је традиционални српски млечни производ, иако је сама реч турског порекла, а на сличан начин прави се и у другим балканским земљама и Монголији.

Добија се сакупљањем млечне масти која се чува у специјалним условима. То је кремаст производ различитог укуса. Најлаганији је укус веома свежег кајмака, старог дан или два, који у себи има веома висок удео свежег млека. Средње стар кајмак стар је две-три недеље, с веома малим уделом млека и веома јаког укуса. Коначно, стари кајмак густ је као сир, али му је укус битно другачији, веома јак али изврстан, млеко скоро и да не садржи... Кајмак није само храна, већ се и као зачин користи у припремању традиционалних јела.

Као куриозитет требало би поменути да су из Туристичке организације Београда одговорили да су ауθενична јела Београда кајмак, ајвар, ракија. Можда, овако штур одговор представља изазов за гастрономе и угоститеље да одговоре на питање шта је то пресониичка, београдска кухиња. Да ли је то скуп свих кухиња из разних крајева наше земље, или је то кухиња преграшних београдских дама насталих мешавином европских и националних кухиња, или су то навике у исхрани околине Београда, у расјону од Шумадије (Барајево, Лазаревац), до делова Срема (Сурчин, Бољевци) и Баната (Овча, Крњача). Вероватно би се београдска кухиња могла дефинисати и као мешавина ове три, културно – географске, области.

Као аутентична јела и пића, испитаници из овог дела Србије, навели су

Драгачево

Слатко са хладном бунарском водомспремљено од разног питомог и дивљег воћа (од шљиве, грожђа, дуња, питомих и дивљих, јагода, трешања, купина...)

Кафа од туцаног у ступи и прженог јечма.

Пића: ракије (од шљива, јабука, крушака, дуња, шипурака, винове лозе), препеченица (љута ракија), кувана ракија (шумадијски чај), ракија медовача, вина (бело и црно...), водњика (преврело разно воће), чај од лековитог биља, медовина (пиће од меда).

Хлеб: од пшеничног брашна: спремљене за ватром: погача у пепелу, црепуљи, под сачом уштипци; спремљене у рерни, фуруни, шпорету: и са плотне, лепиња,

Од кукурузног брашна: проја – мурузница (од белог или жутог кукурузног брашна), проја са зељем, копривама, сиром и кајмаком, чварцима.

Предјело: печен кромпир за ватром у пепелу (нарочито уз печење ракије), кувана јаја, бели мрс: обично млеко, кисело млеко, павлака, сир и кајмак, кисело млеко, сок слани из сира, чварци, пихтије, кавурма, пршута свињска, овчија и говеђа, сланина.

Слане пите: гибаница са више домаћих кора са надевом од сира и кајмака, савијуша, гужвара са сиром и кајмаком, копривама, зељем,...

Чорбе: са копривама, расо и коприва, пилећа, јагњећа, кромпир чорба, са луком, празилуком, репом...

Супе: са дроњцима (смеса са умућеним јајима која се додају), са домаћим резанцима...

Кувана, пржена, печена и запечена јела у земљаним лонцима, посудама, качамак од пројиног брашна, цицвара од пројиног и пшеничног брашна, попара од бајатог хлеба са додатком сира и кајмака, бунгур (кувано вариво од крупно млевеног зрна пшенице или кукуруза у које се додаје млад кајмак и сир, или слатки бунгур са шећером или медом и орасима, јанија (кувано јело са дебелом говедином или овчетином са додатком кромпира и која је на крају запржавана или зачињавана, свадбарски купус (кувани кисели купус са више врста мешаног меса и зачинама), кувани кисели купус са или без меса, подварак (пржен кисео купус са ребрима и другим месом), сарма од купуса (слатки или кисели купусни листови пуњени месом и пиринчем), сарма од листова зеља, винове лозе... – са додатком киселог млека или павлаке, копачки пасуљ (чорбаст, густе или тучене – посни или са месом, ребрима, сланином...), кувани, печени, пржени кромпир, пире, ђувеч (кувани па запечени у рерни кромпир са пиринчем, паприком, парадајзом и разним другим додацима, мусака, (запечени и заливени кромпир са млевеним месом), пуњена паприка

са месом и пиринчем... боранија зачињена са кајмаком и другим зачинима, печење са ражња или из фуруне – јагњеће, прасеће, телеће, пилеће...

Салате: паприка, кисела паприка, парадајз, краставац, цвекла, купус слатки и кисели, паприка у павлаци, паприка пуњена сиром...

Слатке пите, воће и друго: јабучара, пита са сувим шљивама, тиквама, пекмез од шљива, палачинке, крофне, компот од разног воћа, суво воће (шљиве, крушке, јабуке... печена)...

Лозница

Аутентична и карактеристична јела и пића су: јагњетина испод сача, печена јагњетина, проја, сир, пихтије, телећа глава у шкембету (заштитни знак лозничке националне кухиње), печене домаће лепиње, паприке пуњене овчијим сиром, барена јаретина, купус са проколом у земљаним лонцима.

Пића: ракија од шљиве, дуње, крушке, кајсије, дудовача и домаћа кувана ракија, кувано вино.

Јела: пасуљ пребранац запечен у земљаној посуди, јагњећа сармива, лепиња са кајмаком, сарма од слатког и киселог купуса, кувано говеђе месо са реном, димљена пилетина.

Азбуковица (Љубовија)

Проја, гибаница, уштипци, цицвара – Азбуковачки качамак, сир, кајмак, сарма, слане и слатке пите (сир, зеље, жара, кромпир, јабуке, тиквице, вишње...)

Пиће је ракија шљивовица јер је наш крај познат по великом броју стабала шљиве, купиново вино које има и лековита дејства.

Љиг

Домаћи хлеб из фуруне, лепиња са кајмаком, сок, пасуљ пребранац, проја са киселим купусом, јагњеће печење, чварци, свињска пршута, пастрма, сува шљива, ракија шљивовица препеченица (нарочито од „Црвене ранке“), врућа ракија, расол, водњика.

Чачак

Тикваник, јабучара, орашара грилијаш, кох, колач са вишњама, кох од јабука, бунгур, водњика, сок од тикве.

Краљево

Оно што је за нас карактеристично јесте то да хлеб једемо у свим приликама, да га правимо од свих житарица, а највише га волимо када је врућ и са кајмаком. **Кајмак** доминира у јелима краљевачког краја, користимо га као предјело, зачин и као додатак главном јелу.

Косјерић

У Косјерићу и околини од давнина постоји велики број аутентичних јела, скромних и једноставних и набројаћемо неколико као што су цицвара, попара, умакање. Сигурно најстарији напитака који крепи и освежава прави се уз помоћ першуновог лишћа и босиока, па ако се нађе и ливадског меда. Не постоји бољи афродизијак од тога. Водњика је напитака који се прави од дивљеог воћа као што су јабуке, крушке, трњине, а може се додати и стара српска јабука кожара, санабија, дрењци. Све ово воће ставља се у дрвену бачву, налије се водом, добро се задихта и тако припремљено стоји два месеца, потом се процеди и тако пије.

Комплет лепиња, качамак, јагњећа сармица, претоп у лепињи, дуван-чварци, уштипци, косјерићка боранија у марамици, прасетина из црепуље, самарлук, јагњећи бут на Милијанов начин, пекмез од шљива, јабука и крушака, слатко од шљива, слатко од шумских јагода, слатко од дуња. Ракија „мученица“, ракија шљивовица, врућа ракија, водњика, сок од рибизле, чај од зоби и кантариона, сок од малина.

Горњи Милановац

Од јела која су распрострањена на овим просторима издвајамо: гибаница, проја, сарма, подварак, пасуљ пребранац, пихтије и низ других јела.

Од пића, производи овог краја су разне врсте ракија (шљивовица, љута ракија, комовица, вилијамовка, дуњовача, јабуковача), сокови од разног воћа (малине, купина, **јагоде, дуње**), затим **зове, трњине** и друго.

Ивањица

То су: кромпир (бренд овог краја) на Ивањички начин, сир, кајмак, пекарски Голијски кромпир, малина, шљива, пршута, чварци, надалеко позната Ивањичка шљивова препеченица, пекмез од шљива.

Као јела која су се раније користила, а сада су скоро заборављена, испитаници су навели

Попара, цицвара од белог пројиног брашна, варица (жито кувано у земљаним посудама, купус прокола у земљаном лонцу, тарана (припремљена са млеком), јука (шири резанци кувани на млеку), кајмак и сир, пита гужвара (са сиром), пита кромпируша (Лозница); цицвара – Азбуковачки качамак, (Љубовија), бунгур, шљивани колачићи (Љиг), тарана, масеница (Чачак), ужичка лепиња са кајмаком и јајима, а њено право име је бренула, да би се тек у новије време назвала ужичком лепињом, тарана, јаруша, дробљење, јувка, умакање (Косјерић), бунгур, јанија, сок од сира (Горњи Милановац), цицвара – комбинација брашна, кајмака и масти (Ивањица).

Аутохтоне сорте воћа и поврћа, расе домаћих животиња и производи добијени од њих

Од воћа јабука будимка, лепоцветка, илињача, кртаја – срнабија; крушка такиша, смедеревка; бели кукуруз осмак (са осам редова зрна), пасуљ видовац (сеје се до Видовдана), пшеница банкут. Од **крупне стоке говеда сорте буша, још се у мањем обиму гаје домаће сорте оваца, свиња, кокошки... И данас се добијају разни производи од меса и млека ових животиња у спремању старих јела Драгачева** (Драгачево).

Јабука колачара, врбовача, петровача, крушка лубеничарка, пшеничарка, шипурак, дрењак, трњина (воће које расте у шикарама), бела бундева, буша говече, овца пламенка (Лозница), Шљиве црвена ранка (рањача), пискавац, пандара, пожегача (маџарка), белошљива, јабуке стрекње, илињаче, петроваче, колачаре, будимке, вајлије, белице, тикваје, кожаре, тврдокорке, крушке топчидерке, такуше, јагодњаче, видоваче, лубеничарке, караманке, трешње мајевке, ћурђевке... Сува шљива, ракија, пекмез, шљивани колач, печене крушке... Свиње мангулица, моравка (чварци, сланина, пршута – Љиг).

Овца цигаја (познато јагњеће печење у великом броју чачанских печењара), крушка такиша, шљива маџарка, шљива белошљива, јабука колачара, јабука будимка (Чачак).

Дивља крушка оскоруша – ништа се не прави од ње, али је добра за шећераше.

Шљива **пожегача** (*врло мало преосталих сџабала, по поџацима Пољопривредно сџручне службе „Ибар“ – Краљево*) као и шљиве **тургуље**.

Белошљиве – прави се ракија која се после користи за кување, тзв. грејане.

Јесења крушка **такуша** од које се прави напиток **водњика** (налик на бозу).

Летња крушка базва.

Јабуре: колачара, будимка, петровача (све мање их има)

Дрен – **некувани џем** (само се мути варјачама), сок (Краљево),

сорте јабука су кожара, санабија, илињача;

крушке: такише, лубеничарка и бронзара;

познате сорте шљива су маџарка, трновача и рануша.

Од дивљих крушака и јабука, трњина и осталог воћа прави се напиток који се зове водњика.

Праве се разни џемови и пекмези од ових врста воћа (Косјерић), шљива маџарка, најбоља ракија (Ивањица).

Намирнице, производи и биљке за које се верује да су лековите, или имају неке позитивне ефекте на човека

По планинским висовима има доста шипурка, дрењина, дивљих купина, који су богати витамином Це. Од њих се праве џемови, сокови, слатко...Користе се у борби против анемије. Ту су бобице клеке које су такође лековите (Љубовија).

Линцура успева на Рајцу као лековита биљка. Поред ње, има још доста лековитих биљака које народ скупља углавном за чајеве. Сматра се да је ракија лековита, ако се користи умерено.

За орахе и мед се у овом крају сматра да имају и афродизијачко дејство (Љиг).

Лековите биљке које се овде могу пронаћи су дивља нана, матичњак, линцура, пелен, хајдучка трава, кантарион. Наш домаћин, Милутин Јовановић бави се тим биљем (Косјерић).

Печурка – Смрчуљак, тартуф, пекарски Голијски кромпир, свеже малине – имају афродизијачко дејство. Чај од коприве, чај од шипурка – имају умиријуће дејство (Ивањица).

Гастрономске манифестације у Централној и Западној Србији

На свим народним манифестацијама у Драгачеву спремају се стара јела (Распевано Драгачево у Гучи – постоји 50 година и одржава се сваке године на трећи Васкрс, Сабор драгачевских ткаља у Доњем Дубцу – постоји 40 година и одржава се последње суботе јула месеца, народним вашарима...)

Највећа манифестација, Драгачевски сабор трубача у Гучи, већ 50 година чува и промовише поред осталих вредности и гастрономску понуду Драгачева и Србије.

Гљиварско друштво Бање Ковиљаче је, у неку руку, успело да се повеже са туристичким манифестацијама, и то: Златне руке града Лознице, Златне руке Србије, Сајам туризма у Београду – на међународном нивоу, Сајам шљива у Осечини, Међународни Дрински гастро фестивал (одржава се друге суботе маја у Љубовији).

