

Receta

të krahinës së Pukës



Ky projekt është i financuar
nga Bashkimi Evropian



Ky projekt financohet nga Bashkimi Evropian në kuadër të Programit Ndërkufitar IPA II Mal i Zi-Shqipëri në kuadër të Ndhmës së Para-Anëtarësimit, alokimi për vitet 2014-2020.

Shtetet anëtare të Bashkimit Evropian kanë vendosur të lidhin së bashku njohuritë, burimet dhe fatet e tyre. Së bashku, ata kanë ndërtuar një zonë të stabilizuar, demokratike, me zhvillim të qëndrueshëm, duke ruajtur shumëllojshmërinë kulturore, tolerancën dhe lirinë individuale.

Bashkimi Evropian është angazhuar përtë ndarë arritjet dhe vlerat e tij me shtetet dhe njerëzit përtej kufijve të tij.

Komisioni i Bashkimit Evropian është Komisioni ekzekutiv i BE-së.

Ky publikim është prodhuar me mbështetjen financiare të Bashkimit Evropian. Përmbajtja e tij është vetëm përgjegjësi e “Eco-Partners for Sustainable Development” dhe nuk pasqyron domosdoshmërisht pikëpamjet e Bashkimit Evropian.

Ky projekt është vënë në zbatim nga:
Eco-Partners for Sustainable Development

Gatime si njëherë e një kohë

Prodhimet e freskëta, gatimet e shëndetshme, kultura, zakonet, tradita dhe bukuritë natyrore, të gjitha janë pjesë e ofertës turistike që Puka ka për t'i ofruar vizitorëve.

Për eksploruesin që dëshiron t'i zbulojë të gjitha, kjo broshurë është si një hartë thesari, faqet e të cilit janë plot me "xhevahire". Disa nga këto "xhevahire" janë pjesë e një thesari të madh rajonal kulturor dhe historik dhe origjinaliteti i prodhimeve të kësaj broshure qëndron tek veçoritë dhe specifikat lokale që i ka dhënë krahina, fshati madje edhe vetë "oxhaku". Ato janë rezultat e drejtpërdrejta të aftësive prodhuese e transformuese të popullsisë vendase dhe shkëmbimeve ekonomike e kulturore me pjesën tjetër të njerëzimit.

Ne dëshirojmë që ju të shijoni çdo aspekt të këtij thesari, çdo prodhim bujqësor apo blegtoral, çdo recetë tradicionale. Sa më shumë të shfletoni, aq më shumë do habiteni me pasuritë njerëzore e natyrore të këtyre krahinave me tradita të lashta.

Shijoni udhëtimin tuaj nëpërmjet stomakut!

Pasqyra

Mesnik me mish viçi ose derri	7
Laknor me arra	8
Përshesh me mish viçi.....	9
Mazë e zier.....	10
Pastërma derri ose lope	11
Pastërma me përshesh	12
Fli	13
Kaçamak.....	14
Laknor me qepë të njoma	15
Kumsht	16
Reçel mjedre.....	17
Reçel boronice	18
Komposto thane.....	19
Kungulli i ëmbël për pjekje	20
Fasulja e bardhë kacavjerrëse.....	21
Misër buke	22
Gështenja	23
Kërpudha kapele shafрани	24
Kërpudha e Krrabit.....	25
Kërpudha Çezar.....	26
Kërpudha e malit të Dardhës.....	27
Kërpudha Morel	28
Trumpeta e zezë	29
Molla gjyle.....	30
Boronica.....	31
Arra gungaçe	32



Mesnik me mish viçi ose derri

Ky gatim përgatitet në të gjitha viset shqiptare, por ajo që e bën të veçantë recetën e Pukës është përdorimi i miellit të misrit në vend të atij të grurit. Gjithashtu kjo recetë mund të gatuhet si me mishin e derrit ashtu edhe me atë viçit, gjë që mundëson gatimin e recetës si nga familjet e krishtera ashtu edhe nga ato myslimane. Madje, deri andej nga mesi i shekullit të 19, në zonat ku popullsia ishte e besimit katolik, si përbërës për gatimin e kësaj recete është përdorur edhe gjaku i derrit.

Mesniku me mish është një gatim shumë i përhapur në zonën e Pukës dhe këtë e vërteton edhe vetë emërtimi “mesnik”, pra që vendoset si gjellë qendrore në tavolinë.

Mesniku me mish ka potencialin që të gatuhet si ushqim “gourmet” i personalizuar, i shoqëruar me perime të freskëta dhe aroma të zonës. Çdo shef mund të krijojë variantin e vet mbi bazën e recetës tradicionale.

Mesniku me mish është gatuar historikisht me yndyrë shtazore si p.sh sallo ose gjalpë por mund të gatuhet edhe me vaj ulliri, si përbërës gjerësisht i pranishëm prej shumë kohësh në familje dhe restorante.

Përgatitja

Përbërësit

Qepë të thata	1 kg
Mish derri ose viçi tul	0.7 kg
Miell misri	1 kg
Gjalpë	0.2 kg
Vaj ulliri ose vegjetal	100 ml

Në fillim tiganisim mirë e mirë në vaj ulliri qepët e grira. Pastaj e presim mishin në kubikë jo shumë të vegjël dhe e shtojmë tek qepët në tigan. I lëmë të tiganisen bashkë me qepët për rreth 5 minuta, sa për të marrë shije dhe një ngjyrë të lehtë.

Marrim një tavë dhe e lyejmë në të gjithë sipërfaqen me gjalpë. Pastaj përgatisim një brumë jo shumë të trashë me miell misri, ujë të ngrohtë, vaj dhe kripë. Pasi të ketë arritur trajtën e dëshiruar, e marrim brumin dhe e hapim në tavë duke e shpërndarë me dorë. Pastaj shpërndajmë mbi petë gjellën e përgatitur me mish dhe qepë. Në fund i hedhim 2 gota ujë me kripë dhe pak gjalpë.

E fusim tavën në furrë të nxehur paraprakisht në 200°C dhe e lëmë të piqet për rreth 40-50 minuta. Mesniku me mish shërbehet i ngrohtë.



Laknor me arra

Laknori me arra është një gatim tipik i zonës së Pukës. Ai është përgatitur historikisht për festën Buzmi gjatë Krishtlindjeve. Të vjetrit tregojnë:

“Në këtë natë, nuk ka shtëpi, sado e vogël, që nuk gatuen fërlikon e Buzmit, një laknuer petash të grunjta e arrash”.

Buzmi është festë pagane, para kristiane, që shënon solsticin dimëror dhe laknori me arra është pjesë e ritualit festiv, e si i tillë ky gatim mund të prezantohet me të gjithë sfondin e tij historik si një përfaqësues i denjë i kulturës së lashtë të krahinës së Pukës.

Përgatitja

Përbërësit

Arra	0.5 kg
Miell gruri	1 kg
Vaj ose gjalpë	200 ml/0.3 kg
Sheqer	10 gr
Kripë	sip.n.

Në fillim i bluajmë arrat e qëruara dhe i vendosim për t'u zierë në një enë me 1/2L ujë, 1 lugë çaji sheqer dhe pak kripë për rreth 30 minuta duke e kontrolluar herë pas here fundin e tenxheres që të mos digjet. Pastaj e heqim tenxheren nga zjarri dhe e lëmë të ftohet deri sa të vaket.

