

Interreg - IPA CBC Hrvatska – Bosna i Hercegovina – Crna Gora

Enhancing Sustainable Tourism Development through Culinary Heritage - CUHaCHA

Project No. 509

ISTRAŽIVANJE KULINARSKE BAŠTINE

U TRI PARTNERSKE ZEMLJE

Zadarska županija

Hercegovačko – neretvanska županija / kanton

Boka Kotorska

Projekt je sufinanciran sredstvima EFRR i IPA II fondova Europske unije.

Sadržaj

Tradicionalna jela Zadarske županije	1
Zadarsko otočje	2
Grad Zadar i priobalje	4
Zaleđe, Podgorje, Ravni kotari i Bukovica	4
Lika (dio Like koji se nalazi unutar granica Zadarske županije)	5
Tradicionalna jela Zadarske županije	6
Recepti	8
Pojmovnik	11
Biljke i namirnice biljnoga podrijetla.....	11
Ribe i morski plodovi	15
Životinje i mliječni proizvodi	17
Neka uobičajena jela na području Zadarske županije	19
Kuhinja, suđe, kuhinjski pribor (<i>masarija</i>).....	22
Pripremanje hrane i obroci	25
Recepti	29
Jela od ribe i morskih plodova.....	29
Bakalar na bilo	29
Brudet od bakalara (otok Pašman).....	29
Brudet od daganja	30
Brudet od grdobine (rošpe)	31
Brudet od hobotnice i boba (Vinjerac).....	32
Brudet od sušene morske ribe (Nin).....	32
Kaljski brudet (Kali, otok Ugljan)	34
Dagnje na buzaru (Novigrad).....	34
Crni rižoto.....	35
Hobotnica ispod peke	37



Juha od mola	39
Line sipe (Sv. Filip i Jakov)	40
Pohane dagnje (Posedarje)	41
Sipa s čičvardom (Vinjerac).....	43
Srdele na ščapu (na ražnju) (Sali, Dugi otok)	44
Ugor na vrig (Posedarje, Novigradsko more)	45
Jela od mesa	45
Janjetina ispod peke (Škabrnja)	46
Janjetina s bižima.....	46
Iški lopiž (Veli Iž, otok Iž).....	47
Kaštradina (Starigrad).....	48
Maunski gulaš (Kolan, otok Pag)	49
Paštica s njokima (Zadar)	50
Pivac ispod peke	52
Tripice (Kolan, otok Pag)	53
Zec na tingul (Nin)	53
Zelje s drobinom (Lukoran).....	55
Divenice po ninsku (Nin).....	56
Jela od povrća i mahunarki, variva i jela “na žlicu”	58
Artičoci (otok Ugljan).....	58
Bažofija (otok Silba).....	59
Benkovačka vara (Benkovac, Ravni kotari)	59
Blitva s krumpirom.....	60
Brmbeč s kumpirom (Škabrnja, Ravni kotari)	61
Broskva s čvrcima (Lukoran, otok Ugljan).....	61
Brudet od ljutica (Lukoran, otok Ugljan)	62
Ćučka (Biograd, Pakoštane)	62



Jota.....	63
Maneštrun (mineštrun).....	65
Orzo i fažol.....	65
Pašta i fažol.....	66
Pašta-šuta	68
Riba s bobom (Sali, Dugi otok).....	69
Ripa s blitvom (otok Ugljan)	69
Rudica s mrsom (Škabrnja, Ravni kotari).....	70
Sočivo	70
Prilozi, predjela i jela za marendu	72
Basa (Lika)	72
Lazanje (domaće).....	73
Makaroni na iglu.....	73
Mišancija.....	74
Njoki (domaći)	75
Popara (Medviđa, Bukovica).....	76
Pužice (Bokanjac, danas dio grada Zadra).....	77
Puži s kumpirima (otok Pag)	77
Slana riba i pulenta (otok Silba).....	78
Slane srdele (Kali, otok Ugljan)	78
Svakober.....	79
Šparoge s jajima	80
Žutenica s jajima (Zadarsko otočje i priobalje)	81
Deserti i slatka jela	82
Filipjanska torta (Sv. Filip i Jakov)	82
Frite (fritule).....	82
Kroštule (hrustuli, hroštule)	84

Mimci (Pakoštane).....	85
Padešpanj (Pag, otok Pag)	85
Prisnac (Pristeški prisnac).....	86
Benkovački prisnac	87
Štrudel od skute (Kolan, otok Pag)	88
Zadarska torta.....	89
Tradicionalna jela Hercegovačko-neretvanske županije/kantona	91
Kulinarska tradicija.....	91
Rezultati kulinarskog istraživanja	93
Recepti	95
Hercegovačka tava	95
Biber meso.....	96
Divlje zelje	97
Raštika – pirjan.....	98
Morska kalja	100
Mostarski pirjan.....	100
Pirjan od vinove loze.....	102
Sataraš (šarenilo okusa i boja).....	102
Hercegovački japrak	104
Sogan dolma (<i>Sogan dokma – punjeni luk u umaku. Mami svojim mirisom i okusom</i>)	105
Jalan sarma	107
Šarena dolma	109
Keške.....	109
Liska – na lovački način	111
Liska na lešo	112
Brudet s jeguljom	113
Pastrmka	114