Међународни Дрински гастро фестивал је манифестација која обухвата такмичење у спремању рибље чорбе, етно трпезе, модерне кухиње, пекарства, посластичарства, карвингартистике (резбарије на воћу и поврћу).

На нашој манифестацији окупљамо велики број такмичара из земље и иностранства. Судије су чланови КАС-а (Кулинарске асоцијације Србије), тако да су награде и међународно признате.

Ова манифестација је веома значајна за Азбуковачки крај јер промовише Азбуковачку кухињу и Азбуковачки залагај, а у исто време, доводимо у наш крај људе који нам показују шта и како се припрема у њиховом крају.

Манифестација Купусијада организује се у Мрчајевцима од 2003. године (средином септембра). Такмичење у припремању и кувању свадбарског купуса у земљаном лонцу, за ватром на традиционалан начин, уз поштовање вишевековне рецептуре. Купус се кува у кафанама, шатрама, на такмичарским штандовима, а припрема га и локално становништво да би угостило своје госте. Додељују се награде: Златни, сребрни и бронзани лонац у категоријама -појединци, угоститељи и „цело село кува“. Уз друге пратеће програме манифестацију у три дана посети преко 100 000 гостију.

Манифестација Питијада организује се у Чачку од 2001. године (крајем новембра) на којој се у више категорија такмиче угоститељи, посластичари, пекари, КУД и појединци у припремању најразноврснијих пита (слатких, сланих, посних, мрсних, савијача, гужвара, од воћа, од поврћа, по старим и новим рецептима...). Стручни жири награде додељује према укусу, ароми, квалитету, аранжману, естетском изгледу, пореклу и састојцима, рецептури, аутентичности, маштовитости, оригиналности, разноврсности, могућности припремања за сталну понуду, изгледу посуђа, општем утиску, а публика – дегустатори према личном афинитету и непосредном избору.

У Краљеву се, почетком октобра, одржава традиционална манифестација „**Сребрни казан**“ – **Пасуљијада**, велика смотра знања и умећа у кувању традиционалних јела од пасуља. Следећа, 2010. година, биће јубиларна, двадесета. Одржава се под покровитељством Града Краљева, ТО Краљева и Пословног удружења за развој угоститељства и туризма „Угоститељ“ из Краљева.

Уназад три године заредом, у другој половини септембра, одржава се Пројада, свечаност у част проје и производа од кукурузног брашна, које се меље од старина у воденицама поточарама. То је прилика и за афирмацију чувеног краљевачког кајмака, као и других јела и намирница које се „слажу“ уз проју.

У оквиру културно-туристичке манифестације „Чобански дани“ у Косјерићу, сваке године одржава се манифестација „Златне руке“. Значај оваквих догађаја је управо чување од заборава традиције и обичаја.

Група грађана је покренула манифестацију „Мудријада“, међународног карактера – справљање специјалитета од белих бубрега (афродизијак), такмичење у припремању ловачког гулаша, милановачки котлић- такмичење у припремању рибље чорбе (Горњи Милановац), Скадарлијски дани и Фиш-фест (Београд), Изложба кромпира (Ивањица).



Источна Србија

– орашњача и мамаљига

Источна Србија је због природних лепота, еколошки очуваних предела, етничке и етнолошке разноврсности потенцијално велика и значајна туристичка дестинација. Међутим, овај крај Србије, услед економске кризе и неповољне демографске ситуације (низак наталитет и велико исељавање) остао је по страни од главних токова развоја Србије. Ове констатације могу да важе и за гастрономију (нарочито Влашке националне мањине) која је пуна изненађења, неоткривених или мало познатих бисера.

Као аутентична јела и пића испитаници из овог дела Србије навели су

Смедерево

Сармица од виновог лишћа, риба на процеп, смуђ и шаран на смедеревски начин, вино, и то Смедеревка.

Бор

Проја на масти, чорба од шћира, бондеу.

Зајечар

Бабејићев качамак, влашка погача, влашки пилећи паприкаш, пита са зељем, салата орахњача.

Велико Градиште

Влашки качамак (мамаљига), рибљи специјалитети, аласка чорба.

Као јела која су се раније користила, а сада су скоро заборављена, испитаници су навели

Бунгур чорба, прга (Смедерево), жумраја, сулц, плашинц (Бор), брашњеник, чорба од белог лука (Зајечар), капама, сарма од винове лозе, ајмокац, жмарице, китникез, шненокле, сузук (Велико Градиште).

Аутохтоне сорте воћа и поврћа, расе домаћих животиња и производи добијени од њих

Липска овца и качкаваљ и сир произведен од њеног млека (Смедерево), рен, дивља јабука – чичока, брдска овца (овчији сир, кајмак, маслац), брдска крава (сир, унт или маслац, урда), свиња мангулица (Бор), оскоруша и ракија од ње (Зајечар), пасуљ градиштанац (Велико Градиште).

Намирнице, производи и биљке за које се верује да су лековити, или имају неке позитивне ефекте на човека

Хајдучка трава (користи се за опекотине, раставић (за обољење простате), јагорчевина (малокрвност), жалфија (против упале мокраћних путева), мајчина душица (Зајечар).

Гастрономске манифестације у Источној Србији

Поједина села смедеревског краја организују у оквиру пролећне и летње сезоне манифестације посвећене воћу које успева у њиховом селу попут јагодијаде, дани брескве, купиндан, бостанијада. Циљ им је да на тај начин прикажу достигнућа у оквиру конкретне производње и побољшају пласман воћа.

Најважније манифестације у којима је садржана ова тематика су: „Дани Брестовачке Бање“ – манифестација која у оквиру свог програма традиционално организује такмичење у припремању јела овога краја.

У оквиру манифестације „Сусрети села општине Бор“ тематски се кроз обичаје сваке године представљају села борске општине која, поред културно-уметничког стваралаштва, приказују и различита јела која су специфична за одређене обредне радње.

„Златне руке“, „Пасуљијада“ (Зајечар).

Аласке вечери. најстарије у Србији – 45. су наредне године. Такмичење у спремању аласке чорбе (ове године је било преко 100 такмичара) изузетно посећене ранијих година, па је једно време било затишје, али од пре две године изузетно добра манифестација која окупи велики број такмичара и посетилаца (Велико Градиште).



– белмуж и шуспе

Кухиња јужне Србије са највише „права“ може да носи епитет типичне балканске кухиње, како због утицаја других балканских народа (Бугара, Турака, Грка) тако и због обилне употребе сочног поврћа, пре свега паприка, које у овом крају успевају. Наравно ту је и далеко чувени роштиљ, начин припреме меса преузет од Арапа, а титулу престонице роштиља настоје да преузму два супарничка града – Ниш и Лесковац.

Као аутентична јела и пића испитаници из овог дела Србије навели су

Лесковац

У аутентичном кувару нашег краја најзначајније место представљају рецепти везани за роштиљ и пробране специјалитете са скаре. Пиће нашег краја је „Виљамовка“ – Поречје – Вучје и власотиначка вина.

Димитровград

Пуњене црвено-сушене паприке (плњене шуспе), сармице од виновог листа, јагњећа сармица, качамак, проја (морузница), проја са ливадским зељем, пите од домаћих кора (банице) – зељаница (зељаник), пита са сиром, пита од бундеве (тиквеник), сатараш (пржено), јанија (чорба од овчијег меса и поврћа), љутеница, шопска салата, таратор салата.

Аутентична пића: ракија – шљива, крушка и дуња, вино, шиљер (мешавина вина и обичне воде), разни сокови од воћа и шумских плодова (сок од боровнице, дрењина, зове, вишања, купина, малина...)

Брус

Купусник, сарме у виновом листу, паприке пуњене тиквеним семеном, меџганик, шсрдени, кнедле са шљивама, ванилице. Чувена су наша слатка од боровнице, шумских јагода, дивљих купина, шљива, као и џемови од дрењина, шипка. Чувене су ракије из нашег краја: дуњевача, боровњача, љута ракија (шљивова и комова), ораховача, линцура, као и домаћи сокови од малине, дивље купине, боровнице, рибизле, дрењине...

Бела Паланка

Баница (велики број специфичних и разноврсних, одавнина је незаобилазни састојак белопаланачке кухиње) белмуж, попара, морузница, качамак, пиперна каша, пихтије од боба, пихтије од пилећих ногу, овчије цеђено кисело млеко, претрна (велики број разноврсних), пржено (већи број који се разликују по врсти поврћа и начину припреме), спржа, „туцана пшеница са млеком“, житница, вурда од сурутке, пуњена паприка „вртка“ (посна и масна), сармице у виновом листу (посне и масне), јанија (посна и јагњећа), ђувеч у црепуљи на огњишту, кувано дробено месо – пача, пасуљ са сувом паприком, јаре печено у иловачи, јагње печено у сачу, печена ћурка на баници, и др.

Од зимнице се припремало: ћисел зрел парадајз у врчву, ћисел зелен парадајз у винов лист, кисео купус са цвеклом.

Пића: шилгер (комињак), напаци од дивљег воћа, сурутка, расолница, вина од шипка, дивљих купина, дрењина, трњина (у лековите сврхе), медовина, ракија од домаће шљиве жлтице...

Ниш

У домаћинству – пасуљ пребранац и чорбаст, сарма од киселог купуса и виновог листа, кисели купус са сувим месом, јела од кромпира (ђувеч, паприкаш).

У ресторанима – махом су заступљена јела са роштиља, и то од свињског меса, млевеног јунећег меса и од пилетине...

Као јела која су се раније користила, а сада су скоро заборављена, испитаници су навели

Углавном су то јела од паприке (пуздерке). Пуздерке са надевом од самлевених јатки семенке, са купусом и сиром. Препознатљиви су и сармалук, ђувеч у разним лесковачким варијантама, пасуљи посни са сувом паприком или зеленом боранијом... (Лесковац).

Попара, овченик, посипан качамак (Димитровград), тарана, цицвара, паприке и сарме пуњене орасима (Брус), млечница, „ћисела“ туршија од воћа, рецељ, клин чорба од аралике, чорба од купусног расола, сармице од лабоде, месо заливено машћу (стари начин чувања меса), жива туршија засипана одварком од тикве или трњина, кувани ћишир, ћисел бели лук за зиму, алва од брашна, јуфке (са пепеловом цеђи), каша, кафа од наута (Бела Паланка), ћуфте од кромпира, каша од упрженог брашна, рецељ од грожђа, од зеленог парадајза и од бундеве... (Ниш).

Аутохтоне сорте воћа и поврћа, расе домаћих животиња и производи добијени од њих

Липска овца и качкаваљ и сир произведени од њих. Аутохтоно поврће лесковачког краја је паприка, а најпознатије јело ајвар. Паприка се користи и као зачин, грувана и туцана. У Димитровграду, од шумског воћа успевају боровнице, дрењине, печурке лисичарке, вргањи и срндаћи. У Брусу се од боровнице праве укусна слатка и џемови, а праве се и паприке и сарме пуњене орасима. У Белој Паланци постоје аутохтона сорта паприке – белопаланачка вртка, и сорте воћа – шљиве: ситница (жлтица), тргоњ, јасенке, аралика; јабуке: ђулабије, колачара, будимка, шуматовка, дивља јабука; остале врсте воћа: дивља крушка (такише), крушка благунци, оскоруша (сланопађа), крушка воденци, лубеничарка, дрењине, трњине, мушмула, дуње, дуњци, праска (праскова), шефтелија, дуд. Домаће врсте животиња у белопаланачком крају: крава праменка од чијег се некуваног млека прави сир, свиње мангулице, кокошке мисирке.

Намирнице, производи и биљке за које се верује да су лековите, или имају неке позитивне ефекте на човека

Ртањски чај, жути кантарион, мајчина душица, пелин, хајдучка трава (Димитровград). Кантарион, нана, хајдучка трава, од којих се праве чајеви, боровнице – добре за крвну слику, као и купиново вино. Такође, имамо пуно пчелара који производе мед и производе од меда са лековитим дејством (Брус).

Обиље лековитог и шумског биља, чисте планинске, а и лековите воде, незагађен ваздух, традиционална кухиња, утичу позитивно на здравље и снагу људи. Посебно се истиче биљка салеп која, по веровањима нашег народа, има афродизијачно дејство, као и познати специјалитет „белмуж“ који је настао у оближњем селу Пајеж (Бела Паланка).

Гастрономске манифестације у Источној Србији

Роштиљјада, манифестација по којој се препознаје Лесковац, једна од највећих привреднотуристичких манифестација у земљи, која афирмише роштиљ месо и остале специјалитете са популарне лесковачке скаре.

„Дани паприке“ у селу Доња Локошница који је највећи произвођач зачинске, млевене и суве паприке. Циљ ове манифестације је окупљање и заједнички пласман производа који се више од једног века производи на овом подручју. Локошничка паприка је аутохтона сорта и успева само у околини овог села (Лесковац).

Туристичка организација Бруса је, као вишеструки победник у Србији, у дисциплини „припрема старих јела“ своја стара јела уврстила у гастрономску понуду својих хотела и ресторана и то су имали прилику да пробају бројни домаћи и страни гости, који су посетили нашу општину.