Përgatisim brumë me miell misri, ujë dhe kripë (jo shumë të fortë) dhe pastaj hapim petët. Petët duhet të jenë pak më të trasha se të byrekut. Pastaj i fusim petët në furrë me dru ose sipër sobës së druve për t'u pjekur.

Marrim një tavë, e lyejmë me pak vajë dhe shtrojmë petët mbi të duke i thyer me copa të mëdha e duke i lagur, pastaj, me masën e arrave të ziera. Vazhdojmë kështu derisa të mbarojnë petët dhe arrat e ziera.

Në një gotë ujë të vakët, shtojmë pak vaj, 1 lugë miell gruri dhe pak kripë. Pastaj ia hedhim përzierjen laknorit sipër në mënyrë të njëtrajtshme.

Pastaj e fusim tavën në furrë dhe e lëmë laknorin të piqet në temperaturë 150°C për rreth 45 minuta. Gjatë pjekjes duhet ta kontrollojmë laknorin vazhdimisht që të mos digjen arrat. Në momentin që petët ndahen nga njera tjetra (pra nuk janë më të qullta) laknori quhet që është gati. Laknori me arra shërbehet i ftohtë.



Përshesh me mish viçi

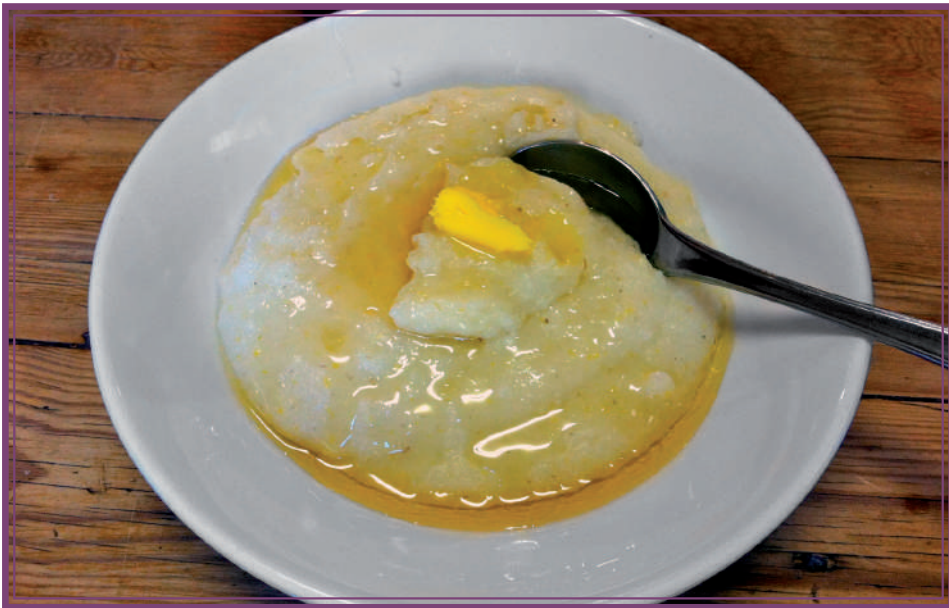
Përsheshi është një gatim gjithëshqiptar, megjithatë receta e çdo krahine ka karakteristika të veta. Përsheshi i Pukës përgatitet me miell misri dhe mish viçi. Përsheshi është një ndër gatimet e thjeshta bazë të jetesës në fshat.

Përgatitja

Përbërësit

<i>Mish viçi</i>	<i>0.7 kg</i>
<i>Bukë misri</i>	<i>2 copë</i>
<i>Kripë</i>	<i>sip.n.</i>

Në fillim marrim mishin e viçit dhe e presim në racione. Pastaj e vëmë mishin të ziejë në ujë me kripë. Pastaj marrim bukën e misrit, e ngrohim dhe e thërrmojmë në një tavë prej balte. Pastaj hedhim në tavë lëngun e zier të mishit dhe e mbulojmë për 5 minuta që të zbutet. Pastaj përsheshin e shërbijemë bashkë me thelat e mishit.



Mazë e zier

Është gatim i vjetër, të cilin, thuhej se e gatuanin, më së shumti, për nënat lehona, për shkak të kalorive të shumta që ka, të cilat janë shumë të nevojshme, veçanërisht gjatë stinës së ftohtë të dimrit. Maza e zier gatuhet në të gjithë krahinën e Pukës, pa dallim. Ai është një ndër gatimet e thjeshta bazë të jetesës në fshat.

Përgatitja

Përbërësit

<i>Miell misri</i>	350 gr
<i>Dhallë</i>	1 L
<i>Djathë i stazhonuar</i>	sp.d.
<i>Gjalpë</i>	80 gr
<i>Kripë</i>	sip.n.

Në fillim skuqim miellin e misrit me gjalpë, në zjarr të ulët, që të mos ndryshojë ngjyrë. Pastaj shtojmë pak e nga pak dhallën duke e përzierë miellin gjatë gjithë kohës në mënyrë që mos të kokërrzohet. I lëmë përbërësit të ziejnë, pa e ndryshuar fuqinë e zjarrit, deri sa në sipërfaqe të krijohet një shtresë gjalpi. Kur masa të ketë marrë trajtë kre-moze, atëherë masa quhet e lidhur dhe gatimi i përfunduar. Maza është gati. Ajo mund të shoqërohet me djathë të fortë e të ndenjtur sipas dëshirës. Maza shërbehet e nxehtë.

Pastërma derri ose lope

Mishi dekompozohet shumë shpejt. Për ta ruajtur sa më gjatë dhe për ta pasur të gatshëm për konsum sipas nevojës, gjatë gjithë vitit, njerëzve u është dashur që mishin ta kriposin e pastaj ta thajnë në tymin e zjarrit. Ushqimi që rezulton prej këtij procesi quhet pastërma. Pastërmaja e merr emrin sipas kafshës prej së cilës merret mishi. Kështu, kemi pastërma derri, lope e kau, deleje dhe dhie. Para se të theret, kafshës, mishi i së cilës do të përdoret për pastërma, i jepet shumë ushqim në mënyrë që të majmet e të vërë dhjam.

Përgatitja

Kafsha e përzgjedhur për pastërma theret andaj nga fundi i dhjetorit. Në fillim ripet lëkura duke e prerë atë tek pikat e caktuara. Pastaj bëhet ndarja e pakeve, ose e thënë ndryshe, e mishit të bardhë. Ndarja e pakeve organizohet në këtë mënyrë: e barkut, e brinjëve dhe ajo e kurrizit. Pastaj hiqet dhjami. Pastaj bëhet prerja e shpatullave, kofshëve dhe qafës. Së fundmi, hiqet dhjami që rrethon organet e brendshme, i cili më pas do të përdoret si yndyrë për gatim (ushuj). Pastaj paket zhvishen nga kokcat, priten me thikë në copa drejtkëndore dhe kriposen mirë nga të gjitha anët.

Më pas, copat e kriposura të mishit vendosen njëra sipër tjetrës në një kosh. Në shtresën e poshtme vendoset mishi i shpatullave, kofshëve, etj. Pastaj kjo shtresë mbulohet me kripë dhe mbi të vendosen paket, të cilat gjithashtu mbulohen me kripë. Në fund fare, mbi mishin e shtruar vendosen rrasa të mëdha guri për t'i ngjeshur copat e mishit me njëra tjetrën.

