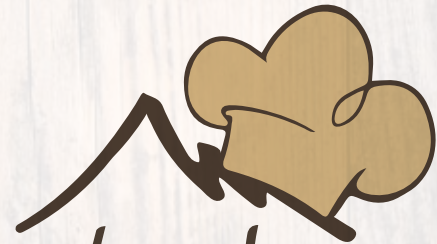


CRNA GORA



Gorska trpeza

TRADICIONALNA JELA PLANINSKOG
PODRUČJA CRNE GORE



Impresum

Koordinator tima: Snežana Zečević

Recepti: domaćice i domaćini sa sjevera Crne Gore

Adaptacija recepata: Jelica Pešić

Tekst: Sonja Živaljević, Jelena Krivčević

Fotografija i dizajn: Jovan Nikolić

Tiraž: 2000 komada

Štampa: Artgrafika, Podgorica

Donator: EU i Ministarstvo javne uprave za opštine Berane, Andrijevica, Plav, Gusinje, Petnjica i Rožaje, Organizacija Ujedinjenih nacija za hranu i poljoprivredu (FAO) i Evropska banka za rekonstrukciju i razvoj (EBRD) za opštine Bijelo Polje, Mojkovac, Kolašin, Pljevlja i Žabljak.

Partneri: Nacionalna turistička organizacija Crne Gore, Ministarstvo održivog razvoja i turizma i Ministarstvo poljoprivrede i ruralnog razvoja Crne Gore

Partneri u Albaniji: Eco Partners i opština Puka

Implementator projekta i izdavač publikacije:



REGIONALNA RAZVOJNA AGENCIJA
Bjelasica, Komovi & Prokletije

Stavovi izraženi u ovoj publikaciji isključiva su odgovornost Regionalne razvojne agencije za Bjelasicu, Komove i Prokletije i ne odražavaju nužno stavove donatora.

Donatori za opštine Berane, Andrijevica, Plav, Gusinje,
Petnjica i Rožaje:



This project is funded by the EU



MNE-ALB

IPA CROSS-BORDER COOPERATION PROGRAMME
MONTENEGRO-ALBANIA 2014-2020



MINISTARSTVO JAVNE
UPRAVE CG

Partneri na projektu:



Donatori za opštine Bijelo Polje, Mojkovac, Kolašin,
Pljevlja i Žabljak:



Food and Agriculture
Organization of the
United Nations



European Bank
for Reconstruction and Development

Partneri na projektu:



MINISTARSTVO POLJOPRIVREDE
I RURALNOG RAZVOJA CG



MINISTARSTVO ODRŽIVOG
RAZVOJA I TURIZMA CG

Sadržaj

- Predgovor (6)
- Priča o stolu (8)

13 BRAŠNO I MLIJEKO

- Kolobotnjica (15)
- Kukuruzni zeljanik (17)
- Prijesnac sa čvarcima (19)
- Domaći hljeb (21)
- Prijesna pogača (23)
- Popara (25)
- Priganice (27)
- Lećenik (29)
- Kukuruzni kačamak (31)
- Heljdovni smočani kačamak (33)
- Gotovac ili Cicvara (35)

37 DOMAĆE PITE

- Brza pita (39)
- Flija (41)
- Pita koturača (43)
- Heljdija (45)

- Rastirač (47)

49 LJETNJI NAPICI

- Ira (51)
- Jardum (53)
- Boza (55)

57 SUPE I ČORBE

- Jagnjeća supa sa orizom (59)
- Čorba od kopriva (61)
- Čorba od vrganja (63)
- Čorba od tikve (65)
- Kaša (67)
- Skrob od kopriva (69)

71 JELA BEZ MESA

- Gulaš od pečurki (73)
- Boranija sa kajmakom (75)
- Boranija sa jajima (75)
- Posna sarma sa orasima (77)

- Paprike punjene krompirom (79)
- Paprike punjene pirinčom (81)

83 MESO U TANJIRU

- Lešo kuvano meso (85)
- Češke (87)
- Kuvana jagnjetina u varenici (91)
- Lešo kuvani drobovi (91)
- Potoplika (93)
- Prženo suvo meso sa puriljem (95)
- Kisjeli kupus sa suvom ovčetinom (97)
- Zapečene momice i jagnjeća džigerica (99)
- Zatop (99)
- Birjan ili pilav (101)
- Kupus na romski način (103)
- Češkek (105)
- Gunguljoš (105)

107 SALATE I TURŠIJE

- Srijemuš i kisjelo mlijeko (109)
- Krastavci i kisjelo mlijeko (109)
- Živa turšija (111)

- Paprike u pavlaci (113)

115 POSLASTICE

- Mafiš (117)
- Patišpanj (119)
- Revanija ili Unutma (121)
- Gurabije (123)
- Poljupčići (125)
- Sutlijaš (127)
- Crnogorske palačinke (129)
- Kolač sa borovnicom (131)
- Ašure (133)
- Suvi kolač (135)
- Akšijaš (137)
- Alva (139)
- Kadaif (141)
- Urmašice/Brdajlije/Dudovi (143)
- Tatlije (145)
- Hačajlija (147)

149 DŽEMOVI I SLATKO

- Džem od drenjina (151)
- Pekmez (151)
- Slatko od kupina (153)

- Slatko od šljiva (153)

155 SOKOVI I KOMPOTI

- Šurup (157)
- Sok od borovnice (159)
- Sok od drijena (161)
- Sok od zove (163)
- Vodnjica - Sok od kleke (165)
- Sok od šišarke (167)
- Kompot od svježeg voća (169)
- Ošaf (171)

173 ČAJEVI

- Čaj od šipurka (175)
- Čaj od majčine dušice (175)
- Čaj od vranilove trave (175)

- Pogovor (176)



Dragi prijatelji,

Imate pred sobom publikaciju koja je nastala sa ciljem da se na jednom mjestu predstavite tipična jela planinskih krajeva Crne Gore. Kuhinja ovih prostora je odraz kulture, tradicije i istorije naroda koji ovdje žive. Ovo je etnički raznovrsna teritorija, a svaki narod donosi svoje običaje i svoje recepte i doprinosi bogatstvu planinske gastronomije. Ono što je zajedničko svima koji žive na planinama, što im je utkano kao genetski kod, jeste jaka i kalorična hrana, neophodna za okrutne vremenske prilike, ali i velike napore i fizičku aktivnost koja je ovdje bila karakteristična, s obzirom na stočarstvo i poljoprivredu koji su oduvijek bili glavni izvor prihoda. Ono što je dodatna karakteristika planinske kuhinje proizilazi iz činjenice da se na planinama živjelo siromašno, a siromaštvo je uzrokovalo kreativnost u kuvanju i oslanjanje na veliki broj „divljih“ namirnica, koje se nisu uzgajale već su se prosto sakupljale u šumama i na liva-

dama, a to je običaj koji se i do danas zadržao u ruralnim područjima. Jer, naše planine su i blagorodne, u njima su ljudi preživljavali razne nevolje hraneći se onim što su mogli ubrati.

Osim recepata, predstavljamo vam i priče koje smo prikupili a koje se tiču jela, navika, namirnica vezanih za ta jela. Recepti i priče će vam dati pravi uvid u našu kulturu i objasniti vam ko smo. Ove recepte nemojte doživjeti kao slovo zakona, prikupljajući ih shvatili smo da se jedno jelo sprema drugačije u različitim mjestima, ali i da jedno isto jelo na dvije teritorije ima dva različita imena. Mi smo odabrali verziju koja je najzastupljenija, a vi eksperimentišite, svaka domaćica svom jelu da svoj pečat i ima neki tajni sastojak. Ovo nisu jela koja ćete lako naći u lokalnim restoranima, ovo su jela koja se pripremaju isključivo kod kuće, i ova publikacija je naš doprinos njihovom očuvanju od zaborava. I ne samo naš. Recepti i priče koje predstavljamo nismo smislili mi, mi smo ih samo prikupili od više od 50 domaćica, kuvara, planinki i pastira na planinama Crne Gore. Ovom prilikom im se zahvaljujemo na entuzijazmu i predusretljivosti koju su pokazali. Takođe se zahvaljujemo i svim ostalim saradnicima koji su pomogli u uo-

bličavanju recepata, pripremi teksta, fotografisanju i cjelokupnom poslu koji je doveo do toga da se ova publikacija nađe u vašim rukama. I naravno, posebnu zahvalnost dugujemo donatorima koji su omogućili cijeli ovaj poduhvat. Dio ovog posla je sproveden kroz prekogranični program Crna Gora Albanija - koji finansira EU a kofinansira Ministarstvo javne uprave Crne Gore, a dio kroz projekat koji finansira Evropska banka za obnovu i razvoj preko UNFAO i u saradnji sa Ministarstvom održivog razvoja i turizma i Ministarstvom poljoprivrede i ruralnog razvoja.

Jela predstavljena u ovoj publikaciji možete probati u domaćinstvima na gastro ruti i u restoranima i hotelima koji su svoje kuvare obučili za pripremu ovih jela; spisak ćete naći na sajtu www.montegastro.me.

Pročitajte, saznajte, isprobajte. I naravno, uživajte upoznavajući nas!

Jelena Krivčević,
izvršna direktorica
Regionalne razvojne agencije za Bjelasicu,
Komove i Prokletije

Priča o stolu

Na dijelu Dinarskih planina koji danas čini dobar dio geografije Crne Gore, slovenska plemena žive od šestog vijeka, dakle skoro hiljadu i po godina. Nema sumnje, prije njih su blagodeti pašnjaka, brzih rijeka i mirnih jezera, šuma punih divljači, koristili drugi narodi, Iliri, Kelti, Rimljani, a istovremeno Vlasi, Sasi, Albanci, Turci, razni izbjegli iz nevolje... Kroz planine su vodili putevi od Jadranskog mora duboko ka unutrašnjosti Balkana i dalje... Tragove su ostavljali trgovački karavani, glasonoše i svatovske povorke s bogatih evropskih dvorova, tuđi vojnici sa sve četiri strane svijeta. Gradovi su nastajali, nestajali i nicali iz pepela. Sela su napušтана i podizana na vrletnijim stranama. Kuće su dugo građene od kamena i drveta, a bezbjednost su tražile na većim visinama, no barem je visina bilo. Najmanje su se kroz vjekove mijenjali katuni. Posljednjih godina, solarni paneli su omogućili da mobilni telefon zazvoni i u kolibi na 1800 metara; do mnogih katuna je lakše stići, probijeni su putevi, ali je ljudi i stoke na katunima mnogo manje nego nekad. Ohrabruje činjenica da nova vremena donose brigu o prirodi, povratak „prirodnijem“ načinu života, pa se sve više cijeni planinska jutarnja svježina, izvorska voda od



koje trnu zubi, ukus domaćeg hljeba. Neki ga pamte kao najdraži ukus djetinjstva, gosti ga doživljavaju prvi put i pokušavaju da zapamte, da ponesu kada odu sa Bjelasice, Komova, Prokletija, Durmitora, Sinjajevine, iz kanjona Tare ili doline Lima...

Kroz vjekove su se mijenjali stanovnici, navike i običaji, namirnice i recepti, ali neki „oblici“ trpeze, objedovanja, kao i poseban odnos prema hrani, i danas se mogu vidjeti. Jer, riječ je o planini.

Trpeza je balkanska (vizantijska) riječ grčkog porijekla koja označava sto na četiri noge, tj. sto na kom se nalazi hrana. Bogata trpeza označava „raskošan sto“, prepun različitih jela. Ali put do drvenog stola na četiri noge za kojim sjedi čitava porodica, ili grupa prijatelja, bio je dug. Naravno, ako izuzmemo srednjovjekovne gospodare ili manastirske bratije.

U malim seoskim kućama, mnogo je bilo zgodnije osloboditi prostor i do večere okačiti na zid sofru, mali niski okrugli drveni sto koji su na Balkan donijeli Turci. Sofra se mogla iznijeti bilo gdje, ispod najbliže jabuke na primjer i uživati u lijepom danu, a bilo je zgodno i da se gomila dječurlije smjesti oko nje, na podu, i jede bez tanjira i pribora (vrlo ekonomično) recimo priganice i sir. U kolibama na katunu, gdje je sve podređeno preradi mlijeka, sofru je i danas veoma korisna stvar. Najzad, lako ju je i napraviti, ili ponijeti sa sobom, natovariti na konja.



Sto za ručavanje može biti još manji. Na planini, gdje su livade koje treba kositi od rane zore do mraka ili njive na kojima se žanje žito u žurbi, da se prestignu oblaci, dosta udaljene od kuća, hrana se nosila domaćinu i pomoćnicima, obično oko podne. U toj „pauzi za ručak“, djevojka ili žena bi u hladovini drveta ili u blizini potoka razvezala i na travi raširila bošću. Bošća je preteča ćebenceta za piknik. Šarena marama od vune, ručno tkana naravno. Dovoljno jaka da ponese hleb, smok, malo suvog mesa ili neko varivo. Sto koji se najbrže i raspreda. Samo se za tren zavežu krajevi marame, ako je šta preteklo, ili prvo pusti da se i mravi počaste i počiste mrvice, dok vrijedni kosači ili žetoci odmaraju.

Glavno prevozno sredstvo na planinama je bio konj. Za putnika, odlična motivacija da odmori i uživa u svom ručku bio je kakav ravan poveći kamen pored staze, ili lijepo posječen panj. Može li trpezarija biti veća i raskošnija? Prostranstvo šuma i livada na sve strane, planinski vrhovi pod snijegom u daljini, nasmiješeno veliko



plavo nebo prepuno iznenađenja, šum krošnji... Može li sto biti čistiji? Kamen tek opran rosom i suncem posušen. Drvo mjesecima zaštićeno snijegom, možda ga je samo vjeverica nježno ispipkala, ili se iza njega skrivao zec.

Najmanja trpeza na planini je dlan. Čobanin, ili đak-pješak, a i danas ih ima koji kilometrima pješake do škole, sjedne na travu i iz vunene torbice (džakljice, obramnice) izvuče komad kolobotnjice, parče suvog mesa ili sira, glavičicu luka. I tako, iz ruke, sam ili u veselom društvu, polako, i s radošću, okrijepi i tijelo i dušu. Planinu ljudi koji na njoj žive poštuju. Sa njom nije uvijek lako. Koliko lijepa i darežljiva, toliko i „nezgodna“ i nemilosrdna može da bude. Ali se uvuče u srce pa se bez nje ne može, a i njoj je ljepše kad odliježe dozivanje ljudi ili zvono na ovnu predvodniku, ili zavijuga kolona planinara.



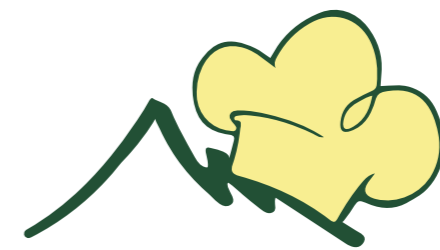
I svoj trud na planini ljudi poštuju, znoj i napor da se obezbijedi hrana. Za sebe i stoku od koje su uglavnom zavisili. U gene su upisani i metri snijega, i kišna ljeta, i nerodica i ratne godine, i vuci i hajduci... I strah i samoća, i iskušenja zbog gladi. Sve je to u poslovicama: „Od gladna trbuha nema veće nevolje“, „Otegao se, kao gladna godina“, „Glad i kurjaka iz šume išćera“, „U gladnim rukama svaki je komad mali“... Svaki je komad hljeba, zato, za poštovanje. On je dar planine i

vrijednih ruku. U njemu je i ljubav domaćina, njihove dobre misli i želje. Planinska trpeza nije skromna i jednostavna, kako se može čuti.

Čak i kada je čitava na vašem dlanu – vrelo i mirisan krompir s korom, pečen u rerni ili na ognjištu, ili okrajak domaćeg vrućeg hljeba namazan kajmakom – ona je neodvojiva od planine i njenih ljudi.

A crnogorske planine su najraskošnije planine na svijetu. Svaka je posebna priča, svijet posebne ljepote, posebne historije, ali na svakoj – sva čula uživaju.

Uživajte!



Brašno i mlijeko

Bez obzira na način života koji je dugo i često bio nomadski, na stočarstvo kao glavnu djelatnost, narodna ishrana nikada nije bila jednolična. Mlječni proizvodi i žitarice čine osnovu planinske kuhinje.



Kolobotnjica

Sastojci za 4 osobe: 800 g kukuruznog brašna, 1 kašičica soli, 1 supena kašika ulja, 1 kašičica sode bikarbone, 1 kašičica praška za pecivo, 1 kašičica šećera, 1 litar vode

Zagrijati rernu na 250°C. Zamijesiti brašno sa ostalim sastojcima. Mijesiti što duže da se dobije tijesto srednje gustine. Kada tijesto počne da se odvaja od posude, sipati u prethodno dobro podmazanu tepsiju. Peći u zagrijanoj rerni 20 min na 250°C, potom još 20-30 min na 200°C.

Kukuruz ili kolomboć

Bilo je to u 17. vijeku. Kao i sve, i kukuruz je na Balkan pristizao sa više strana. Iz Španije preko Turske, iz Italije, Ugarske... Kroz planinski dio Crne Gore pronosili su ga i trgovci s juga, s primorja i iz Zetsko-bjelopavličke ravnice, i sa Kosova, tačnije plodne Metohije. Možemo da pretpostavimo da je sa čarobnim zrnima, koja će znatno olakšati put do hljeba koji život znači, stiglo i ime: znalo se da je iz Amerike u Evropu donio Kristifor Kolumbo, pa je biljka po njemu nazvana kolomboć, a hljeb od brašna dobijenog mljevenjem bijelog i žutog zrna kolobotnjica (ono m je brzo isparilo pred jačim b).