ДАНИ БАНИЦЕ – има значаја у очувању традиције и аутентичности нашег краја (манифестација се одржава сваког 16. августа (Бела Паланка), Дани бурека, Златне руке Ниша, Пихтијада „Нишка Бања“, Припрема рибљих чорби и паприка, Припрема чварака, припрема обредних хлебова,

Припрема здраве зимнице, Припрема слатких и сланих пита. Њихов значај је у дружењу, размени искустава, уношење у јеловнике, доказивање или награде (Ниш).



Југозападна Србија (Санџак)

– јуфка и хељдопита

Гастрономију овог краја Србије обележава јак оријентални утицај, али прилагођен овдашњем поднебљу и суровој клими. Пите и теста праве се са различитим додацима, али су посебно познате са хељдом и пештерским сиром. Наравно, ту су и неизбежне оријенталне посласице, баклаве и кадаиф.

Као аутентична јела и пића испитаници из овог дела Србије навели су

Пријепоље

Пита са јуфкама, хељдопита, кукуруза, качамак, цицвара, пилав, упријесна погача, уштипци, мантије, кувана јаретина у млеку, као и разне врсте куваног меса, печени кромпир у љусци, овчија пастрма, кувана јаретина у млеку, суџук, бели мрс, тврди сир и кајмак, домаће кисело млеко, грушевина, сурутка, жетица.

Напици: чајеви и ракије, водњика, ораховача, дуњеча, чајеви од узгајане нане, шипурка, мајчине душице, липе, глога, сок од зове, руже, ракија шљивовица, јабуковача, крушковача, клековача.

Посластице: пекмез од шљива, слатко од шљива, дуња, дивљих јагода, урмашице, тулумбе, баклаве, алва, гурабије.

Сјеница

Сјеничка пита котурача са зељем и паша-ћуфтад.

Нови Пазар

Мантије, дудови, кадаиф, туфахије, јуфчице и обаруша.

Нова Варош

Цицвара, јувка, комбос купус, урда, чорба од белог лука, проја.

Као јела која су се раније користила, а сада су скоро заборављена, испитаници су навели

Цицвара и хељдин качамак (Сјеница), јакнија (Нови Пазар), гумбур и варица (Нова Варош).

Аутохтоне сорте воћа и поврћа, расе домаћих животиња и производи добијени од њих

Сјеничка овца и производи од млека, јардум и сир фета, хељда, житарица за коју се може рећи да је аутентична, јер јој је у нововарошком крају најподесније земљиште за узгој, зукве (дивље јабуке), дријењак, крушке „будале“ (Пријепоље).

Намирнице, производи и биљке за које се верује да су лековите, или имају неке позитивне ефекте на човека

Оскоруше (врста крушака) које се суше и од њих се прави чај који је добар против дијареје (Пријепоље).

Наш крај обилује лековитим биљем (нана, ива, мајчина душица...) што посебном квалитету доприноси незагађеност земљишта и ваздуха.

Афродизијачно дејство, на далеко познато у свету, је тзв. Сјеничка вијагра која је састављена од природних састојака, у тачно одређеном односу, који произвођачи држе у тајности: сјенички мед, сјеничка метеница (производ од сјеничког млека) и – ораси.

Клека, хељда, ћерегетија (Нови Пазар).

Хељда – храна и лек. На њеној стабљици развија се и до две хиљаде цветова, богатих нектаром, који су идеална паша за пчеле. Њене љуспице користе се за пуњење јастука а троугласто црно зрно у исхрани. Једино се гаји на Златару. Јапански истраживачи су доказали да протеини у хељди снижавају холестерол у крви, а немачки да јој је један од највећих квалитета снижавање високог крвног притиска. Изузетна су лековита дејства хељдиног чаја у лечењу болести крвотока, (проширење вена, пуцање и разна крварења капилара). Народна медицина препоручује цвет хељде као лек против кашља и слузи у горњим дисајним путевима, док се чај од листа и цвета употребљава за артеро-склерозу. Састав зрна, хељду чини изванредном за многе болести савременог доба: хипертензију, реуматизам, дијабетеса и болести које настају као последица радиоактивног зрачења. Препоручује се у исхрани деце и умних радника а и старих особа јер јача меморију.

Брашно од хељде се користи за припремање паленте, палачинки, резанаца и за печење хлеба. (Нова Варош)

Туристичке манифестације у Југозападној Србији су

Манифестације у част меда и рибље чорбе (Пријепоље)

Припрема се прво одржавање манифестације „Дани сјеничке пите“ које ће бити традиционалног карактера

Сиријада – наша је гастрономско-туристичка манифестација. Златарски пуномасни крављи сир је заштитни производ и знак овога краја. А значај саме манифестације је да се придобије што више учесника, произвођача сира, и да се њихови производи у што већој количини успешно дистрибуирају на тржиште. Најважнији циљ је да се у време манифестације привуче што већи број гостију и посетилаца из других градова. (Нова Варош).

РЕЦЕПТИ

Испитаници су дали читав низ занимљивих рецепата и то углавном аутентичних и (полу)заборављених јела. Сврстали смо их по географским регионима, без навођења градова, али уз навођење извора, како бисмо се захвалили на труду људима који су нам помогли.

У делу Југозападне Србије додали смо и неколико карактеристичних рецепата са Косова и Метохије, тачније, из Пећи.



Војводина

Лепиња (пита) од бундеве

рецепт моје баке која је ово звала пециво габањица

Састојци: 600 г брашна, 200 г масти, 2 дл млека (или 1 дл млека и 1 дл воде), прстохват соли, 600 г лепе бундеве, шака презли, шољица шећера и кашичица цимета.

Припрема: Посебно направити доње и горње тесто. Док тесто одмара изрендати бундеву. Лепо ставити тесто у тепсију, на њу изрендати бундеву, презле, шећер и цимет па ставити горње тесто. Мало премазати млеком, тесто убости виљушком. Пећи у унапред угрејаној пећници на 200 степени. Тесто је лепо кад је светлоруменкасто.

Агнеш Нађ Абоњи

Гурабије

230 г масти, 250 г шећера, 450 г брашна, 2 јајета. Све се замеси и развије тесто дебљине 0,5 цм. Модлама се вади тесто, ређа у подмазан плех и пече. Испечене колачиће уваљати у шећер и ванилу. Мустре могу бити у облику срца, звездице, луткице...

Кранцле

230 г масти, 250 г шећера, 450 г брашна, 150 г сецканих ораха, 2 јајета. Замешано тесто се развије до дебљине 0,5 цм, модлицом се ваде "ружице" и пеку. Мажу се прекмезом од кајсија и залепе по две, једна преко друге (део са рупом преко целе) уваљају се у ситан шећер са ванилом, стоје дан, два да омекшају.

„Китникез“

Прави се од домаћих дуња: очисте се, обаре и затим се кува пекмез. Кад се охлади, уз помоћ модли се праве разни облици.

Мирослав Брандић

Преснац

Намирнице – за доњу кору: 2 шоље белог брашна, 1 јаје, кафена шољица воде, 1/2 коцке кваса и мало соли. Од овога се умеси тесто и остави да стоји док се припреми надев.

– **за надев:** 2 шоље од беле кафе баче, 2 шоље од кафе скорупа или кајмака), 1/2 килограма сира (тврђег у кришкама), 1 шоља кукурузног брашна, 1 кашика масти, 7 јаја.

Поступак: Умешано тесто од белог брашна развити по тепсији тако да пада и преко рубова тепсије напоље. Састојке за надев измешати све заједно и сипати на кору у тепсију. Када смо сипали надев вишак коре ван тепсије преврнемо на надев тако да нам средина тепсије остане не покривена кором. Пече се 45 мин. на 200 степени, затим прелити са два умућена јаја и вратити у рерну да се запече.

Служити топло и хладно.

(Овај се колач месио у напреднијим и богатијим кућама, јер је у Лици реткост била и кокош, а камоли јаје. Изрека за овај колач: "Да је липе и облипе и моја мајка би преснац направила" - значи: да је доста материјала - правио би га свако).

Вариц

*„Варица вари, Савица лади, Николица куса“
Варица је посно јело најчешће се кувала за Светог Николу.*

У велики котао се на ватри пристави - кукуруз, пасуљ и жито ставимо од свега онолико колико чега имамо. Важно је да се ово кува дуго и добро скува. У зависности од врсте кукуруза кувала се и по 5 до 6 сати. Додамо соли по укусу и доливамо воду приликом укувавања. Други дан се варица лади, а једе се трећи дан за Светога Николу. Овако скувана варица се може јести и 10 дана јер се неће покварити.

(Кад кувамо варицу, кукуруз се најдуже кува, зато се стави кукуруз први у воду да кува, онда пшеница и пасуљ. Варица је посно јело и обавезно се кува за Никољданску славу.)

Душанка Самарџија,

КУД „Марко Орешковић“ Бачки Грачац

Палента са ошепом

Свари се палента-ситна-прпнава.

Ошеп се кува од шљива.

1 кг шљива и шећера по жељи. Ошеп се кува 1 сат. Служи се топао, јер се с њим прелива хладна палента.

(Ово је била посланица којој су се нарочито радовала дјеца. Палента се по сат до два пекла у шерпи на пећи уз мешање. Док се не претвори у ситну масу - каже се прпнава палента. Ошеп је мало мање од напола сухан пекмез од шљива.)

Личка баса

Укиселити у великој шерпи 5 литара млека. Други дан кисело млеко сипати у платнену кесу и обесити да се цеди од сурутке. Трећи дан истрести басу из кесе. Додати скорупа и соли по жељи и промешати.

Служити са уштипцима, полама, куваним кромпирима или мазати на хлеб са шећером.

(Кад је било шећера у кући, за дјецу је био празник - басае, шећера и хлеба.)

*Душанка Павлица,
КУД „Марко Орешковић“ Бачки Грачац*

Лички уштипци

Намирнице: 1 кг белог брашна, 2 јаја, 1/2 коцке квасца

Све ово умесити са 1/2 литра воде и млека и мало соли, мешати варјачом добро док се не одваја тесто од варјаче. Оставити да докваса. Када докваса премесити и вадити супеном кашиком и пржити на врелој масти.

(Уштипком си могао почастити у Лици најбољег госта и најбољег радника. Лички уштипци су се служили и са медом.)

Крузовница

У пладњак се стави 1 кг кукурузовог брашна, дода се соли 2 пута у тропрст и воде онолико да се замеси полутврдо тесто.

Умешано пећи испод пеке 2 сата.

(Крузовница се пекла увек о посним данима.)

*Радојка Ђалић,
КУД „Марко Орешковић“ Бачки Грачац*

Куглов са сувим грожђем

Намирнице: 3 жумаца, 1/4 литра млека, 1/4 литра воде, и деци уља, 3 кашике шећера, мало соли, мало лимунове коре, 100 г сувог грожђа и 1 коцка сувог квасца.

У млеко и воду ставити мало брашна и шећера да докваса. Када докваса месити са набројаним намирницама, додавати брашно док се тесто не одвоји од посуде. Оставити га да надође. Пећи у загрејаној пећници на умереној температури. Полупечено покрити фолијом да кора не поцрни и пећи док не буде готово.

(Лимун и уље су новије намирнице - раније се правило без њих.)



Крув испод пеке

Замјесити 1 кг брашна са подмјешеним и остављеним квасом од предходног крува, мало соли и воде. Умјешен крув оставити утопљен да кваса око 2 до 3 сата. Затим га премјесити на наћвама, толико да се одваја од руку. Ставити га пећи под ужарену пеку. Пече се око 1 и по сат .

(Подмјешен квас је тесто остављено од претходно печеног крува. Ово тесто стоји и до 2 дана и онда се користи као квас за нови хлеб.)

*Радојка Матошин,
КУД „Марко Орешковић“ Бачки Грачац*

Кромпир са просом и сиром

1 кг огуљеног кромпира исечемо на кришке, налијемо водом да прекрије кромпир за два прста. У скоро куван кромпир у коме мора бити воде, сипамо самлевено просо уз стално мешање да кува заједно - док вода не нестане. По укусу посолимо. Ово је посно јело. Ако нису посни дани у ову смешу се накрижа кравијег сира и заједно се умеша у масу пекући.

*Мира Мандић,
КУД „Марко Орешковић“ Бачки Грачац*

Кромпир у тепсији

(Словачко национално јело)

1 кг кромпира очистити и насећи на кришке и посллагати у тепсију. Насећи на колутове црни лук, домаћу сланину и домаћу кобасицу. Ставити маст и пећи у рерни (у електричном шпорету на 250 степени) један сат. Кад је при крају додати на све то неколико умућених јаја и још мало запећи. Најбоље је кад се служи са домаћим киселим купусом.

*Бенка Катарина,
Удружење жена „Мајчино срце“, Лали*

Премаз са сиром и дивљим луком

1 кг ситног сира
200 г павлаке
100 г ситносецканог лука
(дивљи лук – Сремуш)
соли по укусу
20 г црвене паприке
(Све то добро измешати и може се мазати на хлеб.)