Mishi i përgatitur lihet në këtë gjendje për rreth dhjetë ditë. Gjatë kësaj periudhe gjaku kullon tërësisht dhe mishi thith kripën. Pastaj copat e mishit hiqen nga koshi dhe vendosen pranë njëra tjetrës mbi një shtrat me thupra gështenje, i cili quhet trinë. Trina ndërtohet në tavan, sipër zjarrit, në distancë të tillë që të rrihet vazhdimisht nga tymi i ngrohtë i zjarrit. Copat e mishit lihen që të thahen e të tymosen në këtë pozicion për rreth dy muaj.

Pas përfundimit të procesit të tharjes, historikisht mishi është ruajtur në arka prej druri për një konsum më të zgjatur në kohë ndërsa paket vareshin në muret e dhomës së zjarrit ku dhe do të gatuheshin më shpesh. Ndërsa dhjami, grihej në copa të vogla, shkrihej, pastrohej nga mbeturinat (zhenga dhe kerca) dhe ruhej në sheke druri (voza me përmasa të ndryshme).

Pastërmaja e lopës përgatitet njësoj si ajo e derrit, por prerja e mishit bëhet me rripa të ngushtë 2-3 cm të gjera dhe dhjami tymoset bashkë me mishin.



Pastërma me përshesh

Përgatitja

Përbërësit

Pastërma 350 gr

Bukë misri 2 copë

Para se të fillojmë gatimin, duhet ta lëmë pastërmanë në ujë të ftohtë për rreth dy orë në mënyrë që t'i dalë kripa e tepërt. Pastaj e presim mishin me thela dhe e ziejmë në ujë. Pastaj e heqim enën nga zjarri dhe me lëngun e saj bëjmë përshesh me bukë misri.

Pastërmaja gatuhet edhe me fasule dhe lakra të ziera të grira hollë. Ato mund të zihen bashkë me mishin. Në terminologjinë e zonës ato njihen me emrat “mish me bathë” dhe “mish me lakna”.



Fli

Flija është një ndër recetat më të vjetra dhe kërkon kohë e përvojë për përgatitjen e saj. Flija përbëhet nga petë të shtruara sipër njëra tjetrës dhe të lyera me vezë, gjalpë të shkrirë dhe mazë midis tyre. Ndryshe nga byreku ose laknori, petët e flisë piqen me radhë në saç dhe në fund mbeten të buta e të njoma. Flija përgatitet në disa krahina të vendit tonë, kryesisht në zonën veri-lindore të Shqipërisë.

Përgatitja

Përbërësit

Miell gruri	1.5 kg
Ujë	1 L
Kripë	1 lugë gjelle
Gjarpë i shkrirë	250 gr
Mazë	250 gr
Veze	10 kokrra
Vaj vegjetal	100 ml

Në fillim përgatisim brumin me miell gruri, ujë dhe kripë. Brumi duhet të jetë i hollë. Pasi brumi të ketë marrë formë të njëtrajtshme, duhet ta lëmë të pushojë për rreth 20 minuta.

Ndërkohë vendosim saçin në zjarr që të nxehtet. Edhe tepsia gjithashtu duhet lyer me yndyrë (vaj vegjetal). Hapim petën e parë, shumë të hollë dhe e shtrojmë në tepsinë. Pastaj e mbulojmë tepsinë me saç, i cili tashmë duhet të ketë marrë nxehtësinë e nevojshme.

Ndërkohë që peta e parë piqet, përgatisim një masë për lyerjen e petëve, me vezë, gjalpë të shkrirë dhe mazë. Pastaj hapim petën e dytë.

Kur peta e parë të jetë pjekur, e heqim saçin nga tepsia dhe e vendosim prapë në zjarr për t'u nxehtur. Pastaj e lyejmë petën me masën e përgatitur dhe mbi të vendosim petën e dytë. E mbulojmë tepsinë sërish me saçin e nxehtë dhe presim sa të piqet peta e dytë. Vazhdojmë në këtë mënyrë deri në 8 ose 9 petë.

Në fund e presim flinë në formë rombesh. Flija shërbehet e nxehtë dhe shoqërohet me mjaltë, djathë, kos, etj.



Kaçamak

Kaçamaku është një lloj qulli me miell misri dhe kripë, përgatitur në ujë të vluar. Ndryshe nga recetat e tjera të kaçamakut, këtu mielli nuk përzihet por me një lugë druri duhen shpuar fluskat e avujve që krijohen gjatë vlimit. Receta tradicionale e kaçamakut shoqërohet me zhenga të skuqura, por mund të shërbehet edhe me lloje të ndryshme mishi të skuqur. Kaçamaku është një ndër gatimet e thjeshta bazë të jetesës në fshat.

Përgatitja

Përbërësit

Miell misri	500 gr
Ujë	1 L
Kripë	15 gr
Ushuj (sallo derri)	
Zhenga të skuqura	

Në fillim vendosim në zjarr një tenxhere me ujë që të vlojë dhe i hedhim kripë. Pastaj pozicionojmë një lugë druri vertikalisht në mes të enës dhe përreth saj hedhim të gjithë sasinë e miellit njëherësh.

Gjatë kohës që uji bashkë me miellin vlonë, në miell krijohen fluska ajri. Flluskat duhen shpuar me lugë druri në mënyrë që uji të depërtojë në të gjitha hapësirat e miellit, gjithmonë pa e përzierë masën. Ky veprim duhet të kryhet vazhdimisht derisa mielli ta ketë pirë të gjithë ujin, përreth 30 minuta.

E skuqim masën me sallo derri dhe në fund i shtojmë zhengat përsipër. Në mënyrë alternative, mielli i vluar mund të skuqet me gjalpë e të shoqërohet me mish pule të skuqur ose mish lepurit të gatuar me qepë, sipas dëshirës.



Laknor me qepë të njoma

Laknori me miell misri dhe qepë të njoma është një recetë shumë e përhapur në krahinën e Pukës. Laknori përbëhet nga vetëm me dy petë dhe mbushja në mes tyre. Petët e laknorit duhet të jenë relativisht të buta e të njoma pas pjekjes. Kur mbaron sezoni i qepëve të njoma, atëherë ai mund të gatuhet me qepë të thata.

Përgatitja

Përbërësit

Qepë të njoma	1 kg
Vaj vegjetal	sip.n.
Miell misri	1 kg
Djathë i bardhë	0.5 kg
Piper i zi	sip.n.
Kripë	sip.n.

Në fillim pastrojmë qepët e njoma duke i hequr pjesën e bardhë. Pastaj i grijmë bishtat hollë dhe i shtypim me dorë bashkë me djathin e bardhë.

Përgatim brumin me miell misri, ujë të ngrohtë, vaj dhe kripë. Trashësia e brumit duhet të jetë sikur të ishte përgatitur për petulla.

Lyejmë një tepsi me vaj dhe me gjysmën e sasisë së brumit hapim petën e parë. Për shtrimin e brumit në tepsi mund të përdorim kurrizin e lugës. Nuk është e domosdoshme që peta të jetë shumë e rregullt. E mbushim të gjithë sipërfaqen e petës së parë me qepët e shtypura me djathë dhe mbi të hapim petën e dytë. Pastaj e fusim tepsinë në furrë ose e mbulojmë me saç dhe e lëmë aty deri sa të piqet.