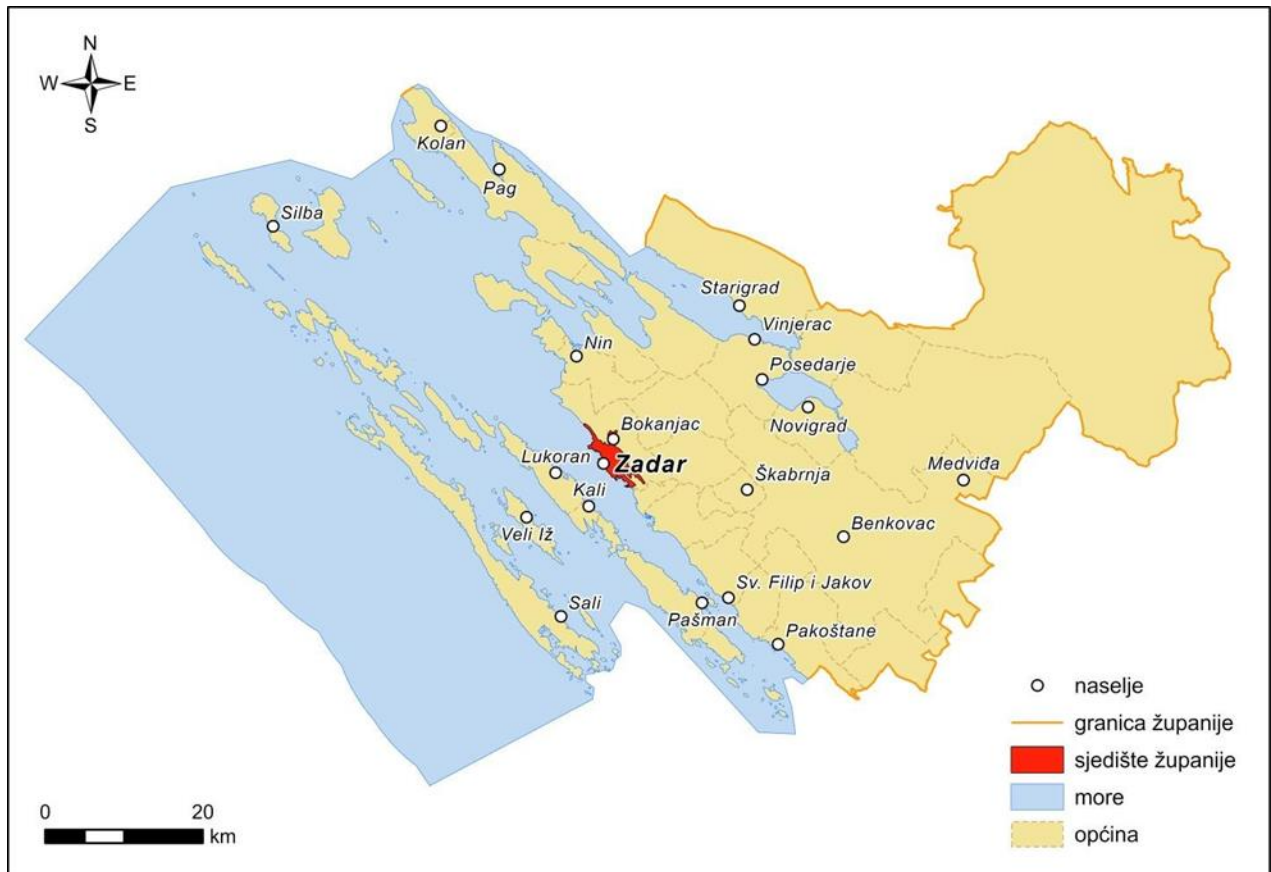


Janjetina.....	117
Peka.....	119
Ćevapi	120
Burek.....	121
Mostarski buredžici.....	122
Hercegovački uštipci.....	124
Kukuruzna lojanica.....	125
Kljukuša	127
Šica.....	128
Cicvara	129
Pura	131
Peksimetri.....	134
Salata od kuka.....	135
Kuke s jajima i pršutom	136
Smokvara	137
Baklava	138
Hurmašice.....	140
Tufafija	142
Kadaif	143
Medena rosa	144
Šape.....	147
Patišpanj.....	148
Halva	149
Sutlijaš.....	151
Ćufter	152
Tradicionalna jela u Boki Kotorskoj.....	155
Bokelji za trpezom.....	155

U Bokeljskoj kuhinji / U bokeškoj kužini.....	160
Kupovina namirnica i priprema jela u Bokeljskoj kuhinji	163
Šprendza I parićivanje u Bokeškoj kužini	163
Recepti	168
Priganice.....	168
Jagnjetina s bižom	169
Artičoke sa bobom	170
Kaštradina	171
Padišpnj.....	172
Šparoge.....	173
Zelje sa čukljinom.....	175
Zelje na ulje.....	176
Slani grag sa suvim mesom	176
Bob na ulje.....	177
Marmelada od maginja.....	178
Maginjača	179
Vara	179
Kolač od rogača	180
Luštički pjat.....	181
Žućenica sa krtolom.....	182
Tripice	183
Štrudel od trešanja	185
Školjke na gradele	187
Rožada / Rožata	188
Rižot od mesa.....	189
Rižot od morskih plodova.....	191
Crni rižot.....	192

Rižot sa mušljama	193
Risanski marakuli	195
Riba na gradele	196
Prigana riba	197
Peraška torta	198
Pašticada sa njokima	200
Paštašuta na pamidoru	202
Paštašuta sa mušljama	204
Pašta fažol	205
Moljanski brodet	207
Lonza sa ljutom narančom	208
Lešada od govedine	210
Kotorska krempita	211
Koroman	213
Kokot u toću	215
Jagnjetina ispod sača	216
Hroštule	218
Buzara od mušulja	219
Bokeški brodet	221
Bokeljsko božićno slatko	222

Tradicionalna jela Zadarske županije



Zadarska županija vjerojatno najslikovitije odražava plavo-zelenu Hrvatsku. Njezina zemljopisna raznolikost ogleda se u iznimnoj raznolikosti regionalno obojenih kulinarskih tradicija, tradicija koje su odraz ne samo prirodno-zemljopisnih osobitosti već i veoma složenih povijesnih previranja koja su snažno i u gastronomskom smislu obilježila njezine prostore. Specifičnost je najvećega dijela ovoga prostora potpuna gospodarska i kulturna usmjerenost prema Zadru, odnosno Gradu kao urbanom i kulturnom središtu kojemu gravitira područje čitave županije. Za razliku od srednjodalmatinskih (primjerice Hvara, Korčule, Visa) i kvarnerskih otoka (primjerice Cresa, Krka, Lošinja, Raba) koji su razvili svoja urbana središta, zadarski su otoci u pravilu težački, okrenuti moru, maslinama i vinu. Njihovo je urbano središte oduvijek bio Zadar, Grad koji je svima bio dovoljno blizu, Grad koji je bio susretištem razmjene dobara između otoka i zaleđa, Grad

koji je kao jedino stvarno gospodarsko i kulturno središte razvio i nešto sofisticiraniju gastronomsku tradiciju. Jedino otočno urbano središte je grad Pag, ali čitav je otok Pag tijekom povijesti, i zbog povijesnih prilika gravitirao Kvarneru, a i danas je otok podijeljen između dvije županije, Zadarske i Ličko-senjske. Priobalje južno od Zadra kao i otok Pašman do izgradnje mosta koji ga je povezao s Ugljanom gravitirali su Biogradu kao urbanome središtu.