Домаћи пелинковац

1 литар ракије

200 г меда

20 г пелена

Сјединити, треба да стоји 8 дана и може се конзумирати.

Тргањци

2 кг лука издинстати на масти или уљу (мада се раније користила само маст), 1 кашика паприке и од тога се направи запршка у коју се додаје 2 кг испасираног скуваног кромпира. Посебно се умеси 1 кг брашна са млаком водом, развије се оклагијом и сече се или трга (одатле и назив тргањци) и бари се у води. Тесто се спаја са горе наведеном смесом и служи. Пре овог главног јела служи се обична празна парадајз чорба.

Парадајз чорба са чиковима

Кува се парадајз чорба по могућству са луком.

Меси се обично тесто без јаја, од кога се праве траке и увијају као змијице (то су чикови). Они се кувају у парадајз чорби.

Чорба се служи празна без чикова, а они се служе као главно јело посути са црвеном млевеном паприком са или без салате.

*Породица Катић,
„Катићев Салаш“; Дероње – Доња Брањевина*





Централна и западна Србија

Свадбарски купус

Потребно је: 3 главице средње величине прокиселог купуса, 500 г јунећег меса, 500 г свињског меса, 200 г димљених ребара, 200 г сланине, маст, 2 главице црног лука, 200 г шаргарепе, со и бибер, алева паприка и ловоров лист.

Начин припреме: У земљани лонац ставити мало масти и премазати зидове лонца. На дно лонца ставити 2-3 прутића од винове лозе или обрнути дубоки тањир.

Сво месо исећи на коцке, купус исећи на коцке, па приступити слагању и то ред купуса, ред меса, ред исецканог поврћа и зачина, све понављати док се потроше припремљене намирнице. На врх ставити неколико лишки купуса и налити 500 мл воде. На тихој ватри или огњишту полако крчкају око 10 сати док купус и месо добро омекшају.

Тако куван купус служити као главно јело.



Ужички качамак

Потребно је: 500 г кукурузног белог брашна, 250 г сира, 250 г кајмака, млеко по жељи и со.

Начин припреме: У литар посољене воде која је претходно проврила лагано сипати кукурузно брашно уз стално мешање, како се не би угрудвало. Када се брашно добро скува на тихој ватри (потребно је кувати око 20 минута) и качамак је готов.

Овако припремљен качамак може се сервирати са сиром и кајмаком или млеком по жељи и укусу.



Сок од боровнице

Потребно је: 5 кг боровница и 1 кг шећера

Начин припреме: Боровнице очистити од петелјки и опрати. У суд соковника сложити наизменично ред боровница па ред шећера. Оставити да одстоји око два сата на хладном месту. У соковник ставити уложак соковника и цедити. Оцеђени сок сипати у чисте флаше и затворити.

Сок од рибизле

Потребно је: 5 кг рибизли црне или црвене, 1300 г шећера и 2 л воде.

Начин припреме: Рибизле пробрати и ставити у воду да се кувају. Када буду добро куване пропасирати. Пасираном соку додати шећер и прокувати са још неколико кључева. Врео сок сипати у топле флаше и затворити.

Сок од малина

Потребно је: малине и 2 кг шећера.

Начин припреме: Зреле малине изгњечити у суду и оставити да преноће. Сутрадан процедити кроз чисто танко платно. На један литар добијеног сока ставити 2 кг шећера и кувати док проври (2-3 кључа). Скинути са ватре, мало прохладити, сипати у флаше и затворити.

Самарлук

Потребно је: 1 главица киселог купуса, 2 дл уља, 100 г пиринча, 100 г црног лука, 50 г белог лука, 1 кашика љуте алеве паприке, со и босиок.

Начин припреме: Главицу купуса ситно исећи као за салату, пиринач опрати и скувати. Црни и бели лук ситно исећи и све заједно пропржити на добро загрејаном уљу, додати ситно сецкани купус и све пржити око десет минута, зачинити кашичицом алеве паприке, и мало босиока и соли по укусу. Тако припремљено запећи у добро загрејаној пећници око сат времена.

Напомена: Ако вам је самарлук сув пре печења налити 2 дл воде и добро измешати.

Чај од босиока

Потребно је: 2 литра воде и 1 струк босиока.

Начин припреме: Воду скувати до кључања, а босиок изломити тако да се у воду стави само цвет и лист, затим поклопити. После тридесет минута чај процедити и пити један литар дневно и без шећера.

Напомена: Босиок је најбољи конзерванс, а чај је добар за јачање организма.

Чај од зоби и кантариона

Потребно је: 100 г зоби, 1 струк кантариона, 3 литра воде.

Начин припреме: Зоб добро очистити и опрати и тако припремљен кувати у три литра воде око 15 минута, додати струк кантариона и поклопити да се чај охлади. Тако охлађен чај пити један литар дневно у размацима на гладан стомак без шећера.

Напомена: Овако припремљен чај има изузетно дејство за чишћење желуца и оштећења у њему.

Прасетина из црепуље

Потребно је: 2 кг прасећег меса, 500 г црвених паприка, 2 главице црног лука, бибер и со.

Прасеће месо исећи на коцке, паприку на колутове, а црни лук на ребарца, посолити и побиберити додати ловоров лист, ставити у црепуљу и налити водом да огрезне. Тако припремљено поклопити и пећи на жару све док вода не уври. Када буде печено сервирати на овал, прелити сосом из црепуље и декорисати першуновим листом.

Баба Цвијетин колач од пекмеза од шљива

Потребно је: 1 кг шљива, 100 г кукурузног белог брашна, 100 г шећера и 20 лиски купуса.

Начин припреме: Из шљива одстранити коштице, исећи их и ставити у 500 мл воде у којој је размућен шећер и лагано кувати 3-4 сата. Када пекмез буде куван (шљиве су постале у виду каше), додати кукурузно брашно и кувати још 20 минута (водити рачуна да ватра не буде јака због искакања клобукова који могу да опрже). Када се маса охлади на сваку лиску купуса ставити кашику пекмеза и правити колачиће дебљине око 1 цм. Тако припремљене колачиће сушити на сунцу 7 дана, увече их склањати, а преко дана износити на сунце.

Напомена: Колач моје баке служио се као десерт или као посланица, а чувао се на тамном и сувом месту, најчешће у спајзу или на тавану.

Комплет лепиња

Домаћу лепињу исећи на пола, поклопац одложити са стране. У лепињи умутити једно јаје и кашику кајмака, запећи. Поклопац натопити растопљеним претопом и спојити са лепињом. (Претоп је масноћа од свињског или јагњећег печења.)

Качамак

У литар посољене кључале воде додати кашику масти. Лагано додавати 500 грама белог кукурузног брашна уз непрекидно мешање. Овако припремљену смесу служити са кајмаком, сиром, млеком и претопом, по жељи.

Косјерићка боранија у марамици

Потребно је: 1 кг бораније, 200 г црног лука, 30 г белог лука, 1 дл уља, 8 јаја, 300 г кајмака, 500 мл млека, 2 дл киселог млека, једна јагњећа марамица, со и бибер.

Начин припреме: Црни и бели лук ситно исећи и пропржити на уљу и додати претходно добро очишћену и исечену боранију, додати со и бибер, налити водом и динстати док не омекша. Скувану боранију охладити, затим додати умућена жуманца и кајмак. На равној површини се развуче јагњећа марамица, исече се на једнаку парчад и у то увијати припремљену боранију. Увијене сармице ређати у земљану посуду и запећи. Умутити масу од преосталих беланаца и млека и прелити преко сармица при крају печења и запећи док не добије румену боју. Служити топло уз кисело млеко или јогурт.

Рецепте сакупио: познати гастроном и угоститељ Милијан Стојанић



Тарана

Замесити једно јаје са пшеничним брашном и мутити виљушком док се направе грудвице.

Те грудвице затим просушити на салвети. Сушене кувати у провредлој води са кашиком кајмака и мало соли. Скувати густо и служити топло.

Јагњећа сармица

Обарити јагњећу џигерицу и самлети. Посебно пропржити на масти две главиче црног лука, посолити, побиберити и у то додати шољицу обареног пиринча, 2 јаја и млевену џигерицу. Све измешати и ставити у плех обложен јагњећом марамicom, остатак марамике ставите преко. Пред крај прелити са 3 јаја и 250 мл млека па вратити да се запече.

Милеса Јовановић

Јаруша

На води и масти се кува млеко, када проври, дода се пројино брашно кува се 10 минута, на крају се залије умућеним јајетом.

Дана Вукосављевић



Водњика

Прави се тако што се у дрвени суд убаце крушке такише, дода шипурак, вења, плод дрењка, трњине, налије се топла вода. Стоји затворено док не преври, а пије се та течност и једу крушке из те течности.

Иначе водњика је домаћи напиток који подиже имунитет организма.

Бела кајгана

1 л млека, неколико кашика кајмака, 4 кашике пшеничног брашна, перца младог лука, 3 јаја

У 1 л прокључалог млека сипа се неколико кашика кајмака и посолити. Перца младог лука се оперу и исецкају. У хладном млеку се размуте 4 кашике пшеничног брашна, па заједно са перцима сипају у врело млеко. Меша се док се брашно не прокува, а затим се каши додају умућена јаја, промеша се и служи се топло.

Ова укусна кајгана некад је била омиљени доручак деце, посебно оне која нису волела качамак. Углавном се спремала недељом ујутру и пријатним мирисом будила укућане.

Паприке пуњене сиром и кајмаком

400 г сира, 100 г кајмака, 1 јаје, свежје паприке, уље

Измешати сир, јаје и кајмак и том смесом пунити свежје и очишћене паприке. Паприке поређати у плех премазан уљем, а затим запећи у рерни.

Проја

1 кг белог кукурузног брашна, вода, со
Мало посолити брашно и замесити хладном водом, да не буде много густо. Ставити у подмазан плех и пећи у загрејаној пећници око 40 минута, док не добије румену боју. Служити уз предјело или уз друга јела.

Проја је најслађа од планинског или ситног жутог кукуруза и што је тања, то је укуснија. Некада је проја била карактеристична за најсиромашније слојеве, а сада се сматра деликатесом и налази се на менију свих ресторана.

*Гибаница је специјалитет и специфичност наше кухиње, врста пите по којој је српско кулинарство препознатљиво у свету. Није типична само за наш крај, спрема се у целој Србији, али је један од најважнијих састојака који јој и даје племенит укус наш, краљевачки **кајмак**.*



Посна гибаница

Спрема се за Бадње вече, од домаће печених кора, а уместо кајмака, сира и јаја филује се са 500 г млевених ораха, замешених са одговарајућом количином воде и уља уз додатак соли, као „гужвара“.

Паприке на кајмаку

10 печених паприка, 150 г кајмака, со
У тигањ ставити кајмак и мало загрејати, поређати печене и ољуштене паприке, посолити их. Мало пропржити на тихој ватри. После 10 минута преко паприка ставити преостали кајмак. Јело служити топло, уз проју. (Типично долинско јело)

Цицвара

1/2 кг кукурузног брашна, 1 л воде, 250 г кајмака, 150 г масти, 4 јајета, соли по укусу
Одмерена количина воде се стави да проври заједно са машћу и кајмаком и посолити. Кад проври, додаје се кукурузно брашно, уз мешање. Кува се док се маса не згусне. Уз мешање додавати једно по једно јаје. Јело прокувати и служити топло.

Цицвара се припремала на простору читаве Србије и имала је различите варијанте, али оно што је њена главна карактеристика јесте кајмак који јој се обавезно додаје.

Суве шљиве са сланином

20 сувих шљива, 20 танких режњева
суве сланине

Суве шљиве опрати и просушити, извадити коштице, па сваку обмотати режњем суве сланине и сланину чачкалицом причврстити за шљиву. Спрема се на лаганој ватри, а готово је кад је сланина мекана и печена. Служи се као топло предјело.

Ово јело карактеристично је за краљевачко подручје, мешавина сувих шљива и димљене сланине даје му необичан укус.

Бунгур

1 кг домаће пшенице (прекрупљене), 250 г кајмака, 500-600 мл млека

Прекрупљена, грубо уситњена и просејана пшеница се опере, налије водом и кува се у земљаном лонцу на огњишту. Када је пшеница добро скувана (раскувана), оцеди се, зачини се кајмаком, посоли по укусу, налије млеком и промеша. Бунгур се обично служи уз проју или погачу са младим сиром.

Бунгур се још звао Чешке или Кешке, а у празничним варијантама у њега се могло додати и неко барено месо.

Ајмокац

1 главица црног лука, 2-3 кашике пшеничног брашна, 3 кашике кајмака, 1/2 кг пилетине, со, уље

На уљу пропржити главицу исецканог црног лука, додати 2-3 кашике брашна и исецкано кувано или печено пилеће бело месо. Све још мало пржити уз стално мешање, додати 3 кашике кајмака, соли по потреби и налити хладном водом. Кувати док се јело не згусне.

Ово јело се може правити у варијанти са белим луком или телетином, обично се спремало за празнике, а посна варијанта правила се без кајмака и са бареном рибом.

Кисео свадбарски купус у земљаном лонцу – кува се на тихој ватри, на жару у огњишту. Служи се уз проју. Сматра се српским специјалитетом, није типичан само за наш крај, већ за целу Србију.