Kumsht

Kumshti përgatitet me hirrën e djathit. Kumshti është i thartë dhe zakonisht përdoret si pije freskuese. Por mund të hahet edhe si përshesh me bukë. Historikisht kumshti është konsumuar shumë ngas barinj të që dimëronin në stane. Ai ruhej në sheke druri (fuçi) dhe mund të konsumohej nga barinj të me kroqe (enë të vogla druri në formë sapllakeje). Sipas rregullave të mikpritjes, çdo udhëtari që hynte në stan i shërbehej një kroqe kumsht me thërrime djathi të njomë nga e zonja e stanit.

Përgatitja

Eziejme hirrën në zjarr të ulët derisa të marrë trajtën e gjizës. Pastaj e lëmë të ftohet dhe pasi ftohet e hedhim në enën ku do të tharet (thartohet) bashkë me pak kumsht nga prodhimi i mëparshëm ose një lugë kos për të nisur procesin e fermentimit. Lëngu që rezulton nga procesi i fermentimit quhet kumsht.



Reçel mjedre

Për të bërë mbyllje hermetike të kavanozave, duhet ta hedhim reçelin sa është ende i nxehtë. Pastaj e mbyllim kavanozin fort dhe e kthejmë përmbys. Kështu, ajri i mbetur brenda kavanozit merr temperaturën e reçelit. Ky proces mundëson edhe mbylljen hermetike edhe pasterizimin e reçelit. Kavanozi i mbyllur hermetikisht mund të ruhet në temperaturë dhome për një kohë të gjatë.

Përgatitja

Përbërësit

<i>Mjedra</i>	2 kg
<i>Sheqer</i>	1 kg
<i>Limon</i>	1 kokërr

Në fillim i lajmë mjedrat me ujë të ftohtë. I vendosim ato në një kullësë dhe i zhysim në ujë 5 ose 6 herë derisa të jenë pastruar krejt. Pastaj i vendosim ato me shtresa në tenxhere. Çdo shtresë e mbulojmë me sheqer. Pasi të jenë vendosur të gjitha mjedrat, në fund fare i hedhim lëngun e limonit dhe e fusim në frigorifer që të ftohet për rreth 2 orë.

Pasi të jenë ftohur, i nxjerrim mjedrat nga frigoriferi dhe i vendosim në zjarr të ulët. Kur të arrijë temperatura e vlimit duhet ta trazojmë masën në mënyrë të vazhdueshme që të mos digjet. Pasi të ketë marrë formë të njëtrajtshme, e heqim reçelin nga zjarri dhe e hedhim në kavanoza qelqi.



Reçel boronice

Për të bërë mbyllje hermetike të kavanozave, duhet ta hedhim reçelin sa është ende i nxehtë. Pastaj e mbyllim kavanozin fort dhe e kthejmë përmbys. Kështu, ajri i mbetur brenda kavanozit merr temperaturën e reçelit. Ky proces mundëson edhe mbylljen hermetike edhe pasterizimin e reçelit. Kavanozi i mbyllur hermetikisht mund të ruhet në temperaturë dhome për një kohë të gjatë.

Përgatitja

Përbërësit

Boronica	1 kg
Sheqer	0.7 kg
Limon	1 kokërr

Në fillim i pastrojmë boronicat nga papastërtitë. Pastaj i hedhim ato në një enë qelqi ose inoksi me kapak. Pastaj marrim një limon, ia qërojmë lëkurën hollë dhe

i shtrydhim lëngun. Pastaj e trazojmë lëngun dhe lëkurën me sheqer dhe ia hedhim boronicave. I përziejmë të gjithë përbërësit me kujdes dhe e vendosim enën e mbyllur me kapak në frigorifer për 24 orë.

Pasi të ketë kaluar afati i duhur, e nxjerrim tenxheren nga frigoriferi dhe të gjithë masën e krijuar në tenxhere e hedhim në një enë tjetër që nuk ngjit. Pastaj e heqim lëkurën e limonit nga ena dhe enën e vëmë në zjarr shumë të ulët për rreth 20 minuta. Gjatë zierjes do të formohet një shkumë e bardhë, të cilën duhet ta heqim me lugë sa herë që ajo formohet. Zierja duhet të vazhdojë deri sa reçeli të marrë ngjyrën dhe trashësinë e duhur. Reçeli duhet trazuar gjatë gjithë kohës me një lugë druri.

Sheqerin mund t'ia hedhim sipas dëshirës.



Komposto thane

Fruti i thanës ka vlera mjekësore dhe është përdorur historikisht për uljen e temperaturës dhe për shqetësimet gastrointestinale. Lëngu i thanë është një alternativë e shëndetshme si freskues i ëmbëlsuar e hidratues gjatë stinës së nxehtë të verës.

Përgatitja

Përbërësit

<i>Thana të pjekura mirë</i>	1 kg
<i>Sheqer</i>	500 gr
<i>Ujë</i>	1 L

Imarrim thanat e lara e të kulluara mirë dhe i vendosim në kavanoz xhami.

Pastaj përgatitim në zjarr shurupin me sheqer dhe ujë. Pasi të ketë marrë valë e heqim nga zjarri dhe e lëmë të ftohet. Pastaj shurupin e ftohtë e hedhim mbi thana.

E mbyllim kavanozin mirë dhe e vendosim në tenxhere me ujë. Tenxheren e vëmë që të ziejë përreth 15-20 minuta.



Kungulli i ëmbël për pjekje (Cucurbita pepo)

Pozicioni gjeografik	Vendndodhja	Iballë	
	Sipërfaqja në ha	e shpërndarë	
	Lartësia mbi nivelin e detit	>800m	
Mbjellja	Rendimenti	150kv/ha	
	Afati i mbjelljes	Prill - Maj	
	Distanca e mbjelljes	80 x 60cm	
	Pleherimi	kimik/100kv prodhim	11kg N, 16 kg P, 9 kg K
		organik	150 kv/ha
Magazinimi	Afati i vjeljes	Gusht - Shtator	
	Mënyra	në hangarë të ajrosur	
	Afati	4 - 5muaj	
Vlerat ushqyese	Proteina	5gr/30gr farë	
	Kripëra minerale	Fe, Mg, Ca	
	Vitamina	C, E	
	Acide	Acide yndyrore, aminoacide	



Fasulja e bardhë kacavjerrëse (*Phaseolus vulgaris*)

Pozicioni gjeografik	Vendndodhja	Iballë, Qelëz, Kabash, Gjegjan	
	Sipërfaqja	100ha	
	Lartësia mbi nivelin e detit	500 - 800m	
Mbjellja	Rendimenti	8kv/ha	
	Afati i mbjelljes	Prill - Maj	
	Distanca e mbjelljes	60 x 20cm	
	Plehërimi	kimik	DAP 6kv/ha
		organik	300kv/ha
	Trajtime kimike	dëmtuesit e tokës	
	Afati i vjeljes	Gusht	
Magazinimi	Mënyra	në shtëpi	
	Afati	4 - 5muaj	
Vlerat ushqyese	Sasia e lëndës e thatë	13%	
	Proteina	21g	
	Vitamina	Folate (B9), Niacinë (B3)	
	Kripëra minerale	He, K	
	Yndyrna	1,2g	
	Karbohidrate	63g	