Prostor Zadarske županije obuhvaća veoma razveden obalni i otočni pojas većinom škrte zemlje na kojemu prevladava relativno jednostavna mediteranska kulinarska tradicija, prostor plodnih Ravnih kotara i dijela škrte Bukovice te konačno dio brdovite Like. Iako je svaka od tih mikroregija djelomice zatvorena u svoje kampanilističke okvire te svaki od tih prostora njeguje vlastitu kulinarsku tradiciju, veze otoka s kopnom i zaleđem bile su kontinuirane, određene jasnim okvirima raznolike ponude i potražnje.

Na čitavome tom prostoru narod je tradicionalno jeo ono što je proizvodio, osim naravno u samome Gradu i većim obalnim naseljima. Po manjim naseljima svaka je kuća imala svoj vrt i dobar dio povrća dolazio je iz vlastitoga *vrtla*. Po selima dodatni izvor prihoda narodu je bila prodaja viškova: maslinova ulja, vina ili grožđa, smokava, janjaca, kozlića te kadulje i smilja i sl. U pravilu su pili isključivo svoje vino i rakiju.

Zadarsko otočje

Na zadarskim je otocima u prvoj polovici XX. stoljeća vladala je prilična oskudica te je i tradicionalna prehrana bila tomu prilagođena, često veoma inventivna, ali u osnovi bazična. Narod je živio uglavnom od vlastitoga *vrtla*, ribarenja te prodaje vina i maslinova ulja. Pojedina su mjesta bila bogatija jer su stanovnici bili pomorci (primjerice na Silbi, ili u Vinjercu), neka su se mjestima profesionalno bavili ribarstvom (Kali na Ugljanu, Novigrad), uzgojem soli (Pag, Nin), stočarstvom (Pag), ali većina stanovništva Zadarske županije bili su težaci, bavili se vinogradarstvom i maslinarstvom te prigodno ribarstvom za vlastite potrebe. Mnogi su muškarci nekoć kako i danas bili pomorci, radeći obično najteže poslove na brodovima, u *makini*, kao mornari, a često i kuhari. No na otocima je uvijek bilo *maslin*, trsja i

onoga što je more darivalo, plodova s kojima bi se nešto uvijek pripremilo (*paričalo*).

Otočani su se uvijek bavili tradicionalnim ribarstvom, gotovo je svaka kuća imala svoju barku s kojom su išli na ribe, ali rijetko su kod kuće pripremali krupniju oboritu ribu, uglavnom su ju prodavali u Gradu (ili danas restoranima), a sami su većinom jeli srdele, manule i ostalu sitnu i manje plemenitu ribu. Neka su mjesta, primjerice Kali na otoku Ugljanu njegovali i profesionalno ribarstvo te u kulinarској tradiciji toga mjesta nalazimo i složenije recepte s plodovima mora koji drugima nisu bili dostupni. I danas je Zadarska županija prostor s najvećim brojem ribara i ribarskih brodova, a u novije doba i s najviše veoma uspješnih ribljih uzgajališta.

Dio otočana imala je i nešto blaga (uglavnom ovaca), a gotovo je svaka kuća držala svoju kozu za mlijeko, i *gudića* za specijalne prigode. Neki su otoci, osobito naravno otok Pag obilježeni snažnom tradicijom ovčarstva i proizvodnje sira. Specifičnost paške janjetine te proizvoda od *ovjčega* mlijeka leži u posebnosti paše bogatoj aromatičnim i ljekovitim travama, škrtoj vegetaciji što izniče „iz kamena“ zasoljenog solju što ga s mora nosi bura. Tradicionalna proizvodnja paškog sira proglašena je nematerijalnim kulturnim dobrom pri Ministarstvu kulture RH. Proizvodnja sira bila je razvijena i na otoku Silbi, ali ta se tradicija danas uglavnom ugasila.

Veći otoci zadarskoga arhipelaga (Dugi Otok, Pag, Pašman i Ugljan) bili su gotovo isključivo težački otoci, obrađivao se svaki komadić plodne zemlje, s time da se zemlju otimalo kamenu, odnosno stoljećima su se stvarale *mocire* (suhozidi) kako bi se došlo do malo *vrtla*. Sijalo se samo žito, što na ovom prostoru znači ječam, za ostale kulture nije bilo dovoljno zemlje. Zbog nedostatka zemlje mnogi su otočani zaradu od prodaje vina i ulja ulagali u kupnju plodnije zemlje na kopnu te su se neki i ozbiljnije bavili poljoprivredom. Povrtlarstvo na otocima nije bilo osobito razvijeno, ali na svim se otocima sadio krumpir (*kumpir*), zelje (broskva), blitva i naravno bob, što je bilo temelj njihove tradicionalne prehrane. Sijale su se i druge grahorice, u prvome Nadalje, žene b u proljeće i pošle u polje i brale divljač (divlje biljke) te od te mješavine radile jela koja nalazimo diljem čitave županije pod raznim nazivima i varijacijama.

Zapisi s različitih otoka i još živa sjećanja starosjedilaca bjelodano svjedoče da se meso rijetko jelo. Znalo se reći da se meso jelo četiri puta godišnje: za Božić, za Karneval, za Uskrs i za mjesnu feštu, odnosno na dan kad se slavio patron zaštitnik sela. Tako primjerice, za otočić Rivanj (između Sestrunja i Ugljana), Radulić bilježi: *„miësa smo mâlo kad imâli, za Sviëtu Jelënu i na Božić, a kad nî bilo rîbe ûnda smo znâli skòro svâki dân za obëd mîrvicu lëšo kunpîrov, a za vičëru pijät ziëlja i, kò je bilo, lëšo jâje“*.