Јагњетина испод сача са кромпирима – спада у специјалитете српске кухиње, и припрема се у различитим варијантама на територији целе Србије.

Посна сарма са орасима

100 г млевених ораха, 300 г куване пшенице, листови киселог купуса, 300 г црног лука, 200 г уља, алева паприка, со, бибер

Лук ситно исецкати и пржити на уљу, додати пиринач и још мало пропржити, додати по укусу суви зачин, со, бибер, алеву паприку и на крају орахе. Правити мале сарме, ређати у шерпу, налити са мало уља и воде да огрезну. Запећи на тихој ватри у рерни.

Специфичан укус овом јелу дају ораси, а незаменљиво је приликом слава и постова.

Воденичарска пастрмка

Пастрмка, кукурузно брашно, кајмак, со
Рибу очистити, опрати, исећи на комаде, посолити и уваљати у кукурузно брашно.

Поређати у плех, преко ње ставити кајмак и пећи у рерни на тихој ватри.

Ово јело познато је и под називом Краљевачка пастрмка. Некад омиљено јело воденичара, сада спада у врхунски деликатес.

Колач са вишњама

1/8 путера измешати са 5 жуманаца, додати 5 кашика шећера, 1/5 л млека, квасца, 1/2 кг финог брашна, мало посолити, па све добро помешати. Сипати у плех, пустити да мало ускисне, па поређати по тесту 3/4 кг вишања и ставити да се пече. Кад је готово направи се снег од 5 беланаца, добро пошећери и прелије по тесту и само се мало врати у фуруну, да се тај прелив мало стегне.

Драган Ђоловић

Азбуковачки качамак – за четири особе

У шерпу насути литар топле воде, посолити, ставити пола супене кашике масти и ставити на шпорет да проври.

У посебну чинију насути чашу воде и у њој размутити пројино (кукурузно брашно), 8 до 10 супених кашика брашна, да се добије густа каша, и мало посолити.

Када вода у шерпи проври додавати кашику по кашику размућене густе каше и мешати.

Када додамо сву кашу мешати масу да се згусне и сједини.

Крчкати једно 5 минута, скинути цицвару са шпорета, по укусу додати сир, кајмак, млеко.

Слађа Грујичић

Сарма од листа рена пуњена шумским гљивама

Младе листове рена, очистити и добро опрати, па их попарити врелом водом и поклопити да лишће омекне.

Фил: на уљу или масти испржити 3 главице црног лука, додати 250 г телећег и 250 г свињског меса, попржити па ставити со, алеву паприку, млевени бибер, 100 г опраног пиринча, 1 цело јаје и, на крају, продинстане гљиве (лисичарку, буковачу и вргањ). Добро измешати и увијати сармице са охлађеним листовима рена. Између сармица ставити 100 г сецкане сланине, па налити водом и куваним парадајзом да огрезне. При крају кувања, сармице прелити танком запршком и налити још мало воде, покрити лишћем рена и ставити у рерну да се запече. Служити са киселим млеком или павлаком.

Лепосава Машић

Чорба од лековитог биља са Миличиних пашњака

Лековито биље 70 г, уље 20 мл, зачин 1 г, со 1 г, бибер 0,5 г, першунов лист 10 г, туцана алева паприка 0,5 г, кромпир 30 г, црни лук 30 г, 1 јаје

Лековито биље се набере, прокува, исцеди и исече. У загрејаном уљу испржити ситно сецкан лук, додати рендани кромпир, додати лековито биље и добро издинстати. Додати зачине и налити водом. На крају се залије умућеним јајетом.



„Чобански паприкаш“

Јагњетина без кости 0,5 кг, црни лук 0,5 кг, бели лук 3 чена, паприка бабура 0,5 кг, кромпир 0,5 кг, зачин, кисело млеко 0,2 л

Динстати на масти месо, црни лук и паприку исечену на резанце. Када је издинстано, додати алеву паприку, кромпир исечен на коцке, налити водом да огрезне и кувати на тихој ватри пола сата. Када је готово, додати кисело млеко помешано са брашном и зачинити по укусу да мало љутне.

Поред специфичног планинског амбијента и куће са окућницом из 1920. године, у дворишту домаћинства се налазе крушка такиша, која датира из турског времена, крушка миољњача, оскоруша и друго аутохтоно воће из тог времена и тих простора.

*Планински конак „Милица“
Будимир Матић*



Источна Србија

Плашинц

Чаша обичне воде сипа се у посуду са пшеничним брашном. Замеси се тесто и подели на неколико делова, сваки се развуче у округлу кору колико то тесто дозвољава. Филује се умућеним јајима и сиром, пекмезом од шљива или ренданим јабукама. Пржи се у дубокој масти док не порумени.

Хлеб са кромпиром

Замеси се кисело тесто од црног пшеничног брашна самлевеног на воденичном точку, соли, воде и квасца (квас)-тесто од претходног дана или мешења. Док тесто нарасте кувати кромпир у љусци (на 1кг брашна 1кг кромпира). Скувани кромпир ољуштити, згњечити - охлађен посолити по укусу и спојити са тестом. Месити док се маса не сједини. Поново оставити да нарасте. Пече се на тихој ватри у црепуљи. Овакав хлеб служи се уз слан овчији сир, кисело козје млеко или пржено месо (пастрма).

Пржена проја на масти

У посуду се сипа пројино брашно, пшенично брашно, со и све то прелије врућом водом. Меша се дрвеном кашиком док се маса не сједини. Руком се меси док се тесто не стврдне. Пече се у црепуљи. Охлађена проја се изломи и пржи у тигању где је претходно загрејана маст и растопљен тврд овчији сир.

Малај проја

Спрема се од домаћег, крупније млевеног жутог кукуруза. Најлепша је кад се испече у шпорету на дрва или испод црепуље, али, с обзиром на то да у данашње време ретко ко има те могућности, ова се проја може пећи и у обичној рерни.

Састојци: 350-400 г кукурузног домаћег брашна, 150 мл вруће воде, пола кашичице соли, уље за подмазивање плеха

Припрема: Све састојке варјачом измешати и сипати у подмашћен плех. Пећи у добро загрејаној рерни на 230°C око пола сата, тј. док се на површини не ухвати тамносмеђа корица.



Мусака од младог лишћа винове лозе

Материјал: 30-40 листова винове лозе, пола литра уља, 2 главице црног лука, 2 јаја и брашно (маса као за палачинке)

За надев: 2 комада већих пилећих груди, 1 цело јаје, першун, со, бибер, 1 кашика павлаке

За прелив: 3 кашике павлаке, 2 цела јаја, 2 дл млека

Припрема: Виново лишће попарити у врелој води, брзо га извадити и потопити у хладној води да одстоји. Од 2 јаја и брашна направити масу као за палачинке. Винов лист извадити из воде и оцедити. У шерпу загрејати доста уља. Винов лист увити у ролницу, умочити у масу за палачинке, па пржити у дубокој масноћи док порумени. Вадити у посебну чинију.

Скуване пилеће груди одвојити од костију, па их ситно исецкати на коцке. Црни лук ситно исецкати и пропржити док не омекне па му додати сецкано пилеће месо, измешати, мало пропржити и измаћи. Мало прохлађеној маси додати једно цело јаје, ситно исецкан першунов лист, соли, бибера и једну кашику павлаке. У ватросталну чинију ређати ролнице од листа, ред пилећег меса, преко тога 2-3 кашике павлаке и тако редом пунити суд до врха. Завршити ред прженим ролницама. Сад узети преосталу павлаку, 2 цела јаја, слатко млеко и мало супе. Све добро измутити и прелити мусаку, па је пећи око један сат на нижој температури.

Гурманска рибља чорба

За гурманску рибљу чорбу препоручује се што више врста квалитетних риба.

Материјал: 300 г шарана, 300 г сомовине, 300 г штуке, 300 г кечиге, 300 гр смуђа, 2 веће главице црног лука, 2 зелене паприке – шиље, 2 црвене паприке – шиље, 2 шаргарепе, 2 суве љуте паприке или туцана паприка, 1 дл уља, 1 кашичица алеве паприке, 1 лаворов лист, 1/2 л. млевеног парадајза, 2 кашике брашна и 2 кашике сирћета.

Риба се очисти од крљушти, утробе и шкрга, па се исече на једнаке парчиће. Репови и главе се одвоје посебно а парчићи из средине посебно. Главе и репове посебно скувати и одвојити месо од костију, а фондан процедити и оставити за касније да се налије чорба. Лук и шаргарепу очистити, исећи на ситније коцке и динстати док не омекшају, па додати на коцке сечену паприку, још мало продинстати, додати млевени парадајз, лаворов лист, још мало продинстати па налити онај фондан од куваних глава и репова, додати још воде по жељи, посолити, додати зачин и пустити да се кува. Од мало брашна направити танку запршку и повезати чорбу са додатком алеве и туцане паприке.

Ако је паприка сува целу је убацити да се кува. Спустити у чорбу парчиће рибе, закиселити по укусу, посолити и додати зачине по укусу, а риба ће испливати на површину када је скувана. Подразумева се да у чорбу ставите и месо одвојено од главе и репа, па и икру ако је има.

Влашка супа

Припрема око 90 минута.

Састојци за 7 порција: 2 (средње) главице црног лука, 2 шаргарепе, 500 г млевеног (свињског) меса, соли по укусу, 2 кашике зејтина. 4 јаја, 2 кашике пиринча, 2 кашике брашна, мало бибера, 2 кашике павлаке

Припрема:

- У једну средњу шерпу ставити воде да не буде баш препуна.
- Изрендати шаргарепу и црни лук и ставити у шерпу да се то скува, посолити и додати 2 кашике зејтина.
- У другу посуду ставити млевено месо, два јаја, две кашике пиринча, две кашике брашна, мало бибера и мало соли. То све лепо промешати и кад је шаргарепа скувана и црни лук правити куглице од меса и ставити у лонац да се скувају али на тихој ватри да се не би распале.
- Када је месо скувано излупати два јаја са две кашике павлаке и ставити у лонац, промешати кашиком полако да се не распадају куглице. Скувати још 2-3 минута и послужити.

Месна бела чорба

1/2 кг пилећег меса (може и јагњеће, свињско, јунеће или млевено месо), 2-3 шаргарепе, главица црног лука, лист лорбера, неколико зрнаца црног бибера, 2-4 комада јаја (зависи од литраже, на 1 л иду 2 комада), кашика сирћета (зависи од укуса), лист першуна, мирођија (код чорбе од јагњећег меса), зачин по укусу. Ставити пилеће месо у 2 л воде и прокувати док не почне да се скупља пена. Пену водити кашиком и бацити, потом додати сецкану шаргарепу на колутове, бибер, очишћену и препечену главицу црног лука на плотни. Кувати док месо не буде скувано (отприлике сат времена). Скувану чорбу склонити са шпорета, у чинију умутити јаја, додати лист сецканог першуна, кашику сирћета и уз непрестано мућење додавати лагано кутлачом врелу чорбу у танким млазевима да се не "превари", односно да се јаја не згрудвају. Тако уједначено пресипати у лонац уз мешање. Ово је права влашка чорба, можете додати и млеко у умућена јаја ако се плашите да ће се згрудвати.

Пита савијача са купусом рибанцем

Коре за питу 500 г, купус рибанац 1 кг, црни лук 2 главице, празилук (струк), уље, со (не мора ако је купус слан), бибер по жељи, 1 лист лорбера (док се динста купус, после га извадити)

Припрема: На даску за мешање или сто ставити један до два листа кора и попрскати надевом од купуса (купус рибанац оставити да одстоји десетак минута у хладној води, исцедити га добро, још једном га пропрати да би се извукло што више соли из њега). Надев од купуса правити тако што на лук који смо пропржили додамо рибанац и пропржимо га.

Стављамо ред кора, ред надева, савијемо у ролну и ређамо у подмазан плех. Печемо на 180 степени док пита порумени (око 45 минута).

Влашки качамак – мамаљига

У давна времена јела се као главно јело. Такође је звана и „пура“ и „палента“.

Може се јести сама, или са додатком млека, јогурта, павлаке, са прженим луком...

Састојци за 6 порција: 1 кг кукурузног брашна, вода, мало соли

Припрема: У шерпу сипати воду, посолити и сачекати док вода не проври. Када је вода проврила, додати кукурузно брашно и стално мешати док не добијете жељену густину.

Искључити ринглу, и мало оставити "да се смири". Уколико желите да лепше изгледа, можете слагати у модле.

Варијације:

I Служити мамаљугу без додатака.

II У чинијицу сипати млеко, а кашиком вадити претходно припремљену мамаљугу и стављати у млеко. Служити топло или хладно - по жељи.

III Исећи неколико главица лука на колутове и пропржити их на уљу. Када лук добије златно жуту боју, значи да је готов. Затим на тањир слагати ред лука, ред мамаљуге и тако све док се не потроши. Служити док је топло.

IV Дакле, на тањир ређати: ред мамаљуге, ред џема (или пекмеца, најбоље од шљива) док се не потроши.

Служити са пропрженим презлама.