Misër buke (Zea mais)

Pozicioni gjeografik	Vendndodhja	Qelëz	
	Sipërfaqja	300ha	
	Lartësia mbi nivelin e detit	500 - 800m	
Mbjellja	Rendimenti	30kv/ha	
	Afati i mbjelljes	Prill - Maj	
	Distanca e mbjelljes	60 x 20cm	
	Plehërimi	kimik	DAP 6kv/ha
		organik	300kv/ha
	Trajtime kimike	dëmtuesit e tokës	
	Afati i vjeljes	Shtator	
Magazinimi	Mënyra	në hangarë të ajrosur	
	Afati	6 muaj	
Vlerat ushqyese	Proteina	12%	
	Vitamina	B6, C	
	Kripëra minerale	Mg, P, Fe	
	Yndyrna	11%	
	Karbohidrate	77%	



Gështenja *(Castanea Sativa)*

Pozicioni geografik	Vendndodhja	Berishë
	Sipërfaqja	e shpërndarë
	Lartësia mbi nivelin e detit	800 - 1200m
Mbjellja	Rendimenti	15kg/rrënjë
	Afati i mbjelljes	Dhjetor - Mars
	Distanca e mbjelljes	7 x 7m
	Afati i vjeljes	Tetor - Nëntor
Magazinimi	Mënyra	në hangarë
	Afati	3 - 4 muaj në kavaleta
	Amidon	4%
	Proteina	7%
	Vitamina në tërësi	44%
	Niseshte	40%



Kërpudha kapele shafrani (*Lactarius deliciosus*)

Pozicioni gjeografik	Vendndodhja	Mali i Tërbunit, Krrabit, Dardhës
	Sipërfaqja	e shpërndarë
	Lartësia mbi nivelin e detit	1100 - 1500m
Mbjellja	Rendimenti	50kg/ha
	Afati i vjeljes	Tetor- Nëntor
Vlerat ushqyese	Sasia e lëndës e thatë	1,5%
	Kripëra minerale	Mg, P, Fe
	Kalori	20%/100g



Kërpudha e Krrabit (*Boletus edulis*)

Pozicioni gjeografik	Vendndodhja	Mali i Tërbunit, Krrabit, Dardhës
	Sipërfaqja	e shpërndarë
	Lartësia mbi nivelin e detit	1100 - 1500m
Mbjellja	Rendimenti	50kg/ha
	Afati i vjeljes	Tetor - Nëntor
Vlerat ushqyese	Proteinat	12%
	Vitamina	B6, C
	Kripëra minerale	Mg, P, Fe
	Yndyrna	11%
	Karbohidrate	77%



Kërpudha Çezar (*Amanita caesarea*)

Pozicioni gjeografik	Vendndodhja Sipërfaqja	Mali i Tërbunit, Krrabit, Dardhës e shpërndarë
Mbjellja	Afati i vjeljes	Tetor - Nëntor



Kërpudha e malit të Dardhës *(Cantharellus cibarius)*

Pozicioni gjeografik	Vendndodhja	Mali i Tërbunit, Krrabit, Dardhës
	Sipërfaqja	e shpërndarë
Mbjellja	Afati i vjeljes	Tetor - Nëntor



Kërpudha Morel (*Morchella conica*)

Pozicioni gjeografik	Vendndodhja	Mali i Tërbunit, Krrabit, Dardhës
	Sipërfaqja	e shpërndarë
Mbjellja	Afati i vjeljes	Tetor - Nëntor
Vlerat ushqyese	Proteina	35%
	Yndyrna	12%
	Karbohidrate	36,75%



Trumpeta e zezë (*Craterellus cornucopioides*)

Pozicioni gjeografik	Vendndodhja	Mali i Tërbunit, Krrabit, Dardhës
	Sipërfaqja	e shpërndarë
	Lartësia mbi nivelin e detit	500 - 800m
Mbjellja	Afati i vjeljes	Tetor - Nëntor
Vlerat ushqyese	Proteina	69,45g
	Vitamina në veçanti	C
	Yndyrna	4,88g
	Karbohidrate	13,44g
	Kalori	378/100g



Molla gjyle (*Malus pumila*)

Pozicioni gjeografik	Vendndodhja	Gjegjan, Iballë
	Sipërfaqja	e shpërndarë
	Lartësia mbi nivelin e detit	800m
Mbjellja	Rendimenti	60kg/rr
	Afati i mbjelljes	Mars
	Distanca e mbjelljes	6 x 6m
	Plehërimi	organik 20kg/rrënjë
	Trajtime kimike	insekticide
	Afati i vjeljes	Tetor
Magazinimi	Mënyra	në arka, në dhoma frigoriferike
	Afati	5 muaj
Vlerat ushqyese	Sasia e lëndës e thatë	3%
	Vitamina	A, C
	Kripërat minerale	Fe, Ca
	Karbohidrate	8%
	Kalori	95%



Boronica *(Cyanococcus)*

Pozicioni gjeografik	Vendndodhja	Mali i Tërbunit, Krrabit, Dardhës
	Sipërfaqja	e shpërndarë
	Lartësia mbi nivelin e detit	1200m
Mbjellja	Rendimenti	2kg/rrënjë
	Afati i vjeljes	Gusht - Shtator
Vlerat ushqyese	Karbohidrate	4%
	Kalori	42%



Arra gungaçe (*Juglans Regia*)

Pozicioni geografik	Vendndodhja	Iballë, Qelëz, Kabash, Gjegjan	
	Sipërfaqja	e shpërndarë	
	Lartësia mbi nivelin e detit	>800m	
Mbjellja	Rendimenti	10kg/rrënjë	
	Afati i mbjelljes	Mars	
	Distanca e mbjelljes	7 x 7m	
	Plehërimi	kimik	DAP 1 - 1,5kv/ha
		organik	600kv/ ha
	Trajtime kimike	Për semundje bakteriale, afidet, nematodat, etj.	
Magazinimi	Afati i vjeljes	Shtator - Tetor	
	Mënyra	në hangarë	
	Afati	6 - 12muaj	
Vlerat ushqyese	Vitamina	B1, B2, PP, E, 15%	
	Yndyrna	68 - 73%	
	Karbohidrate	12 - 15%	

Recipes

from the region of Pukë



This project is funded by
the European Union



This project is funded by the European Union in the framework of the IPA II Cross-Border Programme of the Montenegro-Republic of Albania, under the Instrument of Pre-accession Assistance, Allocations for 2014 & 2020.

The Member States of the European Union have decided to link together their know-how, resources and destinies. Together, they have built a zone of stability, democracy and sustainable development whilst maintaining cultural diversity, tolerance and individual freedoms.

The European Union is committed to sharing its achievements and its values with countries and peoples beyond its borders.

The European Commission is the EU's executive body.

This publication was produced with the financial support of the European Union. Its contents are the sole responsibility of Eco-Partners for Sustainable Development and do not necessarily reflect the views of the European Union.