Grad Zadar i priobalje

Za razliku od težačkih otoka, u priobalju, od Nina do Pakoštana nižu se uglavnom mala, više-manje urbanizirana naselja, od kojih većina u svojem zaleđu raspolaže vrtovima i poljima koja ih opskrbljuju veoma kvalitetnim namirnicama. Dijelovi priobalja u svojem zaleđu posjeduju veoma plodna polja, oranice, vinograde i maslinike pod kojim se nalazila oko trećina zemljišta. Zemlje je bilo znatno više nego na otocima te se sijao ječam, nešto manje pšenice, zob i kukuruza, potom redovito bob, blitva, zelje i luk. Od voćaka na ovom se prostoru uglavnom uzgajala višnja maraška, smokve, bajami (mendule), nešto bresaka (praske), a na dubljoj zemlji i dinje i lubenice.

Zaleđe, Podgorje, Ravni kotari i Bukovica

Zaleđe grada Zadra jedinstven je prostor smješten između planina i mora. Plodni Ravni Kotari svojevrsnom su žitnicom Zadarske županije, područje koje omogućuje razvoj i poljoprivrede i stočarstva. U Ravnim su se kotarima nekoć sijale i razne žitarice: ječam, pšenica, zob, što nije baš uobičajeno u jadranskim županijama. Blaga klima, zaštićena Velebitom i plodna zemlja omogućile su nadalje ekstenzivan uzgoj vrtnog povrća, voćki, napose badema, oraha, višnje maraske, ali i razvoj vinogradarstva. Dio Bukovice koji se nalazi u Zadarskoj županiji znatno je oskudniji zemljom te je na tom području do nedavno glavna grana bilo transhumano stočarstvo, odnosno uzgoj ovaca i koza s kojima se tijekom ljetnih žega selilo na Velebit. U Podgorju, širem obalnom pojasu ispod Velebita nije bilo dovoljno zemlje za uzgoj hrane te se stanovništvo tradicionalno oslanjalo na razmjenu robe. Svoje

grožđe, smokve i sol razmjenjivali su u Lici za ječam, pšenicu, kukuruz i grah, odnosno za žitarice sa stanovništvom Ravnih kotara.

Lika (dio Like koji se nalazi unutar granica Zadarske županije)

Dio Like koji administrativno pripada Zadarskoj županiji u zemljopisnom, klimatskom pa stoga i u kulturnome i gastronomskom se smislu bitno razlikuje od ostatka županije s južne strane Velebita. Riječ je o brdovitom, danas velikim dijelom veoma slabo naseljenom području. Stoga u priloženom kulinarskom pojmovniku nema puno riječi iz kulinarske prakse zabilježene u Lici, jednim dijelom i stoga što se gastronomski danas razvijenija područja nalaze na prostoru Ličko-senjske županije. Oštra klima omogućuje uzgoj veoma ograničenog broja kultura, ali je zato stočarstvo u Lici veoma razvijeno, te i danas meso i mliječni proizvodi te jela od zelja (kupusa) i krumpira predstavljaju osnov ličke kuhinje. Zbog osobitosti tla i klime, lički je krumpir danas osobito cijenjen diljem Hrvatske, a osobito su poznate pečene pole koje su se pripremale uz meso, ali i kao samostalno jelo. Među ličkim domaćicama znani su i šaljivi stihovi: Tu se kuha, tu se vari, u tri lonca devet stvari. Kud zaviri, sve krumpiri. Za razliku od otočne i primorske kuhinje u kojoj se jede mnogo povrća, a meso se jelo samo iznimno, u lička se kuhinja temelji na mesu (janjetina, ovčetina, svinjetina i govedina), a povrća se, osim zelja i krumpira, tradicionalno veoma malo spremalo. No mliječni su proizvodi nadaleko poznati, a među gastronomske specijalitete ubraja se lički škripavac i basa, koja se pripravlja i na prostoru Bukovice.

Mjesta u kojima su prikupljeni recepti i tradicija prehrane:

1. Grad Zadar
2. Benkovac (Ravni kotari)
3. Bokanjac (danas predgrađe Zadra)
4. Filipjakov
5. Iž
6. Kali (otok Ugljan)
7. Kolan (otok Pag) = dogovoreno snimanje svih jela
8. Lukoran (otok Ugljan)

9. Medviđa i Zelengrad (Bukovica)
10. Nin
11. Novigrad
12. Pag (otok Pag)
13. Pakoštane
14. Posedarje (Novigradsko more)
15. Sali (Dugi otok)
16. Silba
17. Starigrad (Podgorje)
18. Škabrnja (Ravni kotari)
19. Pašman (otok Pašman)
20. Vinjerac

Tradicionalna jela Zadarske županije

Mnoga tradicionalna jela koje smo prikupili prilikom istraživanja na terenu ističu se u pojedinim mjestima kao specifična za to mjesto ili područje, međutim, pokazalo se da se pod istim ili sličnim imenima, s malim varijacijama pripremaju u mnogim dijelovima županije, što jednako vrijedi za svakodnevna, ali i obredna jela. To se neprijeporno može reći za različite tipove brudeta, zelja s krumpirima, bakalar na bilo, *divenice*, *mišancije*, *sočiva*, šparoge ili žutenice s jajima i sl., ali i *frite*, *kroštule* i druga malobrojna slatka jela. Stoga ćemo u izvornome govoru izdvojiti ona jela koja su zaista specifična za pojedino mjesto, a kod ostalih recepata u napomeni ćemo navoditi možebitne druge nazive ili varijacije u pripremi.