Etimolozi tvrde da je kolomboć balkanska riječ i da je u naš, albanski i bugarski jezik stigla iz novogrčkog. Kukuruz je dobro rađao i na većim visinama. U planinama su ga najviše i sadili, pšenicu je rijetko ko imao. Kukuruzni hljeb (kolobotnjica, kukuruznica, kukuruza) je postao najvažniji hljeb na planinama. Savršen je u kombinaciji sa slaninom i mladim crnim lukom, ili udrobljen u vruću vareniku ili kisjelo mlijeko. Nekada se pekao na ognjištu, ispod sača.



Kukuruzni zeljanik

Sastojci za 4 osobe: 4 jaja, 2 dl kiselog mlijeka, 1 dl ulja, 300 g masnog izgnječenog sira, 300 g kukuruznog brašna, 5 g soli, 1 kašičica sode bikarbone (ili prašak za pecivo), 1 kg livadskog zelja

Umutiti jaja, dodati so, ulje, kukuruzno brašno, sodu bikarbonu (ili prašak za pecivo). Sjediniti masu. Livadsko zelje oprati, isjeći, posoliti i dodati sir. U podmazani pleh izliti pola pripremljenog tijesta i zapeći. Potom izvaditi iz rerne i staviti pripremljenu smjesu od zelja i sira, a onda odozgo izliti preostalu smjesu tijesta. Peći 40 minuta na 200 stepeni.

Slično kukuruznom zeljaniku je albansko jelo ljaknur - razlika je u sastojcima za nadjev. Domaćice ga pripremaju sa koprivom, lukom i kajmakom.

Domaće sorte

Kao što su Evropljani američkom kontinentu sasvim promijenili način života, tako su i dvije američke biljke, kukuruz i krompir, sasvim izmijenile navike Evropljana. O tome koliko se kukuruz uspješno prilagodio i odomaćio govori i brojka da je osamdesetih godina prošlog vijeka utvrđeno oko dvije hiljade „lokalnih populacija“, domaćih sorti kukuruza. Krajem 19. vijeka to je najpopularnija ratarska kultura na području bivše Jugoslavije. Jarik je autohtona vrsta kukuruza koja se do danas očuvala na ovim prostorima.

Vidljivo je to i u jeziku. I Vuk Karadžić u Rječniku iz 1818. navodi niz pojmova: kukuruzište, kukuruzno brašno, kukuruznica, kukuruzovina, kukuruščić....

Prijeshnac sa čvarcima

Sastojci za 4 osobe: 300 g čvaraka, 300 g purilja, 250 g kukuruznog brašna, 150 g pšeničnog brašna, 1 dl ulja, 2-4 dl vode, 1 kašičica soli, 1 prašak za pecivo, biber, so

Izmiješati kukuruzno i pšenično brašno. Isjeckati čvarke i purilj na kolutove. Sve sastojke izmiješati, zamijesiti vodom i izliti u podmazanu tepsiju. Peći do 40 min na srednjoj temperaturi.

Mlinski kamen

Domaći čvarci ili žmire i purilj organskom kukuruzu lijepo dodaju masnoću i jačinu.

A što se kvaliteta brašna tiče, i vrapci znaju da on umnogome zavisi i od načina mljevenja. Kada se melje cijelo zrno kukuruza na kamenu, veoma je važno to što mljevenje traje, satima. Smanjena brzina okretanja kamena sprečava da dođe do zagrijavanja brašna koje nastaje tokom mljevenja, pa ono zadržava sve svoje prvobitne, prirodne osobine, ne tope se. Između dva kamena ulazi sve (cijelo zrno) i izlazi sve. I ljuska i klica (veoma cijenjena kao jaka koncentrovana hrana jer sadrži mnogo toga vrijednog).

Mlinovi su građeni od kamena i uglavnom su bili seoski. Seljaci bi kukuruz donosili na konjima, a ponekad bi u mlinu i zanočili.

Trebalo je sačekati da se sve samelje, a i put je često bio dug, noć previše mračna.





Domaći hljeb

Sastojci za 4 osobe: 350 g brašna, 300 ml vode, 30 g svježeg kvasca, kašičica šećera, kašičica soli

Sjediniti sve sastojke, izmiješati varjačom, zamijesiti mlakom vodom i ostaviti da odstoji oko 30 min. Nadošlo tijesto promiješati varjačom, istresti u podmazanu tepsiju i ostaviti da odstoji još 30 min. Peći u zagrijanoj rerni 20 min na 200°C, potom 15-20 min na 180°C. Ispečeni hleb umotati u krpu za mekanu koru, a za hrskavu koru staviti hleb na duboki tanjir i pustiti da se hladi.

Pšenica bijela

Do 17. vijeka i u planinskim područjima gajeno je nekoliko vrsta žitarica, ali prinosi nisu bili veliki i da bi se dobila vreća žita bilo je potrebno mnogo rada. Posebno je ovdje oduvijek cinjenjeno bijelo brašno, o „pšenici bjelici“ često pjeva i narodni pjesnik. Branka Bogavac u svojim memoarima navodi kako su se u selima u okolini Berana hranili tokom Drugog svjetskog rata: „Stalno smo jeli crni hljeb, čiji je ukus različit, zavisno od vrste žita. Od ječma je vrlo opor, od raži crn i pomalo gnjecav, heljdu uopšte nijesmo voljeli. Od pšenice je bio normalan, ali nije bio bijel. A bijeli hljeb je tada bio nedostižan san.“ No, ukus hljeba ne zavisi samo od vrste brašna, ima tu i magije vatre. Na katunima, nekad bi planinka tijesto prekrila listom kupusa ili bljuštura, a zatim zagrnula vrelim pepelom i žarom sa ognjišta. Ili bi tijesto pokrila sačom i na njega nagnula žar. Ovako ispečen hljeb je vrlo ukusan, pogotovo dok je vruć. Ništa ne fali ni onom što se i danas peče u šporetu „cigancu“. To je čuveni mali crni šporet koji odlično „odrađuje posao“ - i brzo ugrije i dobro peče i kuva, lako se održava. A može ne samo da se lako premješta nego i natovari na konja i seli... Kao da su ga izmislili vječiti putnici...



Prijesna pogača

Sastojci za 4 osobe: 1kg brašna, 2 supene kašike ulja, 1 kašičica sode bikarbone, 1 kašičica soli, 7dl mlake vode

U sud staviti brašno pa sipati mlaku vodu u kojoj je rastvorena soda bikarbona, dodati so i ulje. Zamijesiti gusto tijesto i miješati što duže kako bi pogača bila ukusnija. Oblikovati tijesto i staviti u podmazanu tepsiju. Zagrijati rernu na 200°C. Ostaviti da odstoji 15 min, na nekoliko mjesta izbosti viljuškom i staviti da se peče 45 min.

Kada je pečena, izvaditi pogaču i staviti na duboki tanjir da bi se upio višak vlažnosti.

Vježba strpljenja i upornosti

Novo doba donijelo je mnoštvo novih vrsta pogače. Oblik je sačuvan - ako nije okrugla to nije ona - ali ima mnogo varijanti i u sastavu tijesta i u konačnom izgledu. Sve češće je meka, obogaćena mlijekom, jajima, maslacem, brzo se zamijesi i brzo naraste.

Starinska prijesna pogača ima manje elemenata ali dužu priču. Ona je nešto kao hljebna poslastica, toliko je ukusna i posebna.

Pogaču čini posebnom natiranje (pritiskanje gustog tijesta). Da bi ispala dobra, potrebna je snaga u rukama, strpljenje i upornost. Neki je zovu pogača sa sodom.



Popara

Sastojci za 4 osobe: 250 g starijeg hljeba, 1 dl vode, 1 dl varenike, 100 g kajmaka, 100 g sira, 20 g maslaca, kašičica soli

Staviti vodu u šerpu, posoliti i prokuvati. Kada prokuva dodati vareniku, na sitnije komade izdrobljen hljeb, maslac, sir i kajmak. Izmiješati i kuvati dok tečnost ne ispari.

Najbolja popara je od (domaćeg) crnog hljeba. Može se pripremati i kukuruzna popara.

Kao što je lap more, i mrva je hljeb

Hrana se u Crnoj Gori ne baca. Pogotovo ne hljeb. Popara je smatrana jelom najsiromašnijih, koji čuvaju i najtvrdje ostatke sasušenog hljeba. Samo jelo ni malo nije za potcjenjivanje, vruća i sirom i kajmakom začinjena popara uz čašu kisjelog mlijeka odličan je, kaloričan doručak.

Sredinom 19. vijeka, engleski arheolog Gardner Wilkinson je zapisao: „Siromaštvo Crne Gore je svakako velika prepreka njihovoj civilizaciji, ali uza sve to oni nisu ni štedljivi ni sebični. Dok sam putovao po unutrašnjosti zemlje, siromašni svijet je često istrčavao iz svojih kućeraka da me ponudi voćem ili ma čim što su imali.“

Objasnili su mu: „Ovo činimo da bismo vas ugostili. Mi smo kod kuće, a vi ste stranac.“



Priganice

Sastojci za 4 osobe: 1 kg brašna, 2 kašičice šećera, 2 kašičice soli, 10 g germe, 1 dl mlijeka, 0,3 dl rakije, 3 dl ulja ili masti, 1 dl vode

U mlako mlijeko staviti šećer, malo soli i potopiti germu. U prosijano brašno sipati nadošlu germu, rakiju i so, dodavati mlaku vodu da tijesto ne bude rijetko i dobro sjediniti. Ostaviti tijesto da nadolazi i povremeno ga promiješati. Oblikovati kašikom i pržiti na dubljoj masnoći da priganice porumene.

Za dobrodošlicu i veliku porodicu

Što je za druge narode hljeb i so, to je u Crnoj Gori priganica i med. Simbol dobrodošlice. Tako danas, u jednom restoranu kod Mojkovca, svi gosti koji svrate prije podneva, makar na kafu, biće usluženi i besplatnim priganicama i domaćim džemom ili medom. Zapravo, priganica se uzdigla do simbola odvojivši se od običnog tijesta za hljeb.

Domaćice su, da bi nahranile gomilu nestrpljive djece u kući ili kolibi, dok se hljeb peče pržile loptice od preostalog tijesta. Prilog je mogao da bude slan, sir, kajmak, ili sladak. Kasnije je hljebno tijesto obogaćeno mlijekom, poneko danas dodaje i jaje, a otkriveno je da rakija kupi masnoću, da od nje priganice rastu, postaju mekše, balonastije.

Priganice „iz ruke“ su sinonim za „prave“ priganice. Da bi se dobio oblik, a da se ne potroši mnogo vremena, domaćica obično zahvati tijesto lijevom rukom i istiska ga kroz šaku, a desnom rukom drži kašiku kojom zahvata količinu tijesta za jednu priganicu i ispušta je u vrelo ulje.



Lećenik

Sastojci za 4 osobe: 1 kg pšeničnog brašna (ili 500 g pšeničnog i 500 g kukuruznog brašna), 1/2 kg livadskog zelja ili spanaća (ili praziluk i mladi luk), 5 jaja, 1 l varenike, 2 dl ulja, 200 ml kisjele pavlake, 250 g sira, so po ukusu

Umutiti jaja, dodati vareniku, ulje, pavlaku i sir. Spanać oprati, osušiti, isjeckati i dodati u pripremljenu smjesu. Dodati brašno i ujednačiti masu.

Pleh podmazati uljem, zagrijati u rerni na 200 stepeni, i u zagrijan pleh sipati smjesu i peći na 200 stepeni oko 45 minuta.

Spanać kao primjer

Postoje predrasude da je planinska kuhinja zasnovana na mesu. Lećenik je dobar primjer hranljivih i izuzetno zdravih jela koja se, na jednostavan način, pripremaju na planinskom području a mogu da zadovolje potrebe vegetarijanaca.

Livadsko zelje se, kako mu i ime govori, može naći na livadi, a kome su livade daleko može da koristi i spanać.

Kao i drugo povrće, spanać se gaji u manjim baštama, na okućnicama i najvećim dijelom je organski. U selima ili prigradskim naseljima nema potrebe za upotrebom pesticida, u okruženju nema industrije ni zagađivača. I zemlja i voda i vazduh su čisti.

Zdravije ne može biti.



Kukuruzni kačamak

Sastojci za 4 osobe: 1 ½ - 2l vode, 500 gr kukuruzno brašno, 300 g sira, 200 g kajmaka, 1 kašičica soli

U posoljenu ključalu vodu dodati brašno. Brašno ne treba miješati već treba da ostane na površini vode u obliku kupe kroz koju treba varjačom napraviti udubljenje i ostaviti da se kuva na tihoj vatri oko 40 min. Kada brašno nestane sa površine vode, višak vode (ako ga ima) ocijediti u odvojenu posudu. Kuvano brašno, odnosno kačamak, miješati kačamarom (ako je gusto dodati odlivene vode) dok se čitava masa ne ujednači. Sir i kajmak otopiti u drugoj posudi i osmočati kačamak.

Institucija

Ima u kačamaku nečeg što je više od hrane. Kao što u slici čobana koji ga još ponegdje jedu na ko zna koliko star način - iz jedne posude, kotla sa ognjišta - ima i nečeg višeg i dubljeg. Nečeg vanvremenog. Za ovo tradicionalno planinsko jelo, zbog koga se specijalno dolazi na Žabljak ili u Kolašin, ne važi ono: brzo i lako. Ne može da se pripremi za manje od sata. Taman da se malo prošeta između visokih jela i smrča, kroz gustu i sočnu travu, napije vode sa hladnog izvora, napravi koja fotografija kraljevskog Durmitora ili carskih Komova sa snijegom na vrhovima i siparima.

U međuvremenu se kuvar potrudio da specijalnom drvenom spravicom, kačamarom (kacamaš, tucanj) sjedini krompir i brašno, oplemeni kačamak kajmakom i sirom, najbolje lisnatim. Uz drvene tanjire za kačamak lijepo se slože i drvene čaše za kisjelo mlijeko, domaće, toliko gusto da se nožem može sjeći.



U novije vrijeme, brašno od heljde ima sve veću primjenu. Poslije višedecenijske pauze (i apsolutnog totalitarizma bijelog pšeničnog brašna), heljdina mirisna polja u ovim krajevima ponovo su rajska zemlja za pčele (malo je koja biljka tako bogata nektarom).

Heljdovni smočani kačamak

Sastojci za 4 osobe: 2 l vode, 1 kg krompira, 200 g heljdinog brašna, 200 g pšeničnog brašna, 300 g sira i 300 g kajmaka, 200 g maslaca, 1 kašičica soli

Krompir oljuštiti, isjeći na manje kocke, staviti u lonac da se kuva i posoliti. Kada krompir omekša, dodati prethodno izmiješano heljdovno i pšenično brašno i varjačom napraviti udubljenja na nekoliko mjesta. Nastaviti sa kuvanjem još oko 20 min. Kada je kačamak kuvan, drvenim tucnjem za miješanje izjednačiti cijelu masu. U drugu posudu staviti maslac, sir i kajmak da se istopi. U to dodati istučeni kačamak. Lagano miješati na tihoj vatri 5 min i servirati kugle (dubljom drvenom kašikom ili kutlačom).

Veliki povratak

Kačamak „tučanik“ koji se pravi od pšeničnog brašna i krompira je zaštitni znak crnogorskih planina, i jede se i priprema praktično svuda. To je i jedino jelo u čijoj su pripremi oduvijek učestvovali i muškarci, a u Crnoj Gori se znalo, muški ne kuvaju! U pripremi kačamaka su učestvovali jer ona zahtijeva fizičku snagu, a kvalitet kačamaka, osim od kvaliteta namirnica, zavisi i od toga koliko je dobro utučen - ni jedan grumen brašna ne smije ostati vidljiv. Tako utučen kačamak se onda 'smoča', sjedini se sa rastopljenim sirom i kajmakom. A vrlo je praktičan i kačamak „u kilu“, koji se jede isključivo prstima, a pravi se tako što se uzme grudica nesmočanog, vrućeg kačamaka, u sredini se napravi udubljenje u koje se stavi kajmak, preko napravi poklopac od kačamaka, i čeka se da se kajmak istopi. Za nuždu „kila“, ili „guka“ kačamaka, kako je nazivaju u nekim krajevima sjeverne Crne Gore, je mogla da se ponese sa sobom i pojedje napolju, dok se čuva stoka.

Gotovac ili cicvara

Sastojci za 4 osobe: 500 g punomasnog sira, 400 g skorupa, 200 g kukuruznog brašna, 1/2 dl vode, 1 l kisjelog mlijeka

U tiganj ili šerpu staviti sir da se rastopi, dodati skorup i zajedno miješati dok se ne istopi i skorup. Polako dodavati kukuruzno brašno da se utroši predviđena količina.

Gotovac miješati sve dok ne počne da se odvaja od zidova posude i pusti masnoću. U toku kuvanja može da se doda pola šoljice vode. Služi se vruće, uz kisjelo mlijeko.

Ženska vještina

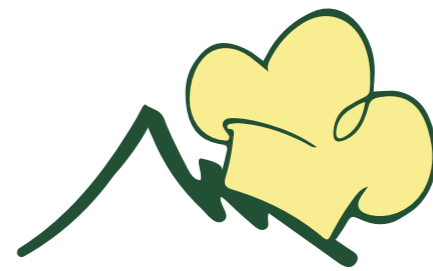
Ovdje bi trebalo da stoji oznaka „Oprezno!“ Ovo izuzetno jako jelo nije baš za svilene stomake, iako se spremalo prije svega za specijalne goste, kao posebna čast.

Naravno, svi ga mogu jesti, samo treba voditi računa o količini.

Spremanje gotovca je stvar umijeća, vještine, koncentracije domaćice. Kad je već velikodušno odvojila veću količinu sira i skorupa, ona naloži vatru da ne bude prejaka, pa strpljivo, neprestano, lagano miješa kašu s jednim jedinim ciljem: da je natjera da ispusti masnoću.

U nekim područjima cicvara je naziv za jelo u kom se tope sir i skorup, a gotovac ako se topi samo stari skorup.