This Project is implemented by:
Eco-Partners for Sustainable Development

Layout and design: Ardi Kule (www.ardikule.com)
Tirana, 2019

Once upon a time recipes

Fresh products, healthy cooking, culture, habits, tradition and natural beauties – this is the package that Puka has to offer outside visitors. For any explorer who wants to discover it, this brochure is like a treasure map, pages of which are full of “jewels”. Some of these “jewels” belong to a wider regional treasure of culture and history hence their authenticity lies in their local features were given to them in the specific region, the village, even the family itself. Those are the direct result of manufacturing and transforming capabilities of the local population together with the economic and cultural exchanges with the rest of humanity.

We wish you to enjoy every aspect of this treasure, any agricultural or livestock production, any traditional recipe. More you flip through the pages, more you will be astonished with human and natural riches of these provinces with ancient traditions.

Enjoy your journey through the stomach!

Contents

Mesnik with veal or pork.....	7
Laknor with walnuts	8
Cornbread mush with veal	9
Boiled maza.....	10
Pastërma from pork or cow.....	11
Pastërma with mush	12
Fli	13
Kaçamak.....	14
Laknor with scallion	15
Kumsht	16
Raspberry jam.....	17
Blueberry jam.....	18
Cornel berry compote	19
Sweet pumpkin for baking	20
Clambering white bean	21
Bread corn.....	22
Chestnuts.....	23
Saffron mushroom cap	24
Bolete mushroom	25
Caesar’s mushroom	26
Chanterelle mushroom	27
Morel mushroom.....	28
Black trumpets	29
Bombshell apple.....	30
Blueberry.....	31
“Humped” walnut	32



Mesnik with veal or pork

Mesnik is a type of tart prepared throughout Albania, but what makes this recipe special is the fact that, unlike other recipes, this one uses corn flour instead of wheat flour. Also this recipe may be prepared with both veal and pork, which makes it a preferred dish in both Muslim and Christian families. Pork blood was also used as an ingredient until the 19th century in those regions where Catholicism was the predominant religion.

Mesnik is a widespread recipe in the Pukë region. The word *mesnik* itself, which in English it is roughly translated as “center dish”, is proof of the importance of this dish for the families of the region.

The *mesnik* may be cooked as a personalized gourmet specialty, seasoned with local spices and garnished with fresh vegetables. Each chef may create his/her own variant based on the traditional recipe.

For the preparation of *mesnik*, animal fat like lard and butter has been used historically, but when preferred, olive and vegetal oil may also be used.

Preparation

Ingredients

Onions	1 kg
Veal or pork	0.7 kg
Corn flour	1 kg
Butter	0.2 kg
Vegetable or olive oil	100 ml

Start by deeply frying the grated onions in olive oil. Continue by cutting the meat to medium sized cubical pieces and add them to the frying onions. Let them fry together for about 5 minutes, just enough for the meat to acquire a light shade of brown.

Take a baking pan and lubricate the entire surface with butter. Continue with the preparation of the soft dough with wheat flour, warm water, oil and salt. Once it has reached the desired consistency, take the dough and stretch it with your hand over the entire surface of the baking pan. Then spread the meat and onion filling over the dough. Lastly, add 2 cups of salted water and some melted butter.

Put the baking pan in the oven and let it bake for about 40-50 minutes at a temperature of 200° C. The *mesnik* should be server hot.



Laknor with walnuts

The *laknor* with walnuts is a typical phyllo sweet of the region of Pukë and it has been prepared historically for the *Buzmi* celebrations during Christmas. The older generation will say, “rich or poor, no matter their wealth, the *Buzmi laknor* would be present in all households”.

Buzmi is a pre-Christian, pagan celebration announcing the winter solstice and the *laknor* with walnuts is an important part of the ritual festivities, and as such it can be presented with the full historical background of the dish as a worthy representative of the ancient culture of the region of Pukë.

Preparation

Ingredients

Walnuts	0.5 kg
Wheat flour	1 kg
Oil or butter	200 ml/0.3 kg
Sugar	10 gr
Salt	as desired

Grate the walnuts and let them boil for about 30 minutes in $\frac{1}{2}$ L of water. Add one tea spoon of sugar and a little bit of salt to the water. Constantly check the pan so that the nuts do not burn. Once finished, remove the pan from the fire and let it cool.

Start preparing a medium hard phyllo dough with wheat flour, water

and salt and then stretch the dough into thin sheets. The sheets should be a little thicker than those used for preparing *byrek*. Once you've stretched all the sheets, put them in the oven until they are dry. Historically this was done in a stone furnace.

Lubricate a baking pan with olive oil. Break the baked phyllo dough sheets into large chunks inside the baking pan. Spread the walnut filling over the broken chunks with a table-spoon. Continue like this until there is nothing left to spread.

In a glass of lukewarm water add a little oil, 1 tablespoon of wheat flour and a little bit of salt and stir. Spread the mixture evenly over the contents of the *laknor*.

Put the baking pan in the oven and let it bake for about 45 minutes at a temperature of 150° C. Constantly check the oven to make sure that the walnuts do not burn. You can tell the *laknor* is ready when the chunks of dough are fully dried and look crisp. The *laknor* with walnuts should be served cold.



Cornbread mush with veal

Cornbread mush is a pan-Albanian dish, however each region has its own specific recipe. The Pukë recipe is prepared with corn flour and veal. The cornbread mush is one of the staple food dishes of the village diet.

Preparation

Ingredients

Veal	0.7 kg
Corn bread	2 pieces
Salt	as desired

Start by cutting the veal into rations then boil it in salted water.

Take some heated corn bread and break it into small pieces inside a clay pan. Add the water from the boiled veal into the clay pan and then cover it with a lid for about 5 minutes so that the corn bread may turn into a mush.

Serve the cornbread mush together with the veal rations.



Boiled maza

The boiled *maza* is a very old dish that combines corn flour and *dhallë* (water diluted Albanian yoghurt). According to tradition, it was usually served to women right after they gave birth, because of its high caloric content, which provides energy, especially during the cold months of winter. According to legend, the recipe was held secret by the older woman in the family and was passed down to the oldest bride. The boiled *maza* is prepared throughout the region of Pukë, regardless of religion. It's one of the staple food dishes of the village diet.

Preparation

Ingredients

Corn flour	350 gr
Dhallë	1 L
Ripened brined cheese	as desi.
Butter	80 gr
Salt	as desi.

Start by frying corn flour with butter in low heat so that it doesn't burn. Slowly add *dhallë* (Albanian watered yoghurt) while continuously stirring the flour to avoid lumping in the flour. Once all the *dhallë* has been added, let the mixture boil, without changing the intensity of the heat, until a layer of melted butter appears on the surface. The *maza* is ready when the mixture has become homogenous. The *maza* is served hot and may be accompanied with brined cheese.

Pastërma from pork or cow

Meat spoils very fast, therefore in order to preserve meat and have it available for consumption throughout the year people have learned to cure and dry meat in a process, which in Albanian is called *pastërma*.

Each *pastërma* recipe bears the name of the animal whose meat it is made from. Thus, there is beef, oxen, pork, sheep and goat *pastërma*.

Before being slaughtered, the animal whose meat will be used for *pastërma* has to be fed abundantly in order to gain weight and accumulate as much fat as possible.

Preparation

The chosen animal is usually slaughtered sometime at the end of December. Once skinned, the process continues with the cutting of the belly, ribs and loin, which in the regional dialect are called *pake* or alternatively called “white meat”. Then the process continues with the removal of the fat around these areas. Then it switches to the cutting of the shoulders, arms and legs. In the end, the fat from the internal organs is removed and stored for later use as cooking lard.