Tradicionalna kuhinja Zadarske županije oslanja se na svježe namirnice, mnogo svježeg povrća i mahunarki (*sočiva*) uz jednostavnu pripremu s dodatkom maslinova ulja i vrlo malo začina i začinskog bilja, od čega se redovito rabi luk (kapula), češnjak (luk), peršin (*petersimul*), lovor i ružmarin. U pravilu se pri kuhanju ne rade zaprške niti se tradicionalno hrana prži, povrće se začini samo hladnim maslinovim uljem. Meso se jelo jednom ili dva puta mjesečno, a riba barem jednom tjedno, no oboje se uglavnom jelo kuhano (lešo), riba često i na gradele ili na brudet. Mnoga svakodnevna jela u nazivu imaju „na suho“ (= bez suhoga mesa), „na slano“, a mnogima se dodaje i naziv „po domaći“ na „na siromaški“: artičoci,

bubanići (bobanci), mišancija (žutenica i ostale divlje biljke s tvrdo kuhanim jajima). Kolači i slatkiši nisu obilježje tradicionalne kuhinje Zadarske županije, slatko se jelo možda nedjeljom i to vrlo jednostavna jela, a za blagane i posebne prigode, posebice o Božiću i Uskrsu pripremale su se zahtjevnije slastice, uz obvezne fritule. Iako se takva bazična prehrana nekoć doživljavala kao sirotinjska ili težačka, danas ona postaje mjerom suvremene zdrave mediteranske prehrane.

Recepti

Jela od ribe i morskih plodova

1. Bakalar na bilo
2. Brudet od bakalara (otok Pašman)
3. Brudet od daganja (Posedarje)
4. Brudet od grdobine (rošpe)
5. Brudet od hobotnice i boba (Vinjerac)
6. Brudet od sušene morske ribe (Nin)
7. Kaljski brudet (Kali, otok Ugljan)
8. Dagnje na buzaru (Novigrad)
9. Crni rižoto
10. Hobotnica ispod peke
11. Juha od mola
12. Kuhane (line) sipe (Sv. Filip i Jakov)
13. Pohane dagnje (Posedarje)
14. Sipa sa čičvardom (Vinjerac)
15. Srdele na šćapu (na ražnju) (Sali, Dugi otok)
16. Ugor na vrig (Posedarje, Novigradsko more)

Jela od mesa

17. Janjetina ispod peke (Škabrnja)
18. Janjetina s bižima (Lukoran, otok Ugljan)
19. Iški lopiž (Veli Iž, otok Iž)
20. Kaštradina (Starigrad)
21. Maunski gulaš (Kolan, otok Pag)
22. Paštica s njokima (Zadar)
23. Pivac ispod peke
24. Tripice (Kolan, otok Pag)
25. Zec na tingul (Nin)
26. Zelje s drobnim (Lukoran)
27. Divenice po ninsku (Nin)

Jela od povrća i mahunarki, variva i jela „na žlicu“

- 28. Artičoci (otok Ugljan)
- 29. Bažofija (otok Silba)
- 30. Benkovačka vara (Benkovac, Ravni kotari)
- 31. Blitva s krumpirom
- 32. Brmbeč s kumpirom (Škabrnja, Ravni kotari)
- 33. Broskva s čvrcima (Lukoran, otok Ugljan)
- 34. Brudet od ljutica (Lukoran, otok Ugljan)
- 35. Čućka (Biograd, Pakoštane)
- 36. Jota
- 37. Maneštrun (mineštrun)
- 38. Orzo i fažol
- 39. Pašta fažol
- 40. Pašta-šuta
- 41. Ripa s bobom (Sali, Dugi otok)
- 42. Ripa s blitvom (otok Ugljan)
- 43. Rudica s krumpirom
- 44. Rudica s mrsom
- 45. Sočivo

Prilozi, predjela i jela za marendu

- 46. Basa (Lika)
- 47. Lazanje (domaće)
- 48. Makaroni na iglu
- 49. Njoki (domaći)
- 50. Mišancija
- 51. Popara (Medviđa, Bukovica)
- 52. Pužice (Bokanjac, danas dio grada Zadra)
- 53. Puži s kumpirima (otok Pag)
- 54. Slana riba i pulenta (otok Silba)
- 55. Slane srdele (Kali, otok Ugljan)
- 56. Svakober
- 57. Šparoge s jajima
- 58. Žutenica s jajima (Zadarsko otočje i priobalje)

Deserti i slatka jela

- 59. Filipjanska torta (Sv. Filip i Jakov)
- 60. Frite (fritule)
- 61. Kroštule (hrustuli, hroštule)
- 62. Mimci (Pakoštane)
- 63. Padešpanj (Pag, otok Pag)
- 64. Prsnac (Pristeški prsnac)
- 65. Benkovački prsnac
- 66. Štrudel od skute (Kolan, otok Pag)
- 67. Zadarska torta

Pojmovnik

Biljke i namirnice biljnoga podrijetla

angùrija (Silba, Biograd) (*Citrullus vulgaris*); na većini otoka naziva se *četrùn armelìn* (*Prunus armeniaca*) = marelica

balancâna (*Solanum melongena*) = plavi patlidžan

bîži = grašak (*Pisum*)

blitva (*Beta vulgaris*) = blitva je bilo neizostavno lisnato povrće na čitavome Jadranu. Većina domaćinstava uzgajala je svoju blitvu u vrtovima, a mnoge *bodulice* donosile su ju

redovito prodavati na zadarsku tržnicu (*pijacu*). Blitva se jede kao prilog uz ribu, a često i kao glavno jelo, primjerice s bobom i koromačem.

blûšć (o. Pag) = bljušt (*Tamus communis*); samonikla biljka, kojoj se u proljeće beru jestivi izdanci.

Naziva se još i *kuka*, *kukača*. Priprema se obično zajedno sa šparogama.

brôskva (*Brassica oleracea*) = dalmatinsko zelje, kupusnjača, jedna od glavnih prehrambenih namirnica na zadarskom otočju. U raznim mjestima pod tim se imenom misli na različite vrste kupusnjača; u nekim mjestima je riječ o višegodišnjoj biljci (kao *raštika*) koja može narasti više od metra i kidaju se redovito donji listovi (otok Ugljan), dok je u nekim mjestima *broskva* jednogodišnja biljka koja obvezatno stvara glavicu (kao *rudica*).