Domaće pite

Pite su u našim krajevima jedno od najzastupljenijih jela, a ostale su nam kao nasleđe Otomana koji su sa sobom donijeli jelo koje se kod nas primilo i lijepo uklopilo. Ima mnogo varijacija na ovu temu, od zavisnosti od vremena koje vam je na raspolaganju, ali i u zavisnosti od umještosti domaćice. Jer, da se razumijemo, čuvenu koturaču ne može baš svako da spremi kako treba!



Brza pita

Sastojci za 4 osobe: 4 jaja, 2 dl kiselog mlijeka, 1 dl ulja, 300 g izmrvljenog sira, 600 g brašna, kašičica soli, 1 prašak za pecivo, 500 g livadskog zelja, 500 ml vode

Umutiti sve sastojke redom i u pripremljenu smjesu dodati krupno isječeno livadsko zelje.

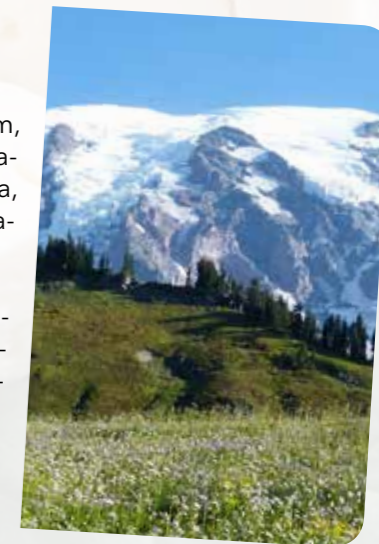
Pitu peći u podmazanom plehu u zagrijanoj rerni na 200°C, 40 minuta. Služiti sa kiselim mlijekom.

Pijaca na kojoj je sve gratis

Planine su bogate raznovrsnim samoniklim, divljim biljem koje se od davnina koristi u ishrani. Osim poljskog zelja, za salate, čorbe, variva, pite, na livadi se mogla ubrati kopriva, maslačak, štavalj, kiseljak, mečja šapa...

Od nekih samo lišće, od nekih plodovi i sjemenke, lukovice. Divlje zelje je bogato vitaminima i hlorofilom i drugim korisnim sastojcima.

Bere se obično ujutro, po rosi i poslije kiše, u principu priprema kao kultivirano povrće.





Flija

Sastojci za 4 osobe: 1 kg brašna, 2 jaja, 700 ml vode, 250 g maslaca, so po ukusu

Pripremiti smjesu od jaja, brašna i vode koja treba da je malo gušća od smjese za palačinke. Otopiti maslac i podmazati tepsiju. Rernu zagrijati na 180 stepeni. Kašikom ravnomjerno razliti smjesu u tankom sloju, pritom na prekrivajući čitavu površinu tepsije, već razliti „u obliku cvijeta“, pa staviti tepsiju u rernu da se zapeče i porumeni.

Potom izvaditi tepsiju, premazati maslacem, a onda naredni sloj tijesta sipati da se popune praznine, tj. tamo gdje u prethodnom premazivanju nije došlo tijesto. Isti postupak ponavljati sve dok se ne utroši čitava smjesa a zatim na kraju premazati fliju maslacem i peći 25-30 min da porumeni.

Lisnato-cvjetno tijesto

Flija se tradicionalno priprema ispod sača, ali kad nema sača u blizini, poslužiće i šporet na drva. Zapravo, bilo kakva rerna. Ovo jelo pripada tipu „razljevuša“ i svojevrsno je lisnato tijesto. Istina, zahtijeva posvećenost, treba nadgledati da se slojevi koji se premazuju rastopljenim maslacem ne prepeku.

Flija se može premazivati i smjesom od sira, kajmaka, ili pavlake, koja će imati isti efekat kao maslac, ali će ukus biti puniji.

Flija je inače albansko nacionalno jelo, a na slične načine samo pod drugim imenima priprema se u različitim krajevima Crne Gore - maslenica, razlijevnica, čak heljdija koju predstavljamo kao zasebno jelo u ovom kuvaru.



Pita koturača

Sastojci za 4 osobe: 500 g brašna, 1,5 dl ulja, 2 dl vode, 300 g srijemuša, livadskog zelja ili koprive, 3 jaja, 100 g skorupa, 200 g sira, kašičica soli, 1 l jarduma

Zamijesiti glatko tijesto od brašna, 2 kašike ulja, soli i mlake vode, dok ne postane srednje tvrdo. Pokriti krpom i ostaviti da stoji 20 min. Zatim ga podijeliti na dvije jufke pa svaku razvući malo rukama i premazati toplim uljem. Jednu po jednu jufku razvlačiti što tanje preko zastrtog stola. Srijemušu, livadsko zelje ili koprivu oprati, ocijediti, isjeckati, staviti u činiju, posoliti, dodati umućena jaja, skorup, sir i promiješati. Svaku koru poprskati vrelin uljem i preko čitave kore posuti pripremljenim filom. Pomoću stolnjaka polako urolati kore i stavljati u tepsiju u obliku kruga, dok se tepsija ne ispuni. Poprskati pitu uljem i peći na umjerenj temperaturi 30 minuta. Služiti uz jardum.

Medvjedi luk

Ako je mrkom medvjedu dobar, poslije dugog zimskog sna i posta, zašto ne bi bio i čovjeku?! Mladi listovi medvjedeg luka ili srijemuša beru se od aprila do juna, a miris bijelog luka ih odaje pa ih je lako pronaći. Osim listova koji su blagi pa su pogodni i za salate i dodatak jelima, koristi se i lukovica koja je ljuta. I mrki medo ima u genima zapisano da srijemuš sadrži dragocjene minerale za oporavak i jačanje (gvožđe, magnezijum, mangan, cink), vitamin C, karotin, ugljene hidrate, bjelančevine, masti i celulozu. Osim što ima antibakterijska svojstva, srijemuš čisti čitav organizam, snižava pritisak, jača pamćenje...

Ukusi divljeg bilja posebno dolaze do izražaja u ručno rađenim, domaćim korama za pitu. Posla ima više, ali ništa ne može da zamijeni koturaču.



Najčešće se od heljde prave palačinke, ali kada se kombinuje sa drugim vrstama brašna, moguće je mnogo toga, pa i kačamak, lisnato tijesto, kiflice, proja, pogača, slane pogačice i štapići...

Heljdija

Sastojci za 4 osobe: 200 g heljdnog brašna, 500 g pšeničnog brašna, ¼ praška za pecivo, 5 jaja, 100 g sira, 100 g kajmaka, 2 dl kisjela pavlake, 1 dl ulja, 1 dl varenike, 2 dl vode, kašičica šećera, so po potrebi

Izmiješati heljdino i pšenično brašno sa praškom za pecivo. Dodati umućena jaja, so, šećer, toplu vodu i vareniku. Zamijesiti tijesto (kao za palačinke) i pržiti palačinke. Za nadjev spojiti sir, kajmak i pavlaku. U tepsiju naizmjenično redati palačinke i nadjev. Završiti palačinkom, premazati kajmakom i peći 15 min na 200 C. Služiti toplo.

Mongoli u dolini Lima?

Samonikle vrste heljde i danas se mogu naći na Himalajima i na čak 4500 m.n.v. Vjeruje se da su heljdu u Evropu iz Kine donijeli Mongoli tokom najezde u 13. i 14. vijeku. Potomke Mongola crnogorska istorija nije registrovala, ali se tamno sjeme fino snalazilo na crnogorskim visinama, uspijevajući da na više od 1500 m.n.v. sazri do prvih mrazeva, iako prinosi nekada nisu bili veliki. Heljda je vrlo zanimljiva biljka. Njena gruba ljuska je u prošlim vremenima služila za pakovanje npr. staklenih predmeta, jer je veoma otporna na udare i potrese. I sada se još ponegdje koristi kao sredstvo za pakovanje ili ogrijev, toplotnu izolaciju. Jastuci punjeni ljuspicama heljde se preporučuju u okviru alternativne medicine. Kao jaka namirnica, heljda zahtijeva i jake pratioce. Zato nemojte štedjeti kajmak i sir, pavlaku.

Popularnost heljde raste, jer su danas poznati njeni kvaliteti. Ne sadrži gluten, odličan je izvor visokokvalitetnih proteina, ima više vitamina B nego pšenica, više gvožđa, fosfora, kalijuma nego druge žitarice.

50-60 min



Rastirač

Sastojci za 4 osobe: 2 jaja, 4-6 kašika brašna, 200 g kajmaka, 200 g starog hleba, so

Zamijesiti tijesto od jaja, brašna i soli, da bude čvrsto. Kada se zamijesi tijesto, trljati između dlanova kako bi se odvajali komadići tijesta.

U vrelu vodu staviti komadiće tijesta da prokuvaju. Za to vrijeme istopiti kajmak u tiganju i dodati iscijeđene komadiće tijesta i stari hleb. Na kraju sve izmiješati.

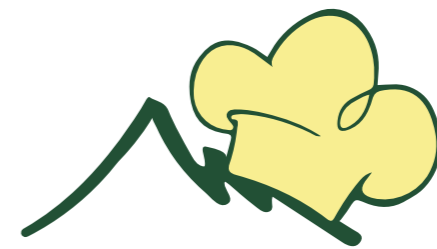
Ništa bez skorupa

Drugi narodi se ponose sirevima. I narodi u Crnoj Gori se ponose sirevima. I ne ističu mnogo kajmak (skorup) kao drugi najznačajniji proizvod od mlijeka, a trebalo bi. Isto kao što identitet i karakter imaju pljevaljski, kolašinski lisnati ili kučki sir, razlikuju se pivski ili mojkovački kajmak, durmitorski iz mješine.

Vidjeli smo, kajmak je neizostavan u mnogim jelima, bez njega ona ne bi imala konačni vrhunski šmek, a neka ne bi ni postojala.

Za njegovu proizvodnju do novijeg vremena podrazumijevala se drvena galanterija: mlijeko se razlijevalo u drvene plitke posude, karlice, kopanje, i poslije dan-dva sa površine skupljao kajmak i smještao u kacu.

Drvo jeste bilo jedini izbor, ali i najbolji - ono je dodavalo nešto ukusu kajmaka, a osim toga, kace su imale otvor na dnu pa je mogao da se cijedi i zri, i dugo čuva.



Ljetnji napici

Ako ste mislili da su ovo sokovi, prevarili ste se. Jedan od čuvenijih napitaka ljeti je jardum, koji se pravi od ovčije varenike. Jako je popularna ira ili surutka, osvježava i okrepljuje, a pritom je jako zdrava. I čuvena boza, koja je obilježile brojne naše generacije. Eto, to su naši ljetnji napici.



Ira

Sastojci za 4 osobe: 5 litara varenike, 1 kašika sirišta

U tek pomuženo mlijeko staviti sirište i ostaviti na kraj šporeta. Kad se stegne, dublje povući kašikom uzduž i preko stegnuto mlijeka da bi se ira odvajala. Zatim staviti u cjedilo, zavezati, pritisnuti daskom da se ocijedi. Odvojena tečnost od sira je ira koja se potom stavlja da prokuva, i može se staviti malo kisjelog mlijeka.

Sreća je zarazna

Umjesto vode, ljeti, stočari često piju kisjelu iru (surutku). U prokuvanu i malo prohladenu iru sipa se čaša kisjelog mlijeka, posuda se poklopi i utopli i poslije nekoliko sati ira može da se pije. Ako se ostavi do sutradan, dobije „pravi“ reski ukus i postaje poslastica.

Ira nije običan osvježavajući napitak. Ona oporavlja, liječi, čini nas srećnijim. U narodu je odavno poznata da je ira prirodni lijek za regeneraciju jetre, da jača imunitet, obnavlja snagu...

Nauka je dokazala da sadrži važne minerale i vitamine, malo kalorija, da otklanja umor i pospješuje lučenje serotonina... Nije ni čudo kada sadrži ono najbolje iz mlijeka, i to mlijeka srećnih krava koje su slobodno pasle nedeljama na najboljim pašnjacima pitome Bjelasice, gorostasnog Durmitora i mistične Sinjajevine...



Jardum

Sastojci za 4 osobe: 2 litra ovčije varenike, 2 kašičice soli

Ovčije mlijeko posoliti, staviti da prokuva i miješati dok se ne zgusne.

Katunski specijalitet

Najbolji jardum se sprema tek od llandana, 2. avgusta. Ovce su na katunima, visoko, a od trave koju tada pasu mlijeko im dobije najveću gustinu. Iako se čini da je priprema jednostavna, potrebno je malo iskustva da bude savršen.

Ljudi koji žive na planini, posebno u danima težih poslova kao što je kosidba, uživaju u ovom eliksiru bez problema. Daće im svu potrebnu energiju. Ostali, ako pretjeraju, mogu imati problema sa dijarejom. Dakle, za početak dovoljna je manja čaša ovog čistog ovčijeg punomasnog, jakog mlijeka. Miris jarduma teško je uporediti sa bilo čim.

Vasojevići smatraju jardum svojim specijalitetom, ali se on sprema i na Pešteru i drugdje. Riječ jardum je turskog porijekla i znači pomoć. Prema magistru farmacije Vasu Labudoviću, koji je u Milanu dobio nagradu za naučni rad o jardumu, jardum je lijek za potenciju.





Boza

1kg kukuruznog brašna, 10 l mlake vode, 40g pekarskog kvasca, ½ l vode za rastvaranje kvasca

Kukuruzno brašno prelići mlakom vodom i ostaviti da prenoći. Naredni dan kuvati 2 sata na umjerenj temperaturi uz povremeno miješanje, potom skinuti sa vatre i ostaviti da se ohladi. Pekarski kvasac razmutiti u pola litra vode, sasuti u kuvano brašno, dobro izmiješati i ostaviti da miruje. Sjutradan procijediti kroz gusto platno, po ukusu zasladiti medom ili šećerom, rashladiti u frižideru i služiti.

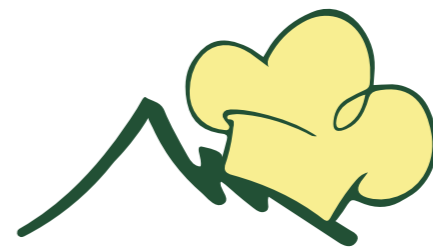
Mnogo bolje od švepsa

Boza je omiljeno osvježavajuće piće na Balkanu. Danas se može kupiti u prodavnicama, naručiti u poslastičarnicama čiji su vlasnici Goranci ili Albanci, i vezuje se u svijesti za istok, Orijent.

I jeste orijentalno piće, staro više od hiljadu godina.

Boza je sasvim prirodan, neprevaziđen ljetnji osvježavajući hladni napitak, prepun vitamina. Sadrži B1, B2, B3, B6 i B12, kao i A i E. Tu je i gvožđe. I korisne bakterije.

Osim ovog recepta, postoji i drugi. Jedan čuveni slastičar u Podgorici kaže da je tajna vrhunske boze u provjerenj kombinaciji žitarica. Koliko je lagana boza, potvrđuje i to što se danas u našem slengu, kada se želi reći da je nešto lako, kaže „ma, to je boza“.



Supe i čorbe

Nema ručka bez kašike.
Supa je i lijek. Dobra je i za večeru.
Lako se transformiše u glavno jelo. Ukusna je i sutradan.



Jagnjeća supa sa orizom

Sastojci za 4 osobe: 600 g jagnječeg mesa od plečke, 1 glavica crnog luka srednje veličine, 2 šargarepe, 130 g oriza, 5-6 zrna crnog bibera, 2 lovorova lista, voda, skorup ili kisjelo mlijeko, so

Oprano i na krupnije komade isječeno meso staviti u lonac i naliti vodom. Kad proključa skinuti pjenu, dodati sitno isjeckan luk, očišćenu šargarepu izrezanu na kolutove, biber i lovorov list. Kad meso bude kuvano procijediti supu i izvaditi meso. Vratiti supu da prokuva i staviti oprani oriz. Kad oriz omekša vratiti meso odvojeno od kostiju i soliti po ukusu. Prilikom serviranja dodati skorup ili kisjelo mlijeko.

Šaka pirinča

Poznato je da dobra supa ili čorba od mesa nije samo uvod u glavno jelo. Kada se obogati povrćem i pirinčom - ona jeste glavno jelo. Supa od mesa je prepuna minerala i pravi je eliksir nakon težeg fizičkog rada ili bolesti. Pirinač ili riža u crnogorskim planinama se uglavnom naziva oriz.

Eto još jedne riječi koja je nama stigla iz Grčke, a koja je postojala i u sanskritu (drevni indijski jezik). Sam oriz su donosili trgovci (i osvajači) sa istoka, ali i iz Italije gdje se gaji od 15. vijeka.

Još bliža bila su pirinčana polja na Balkanu, u Makedoniji. Još od vremena Aleksandra Makedonskog, 4. vijeka prije nove ere, oriz je gajen u Kočanskoj dolini uz rijeku Bregalnicu. Upravo kočanski oriz je i danas izbor mnogih domaćica, zbog ukusa i kvaliteta, iako se u marketima mogu naći vrste iz raznih krajeva svijeta.



Čorba od kopriva

Sastojci za 4 osobe: 500 g mladih kopriva, 100 g crnog luka, 100 g šargarepe, 100 g bijele zeleni, 100 g kukuruznog brašna, 2 l fonda, 1 dl ulja, 1 kašičica soli

Rendani crni luk, šargarepu i bijelu zelen propržiti na zagrijanom ulju. Kada se izdinsta dodati fond i već obarene sitno isjeckane koprive.

U ključale koprive uz stalno miješanje dodavati kukuruzno brašno koje smo prethodno razmutili u hladnoj vodi. Kuvati još 20 minuta. Posoliti po ukusu. Uz čorbu servirati kajmak, kisjelu pavlaku ili kisjelo mlijeko.

Dar proljeća

Od „divljih“ sastojaka u planinskoj kuhinji, kopriva je možda najdragocjenija.

Ova izuzetno zdrava i korisna biljka pojavljuje se kada je najpotrebnija, nakon duge, iscrpljujuće zime, da očisti i okrijepi organizam, daruje novu energiju.