Јагњећа капама са копривама

Јагњеће месо 500 г, младе коприве 600 г, млади лук – 4-6 струка, уље – 2 кашике, кукурузно брашно – 2 кашике, алева паприка – 1 кашичица 5 г, бибер, со (уместо соли можете користити зачин), бели лук – 2 чена

Припрема: Наберите младе коприве, очистите, попарите кључалом водом и оцедите. Млади лук очистите, оперите и исецкајте на штапиће, дужине око 2 цм.

Јагњеће месо исецкајте на осам једнаких комада и продинстајте у великом дубоком тигању. При крају додати сецкани млади лук, алеву паприку и исецкане коприве (неко их и не сецка, већ онако целе, оцеђене дода у тигањ). Динстати док омекшају. Додати изгњечен или исецкан бели лук при крају динстања. Капама треба да буде гушћа, иако се кува, па при крају можете додати шољицу од кафе млека у коју сте размутили две кашике кукурузног брашна.

Служити уз црни хлеб и кисело млеко.

„Балмош“

Потребно: 1-2 фелије усиреног младог сира који је одстојао без сурутке и мало ускиснуо, 1 шоља млека, 4-5 кашика пројиног белог брашна, со.

Припрема: Прокувати млеко са сољу, додати изгњечен сир и кувати док се сир не истопи уз непрестано мешање. Кад се сир истопи, додати и пројно брашно, сјединити и кувати још пар минута да се балмош укува. Послужити врело.

Једе се са влашком пресном погачом.

Троша

(Заборављено јело старо преко 100 година)

Материјал: 2-3 шоље белије, 800-1000 г пилећег меса, 300 г кајмака или слатке павлаке, со по укусу

Припрема: Пшеницу очистити од примеса, добро је опрати и ставити да се кува са пилећим месом. Кување траје док се кости саме не одвоје од меса. Кости се изваде из јела и остатак се добро измеша па се на крају дода кајмак или слатка павлака.

Служи се и топло и хладно.

То је варица која припада заборављеним јелима.

Доктор Пелагић је ово јело препоручивао болесницима ради бржег опоравка.

Пита са рибом

Материјал: 1 кг рибе, 1 шољица пиринча, 1/2 кг кора за питу (или сами развијте коре), уље, со, бибер, першунов лист

Припрема: Очишћену рибу скувати, очистити од костију па самлети на машини за месо. Измешати са обареним пиринчем, першуном, сољу и бибером.

Плех подмазати уљем, ставити 2 коре, преко њих масу од рибе, прекрити са 2 коре, попрскати уљем, па масом - и тако редом док се не утроши сав материјал. Горња кора се попрска уљем и водом.

Ставити у загрејану рерну и пећи око 30 минута на температури од 220 степени. Када је печена попрска се хладном водом, прекрије салветом и остави да одстоји.

Можете припремати за посну славу, а биће вам и добра вечера.

Суве паприке пуњене орасима

Потребан материјал: 10-так сувих паприка (зависи од величине), 3-4 главице црног лука, 500 г млевених ораха, со, вегета, алева паприка и бибер.

Припрема: очистити лук, ситно насецкати па пропржити на уљу. Додати млевене орахе, алеву паприку, со, вегету и бибер.

Паприке пре пуњења натопити у води да би се лакше пуниле.

Пунити суве паприке припремљеним филлом. Паприке поређати у пекач (најбоље у земљаном ђувечу), налити са мало воде и уља, па ставити да се пеку.

Суве паприке се могу пунити и очишћеним, самлевеним и на исти начин припремљеним семенкама од тикве.

Бунгур каша

Материјал: пшеница белија, сува сланина, млеко, кајмак

Припрема: Очистите пшеницу белију од примеса, опрати па истући у ступи или авану. Тако измрвљену (избунтуруану) пшеницу ставити да се кува. Исецкати суве димљене сланине, пропржити на тигању, убацити у пшеницу и продужити кување. Када вода уври додати по мало млека док се пшеница добро не скува. Налити млеком да буде чорбасто, пустити да проври измаћи са ватре и на крају додати 3-4 кашике доброг старог кајмака. Измешати и служити. Препоручује се кување бунгур чорбе у земљаном лонцу.

Напомена: Ово старо јело вечерао је цар Лазар ноћ пред полазак у бој на Косово, што значи да је ово била храна на царским дворовима.

Чорба од спанаћа са орасима

Материјал: 300 г спанаћа, 1,5 л воде, 20 г маргарина, 1 главица црног лука, 50 г млевених ораха, 2 кашике уља, 2 кашике брашна, со по укусу

Припрема: Спанаћ добро опрати и очистити, па самлети на машини за месо. Угрејати маргарин и на њему пржити лук и спанаћ. Брашно пропржити на уљу да не буде тамно - додати орахе и воду, па прокувати. Све помешати, посолити, додати преосталу воду и кувати 10 минута. Ова чорба се припрема за 15 минута, а пуна је минерала и витамина.

Прга

Материјал: по 100 г пшенице белије, јечма, бадема, ораха и лешника, 2 дл воде или млека, павлаке, сока, шећер и со по укусу

Припрема: Пшеница и јечам се очисте од примеса па се испеку на сувој тепсији само да порумени. Никако не дозволити да се препече јер тад имамо горчи укус. Језгро бадема, ораха и лешника исто испећи и све скупа самлети да се добије прах. Ово вам је спремно да себи направите укусан оброк слан или сладак, по укусу.

Ако 2-3 кашике „прге“ потопите у 2 дл воде, може у млеко, павлаку, сок, сачекајте да мало одстоји и оброк вам је готов. Све зависи шта имате од напитака при руци. Ако немате ништа друго, воде има увек. Са додатком шећера бићете јако задовољни.

Овај начин спремања је познат још из турског доба. Стари трговци путујући са запрегом гледали су да што мање оптерете коње и волове па су храну за себе носили што мање, а да им држи ситост када једу. Данас се не спрема, али се памти.

Савијача од грожђа

Материјал: 1/2 кг танких кора за питу, 1/2 кг очишћеног грожђа, 100 г сувог грожђа, 50 г млевених ораха, 50 г финих презли, цимет и уље за прскање кора

Припрема: У једну чинију помешати све горе наведене намирнице и добро измешати. Поставити дуплу кору и на њу ставити надев. Преко надева посути мало шећера и цимета, попрскати уљем и увити у ролну. Ролне ређати једну до друге у плех и пећи као сваку другу питу. Када је печена посути мешавином ванилин и прах шећера.

Сарма од листа винове лозе

32-35 листа винове лозе, 350 г млевеног меса, 1 шољица пиринча (60 г), 1 главица црног лука, 1 кашика брашна, 1 чаша уља, 1 чаша белог вина, 1 јаје, со, бибер, 2 чаше киселог млека

Припрема: Листове попарити кључалом сланом водом, а затим их опрати у хладној води. Пиринач обарити да омекне. Лук пропржити на уљу, додати месо, зачине и пржити док месо не порумени, додати пиринач и сјединити масу. Дотерати укус са зачинима, а кад се фил прохлади додајте једно умућено јаје.

На лишће стављајте фил, онолико колико можете да увијете лист а да добије облик сарме. Поређајте их у ђувеч за печење, прелијте са мало воде и ставите да прокува. На уљу пропржите брашно да порумени (по жељи додајте алеву паприку) па са том запршком прелијте сарму. Пустите да још мало ври и на крају додајте вино. Мало протрести посуду и сарма је готова. Служите уз кисело млеко.

Десанка Ђорђевић



Јужна Србија

Белмуж

Потребне намирнице: 1 кг младог несољеног сокобањског сира, бело кукурузно брашно, со, бели лук

Начин припреме: килограм младог несољеног сокобањског сира ставити да се топи на ватри. Кад се маса истопи, почне да ври полагано додавати бело кукурузно брашно и то уз стално мешање. Кад се из масе почне издвајати масноћа по ивици суда белмуж је готов. Посолити по укусу, додати сецкани или стуцани бели лук, и служити топло.

Бобове пихтије

Намирнице: боб, уље, со, алева паприка,

Припрема: Боб потопити у хладну воду, кад омекша ољушти се од љуспе. Боб опрати и ставити да се кува са мало уља и соли. Скувани боб би требао да буде у кашастом облику да би се лакше пропасирао кроз цедиљку. Смешу разлити у дубље тањире и ставити да се стегне и охлади. Пре служења посолити алевом паприком (може и љутом), прелити зејтином и расећи ножем на ромбоиде.

Лесковачка прженија

Састојци: 200 г свињски филе или свињско месо без кости; зејтин 0,025; лук црни 0,120; парадајз свеж 0,080; две свеже паприке; две свеже папричице; лук бели пола главице; маринирани шампињони; пола везе першуна; 1 дл белог вина; брашно 0,020; со, бибер, суви зачин по укусу.

Припрема: свињски филе исећи на ситније коцке, посолити и побиберити и овако припремљено месо убацити на загрејану масноћу. Динстати 2 до 3 минута да месо добије боју, а затим убацити ситно сецкани црни лук, динстати пар минута да лук омекне, додати паприке и папричице, претходно печене, а онда ситно исецкане. Кад месо буде готово, налити белим вином, додати шампињоне сецкане на листиће, першун, прокувати још мало. Сервирати у тембалу или ватросталној чинији.



Кисели купус са пиринчем и сланином

Потребно је: 1 главица киселог купуса, 1 главица црног лука, 1 главица белог лука, 1 кашика алеве паприке, 1 кашика кукурузног брашна, 1 шоља пиринча, 2 кашике масти, 300 гр димљене сланине, соли по потреби, мајчина душица као зачин по укусу.

Припрема: На масти пропржити црни лук, додати ситно исецкану сланину, бели лук, а затим и купус. Прелити водом и оставити да се кува. На пола кувања додати пиринч и кувати још на тихој ватри. Када је готово додати кукурузно брашно, алеву паприку и уситњене листиће суве мајчине душице.

Озренка Милојковић

Зељаник

Намирнице: коре, ливадско зеље, сир, јаја, маст или уље, со

Припрема: насецкано зеље пропржити на уљу и ређати - кора, зеље, сир, кора, док се не утросе све коре и надев. Кад је упола печен, зељаник прелити умућеним јајима, допећи и послужити.

Преджмијарка

Намирнице: сува паприка, венчара, празилук, уље и со.

Припрема: Обарити у води тридесетак сувих паприка, и ситно их исецкати. Такође, ситно исецкати празилук и са паприком добро промешати. Додати уље и со и послужити.

Шљиве у чанче

Потребно за једну особу: прегршт шљива (сувих или свежих), 1 кашика пиринча, 1 шоља шећера, 2 шоље воде.

Припрема: У заслађену воду ставити шљиве да се кувају и када провру, додати пиринч и наставити са кувањем на тихој ватри. Готову послестицу сипати у чинију (некада се то звало чанче и најчешће је било од дрвета.)



Бобан пасуљ без уља

Намирнице: 300 г крупног бобан-пасуља, 1 мања главица црног лука, 1 шољица млевених ораха

Припрема: Прокувати пасуљ у сланој води и исцедити га. Поређати у тепсију зрна пасуља, налити још воде и кувати на тихој ватри. Пред крај кувања посути ситно исецкани црни лук и убацити у рерну да се мало запече. Изнети из рерне и одмах посути орасима. Со по укусу.

Месне куглице са сиром

Потребне намирнице: 1/2 кг млевеног меса, 5 кашика сокобањског сира, црни лук, пар листова свеже или суве нане, со

Припрема: смесу умесити, посолити по укусу, обликовати куглице и пећи на загрејаној масти док не порумене.

Ређати у посуду у којој је ситно исецкани црни лук, а затим посути ситно исецкане листиће свеже нане.

Лесковачки ајвар од печених паприка

Састојци: 100 црвених меснатих паприка 400 мл зејтина,
2-3 кашике винског сирћета (може и обично), со (по укусу)

Припрема: паприке опрати, избрисати и испећи. При печењу их окретати тј. водити рачуна да буду са свих страна добро печене. Печене паприке ставити у метални суд с поклопцем, да би се напариле и лакше ољуштилe. Оставити их да се охладе, ољуштити их, извадити семе, одстранити петелјку ставити у џакчић и закачити на неко место, да се до наредног дана цеде. Ако се закаче у кући, испод њих поставити неку посуду за течност која се из њих цеди. Самлети их на машини за месо, ставити у већу, ширу шерпу, подмазану с мало уља. Уље добро загрејати, прелити преко млевених паприка и оставити 15 мин. поклопљене да стоје. После тог времена ставити шерпу на шпорет – ринглу и кренути с кувањем – пржењем ајвара. Ајвар се кува – пржи на јакој температури уз узастопно мешање око два и по сата од момента када прокључа. Повлачењем велике дрвене кашике кроз ајвар, мора да се оцрта пут што је доказ да је ајвар готов.

Када је готов, помери се са ватре – шпорета, дода сирће и со, добро промеша и тако врућ сипа у вруће, стерилисане тегле (на 100°Ц око 30 мин. у рерни). При пуњењу оставити око 1 цм до врха празно. Вратити тегле у загрејану (100°Ц) рерну још два сата, извадити, по површини сипати мало уља, затворити стерилисаним херметичким или другим затварачима, добро увити у неку тканину (ћебе) и оставити до наредног дана. Следећег дана ајвар оставити на суво, мрачно место до употребе.