The meat is striped from the bones, cut into cubicles, heavily salted and placed in a basket, stacked in two layers. The meat of the shoulders, arms and legs goes in the bottom and is covered with salt. The meat of the belly, ribs and loin is placed on top of the first layer and is also covered salt. In the end, large and heavy stones are placed on top. These stones will help with the drainage of the blood and will compact the meat.

The meat in the basket is stored away and left to completely drain for about ten days. During this time the meat will have lost all blood and absorbed most of the salt. After ten days the pieces of meat are removed from the basket and placed on a trellis made with thin chestnut branches. The trellis is mounted in a higher place over a constantly burning fire, right in the way of the smoke and heat. The meat is left there to dry for a period of about two months.

Once the smoking process is complete, historically the rest of the meat has been preserved in wooden crates for a prolonged slow consumption while the *pake* were hanged on the walls of the “fire room” (kitchen) where they would be used more often on various recipes. The fat on the other hand would be cut into small pieces, melted down, cleaned from impurities and stored in wooden casks.

The preparation of cow *pastërma* is the same as that of pork, with the only difference being that the meat is cut into 2-3 cm wide stripes and the fat is dried and smoked together with the meat.



Pastërma with mush

Preparation

Ingredients

<i>Pastërma</i>	350 gr
<i>Corn bread</i>	2 pieces

Before starting any cooking, the meat of *pastërma* should be left to desalinate for about two hours immersed in cold water. Then take the meat, cut it into chunks and boil it. Once boiled, the water may be used to prepare the cornbread mush.

The *pastërma* may also be cooked with beans or boiled thin sliced cabbages. In the regional dialect these recipes are known as *mish me bathë* and *mish me lakna*.



Fli

The fli is one of the oldest recipes in the region and its preparation requires some experience. The fli consists of layers of stretched out dough laid on top of each other and painted with a spread of eggs, melted butter and maza between them. Unlike the byrek or laknor, the layers of the fli are baked consecutively in a saç and they should remain soft and moist when finished baking. The fli is prepared in a number of regions in Albania, mainly in the north-east of the country.

Preparation

Ingredients

Wheat flour	1.5 kg
Water	1 L
Salt	1 teaspoon
Melted butter	250 gr
Mazë	250 gr
Eggs	10
Vegetable oil	100 ml

Start by preparing soft dough with wheat flour, water and salt. Once the dough has become uniform, let it rest for about 20 minutes.

Place the saç (cooking lid) in the fire and let it stay there until it

gets really hot. The baking pan should also be greased with vegetable oil.

Start by stretching the first sheet very thinly and spread it over the baking pan. Cover the baking pan with the saç, which by now should have become very hot.

While the first sheet is being baked, start by preparing a mixture of eggs, melted butter and mazë. The mixture will be brushed over the sheet of dough.

Start stretching the second sheet of dough. Once the first sheet has been baked, remove the saç from the baking pan and place it once again in the fire. Brush the first sheet of dough with the mixture and then spread the second sheet over the first one. Continue this process up to 8 or 9 sheets of dough.

When the last sheet has been baked, remove the saç and cut it into diamonds. The fli is served hot and may be combined with honey, brined cheese, Albanian yoghurt, etc.



Kaçamak

Kaçamak is a type of corn porridge prepared in boiled water. Unlike in other *kaçamak* recipes, this recipe does not require stirring, but only poking of vapour bubbles that may form during boiling. The original *kaçamak* recipe includes fried fat pieces but it can also be served with other type of fried meat. The *kaçamak* is one of the staple food dishes of the village diet.

Preparation

Ingredients

Corn flour	500 gr
Water	1 L
Salt	15 gr
Lard	
Fried fat pieces	

Put a pot full of water in the fire and add salt. Place a wooden spoon vertically in the center of the pot and pour all the flour around it. Air bubbles will be formed during the boiling. These bubbles should be poked, without any stirring, so that they may be filled with the boiling water. This process should continue until the flour has fully soaked with water. It should last for about 30 minutes.

Fry the boiled flour with lard, in a pan and then add the fried fat pieces on top. Alternatively, the flour may be fried with butter and accompanied with fried chicken or rabbit cooked with onion.



Laknor with scallion

The *laknor* with scallion is a widespread dish in the region of Pukë. The *laknor* consists of only two layers of stretched out dough and the filling between them. The layers of the *laknor* should be relatively soft and moist after baking. When scallion is out of season, it may be prepared with onion.

Preparation

Ingredients

Scallion	1 kg
Vegetable oil	as desired
Wheat flour	1 kg
Brined cheese	0.5 kg
Black pepper	as desired
Salt	as desired

Remove the bulb of the scallion. Cut the leaves into thin slices and then hand squash with brined cheese.

Prepare the soft corn flour dough with warm water, vegetable oil and salt.

Grease the surface of the baking pan and stretch the first sheet of dough right on its surface using a tablespoon. It is not necessary for the sheet to be uniform. Spread the scallion and cheese filling over the first sheet and then start stretching the second sheet of dough on top of it. Put the baking pan in the oven or cover it with a *saç* and let it bake.



Kumsht

Kumsht is prepared from whey resulting from the making of brined cheese. It is usually sour and may be used as a refreshing drink. But it may also be consumed as mush with bread. Historically, *kumsht* has been the preferred drink for transhumance herdsmen staying over winter in the *stan* (seasonal pastoral settlements). It used to be preserved in *sheke* (wooden casks) and herdsmen would drink it using *kroqe* (wooden cups). As a rule of hospitality, a *kroqe* of *kumsht* would be served to guests by the head of the *stan* himself.

Preparation

Boil the whey in low heat until it achieves the consistency of cottage cheese. Remove the whey from the heat and let it cool. Once cooled, pour the whey into the container where it will sour and add a tablespoon of Albanian yoghurt to start the fermentation process. The liquid of the sour whey is called *kumsht*.

The *kumsht* may be accompanied with crumbs of brined cheese.



Raspberry jam

In order to achieve airtight closure, pour the jam while still hot, close the lid and immediately turn the jar upside down. This way the air inside the jar will have the same temperature of the jam. This process creates an airtight closure as well as pasteurizes the jam. An airtight jar may be preserved in room temperature for a long time.

Preparation

Ingredients

Raspberries	2 kg
Sugar	1 kg
Lemon	1

Start with the cleaning of the raspberries by immersing them 5-6 times in cold water until they are completely clean. Once cleaned, place them in a pot in layers. Each layer should be covered with sugar. When the last layer of raspberries is in the pot, add the lemon juice and then put the pot in the fridge to cool for about 2 hours.

Once cold, put the pot in slow fire. When the pot gets hot enough, stir the raspberries continuously to avoid burning them until they become a homogenous jam. Remove the pot from the fire and pour the jam into glass jars.



Blueberry jam

In order to achieve airtight closure, pour the jam while still hot, close the lid and immediately turn the jar upside down. This way the air inside the jar will have the same temperature of the jam. This process creates an airtight closure as well as pasteurizes the jam. An airtight jar may be preserved in room temperature for a long time.