Nauka je pokazala da kopriva sadrži kalcijum, fosfor, gvožđe, magnezijum, vitamine C, A, B2, B5, K, karoten... mnogo bjelančevina, ugljenih hidrata, masti. Ona je bogatiji izvor vitamina C i A od većine kultivisanih biljaka.



90-120 min



Čorba od vrganja

Sastojci za 4 osobe: 250 g svježeg vrganja (ili oko 50 g suvog), 1 krompir, 1 šargarepa, 1 jaje, 1 kašika kisjele pavlake, ulje, svježi peršunov list, so i biber

U šerpi na malo ulja propržiti krompir i šargarepu, prethodno isječene na sitnije kockice.

Posoliti i pobiberiti, dodati isjeckani vrganj (ukoliko je suvi vrganj prije pripreme potopiti u toplu vodu 15 min da malo omekša) i naliti sa 1l vode. Kuvati na srednjoj temperaturi 20 min.

Radi boljeg ukusa, prilikom serviranja, čorba se može sipati na legir - umučeno žumance sa kisjelom pavlakom.

Ulazak u svijet gljiva

U Crnoj Gori raste oko 2.000 vrsta gljiva, od toga je 200 jestivih. U sjevernom regionu najzastupljenije su vrganj i lisičarka, a smrčak je na izuzetnoj cijeni.

Ima tradicije u sakupljanju, ali ne i u upotrebi gljiva u ishrani.

Najviše zbog straha i opreznosti, jer mnoge jestive imaju vrlo slične otrovne sestre. Onda kada nije bilo dilema - bilo je dovoljno staviti gljive na žar ili vrelu ploču šporeta, malo ih posoliti i uživati u izvrsnom ukusu.



Čorba od tikve

Sastojci za 4 osobe: 500 gr bundeve (tikve), 2 lista lovora, 700-800 ml pileće supe (bujona) ili vode, 50 ml neutralne (slatke) pavlake, ulje, malo sjeckanog peršuna, so i biber

Isjeckati očišćenu bundevu (tikvu) na kocke i propržiti na ulju 2-3 minuta. Dodati lovorov list i naliti pilećim bujonom ili vodom.

Kada proključa kuvati 20 min da bundeva potpuno omekša. Potom izvaditi lovorov list i čorbu izmiksati u blenderu, vratiti da prokuva i dodati biber i so.

Skinuti sa vatre i umiješati pavlaku. Dodati vodu ukoliko želite da čorba bude rjeđa.

Može i pečena

Tikva se nekada mnogo koristila kao hrana za stoku, posebno je značajna zimi, kao „svjež materijal“ koji se čuva na tamnom i hladnom mjestu.

To nije smetalo da se na kriške isiječe i za porodicu, ubaci u rernu i pečena po volji malo zašećeri.

Često su domaćice pravile i pitu od tikve, nekad slatku a nekad slanu.

Tikva se dobro slaže sa kukuruzom, pa se obično tako i sadi, u njegovoj blizini. U jesen, pravi je ukras na njivama.



Kaša

Sastojci za 4 osobe: 1 dl ulja, 200 g brašna, 800 ml vode, so ili šećer

Ugrijati ulje i dodavati brašno. Pržiti na tihoj vatri dok ne dobije svijetlobraon boju, zatim naliti vodom. Kuvati dok se ne zgusne i dodati so ili šećer po želji.

Samo nek je kašikom

Nekada ulja nije ni bilo. Od kašike neke masnoće, šačice brašna i vode - začas nastaje dragocjena topla, mirisna i okrepljujuća kaša.

E sad, od vrste brašna zavisi ukus, a može se tu štošta i dodati, ali za siromaha na planini i ovakva je bila mala gozba. Bitna je bila kaloričnost.

Danas se slabo priprema, jer i najsiromašniji imaju nešto više od masti, brašna i soli. Na vama je da budete kreativni i da po svom ukusu obogatite ovo jelo, ali nije zgreog, zlu ne trebalo, znati i ovaj osnovni recept.



Skrob od kopriva

Sastojci za 4 osobe: 8dl vode, 1dl varenike, 600 g očišćenih mladih kopriva, 300 g kukuruznog brašna, 100 g maslaca, 300 g mladog kajmaka i 300 g sira, so

Bariti (blanširati) koprive u loncu sa ključalom vodom oko 5 minuta, procijediti i preliti hladnom vodom da bi se zadržala zelena boja. Isjeckati ih kada se ocijede. Koprive potom staviti u prethodno posoljenu ključalu vodu i kuvati 10 minuta na tihoj vatri. Zatim vrhovima prstiju sipati kukuruzno brašno i polako miješati brkljicom (mutilicom) da se smjesa ne bi ugrudvala. Kuvati na umjerenoj temperaturi 30 minuta. Kada je masa kuvana, dodati maslac i usitnjen sir. Servirati u dublje posude, uz kajmak. Može se jesti toplo ili ohlađeno.

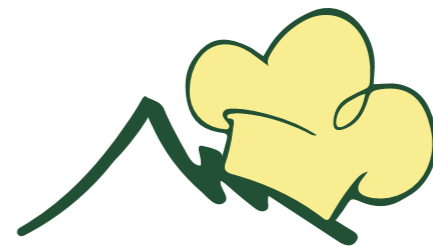
Spas u teškim vremenima

Od starijih ljudi se još može čuti da je u ratnim vremenima (a nisu bila rijetka) kopriva spašavala narod od gladi.

Za kaše, čorbe ili pite bere se mlada kopriva. Tada ne žari previše, a kuvanjem njeni listovi postanu sasvim bezopasni i meki. Može se brati i kasnije, ako nije prerasla ili isklasala, ali i sačuvati sušenjem. Duga je lista problema i bolesti za koje se čaj od koprive preporučuje kao lijek.

Da bi se brašno u ovom jelu razbilo i da ne bi ostale grudvice, smišljena je posebna sprava koja se u narodu zove „brkljica“, od grane koja se račva na više strana. Onda se brkljica ubaci u skrob i rukama vrti lijevo i desno. Kao preteča modernog miksera.





Jela bez mesa

Iako danas ljudi koji dođu u Crnu Goru kažu da našu kuhinju karakteriše meso, i da je neizbježno u svim obrocima, to nije tako bilo, a nije ni danas tako ako pričamo o jelima koja se spremaju kući. Naše su domaćice bile domišljate i pripremale su jela bez mesa, a opet jela kalorična i jaka koja daju energiju za teške poslove koji su se morali obavljati. U ovom poglavlju vam predstavljamo naša jela bez mesa.



Gulaš od pečurki

Sastojci za 4 osobe: 1 kg svježih pečurki (vrganj, lisičarka ili sl), 400 g crnog luka, lovorov list, biber, so, peršun, 1 dl slatke pavlake (ili kajmaka), 5 dl bijelog vina, 1 dl ulja, 1 supena kašika brašna

Sitno isjeckati luk i propržiti ga na vreloj masnoći. Pečurke oprati i obariti, zatim sitno isjeckati i dodati na propržen luk, dodati lovorov list i biber u zrnu.

Dinstati 20 min, zatim dodati kašiku brašna. Naliti malo vode (ili fonda od supe), dodati bijelo vino i posoliti. Kuvati još 10 minuta, potom dodati slatku pavlaku i sjeckani peršun i skloniti sa vatre.

Sakupljači gljiva

Sakupljanje gljiva postalo je važan izvor prihoda za mnoge porodice, naročito u mjestima gdje je u slomu socijalizma i Jugoslavije nestala i industrija, a za obnovu sela i poljoprivrede nije bilo snage.

Tako danas, recimo, mnogi žitelji sela u planinskom dijelu Crne Gore svoju djecu opreme za školu i obezbijede drva i hranu za zimu - sakupljanjem i prodajom bukovače, vrganja, lisičarke... koja se, i kao svježja, prodaje u evropskim prodavnicama.

Raznovrsne šume i vlažna planinska klima stvorile su idealne uslove za vrijedne sakupljače.



Boranija sa kajmakom

Sastojci za 4 osobe: 600 g boranije, 50 ml ulja, 1 veća glavica crnog luka, 3 češnja bijelog luka, po ukusu mješavina biljnog začina, 1 kašičica aleve paprike, 1 kašičica brašna, 100 g kajmaka, so

U šerpi, na ulju prodinstati sitno isjeckan crni luk. Dodati boraniju i sve zajedno dinstati oko 50 min uz povremeno miješanje i po potrebi dolijevanje vode. Na malo ulja napraviti zapršku od brašna, aleve paprike i bijelog luka. Dodati u dinstanu boraniju i začiniti solju i mješavinom začinskog bilja.

Prilikom serviranja stavlja se kajmak.

Priča o boraniji

U zapadnom svijetu nije popularna kao na Balkanu, a u Crnoj Gori je kultura koja se može naći u skoro svakoj bašti. Uspijeva i na velikim nadmorskim visinama i postoji mnogo sorti. Ovo je biljka puna vlakana, izuzetno hranljiva i zahvalna za pripremu, jer sa njom mogu da se pripremaju čorbasta jela, a može i da se zapeče.

Iz nekog razloga, djeca je mnogo ne vole, tek u kasnijim godinama ljudi zavole jela sa boranijom. Vjerovatno zato što u selima nekad nije bilo mnogo izbora kada je povrće u pitanju, pa je boranija često bila na stolu.

„Maune“ je drugi naziv za boraniju u ovdašnjim planinama (vjerovatno od mahune, mahunarke).

Varijanta sa jajima (60 min, 4 osobe): 1 kg boranije, 3 glavice crnog luka, 4 jaja, 2 dl vareničke, ulje, so, biber po ukusu, 1/2 l vode za dinstanje

Izdinstati luk i dodati boraniju. Uz često dodavanje vode dinstati boraniju dok ne omekša 80%, i dodati so i biber. Boraniju sipati u podmazanu tepsiju i staviti je u rernu 10-15 min da se zapeče. Zatim je zaliti umućenim jajima, varenikom i malo soli. Vratiti u rernu da se zapeče još 15-20 minuta na 180 stepeni.



Prava sarma, koja se priprema sa mljevenim mesom, je jelo koje je ovim krajevima preostalo kao zaostavština turske vladavine. Sarma se toliko ukorijenila da je postala zaštitni znak svakog većeg porodičnog događaja - novogodišnjih proslava, vjerskih obreda, radosnih i tužnih, i zajednička je za sve vjerske grupe u Crnoj Gori. A kisjeli kupus - to je tek duga tradicija ovih krajeva. Pun vitamina C, jede se i svjež kao salata, a od njega se pripremaju razna jela - kuvani kupus sa suvim mesom je vjerovatno najstarije jelo planinskih krajeva, i dan-danas njegov miris podsjeti na zimu kod babe i dede. A raso, tečnost u kojoj se kupus kisjeli, nastala od soli, vode i tečnosti koju ispusti sam kupus, je prijeki lijek za mamurluk. A kod nas se dosta pije, svaka kuća pravi rakiju, što znači da je i raso jako popularan!

Posna sarma sa orasima

Sastojci za 4 osobe: 1kg listova kisjelog kupusa, 3 glavice crnog luka, 1 šargarepa, 1 dl ulja, 150 g pirinča, 200 g mljevenih oraha, kašičica soli i biber po ukusu

Sitno isjeckan luk propržiti na ulju, kada je luk mekan dodati pirinač i rendanu šargarepu. Kada je pirinač izdinstan dodati čašu vode i skloniti sa šporeta. Dodati mljevene orahe, začiniti solju i biberom. Ostaviti smjesu da se prohladi, a potom savijati sarme manje veličine. Dno posude za kuvanje podmazati uljem i prekriti sjeckanim kupusom. Savijene sarme redati dok se ne popuni čitav red. Potom poprskati uljem i redati novi red sve dok se ne utroši čitava masa. Na kraju prekriti cijelim listovima kupusa, naliti vodom da oblije sarmu, staviti plitki tanjir, poklopiti i staviti da se kuva na tihoj vatri oko sat i po. Povremeno za vrijeme kuvanja protresti posudu.

Posne slave

Kao i drugdje kod pravoslavnih Slovena, krsna slava, okupljanje u čast sveca zaštitnika porodice, jedan je od glavnih događaja tokom godine. Za taj dan bi se i štedjelo i dugo pripremalo za doček gostiju.

Svečana slavska trpeza mora da bude bogata i onda kad praznik pada u dane posta, a takvih je u pravoslavlju dosta. Dosjetljive domaćice, pogotovo kada se nije mogla uloviti ili nabaviti riba, modifikovale su jela koja se standardno prave s mesom u posnu varijantu. Tako je i u čuvenoj sarmi na scenu stupio mljeveni orah da dostojno zamijeni mljeveno meso.

Paprike punjene krompirom

Sastojci za 4 osobe: 8 paprika, 200 gr praziluka (purilj), 1 kg krompira, 2 paradajza, 1 dl ulja, 1 kašika brašna, 1 kašika aleve paprike, so, biber, peršun

Paprikama očistiti sjemenke i peteljke i oprati ih. Praziluk oprati, očistiti, isjeckati na sitne kocke i propržiti na ulju. Zatim dodati rendani krompir i to zajedno dinstati „na tihoj vatri“. Dodati so, biber i peršun po ukusu. Puniti paprike i zavarati ih kolutovima paradajza.

Napunjene paprike poredati u šerpu, naliti vodom i staviti da se kuvaju. Kada su kuvane zapržiti rijetkom zaprškom (ulje, brašno, aleva paprika). Zapeći ih u rerni 15 min na 180°C.

Plan B

I punjene paprike su omiljeno kuvano ili zapečeno jelo s mesom. Međutim, pošto je „princip isti, sve su ostalo nijanse“, paprike se, kao i drugo povrće pogodno za punjenje, mogu dopuniti na razne načine odnosno različitom kombinacijom sastojaka.

U ovom slučaju imamo 4 vrste povrća, izrazite individualnosti, koje su se tolerantno udružile, čuvajući svoje posebnosti, ali i ističući osobine onih drugih.



Paprike punjene pirinčom

Sastojci za 4 osobe: 8 ljutih somborki iz turšije, 400 g purilja, 300 g pirinča, 2 krompira, so, biber, lovorov list, 1 dl ulja, 1 supena kašika brašna, 1 kašičica aleve paprike

Purilj oprati, isjeckati i propržiti na ulju. Oprati pirinač, dodati purilju i začiniti biberom i solju. Pripremljenom smjesom puniti paprike, zatvarati ih krompirom isječenim na kolutove, naliti vodom, dodati lovorov list i kuvati 40 min. Pripremiti zapršku od ulja, brašna i aleve paprike i zapržiti paprike.

Malo o purilju

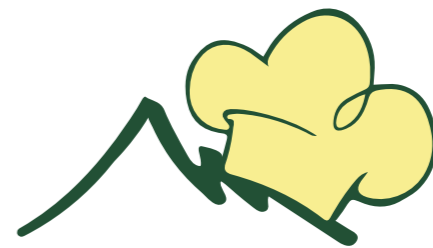
Praziluk, ili purilj, poriluk, drevna dvogodišnja sredozemna biljka odlično se snalazi i na visinama iznad 1000 metara. Čak, kao da mu planina prija pa izraste i do dva metra, a ostane sočan pa se može jesti i svjež, kao salata.

Zanimljivo je kako se praziluk odlično slaže sa pirinčom, dopunjuju se, kao bračni par. Pirinač ublažava reskost i težak karakter praziluka, a on pirinču daje oslonac i snagu.

Zajedno će imati dobar uticaj na drugo povrće ili meso, pa su pogodni za punjenje paprika, kao dodatak za supe i čorbe, a i sami su, kao rižoto, dovoljni za kompletan obrok.

Praziluk je ključna stvar za pitu od praziluka, i važan dodatak u nekim drugim pitama.





Meso u tanjiru

Iako su naši krajevi dominantno stočarski, meso nije bilo često na našoj trpezi, iz prostog razloga što ga nije bilo lako sačuvati u vremenima bez struje i zamrzivača. Svježe meso se pripremalo u onim prilikama kad treba ugostiti mnogo ljudi, kad se nešto proslavlja, kada su veliki radovi, kada se pravi kuća pa dođu komšije i prijatelji da pomognu, na velike praznike. I naravno, sušeno meso koje se lakše sačuva, koje je zaštitni znak ovih krajeva, koje se jede samo tako, ali se i kuva i priprema.

Lešo kuvano meso

Sastojci za 4 osobe: 1 kg telećeg mesa sa kostima (plećka, rebra ili vrat), 100 gr šargarepe, 1 glavica crnog luka, 3 l vode, lovorov list, biber u zrnu, so

Meso oprati i isjeći na krupnije komade, naliti vrelom vodom i staviti da se kuva. Kada prokuva, ukloniti pjenu i dodati začine (crni luk presjeći na pola i potpeći na ploču). Kuvati poklopljeno 2 sata. Posoliti na kraju.

Teletina tri u jedan

Pogodno za spremanje, nimalo komplikovano, a zdravo i ukusno. Dobar domaćin će sam odabrati teleću mekšinu prošaranu bijelim i s ponekom koskom. (Ne potcjenjujte koske, one su važna stvar, ne samo za ukus.) Uz meso može da ide čitava paleta bilja i začina (celer, bosiljak, cijela svježa paprika, nekoliko šargarepa...) Kod kuvanja mesa luk ima posebnu ulogu, gotovo da je presudan za ukus. Ili presječen na pola ili još bolje cijela očišćena glavica kad se peče na ploči zamiriše vrlo specifično i počne da pušta sok. Tek takav odradi u loncu ono što treba. Inače, lešo kuvano meso ima dugu tradiciju u ovim krajevima. Kako nije bilo struje i frižidera i zamrzivača, meso se nije moglo dugo sačuvati, pa su se telad klala isključivo za neke velike događaje. Kod nas postoji cijeli niz običaja vezanih za sahrane, mnogo se pažnje tome posvećivalo, i bila je tradicija da kad ukućanin umre, svi koji dođu da izjave saučešće moraju da se posluže. E u tim prilikama se služilo lešo kuvano meso, kao nešto najvrednije što porodica može da posluži. A supa u kojoj se meso kuvalo se za čas posla pretvori u teleću čorbu, koju svi koji dođu na Balkan pominju kao pravi specijalitet. I u najskromnijim kafanama se može pojesti odlična teleća čorba.