Broskva se obično priprema kuhana s krumpirima.

càta = naziv za dinju (*Cucumis melo*) u zaleđu Zadra i u Ravnim kotarima

cùkar = šećer

četrûn (Zadar i neki otoci), *četrûn* (o. Ugljan), *četrûn* (Pag), *čatrun* (zaleđe Zadra i Ravni kotari) = lubenica (*Citrullus vulgaris*)

čičindra = žižula (*Zizyphus vulgaris*)

čičrda (Lukoran), *čičrda* (Kolan), *čičvârda* = slanetak (*Cicer arietinum*); uzgajao se u svakom vrtu diljem županije

črišnja (Ugljan, Gpl. *črišanj*, Pag), *črišnja* (Silba) (*Prunus avium*) = trešnja

čimula, *čimulica* = izdanci kupusnjača u vrijeme cvata

farina (Kolan) = krupno mljeveno brašno

fažol, *fažô* (*Phaseolus*) = grah

frměnta (Ugljan, Pašman), *frementina* (Silba), *fremetun* (Pag) = kukuruz i zrnje kukuruza

grah (jari grah, grahorica), *grav* (Biograd i zaleđe) = sikirica (*Lathyrus sativus*); na Jadranu se uzgaja se osobito na području oko Zadra. Na zadarskom području grah je jari grah, a obični se grah naziva *fažol*.

javor = lovor (*Laurus nobilis*); lovorov se list dodaje u mnoga jela, osobito u variva i jela od graha (*fažola*)

loza = rakija od grožđa

lùk (*Allium sativum*) = češnjak

kapùla (*Allium cepa*) = luk (crveni luk), u lokalnim receptima stanovnici obično kažu da se kapula friži dok ne *uvene*, dok ne *umre* ili dok se *ne zacakli*

karòta (*Daucus carota*) = mrkva; na Pašmanu i u zaleđu Zadra je *mřkva*

korēnje = očišćene stapke blitve; znale su se pripremati kao samostalno jelo, kuhane uz dodatak malo octa (*kvazine*)

koromáč (*Foeniculum vulgare*) = začinska i ljekovita biljka, rasprostranjena diljem Sredozemlja; na zadarskim se otocima veoma česta kuha s blitvom (nikad s zeljem, tj. broskvom), ali koristi se u mnogim aromatičnim jelima i umacima. Naziva se i *komôrač* (Starigrad).

kùkumar (Zadar, o. Ugljan, Pašman), *kukùmar* (Silba) = krastavac (*Cucumis sativus*)
kumpîr (Ugljan, Silba), *kumpîr*, *kunpîr* (*Solanum tuberosum*) = krumpir

kunšêrva (Ugljan), *konšêrva* (Pag) = koncentrat rajčice. Redovito se ukuhavala domaća *kunšêrva*, a u današnje se doba obično kupuje (obično se razmuti u ćikarici s malo vode prije nego se dodaje u jelo)

kvâs = kvasac

kvasîna = vinski ocat

lazanje = u mnogim otočnim mjestima svaka se tjestenina naziva *lazanje*. *ljutica*, *jutica* (*Allium ascalonicum*) = ljutika

magùnja = plod planike (*Arbutus unedo*)

maněštra (Zadar, Ugljan i otoci sjeverno od grada), *manîštra/maništra* (južno od Zadra) = tjestenina

mêndula /mëndula (*Prunus amygdalus*) = badem (*Prunus dulcis* – *Amygdalus communis*) *milûn* (Zadar, o. Pašman), *milûn* (otok Ugljan), *melûn* (Silba) = dinja (*Cucumis melo*) *mohùnja* (Zadar, o. Pag, o. Pašman, Silba), *mošnjîca* (o. Ugljan) = mahuna

motar = samonikla biljka koja raste uz obalu

mûka (Ugljan), *mūkà* (Silba) = brašno

orîh (*Inglans regia*) = orah

orzo (*Hordeum vulgare*) = očišćeni ječam; naziva se i *žito*; na Silbi *ozîmâc*. S obzirom da je na otocima to bila jedina žitarica koja se mogla uzgajati, koristila se u mnogim jelima.

petesîmul (o. Ugljan), *petrsîmul* (Zadar), *partesîmul* (o. Pašman) (*Petroselinum*) = peršin

pomidôr (*Bolanum Lycopersicum*) = rajčica

pràska (Zadar), *prâska* (Lukoran), *prâskva* (Silba) (*Prunus persica*) = breskva

radîć (*Cichorium intybus*) = vrsta zelene salate

ravanêj, *ravanèl* (*Raphanus sativus*) = rotkva; na Pašmanu *ròkva ravanèla* (Ugljan, Silba) (*Raphanus radicular*) = rotkvica

raštika (*Brassica oleracea*) = višegodišnja kupusnjača (uzgaja se u Bukovici i Ravnim kotarima) *riga* = (*Diplotaxis tenuifolia*) = divlja riga, često se koristi za salatu, danas se često rabi naziv *rukola rîpa* (*Brassica rapa*) = repa

rîži = riža

rudica = vrsta glavičaste poluzatvorene kupusnjače blago kovrčavoga lista; naziv se rabi u priobalju i zaobalju, ne na otocima; u nekim mjestima je to naziv za kelj, koji je zatvoreniji i znatno kovrčavijeg lista

ružmarin (*Rosmarinus officinalis*) = koristi se u mnogim dalmatinskim jelima; javlja se pod imenima

lucmarin (Filipjakov)

sèlen (*Apium graveolens*) = celer

slavùja, *slavùlja* (o. Pag) = kadulja (*Salvia officinalis*); koristi se kao začim u nekim jelima, osobito jelima od glavonožaca. Ne raste podjednako svugdje, a na Pagu se smatra da upravo zbog nje paška janjetina ima toliko specifičan okus.

šupjòte = vrsta tjestenine, u obliku šupljih valjčića

špinàča (Ugljan), *špinàć* (Silba) (*Spinacia oleracea*) = špinat; *špinàt* (o. Pašman)

třsje = vinograd

zdràča (*Rubus ulmifolius*) = divlja kupina

zelênje (Zadar, Silba), *zèlen* (o. Ugljan, o. Pašman) = opći naziv za povrće za juhu (peršin, celer, mrkva); *zelênje* (Kolan) = povrće

zelje = u raznim dijelovima Zadarske županije ta opća riječ za zeleno povrće ima različito značenje.