Озренска мусака

*Ово познато бањско јело, прави се с млевеним месом и сосом од павлаке и поврћа...
Ко направи једном... поновиће, више пута!*

Припрема: 1. У воду ставите кромпир у кори и кувајте док не омекша; затим га ољуштите и исеците на колутове.

2. У међувремену, на тигању пропржите исецкан црни и бели лук, додајте млевено месо, ситно нарендане тиквице и шаргарепу (може бити и само месо!). Кад месо изгуби црвену боју, додајте мало белог вина. Када вино испари, додајте концентрат парадајза, мало зачина, бибера, соли, босиљка и оригана. Сва течност треба да испари, тако да месо буде суво.

3. Пећницу загрејте на 200°Ц. Кад је месо готово, прелијте колутове кромпира растопљеним маслацем па кромпир поређајте по дну да буде потпуно попуњено; сад одозго ставите припремљено месо и прелијте сосом од слатке павлаке.

Сос: 4. На мало зејтина и маслаца пропржите ситно исецкан црни и бели лук, у то додајте цветове брокуле (или било које друго поврће – нпр., црвена паприка, шаргарепа, карфиол, шпаргла, чак и зелена боранија – претходно прокувана; све прокувати око 15 минута у сланој води). Посолити, побиберити, додати мало брашна и млека, и, на крају, мало киселе павлаке. Мешајте на лаганој ватри док се сос не згусне. На крају додајте мало исецкане мирођије.

5. По жељи, Озренску мусаку можете посути пармезаном. Пеците у пећници 30-40 минута, док не добије познату златну боју.



Југозападна Србија (Санџак) и Косово и Метохија

Кадаиф

Састојци: 500 г домаћег кадаифа, 8 јаја, 300 г млевених ораха, 3 кашике гриза, 8 кашика шећера

За агду: 1 кг шећера, 1 литар воде, 2 до 3 каранфилића, 1 маслац истопити па полити кадаиф уместо уља

Како припремити: Умутити јаја са 8 кашика шећера док се не добије густа смеша додати 300 г млевених ораха и 3 кашике гриза. Пола кадаифа посути у намазан четвртасти плех, истрести смесу па опет кадаиф. Све добро полити са маслацем и пећи око 1 сат. Агду пустити да мало ври те полити врућ кадаиф са врућом агдом.

Пилав

Од пшеничног брашна, воде, соли и јаја умесити тесто које се касније развија оклагијом. Свака јуфка се увија у ролну и сече на танка резанца која је потребно осушити. Тако осушена резанца (пилав) кувати у млеку око 20 минута.

Варица

Спремала се за добар род жита. Све расположиве житарице (кукуруз, пшеница, јечам, раж, пасуљ). Кувају се заједно и то два дана пре славе, а јело се једе на Никољдан.

Урда

Заборављено јело које се некада спремало у исхрани. Припремано је од усирене груде у коју се додавала павлака уз непрекидно мешање. Јела се уз проју или кван и печен кромпир и качамак.

Цицвара

Спрема се од кукурузног брашна, тако што се у тигањ стави мало воде и масти, па се дода кукурузно брашно и уз непрестано мешање над ватром додаје се кајмак. Цицвара се кува све док не почне да се одваја од тигања. Важило је правило да се за просидбу спрема цицвара и то само ако се испроси девојка.

Туфахије

Састојци: 8 јабука, 250 г млевених ораха, 500 г шећера, 750 мл воде, 100 мл млека

Како припремити: Воду и шећер ставите да прокухају, када прокуха нек куха 20 минута, на лаганој ватри. У међувремену, јабуке танко огулити и избушити рупу кроз средину.

Елем, кад је шербет прокухана, убаците по 4 јабуке и нек кухају неких 3-6 минута (јабуке не смеју бити прекухане) кад су кухале пар минута, онда окрените на другу страну и опет кухајте пар минута. Јабуке, кад извадите на тањир и док се охладе оне ће мало надоћи, тј. биће меканије.

Орахе самелгите и додајте охлађену агду и млеко, умутите у једноличну смесу (млеко и шербет је комбинација, да туфахије не буду преслатке или силне). То значи да можете одмах појести две значи 100 мл је оквирна мера, која се по потреби повећава.

Филом пуните јабуке. Шлагом са шприцом украсите туфахије и на шлаг ставите вишњу.

Туфахије ставите у зделице или на тањир, ставите по кашику шербета.

Комбос купус

Аутентично јело нашег краја, укусно, одлично као салата. Припремало се од пресног, слатког купуса, који се обари у осољеној води, исечен на крупније комаде, зачињен белим луком и јабуковим или шљивовим сирћетом. Може да се користи у исхрани све време док је сезона купуса.

Дудови

Састојци: 2 јаја, 2 шољице шећера, 500 г маслаца, 2 кашике јогурта, 1 кг брашна, 1 пециво, 100 г сецканих ораха.

Прелив: 1 л воде и 1 кг шећера

Како припремити: 2 јаја; 2 шољице шећера добро убутати док не побели. Растопити 500 г маслаца, у то додати 2 кашике јогурта добро убутати. Сјединити све заједно и добро убутати; у то додати мало мање од 1кг брашна; и пола пецива. Замесити обликовати у куглице и у њих стављати сецкане орахе. Перну загрејати на 250°Ц и пећи дудове на тој температури док нарасту, после смањити на 150°Ц и пећи око 1 час. Прелив од 1 л воде и 1 кг шећера скувати и пола лимуна исећи на колутове, залити врућим преливом вруће дудове.

Гумбур

Забораваљено јело које је у прошлости било веома заступљено на просторима Старог Влаха. Припремано је од јечма. Јечам се киселио у чистој води неколико сати а потом се сушио на простром конопљаном платну на сунцу. Просушен се потом стављао и тукао у дрвеним ступама након чега се добро осушен чувао у платненим врећама. Полуприпремљен користио се за справљање јела, тако што се кувао у води уз додатак соли. Ако је посни, без додатка белог мрса и меса.

Мантије

Састојци

– **за тесто:** око 2 кг меког брашна, одређена количина млаке воде, по укусу соли;

– **за надев:** 1,2 кг телећег млевеног меса, 4 средњих комада црног лука, 100 г маслаца, 1 супена кашика зачина – додатка јелима, по укусу соли, по укусу млевени црни бибер;

– **за израду кора:** 300 г топљеног маслаца

Припрема: 1. Млевено месо и ситно исецкан црни лук пропржити на маслацу. Додати "Вегети", соли и млевени црни бибер по укусу. Оставити да се хлади.

2. Од састојка за тесто израдити меко тесто. Оставити да се одмори око 30 минута.

3. Тесто поделити на три једнака дела, и сваки на још осам мањих делова.

4. Направити коре по упуству прављења кора по рецепту пита од спанаћа,

5. Од мањих деловаа теста (3 до 8) развити три коре.

6. При крају развијања кора, кори дати четвороугаони облик. Сваку кору, помоћу точка за сечење теста, сећи на мање квадратиће, надевати их надевима од меса.

7. Дијагонале квадратића саставити ка средини и положити на тепсију тако да дијагонале остану испод.

8. Када је све готово, намазати мантије топљеним маслацем.

9. Пећи у унапред загрејаној рерни на температури од 250°Ц, повремено смањивати температуру. Време печења отприлике 35-40 минута.

Јуфчице

Састојци: 700-800 г јагњећих бубрежњака, и пар комада јагњећихи вратова*, 500 г готове, или свеже направљене коре или македонске јуфке, резанци, соли по укусу, црни бибер

Припрема:

1. Ставите бубрежњак да се кува на лаганој ватри што дуже. Колико дуже се кува толико више ће пустити масноћу. При крају кухања посолите мало више.

2. Уколико употребљавате готове коре, онда исеците кору на четвртину и сваку кору мало потпеците на плотну, да се осуши, благо порумени. Исти је начин и ако употребљавате свеже растегнуте коре. Печене коре стављате у дубљу тепсију, тако да попуните тепсију и, ако треба, благо их притисните одозго. Уколико употребљавате јуфке онда у тепсији поређајте један ред јуфке, ставите у пећницу на 150°Ц да мало порумене, па онда одозго ставите још један ред и поново вратите у пећницу. Начин с јуфкама је брз.

3. Када попуните тепсију с јуфкама или корама одозго наспете воду гдје се кувао бубрежњак и поредате мале комадиће меса. Уколико сте ставили пар комада јагњећег врата вода треба да поклопи јуфчице.

4. Ставите тепсију у пећницу док вода не узаври, док јуфке је не упију. Коре (јуфке) добију сласт јагњећег меса.

*за ово јело такође се може употребити и друга врста меса али треба да је што масније, јер сву масноћу касније упију коре *

Обаруша

Састојци: 250 – 300 г маслаца или са пијаце кравље масло, 150 – 200 г сира, 1 кг брашна, вода, 2 кашичице соли, мало соде бикарбоне

Припрема:

1. Од брашна и воде направи се мало дебље тесто за палачинке, дода се со и сода бикарбона
 2. Намаже се тепсија (бр. 34,36) са мало више маслаца.
 3. Стави се у тепсију тесто за једну кору (дебљине отприлике пола прста) и стави се да се пече на 200-220°C.
- Кад је кора при крају печења (почела да добија по мало браон боје), вади се тепсија, маже се маслацем и ставља се одозго изнад прве коре тесто за другу кору.
5. Поступак се понавља док имамо теста. Отприлике испадају по 3-4 коре.
 6. Када завршимо са печењем, вадимо из пећнице и сасвим мало остављамо да се охлади.
 7. Кад се мало охлади одвојимо коре и цепамо их на ситнија парчад, и стављамо у другу тепсију.
 8. У међувремену 200 г маслаца топимо на ватру у таву. Кад се маслац отопи, додајемо дробљено сирење и мешамо у таву са маслацем. Приликом мешања, виљушком још више дробимо сир.
 9. Са овим полијемо коре, промешамо да би примили од маслаца и сира

Јован Јошић

Јувка

Једно је од свакодневних јела, карактеристичних за наш крај. Спрема се од танких кора за питу које се пеку некада на преврнутој загрејаној црепуљи, а касније и на плотни од шпорета. Затим се исеку на шните (ширине ножа) осуше и чувају. Када се припрема јувка, користе се већ осушене шните које се убацују у врело млеко. Кувају се неколико минута и зачине кајмаком. Врло често додаје се и јаје.

Чорба од белог лука

Заборављено а лековито јело (лек против прехладе). Припремала се од утученог белог лука, у коју се само додају со и вода без кувања. Јела се као додатак печеном или куваном кромпиру.



Проја

Аутентично јело нашег краја сачувано од заорава, увек актуелно и укусно. Спрема се од кукурузног брашна. Умеша се брашно са млеком и млаком водом. Може слатко или кисело млеко. Шољица уља, мало соли, два до три јаја, сира, а може и обарених и исецканих коприва. Све се то умути и разлије у тепсију. Печена се сече на коцке и служи са киселим млеком.

Бели тирит

Загрејати 1/2 литре уља до врења и сипати 8 супених кашика пшеничног брашна уз мешање да се не би згрудвало. Мешати док брашно не почне да румени, када се маси додаје врело млеко, око 1/2 литре. Млеко се сипа уз стално мешање, а суд у којем се спрема скинути са ватре.

Када је маса добро сједињена и промешана додати 1 литар киселог млека постепено и такође уз стално мешање. Маси додати једну супену кашику соли. Масу вратити на тиху ватру и кувати поклопљено док по површини не исплива уље.

У међувремену, одвојено припремити куглице од 500 грама јунећег меса у које се стави једно јаје и соли и бибера по укусу. Куглице величине ораха испржити у уљу и сервирати преко тирита (не преливати куглице).

Папула

Ставити у лонац 500 грама опраног и очишћеног белог пасуља. Налити га хладном водом да огрезне, поклопити лонац, ставити на штедњак и сачекати да проври. Када проври два – три кључа, променити воду. Додати главицу ситно исеченог црног лука и оставити да се кува све док зрна пасуља не омекшају и добро се раскувају, а вода скоро сва уври. Потом пасуљ процедити и преручити у дрвени суд, па га тучком добро истући, заједно са ситно исецканим ченом белог лука. Додати сирће, со, бибер и зачин. Прелити врелим уљем па изручити у плићи тањир и посути исецканим першуном.

Пита котурача са зељем

За припрему је потребно:

За јуфку: 1,5 кг.брашна, кашичица соли, приближно 0,5 л воде

Све закувати тврдо као за хлеб и пустити да одстоји један сат.

Ичија (фил): 1 кг спанаћа (претходно припремљеног – очишћен, исецкан и осољен), 200 г младог сира сјеничког, 250 г слатке павлаке, 3 јаја, соли по потреби.