Ćeshe

Sastojci za 4 osobe: 1 pile srednje veličine (1kg - 1,5kg), 1kg tučenog žita geršle (ječma), 200 g kajmaka, so

Tučeno žito (geršle) oprati u hladnoj vodi, obariti i ocijediti. Dodati 3 puta više vode u odnosu na količinu tučenog žita, kompletno kokošije meso i kuvati uz dodatak soli na tihoj vatri 4-5 sati.

Kada se dobije gusta kaša skinuti sa vatre, izvaditi kosti i miješati varjačom dok se masa ne poveže i izjednači. Ako je potrebno dodati so.

Servirati u dublje posude, odozgo staviti kašiku kajmaka. Ovo jelo se može pripremati i sa ovčetinom.

Krčkanje na tihoj vatri

Jela koja se dugo kuvaju nisu bila nikakav problem na planini, posebno u selima gdje je šporet na drva i danas nezamjenjiv. Čak je i bilo zgodno ujutru ubaciti šta se ima u lonac, poklopiti i staviti na kraj šporeta, i samo povremeno provjeravati da se vatra ne ugasi.

U međuvremenu se mnogo toga oko stoke i na livadi ili u bašti može uraditi.

Kada se predveče okupe svi članovi porodice sa raznih strana, ručak-večera se samo iznese na sto.

Kuvana jagnjetina u mlijeku

Sastojci za 4 osobe: 800 g mlade jagnjetine od plečke, 11 varenike, 1 šargarepa, 1 glavica crnog luka, kašičica soli, crni biber u zrnu, lovorov list

Jagnjetinu isjeći na parčad i kuvati u začinjenoj ključaloj vodi sa dodatkom povrća i začina. Kuvati oko sat. Kada omekša ocijediti fond (tečnost od kuvanja) i začine u koje se kuvala jagnjetina. Potom kuvanu jagnjetinu spustiti u provrelu vareniku, dodati so po ukusu, poklopiti i kuvati još pola sata na veoma tihoj vatri. Služiti uz kuvani krompir.

Sve, sve, ali jagnjetina...

Eh, ovo je zbilja izuzetna jagnjetina. Mekana „kao duša“, topi se u ustima „kao puter“. Lijepi se za nepce, a ukus jeste slan, ali nekako i slatkast, prefinjen. Nešto najukusnije i najfinije što je domaćin mogao da ponudi u specijalnim prilikama, posebnim povodom, za putnika namjernika. Kult gostoprimstva nalažao je da se bira i sprema najbolje, i da ne fali. Treba li da podsjećamo da se ovce jagnje u rano proljeće, da se jagnjad hrane travom u kojoj preovladava ljekovito bilje...

U Crnoj Gori jagnjetina, ona iz domaće proizvodnje, je baš na cijeni. Svako domaćinstvo zna gdje će da je kupi. Ne u supermarketima u kojima preovladava uvozno meso, već u lokalnim, zanemarenim, malim mesarama, gdje mesari još uvijek jagnjad nabavljaju od stočara koji sa stokom ljeta provode na katunu, na netaknutim pašnjacima, bez ikakve prihrane i hemijskih sredstava. E kad probate jagnjetinu iz marketa i ovu domaću, biće vam jasno o čemu pričamo!





Lešo kувani drobovi

Sastojci za 4 osobe: 1 ½ kg telećih ili jagnječih drobova (škembići), 2 manje glavice crnog luka, 2 glavice bijelog luka, crni biber u zrnu, lovorov list, so, tucana ljuta paprika

Očišćene, oprane i na veće komade isječene drobove staviti u lonac sa vodom da prokuvaju, ocijediti ih i ponovo naliti hladnom vodom. Postupak ponoviti dva puta, i u zadnju vodu dodati crni luk, bijeli luk, lovorov list i biber u zrnu. Kuvati 3-4 sata na tihoj vatri i na kraju posoliti. Kada drobovi budu kuvani izvaditi ih iz vode i izrezati na manje komade. Servirati tople i po želji začiniti tucanom ljutom paprikom.

Neki to baš vole

Na trpezi pastira meso je više bilo izuzetak nego pravilo. Kada se već klalo, koristilo se sve, a i ono malo što bi preostalo s radošću bi dočekali ovčarski psi.

Iznutrice mnogi smatraju specijalitetom. Opet, mnogi se ustručavaju i da ih probaju, ali za to zaista nema razloga. Muški članovi porodice okačili bi tele ili jagnje na neku šljivu u blizini kuće i „obrađivali“ grubo, a žene su u led-ledenoj izvorskoj vodi, koja bi oprala i najcrnje misli, strugale drobove i prale crijeva. Crijeva bi na žaru brzo bila gotova, još brže bi nestala jer su ukusna i hrskava, a za drobove je bilo potrebno vrijeme da omekšaju.

Vrijeme koje su djeca koristila da se udalje od mirisa koji, za razliku od ukusa, zaista nije šarmantan.



Potoplika

Sastojci za 4 osobe: 1 kg suvog telećeg ili jagnječeg mesa sa kostima, 250 g brašna, 3 dl mlake vode, 0,3 dl ulja ili 20 g maslaca za podmazivanje, so

Staviti meso da se kuva. Zamijesiti tijesto od brašna, soli i mlake vode. Miješati ga dok ne počne da se odvaja od posude, a zatim izvaditi tijesto na dasku posutu brašnom, razmijesiti ga i podijeliti na 12 loptica. Od svake loptice oklagijom razvlačiti kore i jednu po jednu stavljati na vruću ploču od šporeta obloženu folijom i peći po 10 sekundi sa obje strane da se osuše i blago potpeču. Izvaditi kuvano meso, odvojiti ga od kostiju, a supu procijediti i ostaviti da se prohladi. Podmazati tepsiju masnoćom, lomiti ispečene kore, umakati u prohladenu supu i ređati u tepsiju. Slagati red kora red mesa dok se kore ne potroše. Na zadnji red kora staviti meso, zatim zaliti supom i malo zapeći u rerni.

Potoplika ili pačapita

Zimi u planinskim krajevima ima manje obaveza i više vremena za druženje, ali i za pravljenje potrebnih stvari: raznih predmeta od drveta (stoličica, kaca, polica, košnica...) ili vune (od koje se sve može saplesti, od čarape do kape). Više je vremena i za igrarije s tijestom i razvlačenje kora. Prodavnice su danas dostupne i u njima veliki izbor gotovih, debljih za slane i tankih za slatke pite. Ipak, ne mogu se ni primaći onome što naprave vješte ruke planinki. Tokom pripreme ovog starinskog jela, svi su nam to rekli, djeca su se vrmala oko šporeta (na drva) i vrebala priliku da ukradu vruću i mirisnu koru, dok majka pazi da ona na šporetu ne zagori. A sve što djeca pokušavaju od hrane da uzmu a da majka ne vidi, zna se, to je ono najbolje i najukusnije. Potoplika se može pripremati i od svježeg mesa, a u zavisnosti od toga koji kraj sjeverne Crne Gore posjetite, domaćini će vam pripremiti potopliku ili pačapitu - razlika je samo u nazivu.

Prženo suvo meso sa puriljem

Sastojci za 4 osobe: 600 g dimljenog mesa bez kostiju (od vrata), pola kilograma purilja, 1 dl ulja

Meso isječeno na kocke i purilj izrezan na tanje kolutove propržiti na malo masnoće, toliko da purilj omekša. Služiti uz kuvani krompir ili nesmočani kačamak.

Brzo, a moćno

Ovo je jedno muško jelo. I po sastojcima i po načinu pripreme. Nema tu mnogo filozofije i cinculiranja, gubljenja vremena i pranja šerpi. Kada je gotovo sa čišćenjem snijega, hranjenjem stoke ili se društvo vratilo iz šetnje na krpljama ili sa skijanja, dok se kuva krompir i postavlja sto, obavezno je pijuckanje domaće šljivovice ili kruške. Uz malo bijelog mladog sira, ako se nađe u kući. U nekoliko muških poteza, kao sabljom isječeno je suvo meso, pa purilj, da malo zakomplikuje priču, i sve brzo „po kineski“ ugrijano i proprženo i eto, već na trpezi.





Kisjeli kupus sa suvom ovčetinom

Sastojci za 4 osobe: 1 1/2 kg kisjelog kupusa, 1 kg suve ovčetine, 2 dl ulja (ili mast), so

Kisjeli kupus isjeći na kraće rezance. Isprati u vodi i ocijediti. Ovčije meso isjeći na krupnije kocke i najprije oprati u vrućoj, zatim u hladnoj vodi.

Staviti meso da prokuva, i kada prokuva kuvati još 30-40 min. Potom dodati kisjeli kupus i kuvati oko 2 sata. Pri kraju dodati ulje (ili mast) i kuvati dok voda ne ispari.

Dok ima kupusa, zime nema

Snijeg može da potraje nedjeljama, mjesecima. Napada i do dva metra visine. Teško je doći i do štale, a kamoli do komšije. Što se spremilo jesenas visi osušeno na tavanu, meki svinjski but ili tvrda ovčetina, kobasice. U trapu (rupa mračna i hladna u koju može da uđe manje dijete) ima krompira, u kaci kisjelog kupusa. Kad kuću ispune topli, snažni mirisi, sit je i zadovoljan i mačak pored šporeta. Ne haje za zimu.

Stelja - sušeno ovčje meso - je jedan od zaštićenih crnogorskih proizvoda koji su dobili geografsku oznaku u evropskim šemama kvaliteta. Pominjali smo već, domaća ovčetina i jagnjetina su ovdje jako visokog kvaliteta. Uvjerićete se i sami.

Kisjeli kupus se može kuvati i sa drugim suvim mesom, sa svinjskim ili goveđim. Dimljeno meso kupusu daje odličnu aromu.



Momice i jagnjeća džigerica

Sastojci za 4 osobe: 1kg jagnjeće džigerice sa momicama i srcem, 1dl ulja, 1 manja glavica bijelog luka, so i biber

Obariti momice (brizle), bijelu i crnu džigericu i srce u ključaloj vodi 20 min. U uljem podmazanu zemljanu posudu poredati obarene, ocijedene i isječene iznutrice, s tim što momice treba staviti na vrh. Preliti marinadom od ulja, soli, bibera i sitno sjeckanog bijelog luka. Peći 15 min na jačoj temperaturi dok ne dobije zlatnu boju.

A ostalo u zatop i pihtije

Kako se meso rijetko nalazilo na trpezama u planinskim krajevima, jer ga je teško bilo sačuvati, naše su domaćice naučile da ništa ne bace, i da sve iskoriste u tim rijetkim prilikama kada se klalo i pripremalo i sušilo meso. Iznutrice su korišćene za spremanje obroka tih dana kada se kolje, a pravljen je i zatop koji je mogao malo duže da stoji. Zatop i pihtije (koje nastaju dugim kuvanjem mesa i kostiju) i dan-danas se pripremaju, mada u znatno manjoj mjeri.

Zatop

Očišćeni teleći drobovi, glava, iznutrice, bijela i crna džigerica, bubrezi i srce, crni luk, bijeli luk, so i biber po ukusu

Sve sastojke skuvati, drobove posebno, iscijediti i skinuti masnoću sa supe. Ocijediti glavu, odvojiti od kostiju, jezik oljuštiti i sve isjeći na sitnije kocke, propržiti na masnoći i loju koji su prethodno skinuti sa površine. Dodavati pomalo supe u kojoj su se kuvali sastojci, posoliti i pobiberiti po ukusu. Pržiti sat vremena, i dodati sitno isjeckan bijeli luk. Pripremljenu masu razliti u posudu, preostalu masnoću preliti preko i ostaviti da se hladi. Ovako izliven zatop može se formirati u kocke.



Birjan ili pilav

Sastojci za 4 osobe: 500 g teletine od vrata ili plečke ili piletina, 200 g pirinča, 4 glavice crnog luka, 1 dl ulja, 2 šargarepe, 1/2 l vode ili supe, biber, so

Kuvati meso dok ne bude kuvano 80% i dodati začine. Na ulju propržiti sitno sjeckan luk. Kada bude staklast dodati opran i ocijeđen pirinač. Propržiti 10-15 minuta i naliti supom u kojoj se kuvalo meso.

Kuvano meso isjeći na sitniju parčad, dodati u pirinač, posoliti, promiješati. Staviti na ringlu dok prokuva, zatim sipati u odgovarajući sud, poklopiti i staviti u rernu da se zapeče 30 min na 180 stepeni, dok tečnost ne ispari.

Jelo od glagola

Vidjeli ste već: poznato zvuči, kao neki rižoto s mesom. Često se sprema, uobičajeno jelo. I nije naporno kako vam se čini, iako u ovom receptu ima gotovo 20 glagolskih radnji. Malecki problem je samo u - nazivu.

Istražujući recepte za ovo jelo, imali smo dosta problema jer se na različitim mjestima različito naziva. Na primjer, birjan je u Bihoru pirinač sa mesom, dok se recimo u Beranama i Plavu to isto jelo zove pilav. A onda smo naišli na još jednu nelogičnost - pilav je u Bihoru i Bijelom Polju jelo koje se pravi sa tjesteninom, a ne sa pirinčem.

No - kako god se zvalo, jako je ukusno, kalorično i često se sprema u našim domaćinstvima.



Kupus na romski način

Sastojci za 4 osobe: 1 srednja glavica kupusa, 400 g junećeg ili ovčijeg sitno sjeckanog mesa, 200 g pirinča, 500 g crnog luka, 1 dl ulja, so, biber, aleva paprika, supena kašika brašna

Odsjeći gornji dio glavice kupusa (poklopac) i izdubiti glavicu. Pripremiti smjesu za punjenje: propržiti luk, zatim dodati sjeckano meso i kada je proprženo staviti začine, pirinač i sitno isjeckan kupus koji smo prethodno izvadili iz glavice kupusa. Pripremljenom smjesom puniti izdubljenu glavicu kupusa i pokriti poklopcem od kupusa. Staviti u posudu, naliti vodom da prelije kupus i staviti da se kuva na tihoj vatri oko 1 sat. Pripremiti zapršku - propržiti brašno na ulju, dodati alevu papriku i zapržiti.

Lonac od male glave

Sarme su omiljeno jelo na dobrom dijelu Balkana (i stranci ih vole), ali priprema mesa i kupusa, a posebno zavijanje sarmica, traži malo više vremena i vještine. Romi su se dosjetili i problem riješili logikom mudrog Solomona. Ili metodom „slika u slici“, tj. „lonac u loncu“.

Glavica kupusa postaje lonac sa poklopcem da bi se dobio kupus s mesom – pa to zbilja zvuči kao neka „ciganska magija“!

Ima tu još nešto sasvim realno - ovom tehnikom sačuvani su i ukusi i ono što vrijedi u povrću i mesu. Ni podgrijevanje znatizelje ne treba zanemariti: uvijek je zanimljivo otkriti šta se nalazi pod poklopcem, bio on list kupusa, šešir, ili kapa nebeska.



Češek

Sastojci za 4 osobe: 1 kg telećeg mesa bez kostiju, 200 g oriza, so, biber, lovorov list

Meso dobro skuvati u cijelom komadu, začiniti solju i biberom i lovorovim listom. Izvaditi kuvano meso i rukama odvojiti u konce, u supu dodati oprani oriz, skuvati i potom vratiti kuvano meso. Gunguljoš se može služiti kao prilog uz češek, ili pomiješan u meso i pirinač.

Gunguljoš

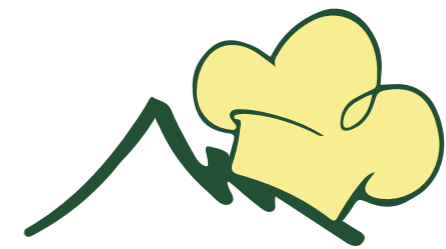
Sastojci za 4 osobe: 130 g maslaca, 3-4 kašike brašna, 2 žumanca

U tiganj staviti maslac da se zagrije, zatim 3-4 kašike brašna propržiti da porumeni, ubutati i dodati 2 žumanca i miješati na šporetu na umjerenj temperaturi dok masa ne postane čvrsta. Formirati masu valjkastog oblika, rezati male komade i pržiti ih na ulju da porumene.

Opet meso i oriz

Kuvana teletina može da se pojavi i u nešto složenijoj varijanti. Češek je veoma staro jelo, istočnjačkog porijekla. Češke na turskom znači - želim. Na istoku se radi o kombinaciji mesa i dostupnog žita, i to takvoj da dođe do potpunog sjedinjavanja.

Kod nas se koristi oriz, a da bi stiska i gungula (od turske tj. persijske riječi gul-gule) u šerpi bila još veća, dodaje se gunguljoš.



Salate i turšije

Da se razumijemo, Crnogorci nisu veliki obožavaoci salata. Salata kod nas nikad nije obrok, samo prilog uz glavno jelo, i tu imamo šta da ponudimo. A ono što je jako duga tradicija naših krajeva su turšije, koje i dan danas mnoge domaćice pripremaju za zimu. Neka su jela nezamisliva bez turšije kao priloga, kao na primjer čuveni planinski kačamak.



Srijemuš i kisjelo mlijeko

Sastojci za 4 osobe: 200 g srijemuše, 8 dl kisjelog mlijeka, po želji 1 dl kisjele pavlake, so

Srijemuš oprati, posoliti, malo izgnječiti, preliti kisjelim mlijekom i pavlakom po želji. O ovoj biljci smo već pričali, neobično je ljekovita a jako aromatična. Miriše na bijeli luk, i može se koristiti i kao začim. Ali se mora biti oprezan sa srijemušom, u velikim količinama može znatno da obori pritisak. Inače, srijemuš raste isključivo na izuzetno čistim mjestima. Lokalci znaju gdje da ga nađu, a ta su mjesta često i teško pristupačna. Ima ga mnogo u nacionalnom parku Biogradska gora, svuda oko Biogradskog jezera. Cijela okolina jezera miriše na srijemuš.