Na otocima obično označuje *broskvu*, u zaobalju *rudicu*, u Lici je to tradicionalni naziv za

kupus.

žit (*Hordeum vulgare*) = neljušteni ječam; davao se blagu, ali se i pržio u *bruštu* te se od njega radila bijela kafa

žižula (*Zizyphus vulgaris*) u priobalju uglavnom *žižula*, na otocima se naziva *čičindra žutenica* (*Cichorium intybus*) = cikorija

žūvn (Silba) = žumanjak

Ribe i morski plodovi

agač (*Dicentrarchus labrax*) = brancin (npr. Filipjakov)

anguja, *angulja* (*Anguilla anguilla*) = naziv za jegulju južno od Zadra i na nekim otocima

arbun (*Pagellus erythrinus*)

baba žaba (*Maja crispata*) = mala rakovica

bižat (*Anguilla anguilla*) = mala jegulja koja se stavljala u gusterna kako bi pročišćavala vodu

čifal (*Mugil cephalus*) = cipal

dagnja (*Mytilus galloprovincialis*) = osobito je poznata i cijenjena dagnja iz Novigradskog mora

gira, *gavun* (*Spicara smaris*) = manula

grancigula (*Maja squinado*) = velika rakovica; u nekim mjestima naziva se *did*

grc (*Phorcus turbinatus*) = ogrc

grmaj (*Eriphia verrucosa*) vrsta raka, cijeni se u brudet

grug (Lukoran), *gruh* (Premuda), *gruj* (Posedarje), (*Conger conger*) = ugor

jegulja (*Anguilla anguilla*) u nekim mjestima, jegulju nazivaju *ugor* (Posedarje)

kanj (*Serranus cabrilla*) = kanjac

landovina, *landrovina* = skupni naziv za „divljač“ (pse, mačke, raže, golube i dr.)

lostura (*Pinna nobilis*)

lubin () = brancin; negdje se naziva i *dut*

mășka (*Scyliorhinus stellaris*) = vrsta ribe, divljači, mačka

môdrag, *môdrak* (*Spicea maena*) = vrsta manje ribe

môl (*Merluccius merluccius*) = oslić; pripremao se obično na juhu s rižima

morûzgva (*Anemonia sulcata*) = morska vlasulja; na nekim su se otocima frigale; žarnjak (*Actinia aequina*) nije se jela

môšun (Kolan) (*Navicula Noae*) = školjka

mrčić (Pag) (*Octopus vulgaris*) = mala hobotnica; pripremala se često za večeru s krumpirima

mřčilo, *mrčilo* (Kolan) = skupni naziv za glavonošce (hobotnice, lignje, muzgavci, sipe)

mřšul (*Eledone moscata*) = muzgavac

očâda (*Oblada melanura*) = ušata, živi u jatima uz obalu (npr. Filipjakov)

ogač (Lukoran) (*Dicentrarchus labrax*) = brancin

papaline (*Sprattus sprattus phaeolicus*) = male srdelice

podlànica = orada, komarča (*Sparus aurata*)

prilìpak = priljepak (*Pattela caerulea* i *Pattela caerulea*); vrsta malog morskog puža, skidao se nožem s kamena

rarog (npr. Filipjakov) = jastog (*Hommarus gammarus*) *ronj* (*Trachinidae*) = pauk

šanjprjer (Premuda), *šampjer* = kovač (*Zeus faber*)

škrdinula (Lukoran), *skardinula* (Premuda) (*Scomber scombrus*) = skuša

švoja (Filipjakov), *švolja* (Lukoran) (*Solea solea*) = list

tòtan, *totanj* (*Todarodes sagittatus*) = lignjun

trâk = krak hobotnice

trpina (*Torpedo torpedo*) = drhtulja (otok Ugljan)

ugor (*Conger conger*) = u mnogim mjestima *ugor* se naziva se *gruj uligna*, *ulignja* (*Loligo vulgaris*) = lignja

vrpal (*Hexaplex trunculus*) = volak

Životinje i mliječni proizvodi

bása = mliječni namaz koji se na različite načine sprema u Lici i Bukovici. Pripravljaju se od kuhanog procijeđenog kravljeg mlijeka, a ponekad se dodaje i skorup što omogućuje dulju trajnost. U nekim se dijelovima Like radi i od ovčjeg mlijeka, tako da se prvi dan ulije zakuhano, a drugi dan svježije mlijeko te se basa nakon tjedan dana stisne u namaz.

bištèka = mesni odrezak; šnicl

bīvnò (Silba) = bjelanjak

blâgo = skupni naziv za sve domaće životinje

bravètina = meso od ovna

čvrčči = čvarci (Lukoran, otok Ugljan; Tkon na Pašmanu); na Silbi se nazivaju *utrîpci*

divenîca = kobasica, ali *divenica* označuje različite tipove kobasica u različitim mjestima; negdje je to krvavica, negdje slatka krvavica s mnogo mirodija

gûdić (Ugljan, Pag) = svinja; na Pašmanu *prasîca*, pl. *pracî*, na Silbi *prāsâc*, *prasîca*
kaštradîna = sušena ovčetina ili bravetina; sušeno se meso jede sirovo ili kuhano
ključ = komad pršuta uz kost, obično se stavlja u jela od graha

kõpun = uškopljeni pijetao; pečeni kopun smatra se poslasticom u mnogim mjestima, na otocima i u priobalju.

pancèta, *pànceta* = slanina prošarana mesom

pèteh (Lukoran, Silba) = pijetao

pîplici (Zadar), *pîrić* (Ugljan, Silba), = pile; *pîplica* (Kolan) = žensko pile

pîvac, *pîvac*, *pîvâc* (Ugljan) = pijetao

přč = jarac

prsurâda (Kolan) = pečeno meso u tavi

pršût = osoljeni sušeni but od svinje; nije naravno gastronomska specifičnost samo Zadarske županije, ali je njezina neizostavna sastavnica, osobito kao predjelo uz paški sir. Nekoć je naširoko poznat bio *posedarski pršut*, ali je ta tradicija nažalost gotovo ugašena.