Preparation

Ingredients

Blueberries	1 kg
Sugar	0.7 kg
Lemon	1

Start by cleaning the blueberries from impurities by immersing them 5-6 times in cold water until they are completely clean. Once cleaned, place the blueberries in a glass jar or stainless steel container with a lid.

Take a lemon, peel the skin thinly with a knife and place it in a bowl, then squeeze the juice of the lemon and add it to the skin. Add sugar to the lemon skin and juice and mix. Sugar may be added as desired. Add the mixture to the blueberries, stir all together, close the lid and then put the container in the fridge for around 24 hours.

Remove the container from the fridge and pour the blueberries in a non-stick pot. Remove the lemon skin from the pot and heat the pot in slow fire for about 20 minutes. Constantly remove the white foam that will form as a result of the blueberries boiling. The mixture should be stirred continuously. The boiling should continue until the jam has reached its desired consistency and color.



Cornel berry compote

The cornel berry has medicinal properties and it has been used historically for high fever and gastrointestinal discomfort. The cornel berry juice is a healthy refreshing and hydrating alternative sweet beverage during the hot months of summer.

Përgatitja

Ingredients

Rippeded cranberries	1 kg
Sugar	500 gr
Water	1 L

I marrim thanat e lara e të kulluara mirë dhe i vendosim në kavanoz xhami.

Pastaj përgatisim në zjarr shurupin me sheqer dhe ujë. Pasi të ketë marrë valë e heqim nga zjarri dhe e lëmë të ftohet. Pastaj shurupin e ftohtë e hedhim mbi thana.

Pastaj e mbyllim kavanozin mirë dhe e vendosim në tenxhere me ujë. Tenxheren e vëmë që të ziejë përreth 15020 minuta.



Sweet pumpkin for baking (*Cucurbita pepo*)

Geographical features	Location	Iballë	
	Area in ha	fragmented	
	Height above sea level	>800m	
Planting	Yield	150kv/ha	
	Planting term	April - May	
	Planting distance	80 x 60cm	
	Fertilization	chemical/100kv yield	11kg N, 16 kg P, 9 kg K
		organic	150kv/ha
Storage	Harvest time	Gusht - Shtator	
	Method	in well ventilated barns	
	Time	1 - 5 months	
Nutritional value	Proteins	5gr/30gr of seed	
	Mineral salts	Fe, Mg, Ca	
	Vitamines	C, E	
	Acids	Fatty acids and aminoacids	



Clambering white bean (*Phaseolus vulgaris*)

Geographical features	Location	Iballë, Qelëz, Kabash, Gjegjan	
	Area	100ha	
	Height above sea level	500 - 800m	
Planting	Yield	8kv/ha	
	Planting term	April - May	
	Planting distance	60 x 20cm	
	Fertilization	chemical	DAP 6kv/ha
		organic	300kv/ha
	Chemical treatment	soils pests	
	Harvest time	August	
Storage	Method	home storage	
	Time	5 - 6 months	
Nutritional value	Amount of dry matter	13%	
	Proteins	21g	
	Vitamines	Folate (B9), Niacin (B9)	
	Mineral salts	Fe, K	
	Fats	1,2g	
	Carbohidrates	63g	



Bread corn (*Zea mais*)

Geographical features	Location	Qelëz	
	Area	300ha	
	Height above sea level	500 - 800m	
Planting	Yield	30kv/ha	
	Planting term	April - May	
	Planting distance	60 x 20cm	
	Fertilization	chemical	DAP 6kv/ha
		organic	300kv/ha
	Chemical treatment	soils pests	
	Harvest time	September	
Storage	Method	in well ventilated barns	
	Time	6 months	
Nutritional value	Proteins	12%	
	Vitamines	B6, C	
	Mineral salts	Mg, P, Fe	
	Fats	11%	
	Carbohidrates	77%	



Chestnuts (*Castanea sativa*)

Geographical features	Location	Berishë
	Area	fragmented
	Height above sea level	800 - 1200m
Planting	Yield	15kg/tree
	Planting term	December - March
	Planting distance	7 x 7m
	Harvest time	October - November
Storage	Method	in barns, inside wooden troughs filled with mulch
	Time	3 - 4 months
Nutritional value	Proteins	7%
	Vitamins in total	44%
	Starch	40%



Saffron mushroom cap (*Lactarius deliciosus*)

Geographical features	Location	Tërbuni, Krrabi and Dardha mountains
	Area	fragmented
	Height above sea level	1100 - 1500m
Planting	Yield	50kg/ha
	Harvest time	October - November
Nutritional value	Amount of dry matter	1,5%
	Mineral salts	Mg, P, Fe
	Calories	20/100g



Bolete mushroom (*Boletus edulis*)

Geographical features	Location	Tërbuni, Krrabi and Dardha mountains
	Area	fragmented
	Height above sea level	1100 - 1500m
Planting	Yield	50kg/ha
	Harvest time	October - November
Nutritional value	Proteins	12
	Vitamines	B6, C
	Mineral salts	Mg, P, Fe
	Fats	11%
	Carbohydrates	77%



Caesar's mushroom (*Amanita caesarea*)

Geographical features	Location	Tërbuni, Krrabi and Dardha mountains
	Area	fragmented
Planting	Harvest time	October - November



Chanterelle mushroom *(Cantharellus cibarius)*

Geographical features	Location	Tërbuni, Krrabi and Dardha mountains
	Area	fragmented
Planting	Harvest time	October - November



Morel mushroom (*Morchella conica*)

Geographical features	Location	Tərbuni, Krrabi and Dardha mountains
	Area	fragmented
Planting	Harvest time	October - November
Nutritional value	Proteins	35%
	Fats	12%
	Carbohydrates	36.75%



Black trumpets (*Craterellus cornucopioides*)

Geographical features	Location	Tërbuni, Krrabi and Dardha mountains
	Area	fragmented
Planting	Harvest time	October - November
Nutritional value	Proteins	69,45 g
	Vitamines	C
	Fats	4,88g
	Carbohidrates	13,44g
	Calories	378/100g



Bombshell apple (*Malus pumila*)

Geographical features	Location	Gjegjan, Iballë
	Area	fragmented
	Height above sea level	800m
Planting	Yield	60kg/tree
	Planting term	March
	Planting distance	6 x 6m
	Fertilization	organic 20kg/rr
	Chemical treatment	spray insecticides
	Harvest time	October
Storage	Method	in crates (refrigeration)
	Time	5 months
Nutritional value	Amount of dry matter	3%
	Vitamins in total	A, C
	Mineral salts	Fe, Ca
	Carbohydrates	8%
	Calories	95%



Blueberry *(Cyanococcus)*

Geographical features	Location	Tërbuni, Krrabi and Dardha mountains
	Area	fragmented
	Height above sea level	1200m
Planting	Yield	2kg/plant
	Harvest time	August - September
Nutritional value	Carbohydrates	4%
	Calories	42%



“Humped” walnut (*Juglans regia*)

Geographical features	Location	Iballë
	Area	fragmented
	Height above sea level	>800m
Planting	Yield	10kg/tree
	Chemical treatment	for bacterias, aphids, nematodes, etc.
	Harvest time	September - October
Storage	Method	in barns
	Time	6 - 12 months
Nutritional value	Vitamines	B1, B2, PP, E, 15%
	Fats	68 - 73%
	Carbohidrates	12 - 15%