Krastavci i kisjelo mlijeko

Sastojci za 4 osobe: 2 krastavca, 4 čena bijelog luka, 8 dl kisjelog mlijeka, 1 dl kisjele pavlake po želji, so i peršun

Krastavac oljuštiti, isjeći na kockice, posoliti, dodati isjeckani bijeli luk, preliti kisjelim mlijekom i pavlakom po želji i izmiješati.

Mlijeko za sve

Sirće, ulje, dresing... Nema potrebe. Na planini uvijek ima kisjelog mlijeka u rezervi, pa čak i kad malo uskisi ono je odlično za salate koje se sprema brzo, a savršeno okrepljuju. Uz to, odlično idu uz gotovo sva jela.





Živa turšija

Sastojci za 4 osobe: 1 kg paprika somborki, 1 kg zelenog paradajza, 1 kg kornišona (krastavaca), 2 l vode, 250 g soli, 1 kašika sirćeta

Oprati povrće, izbosti viljuškom da bi bolje prodrla voda, i ređati u posudu. Svaki red povrća posoliti. Kada se utroši kompletno povrće, pritisnuti tanjirom i staviti manji kamen na tanjir. Ostaviti 24 sata da povrće otpusti sopstvenu tečnost. Prokuvati vodu sa ostatkom soli i ohladiti. Ohlađenom vodom prelići turšiju, dodati kašiku sirćeta i opet pritisnuti tanjirom i kamenom. Prekriti i ostaviti da odstoji 21 dan.

Salata koju svi vole

Turšija je riječ persijskog porijekla, nastala od riječi torshi i znači „kisjelo“. U praktično istovjetnoj formi se koristi na srednjem istoku, na cijelom Balkanu i u Turskoj. Veliki broj porodica u Crnoj Gori i danas pravi svoju turšiju, iako se u supermarketima mogu pronaći svakakve kisjele salate. Ali, pravljenje turšije je ovdje tradicija, i nikad ona iz prodavnice ne može da se poredi sa onom koja se pravi u kući. Još ako porodica ima paprike, krastavce, paradajz i ostalo iz svoje bašte, onda je to nešto posebno.

A živa turšija je najrasprostranjenija turšija na ovim prostorima, zove se živa jer se ne kuva i ne peče, lako se sprema a svi je vole. Starinska živa turšija se priprema bez konzervansa i vinobrana. Još jedno od jela koja su jako dobra za mamurluk! A rekli su nam i ovo – pojava plijesni će se spriječiti ako se ukrste grančice višnje ili stavi šaka kopriva, prije nego se stavi - tanjir i kamen.



Paprike u pavlaci

Sastojci za 4 osobe: 4 paprike, 1 kg pavlake, 2 kašičice soli

Očistiti i posoliti svaku papriku. Ostaviti uspravno da odstoje jedan dan. Nakon toga ocijediti višak vode. Pavlaku posoliti sa ostatkom soli, blago umutiti kašikom i puniti paprike. Dno posude prekriti pavlakom, potom redati paprike, između puniti, i na kraju prekriti pavlakom. Dobro zatvoriti posudu i ostaviti da odstoji 10 dana u frižideru. Nakon toga paprike su spremne za jelo.

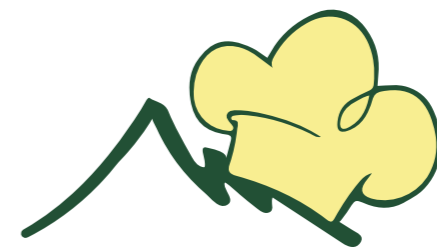
Može i sa jardumom

Paprike se mogu prelivati i jardumom. Malo se dosole i ostave dvije sedmice, da zajedno sazru. To bi bila turšija na katunski način, jer se jardum priprema tokom ljeta, kad je stoka na visokim planinskim pašnjacima.

Iako izgleda kao da se ovi sastojci ne slažu baš, morate probati paprike sa pavlakom. Paprika ostaje svježija i krckava, a pavlaka dobije aromu od paprike, i prosto ne možete da prestanete da jedete.

Ova salata lako može da preraste u obrok, jer je pavlaka kalorična.





Poslastice

Na planinama kolači nisu često mirisali. Pripremani su isključivo za velike praznike i slavlja. Falilo je finih namirnica za kolače, a one su bile skupe. Bilo je važno velike porodice prehraniti, kolači su bili luksuz. Ali zato postoji nekoliko tradicionalnih poslastica koje su opstale do danas, i kome god da ih pomenete reći će vam da ih podsjećaju na djetinjstvo. Jer, djeca pamte poslastice, pogotovo ako su rijetko mirisale u kući.



Mafiš

Sastojci za 4 osobe: 250 g brašna, 2 žumanca, 1 supena kašika šećera, 1 dl kisjelog mlijeka ili mlake varenike, rendana limunova kora, 1 prašak za pecivo, 1/2 litra ulja za prženje, 100 g prah šećera, vanilin šećer

Zamijesiti glatko čvrsto tijesto od žumanaca, šećera, kisjelog mlijeka, brašna i praška za pecivo i u tu masu izrendati limunovu koru. Oblikovati u obliku lopte i ostaviti pokriveno 15-20 min. Zatim razviti koru debljine 0,5 cm, nožem izrezati trouglove ili kvadrate i pržiti na vrelom ulju na pličoj masnoći, dok ne porumene. Povremeno prelivati mafiše uljem u kojem se prže da bi bolje narasli. Kada porumene okrenuti da se isprže i sa druge strane. Vaditi ih na pleh obloženim papirom koji će upiti višak masnoće. Posuti prah i vanilinim šećerom. Mafiši se mogu jesti i slani uz dodatak sira ili kajmaka.

Ništa ili nešto što se pamti

- Ima li ovdje čega?

- Ma fiš! (skraćeno od arapskog ma fi šej'in - nema ničega.)

Na to ništa misli i baka kad na pitanje unučadi ima li šta da se jede (kao da nisu jeli prije pola sata) tobože ljutito kaže: - Ima mafiša!

Ništa je ono ništa u mafišu. Naraslom i šupljem, praznom, zaslužuje podsmjeh. Ali sa onim preko, šećerom, džemom, ili kajmakom, mafiš je nešto, nešto baš ukusno i dobro, što divno zamiriše i podsjeća... Naravno, u izvornom obliku nema limunove kore i vanilin šećera, toga prosto nije bilo. Te smo sastojke dodali mi, novije generacije, da bismo mafišu dodali malo arome. Svakako, mane nema onom koji su nam babe pravile, urezali su se u sjećanje svoj djeci koja su se vrzmala oko šporeta čekajući mafiš, tako da možete i da preskočite limun i vanilu.



Patišpanj

Sastojci za 4 osobe: 12 jaja, 300 g šećera, 250 g brašna, rendana kora 1 limuna ili pomorandže, prašak za pecivo, vanilin šećer

Odvojiti bjelanca od žumanaca u dvije posude. Mutiti bjelanca postepeno dodajući šećer. Kada su bjelanca dobro ubutana, postepeno dodavati žumanca jedno po jedno i nastaviti sa mućenjem. Kada je masa izjednačena postepeno dodavati brašno prethodno izmiješano sa praškom za pecivo. Lagano miješati varjačom dok se smjesa ne izjednači i dodati izrendanu koru limuna ili pomorandže. Sipati u već podmazan i brašnom posut kalup. Peći 15 min na 250°C, zatim još 30 min peći na 200°C. Za vrijeme pečenja ne otvarati rernu. Pečeni patišpanj posuti šećerom i vanilinim šećerom.

Oda našim bakama

Svečana trpeza se nekad nije mogla zamisliti bez patišpanja. Najuniverzalnije poslastice u Crnoj Gori. Danas se teško može desiti da ne uspije – mikserom se jaja mogu dobro i brzo umutiti, prašak za pecivo garantuje da će lijepo narasti i ostati na dostignutoj visini. Ali prije pronalaska struje sve je bilo malkice komplikovanije, ma koliko recept bio jednostavan. Dobro, svježih domaćih jaja je bilo na pretek, iako bi se dešavalo da neka lijena ili umorna koka snese negdje pored ograde, u travi, a ne u kokošinjcu. Ali, trebalo je imati jake ruke pa umutiti 12 bjelanaca bez pauziranja – u pauzi bjelanca lako „padnu“, ne ostane ni mjehurić. Sve treba da bude dovoljno čvrsto da ne padne ni kad se doda brašno, ni u trenutku kada se izvadi iz rerne. Osim toga, treba biti majstor pa ložiti drva tako da bude 250 pa 200 stepeni! A čarobni prašak za pecivo domaćica je mogla samo da zamišlja. Svaka čast našim bakama, slava njihovim rukama i njihovoj ljubavi.



Revanija ili Unutma

Sastojci za 15 osoba: 6 jaja, 250 g šećera, 1 dl vrele vode, 2 dl ulja, 250 g brašna, 1 prašak za pecivo, pola kašičice soli

Odvojiti bjelanca od žumanaca, dodati so i mutiti bjelanca najjačom brzinom. Polako dodati 100 gr šećera i umutiti čvrst snijeg od bjelanca. Žumanca umutiti uz dodatak preostalog šećera, preliti vrelom vodom i mutiti malo duže da bi se šećer u potpunosti otopio. Potom dodati ulje i mutiti mikserom na najmanjoj brzini. Polako dodavati brašno pomiješano sa praškom za pecivo. Na kraju dodati umućena bjelanca i promiješati drvenom varjačom. Pripremljenu smjesu izliti u podmazanu i brašnom posutu tepsiju prečnika 30 cm.

Peći u rerni zagrijanoj na 100°C 10 min, a potom prekriti folijom i peći još 90 min na temperaturi od 150°C.

Kolač se može zaliti i šerbetom. Ovaj kolač se može praviti pola brašno - pola griz, i zaliti šerbetom. Osnovna smjesa se može začiniti sjeckanim orasima, suvim groždem, kokosom i sl.

Za majstore mućenja

Ko misli da je vičan u rukovanju jajima, neka se u revaniji dokaže. Iskusnima je vjerovatno sve jasno, početnici - samo polako. Dobro je što je samo šest jaja u pitanju...



Gurabije

Sastojci za 15 osoba: 3 jaja, 250 g šećera, 2,5 dl ulja, 1 dl jogurta, 1 prašak za pecivo, 250 g brašna

Umutiti jaja, dodati šećer i mutiti dok se šećer ne istopi. Zatim dodati ostale sastojke. Zamijesiti tijesto srednje gustine. Od tijesta praviti kuglice, redati u pleh sa razmakom od 2 cm.

Peći u zagrijanoj rerni na umjerenj temperaturi oko pola sata.

Kocka šećera u sredini

Prva asocijacija je baka koja, konačno, vadi iz rerne tepsiju od koje cio svijet zamiriše; sljedeća je trčanje napolje s kolačićem u ruci i igra, igra, čitav dan... Starinske gurabije, kažu, imale su obavezno nešto na sredini: kocku šećera, jezgru oraħa.

No, i bez toga je prhko tijesto slatkih pogačica izuzetno ukusno, a bogme i hranljivo. I gurabije su stigle s istoka (turski gurabiye od arapskog ġurābiyyā), gdje je osnovno tijesto poslužilo za niz sličnih poslastica.

Dakle, uz malo mašte, od klasičnih okruglih gurabija možete napraviti razne varijante, igrajući se oblicima ili dodajući voće, džem, umačući ih u čokoladu...

Kada nisu imale vremena za maštu, domaćice bi jednostavno čitavo tijesto smetile u tepsiju i nakon pečenja posule sa malo šećera i rezale u trouglove, kao tortu. Probali smo, uz kafu, i bilo je savršeno.

60 min



Poljupčići

Sastojci za 15 osoba: 250 g masti ili margarina, 2 žumanca, 1 cijelo jaje, 9 kašika šećera, 0,5 dl ulja, 1 prašak za pecivo, 500-600 g brašna, malo soka od limuna, rendana kora od 1 limuna, 250 g šećera u prahu, 2 kesice vanilinog šećera, pekmez

Mast ili margarin dobro umutiti sa šećerom, zatim dodati žumanca i cijelo jaje i dalje mutiti dok smjesa ne postane pjenasta, a potom dodati ostale sastojke i zamijesiti tijesto. Rastanjiti tijesto debljine 1cm, vaditi čašicom, redati u podmazan pleh i peći na 180 stepeni, 20 minuta. Ispečene kolačiće premazati pekmezom, spajati po dvije polovine i valjati u šećer u prahu prethodno pomiješan sa vanilinim šećerom.

Čašica za rakiju kao modla

Ako odstoje nekoliko dana, u kartonskoj ili limenoj kutiji, poljupčići, poznatiji kao vanilice, biće još ukusniji. Postaću tako meki da će se topiti u ustima, a taj zalogajčić izazvaće zadovoljstvo od koga se zatvaraju oči i uzdiše, kako i priliči poljupcu. No, rijetko se desi da toliko opstanu, zaista, teško im je odoljeti. Ne tako davno, svaka domaćica ih je spremala. I onako, za ukućane, a za razne proslave (slave, svadbe...) obavezno. Bile su ukras na stolu.

Kao okrugla modla služila je obično čašica za rakiju. Tradicionalno, kolačići su se spajali pekmezom, a djeca bi se posebno radovala ako bi se kojim slučajem našao i neki drugi džem za premazivanje. Moguće su i neke raskošnije varijante poljupčića, ako se u tijesto dodaju mljeveni orasi ili lješnici, ali i posna varijanta.



Sutlijaš

Sastojci za 4 osobe: 200 g pirinča, 1 litar mlijeka, 1 vanilin šećer, 8 kašika šećera, malo soli, suvo grožđe i cimet po želji

Pirinač oprati pod mlazom vode, staviti u šerpu i naliti vodom, tek toliko da bude preliven. Staviti da se kuva pa dodati malo soli. Kada provri, smanjiti temperaturu pa postepeno dodavati još oko 1 dl vode. Stalno miješati varjačom. Kada sva voda ispari, postepeno dodavati mlijeko (vareniku). Kako pirinač bubri, dolivati mlijeko dok se ne utroši predviđena količina. Kada je pirinač skuvan, a mlijeko se zgusnulo, dodati šećer i vanilu i miješati još minut-dva. Ostaviti da odstoji desetak minuta u poklopljenoj šerpi. Zatim razliti u zdjele i po želji posuti cimetom. Suvo grožđe, ukoliko ga dodajete, treba tokom pripreme staviti da se kuva u mlijeko.

Pirinač i mlijeko za super poslasticu

Iako se krem ili puding od pirinča kuvanog u mlijeku može naći u mnogim kuhinjama svijeta, na Balkanu, gdje je oduvijek mlijeka bilo na pretek, on je posebno popularan. Sutlijaš (od turske riječi sütlaç) je često na trpezama u domaćinstvima, ali i u jelovnicima restorana. Ovu jednostavnu poslasticu djeca obožavaju, a i mnogi stariji. Valjda zato što ih mlječni ukus vraća u djetinjstvo. Za domaćicu sutlijaš je lagana stvar. Bitno je samo - ne zaboraviti ga dok se krčka na tihoj vatri. Ponekad može da bude i zamjena za večeru. Nekad mu se dodavao med ili voće, kašičica nekog slatkog, od šumskih jagoda recimo, a danas je omiljen cimet ili rendana čokolada. Topao ili hladan, gust ili nešto rjeđi, s dodacima ili bez ičega, biće odličan. Tako jednostavan, a tako dobar.



Crnogorske palačinke

Sastojci za 4 osobe:

Za tijesto: 300 g kukuruznog brašna, 200 g pšeničnog brašna, 7 dl varenike, 5 jaja, voda po potrebi, so i šećer po ukusu

Za fil: 500 g suvih šljiva bez koštice, 400 g šećera, 2 dl cijedene narandže, 1 dl rakije šljivovice, 1 dl pavlake

U zagrijanu posudu staviti šećer na kašičicu ulja i zagrijati dok se ne dobije blago žuta boja. U to sipati cijedenu narandžu, šljivovicu i sječene suve šljive. Kuvati na tihoj vatri 15 minuta. U ovu smjesu umakati ispržene palačinke sa obje strane. Složiti ih na zagrijan tanjir, preliti prelivom i kašičicom pavlake preko. Masu za palačinke pripremiti dva sata prije prženja.

Rakija umjesto džema

Ne može se u planinskoj kuhinji bez kukuruza čak ni kad su palačinke u pitanju.

Ali to je ovog puta manje važno. Miks suvih šljiva (domaće sorte, neprskane, slatko-gorkasto-kisjelkaste od planinske žestine), rakije šljivovice i slatke pomorandže, recimo sa barske obale - budi radoznalost, zvuči uzbudljivo.

Pa i to što se palačinke umaču sa obje strane, da se sasvim prožmu ukusima i mirisima planine i mora... To treba probati.

Ovo jelo, moramo priznati, nije tradicionalno. Ali je sve u njemu tradicionalno, osim pomorandže koja je dodata da zakisjeli i osladi stvari.

Kolač sa borovnicom

Sastojci za 4 osobe: 5 jaja, 125 g šećera, 160 g brašna, 1 dl ulja, 1 dl varenike, ½ kesice praška za pecivo, 500 g borovnica, 100 g šećera u prahu

Umuti jaja i šećer, potom dodati vareniku, ulje i brašno pomiješano sa praškom za pecivo. Masu sipati u pleh i peći desetak minuta. Izvaditi pleh iz rerne i staviti borovnice po kori da propadnu u masu, zatim vratiti u rernu da se ispeče još 20 min na 180 stepeni. Kolač se služi rezan u kocke i posut šećerom u prahu.