За развијање јуфке: 100 г маслаца, 100 г уља да заједно проври

Јуфка се развлачи на округли сто оклагијом док се јуфка не уједначи по средини и крајевима јуфку целу намастимо и наставимо развлачење рукама док тесто не почне да пуца.Затим нанесемо ичију свуда око ивице јуфке и почнемо да је савијамо, док примакнемо средини и онда исечемо на пола и савијамо у подмазаном плеху. Ставити у загријану рерну и пећи на 180-200 степени око 30 мин. Када је пита испечена попрскати је хладном водом и прекрити је памучном салветом да одстоји 15 минута. После тога пита је спремна за јело.



ПОСЛАСТИЦЕ

Деца су се веома радовала нискама од сувог воћа. Воће се у јесен низало и сушило под тремом, испод стрехе. Низале су се јабуке, крушке, шипурци, шљиве. Најчешће су деца овакве ниске поклањала на празнике Детињце, или су их добијали на Оце и Материце.

Посебна посланица био је **колач од шљива**. Из шљива се изваде кошпе и потом кувају без додатка шећера. При крају кувања додаје се мало кукурузног брашна. Кашиком се потом ређају колачи на купусове лиске и суше на стрехама од кућа или на плетеним љесама на сунцу са обе стране. Осушени колачићи увијани су у лист винове лозе, тамљанике или дивље купине и тако чувани током зиме.

Халва

Једно од старих јела које се још увек спрема код нас и тако чува од заорава. Брза и укусна посланица. Спрема се на следеће начин: у шерпу се стави масноћа, уље, маслац, затим се додаје брашно и меша на тихој ватри све док се не добије светло браон боја (не сме да сагори). Све се то залије врућим шербетом и меша до жељене густине. Густина је осредња. Ни много густо, а ни ретко. Затим се скине, мало прохлади, и обликоване кашиком служе на тацни.

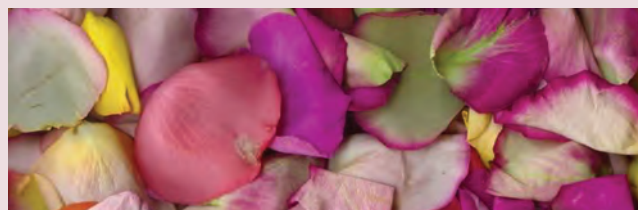
Водњика

Аутентично пиће нашег краја које још увек има широку примену. Спрема се од плодова из природе, у касну јесен када је сазрело дивље воће. У посуду се ставља дивља јабука.. дивља крушка, шипурак, трњине и клека као главни састојак. Све се налије чистом изворском водом и стоји, док не почне природно врење. Веома је укусна са додатком шећера, меда или незаслађена, а колика се количина испије, толико се поново долије воде.

Мира Перишић

Шуруп пиће

Латице од 10 цветова домаће (миришљаве) црвене руже ставити у две литре воде и држати на сунчаном месту 5-7 дана. Након тога процедити шуруп и чувати на хладном месту. Шуруп се припрема по потреби, мешањем (један децилитар воде + један децилитар шурупа) са шећером по укусу.



Ресторани који служе аутентичну храну, произвођачи, угоститељи, особе и удружења која се баве сакупљањем гастрономске баштине

Сента: „Горштак“, „Папули“, „Грил чарда“

Оџаци: „Катићев салаш“ – Дeroње, Удружење жена – Бачки Грачац

Кикинда: Етно кућа „Ђерам“, Мокрин, Веселин Лазић

Сомбор: Млекара „Гулмлек“, Стапар, Биљана Стокућа, Месара „Кочиш“ – Светозар Милетић, чарда „Пикеџ“ Барачка, Дида Хорњаков салаш у Градини, Чарда „Андрић“, Ђевабџиница „Слон“

Бечеј: Ресторани „Рибњак“ и „Палатинус“

Бачки Петровац: Етно кућа „Ахој“, ресторан „Студња“ и „Капор“ у Гложану, ресторан „Арома“ у Бачком Петровцу

Ивањица: ресторани „Добар поглед“, „Водопад“, „Код банкрота“, „Лидо“, „Елит“

Београд: „Дачо“, „Трпеза“, „Мало корзо“, „Модена“ (косовскометохијска кухиња)

Горњи Милановац: кафане „Луњевица“ – Луњевица, „Излет“ – Савинац, „Равна Гора“ – Коштунићи

Косјерић: Мотел „Извор“, Милијан Стојанић, кафана „Код Баџа“ магистрални пут Косјерић – Ваљево, Милутин Јованић (сакупљање печурака)

Краљево: Етно кућа „Потковица“ – Милочај, воденица Биљане и Бана Туфегџића, кафана „Код Мира“ – Богутовац, гостионица „Бели Багрем“ – Рудно, ресторан „Јеринин град“ – Маглич

Чачак: Ресторан, национална кућа „Брвнара“, маркет „КМН“, произвођач воћних ракија „Минићева кућа ракије“, мотел „Ливаде“ – Прељина, „Каблар“ – Овчар Бања, ресторан домаће кухиње „Лазих“ – Паковраће; Снежана Шапоњић Илић – Народни музеј Чачак, Зоран Затежић – КУД „Танаско Рајић“, Младена Гојковић КУД „Српски Јелек“

Љиг: ресторани „315“, „Качерац“, „Два брата“, „Тип – Топ“, „Бушић“, „Воденица код Уче“, „Парк“, удружења „Златне руке“ и „Качерски бисери“

Љубовија: етно село „Врхпоље“, ресторан „Ракета“

Лозница: ресторани „Стара варош“, „Сунчана река“, „Паун“, брод – ресторан „Златна рибица“, „Милицин конак“ и „Промаја“ из Тршића

Гуча: ресторан „Дачо“, Душан Р. Ивановић – Еколошко друштво Гуча

Смедерево: ресторани „Брвнара“, „Перпер гранд“, „Дунав СД“

Велико Градиште: кафана „Код Брке“, ресторан „Динчић“, градска кафана „Буцко“

Зајечар: ресторан „Два брата“, коњички клуб „Српска кућа, ресторан „Беба, „Пивница“, ресторан хотела „Каструм“. Удружење жена из села Грљан

Лесковац: етно-брвнара „Грош“, произвођачи роштиљ меса „Месокомбинат“ и „Месара Србија“, произвођачи ракије „Поречје“ из Вучја. Грујица Ивковић, професор Угоститељске школе, Центар за економику домаћинства „Даница Вуксановић“

Димитровград: ресторан „Оаза“, фарма „Иванов“ село Каменица

Брус: ресторан „Колиба“ Брзеће, „Промаја“ Влајковци, „Кљунац“, Влајковци, Живадинка Чајић, „Сточар“ – производња млечних производа, „Воћар“ – ракије, „Фудленд“ – џемови, слатка, ајвар

Бела Паланка: ресторани „Врело“, етно комплекс „Стари Фијакер“, кафана „Шпај“ Црвена Река. Удружење „Мирис завичаја“, Радијана Живковић

Ниш: ресторани „Екселент“, „Американац“, ресторан хотела „Светлост“. Петко Јованчић, гастроном

Сјеница: хотел „Борићи“, ресторан „Ловачки дом“, удружење „Дестиникон“ – Милена Печанин

Нови Пазар: ресторани „Мето“, „Колиба“ „Сидро“, ресторани хотела „Таџ“ и „Окса“, мотел „Сопоћани“, компанија „Субекс“, породица Хаџиибрахимовић



Контакти и адресе ових ресторана, кафана, удружења и појединаца могу се, по оправданој потреби, добити у Заводу за проучавање културног развитка.

Закључак

Свест о потреби развијања и очувања гастрономске културе није довољна, или бар није подједнако развијена у свим крајевима Србије. Чини се да се о значају повезивања туризма и гастрономије више размишља у централној и западној Србији и Војводини, а мање у источној и јужној. Недовољна заинтересованост туристичких организација (31 одговор од 104 послата упитника) добро илуструје ову тврдњу. Ипак, постоје појединци и организације које веома озбиљно приступају гастрономији и туризму и већ увелико раде на развоју и очувању гастрономске културе. Већина испитаних тврди да је потребна непрестана едукација из ове области, као и промотивне кампање у које би се укључивали млади и деца, али и стављање аутентичних јела и пића на јеловнике ресторана.

Ево неколико занимљивих одговора о могућностима повезивања туризма и гастрономије и унапређивању гастрономске културе:

Гастрономска понуда је саставни део туристичке понуде овог краја. Већ су се издвојила као препознатљива одређена јела која се као добродошлица прва сервирају нашим гостима. Постоји читав спектар активности које је могуће организовати како би се наша традиционална кухиња приближила госту. Почев од места где се та храна узгаја, преко начина прераде и складиштења, до кухиње и показног припремања хране. (Т.О. Бор)

Туризам и гастрономију не треба никако раздвајати. Као што у туристичку понуду једног краја улази фолклор, традиција, обичаји... исто тако храна неког поднебља такође је неодвојива од туризма (кромпиријада би била пример за то). Гастрономску културу би по мени требало унапредити кроз заштиту - брендирање производа, односно кроз добар маркетинг на домаћем и иностраном тржишту. (Т.О. Ивањица)

Национална кухиња треба да буде један од приоритета туристичке понуде, јер је и она део културе и слика српског народа. Још нисмо сасвим препознатљиви, као многе друге земље, по својим националним јелима. У Србији готово да нема, односно нису јасно издиференцирани у гастрономској понуди ресторани специјализовани за домаћу храну и јела која се припремају на традиционалан начин. Ти ресторани би, осим хране, и својим изгледом, односно ентеријером, целокупним амбијентом, требало да преносе атмосферу карактеристичну за Србију. За постизање таквог аутентичног и комплетног утиска српске гастрономије, неопходно је, у све из те области, увести стандарде! А, ту материју озбиљно треба проучавати у угоститељско-туристичким школама и на одговарајућим факултетима. (Т.О.Краљево)

Постоје велике могућности, кроз укључивање гастрономске компоненте, у туристичку понуду нашег краја. Подстицањем и помагањем рада етно - удружења, увођењем предмета и практичне наставе о старим јелима и пићима ученицима одговарајућих смерова угоститељско - туристичке струке, организовањем гастрономско-туристичких манифестација, изложби, сајмова, отварањем ресторана, развијањем сеоског туризма и тзв. "продаје у тањиру". (Т.О. Љиг)

Постоји могућност повезивања туризма и гастрономије. Унапређење гастрономске културе треба почети са децом школског узраста, тако што би за ужину јели домаћа здрава јела, повећати порез на брзу храну и организовати што више такмичења у кувању домаћих специјалитета. (Т.О. Бечеј)

Као традиционалан елемент културног наслеђа, гастрономија је главна туристичка активност у смислу да исхрана доприноси потпуном квалитету одмора и дубљем туристичком доживљају средине. Гастрономија свакако држи фаворизовану позицију у туристичкој тражњи. Потребно је отварање етно-кућа и проширење постојећих, уз понуду специјалитета карактеристичних за свако појединачно место. Треба напоменути и да су салаши од непроцењиве вредности како за туристичку, тако и за гастрономску понуду. (Т.О. Оџаци)

Основа гастрономске културе је добра и стална понуда и само онда промоција, промоција и промоција. То значи да промовишемо добру понуду куће.

Али, са друге стране, гастрономска култура је нека врста културе коју треба учити. Најосновнија ствар - како се треба понашати у ресторану и како нпр. у хотелу са 4 звездице. Често, не само да деца то не знају, и одрасли људи имају проблем са понашањем, у овом случају са гастрономском културом. Гастрономска култура је једна врста образовања која, на жалост, фали од основног образовања, тј. из школе.

Како решити проблем? Ићи у разне угоститељске објекте (са децом), и не треба увек мислити да „гост све боље зна!“. (Т.О. Сента)

Из ових одговора види се да код појединих туристичких радника постоји веома развијена свест о потреби развоја гастрономске културе и повезивања гастрономије са туристичком понудом.

Надамо се да ће и ово истраживање послужити њима као охрабрење, а осталима као подстрек да и сами нешто предузму како би унапредили гастрономску мапу Србије.

Захвалношћ

Дуџујемо велику захвалношћ особама које су се ујушле у шрагање за рецејшима и направиле појис заборављених јела своџ краја, и шо:

Милијану Сшојанићу, Драгани Тркуљи, Радијани Живковић, Мири Мирковић, Драгану Ђоловићу и Душану Р. Ивановићу, као и осталима који се, често, нису ни пошисали. Надамо се да ћемо са њима насшавиш сарадњу у циљу ширења ѓасшорномске кулшуре у Србији, као делу ошшће кулшурне башшине наше земље.

Посебно се захваљујемо аџенцији PANACOMP из Новоџ Сага на усшуйљеним фошографијама.

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

641.5(=163.41)(083.12)

ЗАГОРАЦ, Дејан, 1965-
Гастрономска мапа Србије : резултати истраживања Одељења за заштиту природне и културне баштине / аутор и координатор пројекта Дејан Загорац ; сарадници на пројекту Јелена Бјеговић, Мима Мајсторовић. - Београд : Завод за проучавање културног развитка Републике Србије, 2010 (Београд : Cicero Print). - 53 стр. : илустр. ; 24 цм

Тираж 30.

ISBN 978-86-81529-21-8

а) Куварски рецепти, српски
COBISS.SR-ID 174510860