Plemenita plava bobica

Divlja borovnica (*Vaccinium myrtillus*) je najskuplje naše planinsko voće. Svim opravdano. Ova aristokratska biljka velikih visina iz porodice vresa, rođaka brusnice, izuzetno je hranljiva, a osim toga, skupiti kilogram borovnica nije nimalo lak posao. Prvo se treba popeti do oboda i proplanaka smrčevih šuma ili šuma jele i bukve, zatim se saviti do zemlje i iz niskog žbuna prstima brati bobicu po bobicu, satima.

Zakonom je kod nas zabranjeno branje borovnica uz pomoć takozvanog češlja, jer se tako biljka trajno oštećuje. Ova biljka voli blago nagnute terene, izložene suncu, ali i snijeg jer je štiti i daje joj vlagu. Podnosi i do -28 stepeni.

Sočna slatkasto-kisjelkasta bobica, teška tek gram ili dva, od običnog kolača će napraviti specijalan čak i ako se doda mala količina, ili zajedno sa drugim šumskim voćem.





Ašure

Sastojci za 4 osobe: 200 g tučene pšenice, 1 kruška, 1 jabuka, 50 g suvih smokvi, 50 g šećera

Skuvati pšenicu, ocijediti i staviti da se ohladi. Potom dodati voće izrezano na kocke i šećer. Pšenicu prije pripreme treba ostaviti da odstoji u vodi preko noći.

Praznik novog početka

Ašure ili Noin puding, kako se još naziva, je islamski desert, koji se uobičajeno priprema na praznik Ašure, desetog dana islamskog mjeseca Muharrema.

Ašure se priprema od 7 do 77 namirnica - voća, orašastih plodova i žitarica, kojih mora biti neparan broj, a dijeli se s prijateljima i susjedima, najmanje u tri kuće. Simbolika ašure se vezuje za poslanika Nuha a.s. ili Nou, a riječ je o specifičnom jelu koje se služilo kada je Nuhova a.s./Noina/Nojeva barka pristala na kopno nakon velikog svjetskog potopa. Tog dana su ljudi sa barke pripremili ovo jelo zato što im je nakon duge plovidbe preostalo pomalo od raznih vrsta namirnica, koje su na kraju skupa skuvali i pojeli. Zato je ova poslastica simbol zajedništva, i kao takva se očuvala do današnjeg dana.





Suvi kolač

Sastojci za 15 osoba: 250 g masti ili margarina, 2 žumanca, 1 cijelo jaje, 9 kašika šećera, 1 prašak za pecivo, 500-600 g brašna, malo soka od limuna, rendana kora od 1 limuna, 4 supene kašike ulja, 250 g šećera u prahu, 2 kesice vanilinog šećera

Mast ili margarin dobro ubutati sa šećerom, zatim dodati žumanca i 1 cijelo jaje i dalje mutiti dok smjesa ne postane pjenasta. Dodati ulje, sok od limuna, rendanu koru limuna, brašno i prašak za pecivo. Smjesa treba da se odvaja od posude. Zatim rastanjiti tijesto debljine 1 cm, i vaditi modlicama različitih oblika. Ređati u podmazan pleh i peći na 180°C, 20 minuta. Valjati u šećer u prahu pomiješanim sa vanilinim šećerom.

Omiljeni, za sve prilike

Domaćice posebno vole suve kolače. Kako vremena za komplikovana jela i slatkiše nikada nije bilo, pogotovo na selu ili katunu gde je mnogo obaveza oko stoke i pripreme sira i kajmaka, idealno „nešto slatko“ je ono koje može da se brzo pripremi, u većoj količini, a da traje danima.

Za suve kolače korišćena je prije pojave margarina samo mast. Ona ista, organska, koja se djeci mazala na hljeb za ušinu, sa malo aleve paprike ili šećera. Od nje su kolačići, ma koliko suvi i tvrdi, rastresiti i tope se u ustima. Ukusniji su i zdraviji.

Savršeni su uz čaj i kafu.



Alšijaš

Sastojci za 4 osobe: 300 g borovnica, 4-5 kašika brašna, 4-5 kašika šećera, 2 kesice vanilinog šećera, 0,5 l vode

Skuvati borovnice u vodi i ocijediti ih. U vodu u koju su se kuvale borovnice dodati šećer, vanilin šećer i brašno razmućeno sa malo vode i to skuvati. Kada je smjesa kuvana dodati skuwane borovnice i lagano izmiješati. Izliti u zdjele dok je vruće.

Puding od borovnice

Bez aditiva i konzervansa. Bez mlijeka. Lagana i zdrava poslastica od borovnice. Nešto kao puding, ili sutlijaš. Tokom manifestacije Dani borovnice u Plavu, domaćini akšijaš služe u drvenim činijama. U Rožajama se nekako akšijaš pretvorio u ikšijaš.

U novije vrijeme za pripremu ove poslastice umjesto smjese od brašna koristi se puding od vanile.

60 min





Alva

Sastojci za 4 osobe: 4-5 supenih kašika ulja, 4-6 supenih kašika brašna, 6 supenih kašika šećera, 2 dl vode, 100 g sjeckanih oraha (po želji), šećer u prahu za posipanje

U veći tiganj usuti ulje, zagrijati ga i dodati brašno, pržiti na nižoj temperaturi dok brašno ne dobije lijepu braonkastu boju i ne počne da se odvaja od varjače. Uprženo brašno preliti vrelim šerbetom i stalno miješati dok se alva ne zgusne. Potom (po želji) dodati sjeckane orahe. Priprema šerbeta: kuvati šećer i vodu 10 min. Gotovu alvu vaditi kašikom i servirati na tanjir. Posuti šećerom u prahu.

Slatko kao alva

„Ide kao alva“, i danas se kaže na Balkanu kad je nešto veoma traženo, brzo prolazi. Eto dokaza koliko je bila omiljena, pored činjenice da su postojale i specijalne prodavnice alvi - alvadžinice. Izvršna domaća tahan alva (sa susamom) može se danas pronaći u Plavu. „Slatkiš“ je ime ovom slatkišu. To riječ halva znači na arapskom, a iz arapskih zemalja je i došla na Balkan.

Priprema se brzo i lako, ali moguće su razne varijacije na temu, dodavanjem meda, voća ili čokolade, pa i priprema sa kukuruznim brašnom.

Problem sa alvom je - zaustavljanje. Ima alva neku moć onih sirena što su prevarile i namamile i Odiseja, pa kad čovjek počne da se njom sladi, teško se lišava zadovoljstva.



Kadaif

Sastojci za 4 osobe: 1 vreća (300-400 g) rezanaca za kadaif, 200 g maslaca, 5 kašika ulja, 400-500 g oraha; **šerbet:** 1 kg šećera, 3 kašike limunovog soka, 800 ml vode

Maslac i ulje staviti u šerpu na vruću ringlu da se maslac istopi. Pola oraha izmljeti, a polovinu isjeckati. U tepsiju staviti pola rezanaca za kadaif preliterati sa jednom trećinom vrućeg istopljenog maslaca, polako kašikom. Orahe ravnomjerno rasporediti po rezancima, pa ostatkom rezanaca za kadaif prekriti orahe. Lagano pritisnuti prstima i preliterati ostatkom maslaca i ulja. Ugrijati rernu na 180 stepeni i peći kadaif oko 1 sat. Kadaif je pečen kada se počne odvajati od ruba posude.

Šerbet pripremamo kada stavimo kadaif u rernu. Šerbet mora biti gušći jer je od ključne važnosti za kadaif. Kada je pečen, kadaif izvadimo iz rerne da se malo ohladi, a zatim ga prelijevamo još toplim šerbetom, kutlačom, tankim mlazom.

Medeno gnijezdo

Za kadaif će i u Grčkoj i u Turskoj reći da je njihov nacionalni kolač, iako je on porijeklom iz Palestine. Ultratanki i kratki rezanci su osnova za razne slatke i slane poslastice, a kombinacija tijesta i maslaca, kao i kod baklava, za dopunu i ravnotežu traži orahe i gust sirup.

Rezanci se mogu napraviti i kod kuće, uz malo vještine i strpljenja.

Urmašice, Brdajlije ili Dudovi

Sastojci za 15 osoba: 250 g margarina, 2 žumanca, 1 cijelo jaje, 1 dl ulja, 1 dl gustog kisjelog mlijeka, 900 g brašna, pola kesice praška za pecivo, pola kašičice sode bikarbone; **šerbet:** 1 kg šećera i 1 l vode

Pjenasto umutiti margarin, dodati žumanca i 1 cijelo jaje, kisjelo mlijeko i ulje. U brašno umiješati prašak za pecivo i sodu bikarbonu. Postepeno dodavati brašno, a kada tijesto počne da se odvaja od posude, praviti loptice veličine oraha, stavljati na brdo za tkanje i razvući ih. Dodati jezgro oraha. Zatvarati ih i stavljati na pleh sa sastavom okrenutim na dolje. Peći 40 minuta na 200 °C dok ne porumene. Za to vrijeme pripremiti šerbet - 30 minuta kuvati 1 kg šećera sa 1 l vode. Kada su brdajlije pečene, preliter ih vruće vrućim šerbetom. Dio šerbeta prokuvati još 5 minuta sa kriškama limuna. Zatim preliter preko brdajlija.

Dobro poznate

Baklave i urmašice su najpopularniji orijentalni kolači. Ne treba previše brinuti zbog velike količine šećera za šerbet u kom se urmašice i slični kolači osjećaju kao riba u vodi. Prvo, jedan ili dva kolača zadovolje potrebu za slatkim, a drugo - na planini malo ima debelih ljudi. Razrijeđen vazduh, mnogo kretanja uzbrdo-nizbrdo, zapravo stalna fizička aktivnost, kao i niske temperature, potrošice viškove energije. Domaćice su se trudile da ukrase ovu poslasticu kako su znale i umjele, u vremenima kada nije bilo alata namijenjenih tome. Dekorisale su ih savijanjem na brdu (dijelu razboja za tkanje) - otud i ime brdajlije, ali i na rendi, na dlanu, viljuškom i slično. Nekada se za pravljenje urmašica koristio cijed - pepeo, i to je pravi, autentični recept za ovaj slatkiš, ali gotovo niko ga danas tako ne sprema.





Tatlije

Sastojci za 15 osoba: 2 jaja, 1 dl ulja, 2 šoljice varenike, 25 g svježeg kvasca, 650-700 g brašna; šerbet: 800 g šećera, 1 l vode, 3 kesice vanilinog šećera

U posudu sa mlijekom staviti kvasac da nadode i dodati kašičicu šećera. U posudu za miješanje staviti brašno, jaja, ulje, i nadošli kvasac. Zamijesiti tijesto i kidati male lopte. Loptice utisnuti na rendu (mogu se stavljati jezgra oraha) i umotati u smjeru u kom se renda. Peći na 200°C oko 30 min (dok ne dobiju rumenu boju). Kada su gotove ostaviti da se ohlade. Potpuno hladne prelitati vrućim šerbetom koji se kuvao 5-10 min. Ostaviti preko noći da upiju cijeli saft.

Orašasto iznenađenje

Badema na planini nema, lješnike djeca pojedu čim ih primijete, beru ih i prije nego što sasvim sazru, ali zato za kolače ima oraha. Biljka koju valja udaljiti od kuće jer ima jako korijenje, korišćena je i za bojanje. Njen list daje vuni zelenu boju. Malo mladih oraha obično se doda rakiji, šljivovici, tako se dobija gorak liker. Plod se skuplja kad otpadne ili bere, od njega ruke sasvim pocrne. Krcanje oraha je fina zimsko zabava. Ako ne obratite pažnju na vrijeme, nekad u toj zabavi više uživaju vjeverice. Kada smo prikupljali recepte čuli smo i jednu neobičnu priču za tatlije. U našim krajevima je duga tradicija vjerovanja u „slivanje strave“ - tehniku pomoći kada je dijete nemirno i plačljivo, kada se budi noću ili ima noćne more. U svakom mjestu je postojala neka žena (a ima ih i danas) koja je slivala stravu, tako što je bacala istopljeno olovo u vodu, a od tog olova su nastajale razne figure koje su ženi koja se tim bavi ukazivale šta je to što stvara strah kod djeteta. E za tatlije su nam rekli da se prave sa vodom koja se koristila za slivanje strave. Zašto - nisu nam objasnili. Možda i tatlije imaju neku magičnu moć!



Hačajlija

Sastojci za 15 osoba: 250 g putera, 2 dl ulja, 2 dl kiselog mlijeka, 50 g šećera, 1 kg brašna, 1 kašičica sode bikarbone, 200 g jezgra oraha. Za šerbet: 1 kg šećera, 1 litar vode

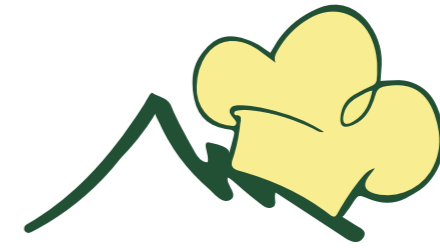
U sud na šporetu staviti da uzavru puter, ulje, kisjelo mlijeko i šećer. Skinuti sa šporeta i ostaviti da se malo prohladi.

Brašno, u koje smo prethodno dodali sodu bikarbonu, stavljati u prohladenu masu a potom vratiti na šporet i stalno miješati 10 minuta na umjerenj temperaturi. Od tijesta formirati jednake kuglice, unutra stavljati jezgro oraha, ređati u pleh, istanjiti rukom i išarati viljuškom.

Peći 15 min na temperaturi od 200°C, zatim smanjiti temperaturu na 100-150°C i peći još sat. Šerbet kojim se prelijeva pečeni kolač se priprema tako što se 1kg šećera prelije sa litrom vodom i kuva pola sata. Skuvani šerbet ostaviti da se prohladi. Kada su hačajlije pečene preliju se prohladenim šerbetom i vrate u rernu još 5-10 min na temperaturi od 150°C.

Plavsko-gusinjski specijalitet

Hačajlija je poslastica koja se priprema samo u Plavu i Gusinju. Rijetka su jela koja su toliko lokalizovana, ali niko nije znao da nam ispriča kako je do toga došlo. Ova poslastica se i danas sprema u gotovo svim domaćinstvima koja imaju pogled na Plavsko jezero.



Džemovi i slatko

Septembar i oktobar su mjeseci kada ćete i dan danas naići na bašte i dvorišta gdje se založila vatra i pripremaju se velike količine džema, jer se to priprema vani, da se kuća ne prlja. Domaćice užurbano rade, jer sazrelo je voće i valja ga sačuvati za zimu. I pritom se nadmeću u umješnosti, u kombinacijama voća, i svaka, ali baš svaka najviše voli da kad sve bude gotovo sa ponosom pogleda police u svom podrumu na kojima su nasložene raznorazne i raznobojne tegle pune arome i ukusa od domaćeg ili divljeg voća. Naravno, nema djeteta koje nije barem jednom dobilo batine zbog krađe tegle slatkog, ali je ta tegla vrijedna batina!



Džem od drenjina

2 kg drenjina, 2 kg šećera

Oprati drenjine, izgnječiti i pasirati kroz krupniju cediljku. Propasirani sadržaj staviti u odgovarajuću posudu i dodati šećer. Ostaviti da odstoji 24 sata, uz povremeno miješanje. Džem sipati u tegle i dobro zatvoriti. Čuvati na tamnom i hladnom mjestu.

Pekmez od šljiva

4 kg šljiva

Oprati šljive, izvaditi koštice i staviti na šporet. Kad prokuva neprestano miješati drvenom varjačom. Kuvati na umjerenj temperaturi 2,5 do 3 sata. Pekmez je gotov kada se smjesa počne odvajati od zidova i dna posude. Gotov i vruć pekmez sipati u vruće tegle. Da bi se pekmez zapekao, tegle staviti u rernu zagrijanu na umjerenj temperaturi još 20-30 min. Pri kraju kuvanja se može dodati 100 gr šećera, cimet i karanfilić.

Mali podsjetnik

Džem od šljiva se može spremi na nekoliko načina. Pekmez nastaje, kažu, kad zaboravite kad ste stavili džem da se kuva. U svakom slučaju, za dobar pekmez je osim dugog kuvanja, miješanja, važna i šljiva. Na našim planinama gaji se više vrsta šljiva i tačno se zna koje su za rakiju a koje za džem. Šljiva može da se za džem kombinuje sa jabukama, kruškama i drugim voćem, ali je sama samcijata najbolja. Neprskana, zaštićena samo krečom u proljeće, slobodna i poludivlja. Blago opora, a medna. Često ljudi u našim krajevima vole da kašiku ili dvije pekmeza razmute u čaši hladne vode i popiju, neko čisto onako, da se osvježi i zasлади, a neko to voli da pije uz obrok, pogotovo u danima posta. Pripremanje džemova za zimu je jedna od naših tradicija koja se do danas sačuvala. Iako je pekmez neizostavan, prave se raznorazni džemovi - od šipurka, od drenjina, od maline, raznog voća. Džem od šipurka je jako zahtjevan za pravljenje, dugo se šipurak obrađuje i ima mnogo posla oko njega. Ali mu je ukus savršen, trud se zbilja isplati!



Slatko od kupina

1 kg šumskih kupina, 1 kg šećera

Oprane i ocijedene kupine redati u šerpu, neizmjenično šećer - kupine sve dok se ne utroši čitava količina šećera i kupina, ali tako da se završi šećerom. Prekriti krpom i ostaviti da odstoji cijelu noć. Sjutradan kuvati slatko - od trenutka kada provri kuvati oko 45 min na umjerenj temperaturi, uz lagano pomjeranje šerpe lijevo-desno i povremeno opjeniti (skidati pjenu). Kada je kuvano prekriti mokrom gazom ili krpom. Kada je potpuno ohlađeno, sipati u staklene tegle i zatvarati poklopcem.

Slatko od šljiva

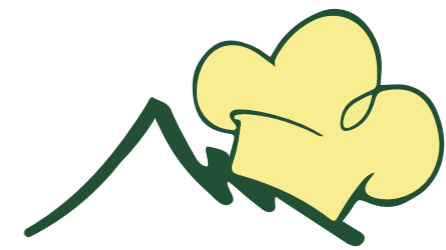
1 kg oljuštenih šljiva bez koštica, 1 kg šećera, 2 dl vode

Oljuštiti šljive, izvaditi koštica. Staviti šljive u pliću posudu (šerpu) sa 1 kg šećera i 2 dl vode. Kuvati na jačoj temperaturi oko 25 min i povremeno protresti sud (ne miješati). Pokriti vlažnom krpom i ostaviti da odstoji 24 sata. Tegle puniti prvo šljivama, a potom saftom.



Forma slatko

Gostima se prije rakije i kafe nudi slatko i voda. Slatko je vrlo slatko pa se uzme samo jedna kašičica, eventualno dvije. I gotovo za svaku vrstu voća važi odnos 1:1, kilogram voća i toliko šećera. U ostavi vrijednih domaćica naći će se i slatko od šumskih jagoda, od borovnica, od dunja, trešanja, šljiva... Zamislite, čak i od ruža!



Sokovi i kompoti

Sokovi se kod nas naravno nikad nisu kupovali, a uvijek ih je u kući bilo. U zavisnosti od sezone, pripremali su se od ranog proljeća pa do jeseni. Zova je oduvijek otvarala sezonu, i možda je zato djeca najviše vole, jer im tokom zime dosade „crveni“ sokovi od maline, kupine, borovnice. Kompoti su zaštitni znak zime, mada se mogu konzervirati i piti u bilo koje doba. To je naša preteča ledenih čajeva.



Šurup

8 komada cvjetova od ruža, 2 l vode, 1 kesica limuntusa

Sakupiti velike, neoštećene, lijepo rascvjetale cvjetove mirisnih majskih ruža. Latice iskidati, oprati i slagati u veću teglu. Naliti hladnom vodom, dodati limuntus i promiješati. Teglu zatvoriti celofanom.

Odložiti na sunčano mjesto gdje treba da odstoji najmanje 21 dan. Pošto odstoji, tečnost procijediti kroz gazu i naliti u flaše. Ovaj sirup ima veoma lijepu aromu, a po želji se može zasladiti šećerom.

Aroma za dušu

I onima koji su gledali od djetinjstva tegle s laticama na suncu, sok od ruža izgleda kao nešto, ipak, posebno, neobično, egzotično. Zapravo, kao i sve u čemu ruže učestvuju, kao i narodne ljubavne pjesme u kojima se djevojka često naziva ružom.

Sok od ruže je sav od mirisa i arome, on nema ukus jer se i ne pije već diše, duša za njim i sa njim, kao dragi za dragom – uzdiše.





Sok od borovnice

1 kg borovnica, 1 kg šećera, 2 limuntusa, 1 l vode

Svježe borovnice oprati u hladnoj vodi i ocijediti ih. Izgnječiti borovnice u većoj zdjeli, sipati limuntus, preliti vodom i dobro promiješati. Ostaviti da odstoji 24 sata i povremeno promiješati. Nakon 24 sata u odgovarajuću posudu procijediti sok i u njega dodati šećer, promiješati i staviti da provri. Kuvati sok oko 5 min, uz povremeno miješanje, a zatim ga preliti u sterilisane staklene flaše i hermetički zatvoriti.

Sačekati da se sok u potpunosti ohladi i čuvati na hladnom i tamnom mjestu. Sirup prilikom služenja razblažiti vodom.

Boljeg nema

U jesen, obodi šuma i proplanci postanu tamnocrveni tepisi, posebno raskošni na Bjelasici i Prokletijama. Dok se tamo listići borovnice još diče svojom ljepotom i snagom, plodovi su, ubrani krajem ljeta po lijepom i suvom vremenu, poslije rose, već sačuvani u sokovima i džemu, ili su osušeni, a sve više i zamrznuti. Sok od borovnice je i ljekovit. Kao i sve u čemu ova čudo-biljka učestvuje.

Teško je pobrojati šta sve sadrži (kompleks antocijana, tanine, fenolkarbonske kiseline, šećere, organske kiseline, jabučnu i limunsku, vitamin C, kompleks vitamina B grupe, vitamin A...) i u čemu sve može da koristi (kao antidijarojik, čuva i poboljšava vid, čuva kapilare, podmlađuje, jak je antioksidans...)



Sok od drijena

1kg drijena, 1 kg šećera, 1 l vode

Svježi drijen oprati u hladnoj vodi i ocijediti ga. Izgnječiti u većoj zdjeli, preliti vodom i dobro promiješati. Ostaviti da odstoji 24 sata i povremeno promiješati sadržaj. Nakon 24 sata u odgovarajuću posudu procijediti sok i dodati šećer, promiješati i staviti da provri. Kuvati sok oko 5 min nakon što provri uz povremeno miješanje, a zatim ga preliti u sterilisane staklene flaše i hermetički zatvoriti. Sačekati da se sok u potpunosti ohladi i čuvati na hladnom i tamnom mjestu. Sirup prilikom služenja razblažiti vodom. Prilikom pripreme se može dodati limuntus.

Zdrav kao drijen

Drijen ili drenjina je samonikla biljka poznata u ishrani i liječenju još od stare Grčke. I kao mnoge druge bobice koje nam priroda daje, a ne traži ništa za uzvrat, ove tamnocrvene su našle široku primjenu u planinskim područjima. Dozrijeva početkom jeseni, taman u doba kada se pripremaju razni sokovi i džemovi, pa se na policama domaćice nađu i sok i džem od drenjina. A osušeni drijen ide u kompot ili čaj, da obezbijedi dodatne količine vitamina C u borbi protiv prehlade. I garantovano, kako kaže i izreka, bićete „zdravi kao drijen“. Sokovi se ovdje prave i od divlje maline i kupine, a njihova aroma je nešto nevjerovatno. Danas se malina gaji i plantažno, pa je do nje lakše doći, a uzgaja se i aronija koja ima izuzetna ljekovita svojstva. A možda ćete nekad imati sreće da osjetite i nevjerovatan ukus soka od divlje trešnje, koju u narodu još nazivaju crna trešnja ili ptičarka. Ptice obožavaju njen sitni crni plod, slatko-kisjelkasto-nagorak, i kada je potpuno zreo treba ga ubrati prije njih. A sok je - nešto kao španska strast, istočnjačka mudrost, balkanska mistika.... zajedno.



Sok od zove

10 cvjetova zove (potpuno rascvjetale), 1 litar vode, 800 g šećera, 1 limun, 1 kesica limuntusa

Potopiti cvjetove zove u vodu sa limunskom kiselinom i na kriške izrezanim limunom. Dobro izmiješati i ostaviti da odstoji na hladnom i tamnom mjestu 24 sata. Potom procijediti tečnost pa dodati šećer i dobro promiješati. Ostaviti da odstoji još 24 sata, uz povremeno miješanje. Nakon 48 sati sipati sirup u staklene boce, hermetički zatvoriti i čuvati na hladnom mjestu. Sirup služiti razblažen vodom.

Zova, bazga

Kakav je to specifičan, intenzivan a prefinjen ukus, savršen za žarka ljeta... Kao da uz osvježenje i okrepljenje dobijete i pjenastu orijentalnu poslasticu i tajanstveni poziv na skriveno neko mjesto... Zova (Sambuci flos) je listopadni žbun. Raste na svijetlim, toplim i vlažnim mjestima, obodom šuma, pored rječica i puteva. Raskošno procvjeta u maju ili junu: njene krupne cvasti sa bijelim ili žućkastim cvjetovima veće su od dva sastavljena dlana, a mirišu jako, opojno.

Od ploda zove (okrugla, sjajna, crnoljubičasta koštunica sa crvenim sokom koju obožavaju ptice), koji se bere kada je potpuno zreo, u selima je pravljen džem. Koristio se kao laksans. A kod prehlada i groznica, gripa, različitih vrsta kašlja, pripreman je topao napitak od osušene zove. U narodnoj medicini koristi se i da pojača lučenje mlijeka kod porodilja. Stari način sušenja je nizanje cvasti na konac, kao duvan. Niske se potom okače tako da budu u hladu, na promaji.



Vodnjica – Sok od kleke

1 kg divlje jabuke (zukve), 200 g kleke, 200 g trnjine, 200 g ječma ili ovsu, 5 l vode, 200 g šećera

Sve sastojke oprati i jabukama očistiti peteljke i sjeme i prerezati ih na pola. Sastojke ređati u staklenu posudu ili bure, dodati šećer i nasuti hladnom vodom. Prekriti gazom i ostaviti 21 dan da se izvrši vrenje, poslije čega se može piti.

Ulročene divlje voće

Koliko je star recept za vodnjicu, teško je reći. Kako je ovdje i ječam u igri, nekako sve miriše na početne korake u traganju za tečnim zlatom zvanim – pivo. Osim ove, moguće su i druge kombinacije divljeg voća za nalivanje vodom i vrenje, a zanimljivo je da se i šumska jabuka i kleka i trnjina smatraju ljekovitim biljkama.

Dakle, vodnjica je bez sumnje veoma kvalitetan napitak. Pogledajmo malo bolje te darove bukovih i jelovih šuma i proplanaka: sirće od divlje jabuke je već legendarno. Modra kleka se proslavila učešćem u rakiji klekovači. U kulinarstvu se koristi kao začini i konzervansi. Kisjela trnjina je blagotvorna u raznim situacijama. Svi njeni dijelovi se koriste u ljekovite svrhe.

Eto, štošta se zanimljivo, osim zeca, u grmu, žbunu i niskoj krošnji može pronaći. Osim za upotrebu u svježem stanju, jabuke se mogu isjeći na kriške i sušiti, narezane na konac, a bobice kleke i trnjine seljaci su sušili na tavanu, na promaji.



Sok od šišarke od crnog bora

15 komada mladih šišarki crnog bora, 1 kg šećera, 1,5 l vode

Šišarke oprati i potopiti u mlaku vodu i ostaviti da odstoji 24 sata. Sljedećeg dana procijediti vodu, dodati šećer i staviti da provri. Kada provri dodati šišarke i kuvati na tihoj temperaturi dok šišarke ne omekšaju. Kada je kuvano sipati u staklene flaše.

Katunski specijalitet

Mnogi ljudi u urbanim sredinama u Crnoj Gori nisu nikad ni čuli za ovaj sok, niti su ga probali. I nama je on bio otkrovenje. Nema ga u prodaji, nema ga u selima. Shvatili smo, tajnu ovog soka kriju katuni. A i gdje bi se drugo pravio već na velikim nadmorskim visinama, gdje drugog drveća sem četinarskog i nema.

Zato ako vas put nanese visoko, u katunsku zemlju, sigurno će vam svaka domaćica ponuditi ovaj sok. Neobična bordo boja, od šišarke koja je braon, sigurno će vas iznenaditi. A ukus ovog soka je - dah svježeg, planinskog vazduha. Neke domaćice u današnje vrijeme šišarke donesu sa planine, smjeste u zamrzivač, pa sok prave kad ukućani požele, a aroma mu ostaje gotovo nepromijenjena.



Kompot od svježeg voća

200 g jabuka, 200 g krušaka, 200 g dunje, 200 g šećera, 1 l vode

Voće oljuštiti, očistiti od sjemenki, isjeći na krupnije kocke, oprati, naliti vodom i staviti da se kuva 30 min. Pred kraj staviti šećer i kuvati još par minuta.

Forma kompota

Voće, koga u jesen odjednom ima u izobilju, čuvalo se na razne načine. Na tamnim i hladnim mjestima u podrumu, na tavanu, obično u sijenu. U obliku soka, slatkog i džemova. Sušenjem. I kao kompot može dosta dugo da traje, dobro zatvoren i sterilisan. Tada se obično pravi od jedne vrste voća, od šljiva, višanja, kruške...

Nekada je kompot bio zamjena za slatkiš, rekli smo već, slatkiši nisu baš često pravljeni. Ne bi bilo loše da se ta navika vrati i danas, ima li išta zdravije nego se zasladiti voćem!





Ošaf

400 g suvih šljiva, 1 l vode

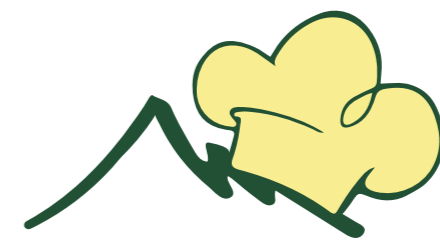
Suve šljive oprati i naliti hladnom vodom. Zatim kuvati 10 minuta. Po želji može se dodati šećer.

Vjesnik zime

Kompot se može praviti od bilo kog voća, ali onaj koji uvijek podsjeća na zimu je ovaj, od suvih šljiva. Suva šljiva ima specifičnu aromu, bude i slatka i kisjelkasta, a negdje u pozadini kao da se osjeća i dim, iako se šljive ne suše na dimu. A sve te arome dođu do izražaja u kompotu. Ošaf, kako ga ovdje zovu, je jako zdrav, zato se zimi najviše i pravi.

Pogotovo je dobar za probavu, i svaka će vam starija žena reći da, ako patite od probavnih problema, prije nego odete ljekaru probate suve šljive. Ko ih mnogo ne voli, u kompotu će mu se sigurno svidjeti.





Domaći čajevi

Upotreba bilja u liječenju dio je kulture naroda ovog podneblja. Tokom srednjeg vijeka, znanja o ljekovitim biljkama čuvana su i primjenjivana u manastirima i manastirskim bolnicama, a u našim narodnim pjesmama, vile su junake liječile biljem. Proučavajući narodnu medicinu i farmaciju, dr Jovan Tucakov zaključuje „da možda nigdje nema kao kod nas toliko ostataka prastare medicine koja se ljubomorno čuvala i vjekovima predavala s koljena na koljeno“.



Šipurak

To je ono što se kuva „cijeli dan“ na šporetu na drva, a onda stavi „na kraj šporeta“, i ispija tokom dana dok vani steže mraz i studa! Jednostavan za pripremu, a izuzetno zdrav čaj koji se priprema od suvog šipurka.

Majčina dušica

Kašičicu suve majčine dušice preleti sa 2 dl ključale vode. Sud poklopiti i ostaviti da stoji 15 min. Procijediti i piti. Onaj ko je osjetio miris ove ljekovite biljke dok se polako suši na blagom planinskom povjetarcu sigurno nije mogao da ne proba čaj od majčine dušice.

Ovo je jedna od najljekovitijih biljaka koje se mogu naći na ovom području. Poznata je kao prirodni lijek za kašalj, jačanje imuniteta i protiv bolova. Djeluje umirujuće na nerve, ali vam u ovu svrhu neće biti potrebna jer ćete dok boravite na crnogorskim planinama biti - potpuno smireni.

Vranilova trava

Kašičicu suve vranilove trave preleti sa 2 dl ključale vode. Sud poklopiti i ostaviti da stoji 15 min. Procijediti i piti.

Vranilova trava ili divlji origano je jedna od mnogobrojnih samoniklih ljekovitih biljaka koje rastu na ovom području. Čaj je prijatnog ukusa, ima široku primjenu, a najviše se koristi kod problema sa organima za varenje, posebno kod dijareje, kao i za disajne organe.

Nacionalna turistička organizacija Crne Gore svake godine sve više radi na tome da se ukupna turistička ponuda u zemlji upotpuni i lokalnim proizvodima i domaćom kuhinjom, i da lokalna gastronomija bude u fokusu crnogorske turističke ponude.

Upravo zato je NTO partner na ovom projektu Regionalnoj razvojnoj agenciji za Bjelasicu, Komove i Prokletije, kako bi se sa nacionalnog nivoa pružila podrška lokalnim aktivnostima kojima se podstiče saradnja proizvođača i ugostitelja i promovišu crnogorski proizvodi i tradicionalna kuhinja. Sve to doprinosi jačanju konkurentnosti naše turističke ponude, na zadovoljstvo gostiju, ugostitelja i poljoprivrednih proizvođača.

Ove godine, u partnerstvu sa Ministarstvom održivog razvoja i turizma, Privrednom komorom Crne Gore i Investiciono-razvojnim fondom, Nacionalna turistička organizacija je pokrenula kampanju „Domaći ukusi“, pod sloganom „Dobro, bolje, domaće“. Ova kampanja i projekat „Lokalna gastronomija“ u okviru turističke ponude Crne Gore i Albanije, kao i brojne druge aktivnosti su odraz naše posvećenosti da stvorimo prostor u hotelskom i ugostiteljskom sektoru za domaći proizvod i tradicionalnu kuhinju.

Naši planinski predjeli, osim što osvajaju ljepotom,

bogati su i raznovrsnom kuhinjom. Ova publikacija vam predstavlja tradicionalna jela karakteristična za sjeverni dio naše zemlje, kulturu ishrane, ali i elemente tradicionalnog načina života, navika, običaja i vjerovanja ljudi na ovom području.

Želimo da pohvalimo seoska domaćinstva, hotele i restorane koji su učestvovali u ovom projektu i koji su prošli niz obuka u pripremi tradicionalnih jela. Kroz uključivanje domaćih proizvoda i lokalnih recepta učestvovali u očuvanju kulturne baštine predstavljene u lokalnoj gastronomiji, a na ovaj način će i unaprijediti kvalitet svoje ponude. Sve ostale želimo da podstaknemo i ohrabrimo da se i sami angažuju kako bi svoju ponudu upotpunili uključivanjem lokalnih proizvoda i specijaliteta. Jer, ako hoćemo dobro i kvalitetnu ponudu, naša je preporuka - **DOBRO, BOLJE, DOMAĆE!**

Nadamo se da ćete uživati u ovom kuvaru, u istraživanju lijepih crnogorskih planina, a posebno u kvalitetnim i ukusnim proizvodima i jelima karakterističnim za ove predjele!

Željka Radak-Kukavičić,
direktorica Nacionalne turističke organizacije
Crne Gore

CRNOGORA

Dobro. Bolje. Domaće.



call center
08000 1300

www.montenegro.travel

MONTAGASTRO



www.montegastro.me