puîna = mletački naziv za skutu (tal. *ricotta*), svježja sirna smjesa koja nastaje zgrušavanjem zagrijana ovčjeg mlijeka. Na zadarskome je području najcjenjenija *paška skuta*.

pûletina = mlado magareće meso; pripremalo se nekoć u pojedinim mjestima, primjerice na otoku Pagu

pûži = poljski puževi, ili vinogradari pripremali „brali“ su se i pripremali na razne načine i na otocima, ali i na kopnu, primjerice u zadarskom prigradskom naselju Bokanjac. Jestivi (*Helix pomatia*) puži su se čistili i potom kuhali s krumpirima, pekli, močili u kvasinu i sl. Nejestivi puži (*Agriolimax agrestis*) nazivali su se na Pagu *pužarica*, a u činili su velike štete po vrtovima, po zelju, salati i ostalim biljkama.

skûta = skorup od skuhane surutke; na otocima i u priobalju radi uglavnom od ovčjega mlijeka, osobito je cijenjena paška skuta (*puina*) jer je mlijeko paških ovaca bogato mliječnom masnoćom. Priprema se u proljeće, od veljače do lipnja. Skuta se često jela s malo popržene pancete i češnjaka (*luka*) na maslinovu ulju, te bi se to ukuhalo. Od paške se skute rade i poznati *štrudeli*.

škripavac = vrsta mladoga sira, nekoć se radio i u Podgorju od sira s velebitskih pašnjaka, a danas se na tradicionalan način proizvodi još u Lici

tûka (*Meleagris gallopavo*) = pura

žmare = čvarci (otok Pag)

Neka uobičajena jela na području Zadarske županije

bakalâr na bilo = uobičajeno jelo za Badnjak, s obzirom na to da se taj dan ne jede meso.

băsa (Lika) = kremasti svježi sir

bažofija (Silba) = 3 vrste grahorica na suho, jede se rukama za Dan mrtvih, dok se usput moli

bobanić (o. Ugljan) = okrugli plosnati kruščić, koji se prži na tavi u ulju; u nekim mjestima u zaleđu te na Kornatima ih nazivaju *picipáje*. Uglavnom su se pripremali djeci za večeru.

bôbûk = tanki okrugli kruh koji se peče izvana na peki dok se ispod peke peče meso ili riba

brudêt = jelo od ribe u umaku od luka (*kapule*), rajčice (*pomidora*) i octa (*kvasine*).

ććvara = jednostavno jelo od kuhanog kukuruznog brašna, začinjeno mašću, vrhnjem ili basom (u Lici). Isti se naziv u nekim krajevima rabi za pšeničnu kašu s jajima.

čvřice (Zadar), *čvrcř* (Lukoran, Ugljan) = čvarci

frřte. fritule = uštipci, pripremale su se redovito za Badnjak i za mnoge druge prigode. U

razliĉitim mjestima postoje varijacije u pripremi, ali u pravilu svako mjesto navodi da je njihov naĉin pripreme „onaj pravi“. Kolan (otok Pag): *Sveta Kate i Krševan, frigaj fritte po vas dan, nafrigaj ih pun badanj.*“

frmentak (Biograd) = kukuruzni „kolaĉ“ u koji su se ponekad dodavale groŹdice

jřta = zimsko jelo od graha, kiselog kupusa, krumpira, pancete i sušenoga mesa. Jota nije tipično jelo samo Zadarske Źupanije, priprema se i drugdje u Dalmaciji i u Istri.

kafř = kava od Źita (jeĉma), u koju se ujutro supao kruh

křša = naziv za razliĉita jela u mjestima Zadarske Źupanije; na otocima, npr. u Tkonu na Pašmanu, Kolanu na Pagu i drugdje *křša* je ukuhana palenta

kaštrřdina (Starigrad), *kaštrřdřna* (Kolan) = jelo od sušena ovĉjeg ili kozjeg mesa

kiselina (Lika) = ukiseljeno povrće

kolřĉ = suhi okrugli kolaĉ s rupom u sredini; naziv se rabi na nekim otocima bliŹim Zadru; kolaĉ se kupovao u Gradu

kroštule, hrřstuli (Kolan) = tradicionalan domaći „kolaĉ“, zapravo vrsta keksa, oblikovano slatko tijesto prŹeno u ulju. Obvezno su se pripremale za uskršnji blagdanski stol.

lešřda = na malo vode kuhana riba

makarřni = tjestenina izrezana na trake / rezance koja se zavijala prstima

manistra = juha od povrća sa sitnom tjesteninom

maneštrûn (neki zadarski otoci, npr. Rivanj i dr.) = kuhano jušno jelo od povrća i tjesenine;

maništrûn (južno od Zadra) = jelo od tjestenine i sipe

mišâncija = jelo od različitog samoniklog bilja. U zaleđu Zadra slično se jelo naziva *svakober*. *orzo i fažol* = varivo od ječma (*orza*) i graha (*fažola*)

padešpànj = vrsta torte bez namaza; pripremao se tradicionalno na otoku Pagu, ali i u nekim mjestima priobalja

palenta, pulênta (Zadar, Silba), *palînta* (Ugljan), *pula* (Biograd) = ukuhano jelo od kukuruznog brašna

panôda, panâda = kuhane mrvice osušena kruha; naziv se rabi kao poruga za sirotinjsko jelo

panjòka (Kolan) = kukuruzni kruh

pašta-fažol = jelo od graha, tjestenine i suhoga mesa

pašta, pasta = tjestenina

sòčivo = gusto jušno jelo od više vrsta grahorica (*grav, čičvarda, leća, bob*); pripremalo se na svim otocima, priobalju i zaleđu

sùpa = tradicionalna otočka težačka „večera“; u dubokom tanjuru stavilo bi se malo maslinova ulja, soli i vina te bi se u tu *supu* točao *kolač* (suhi okrugli kruh)

svakober = jelo od različitog samoniklog bilja. Pod tim je imenom zabiženo u Ravnim kotarima (Benkovac) i zaleđu Zadra (Nin). Na otocima i u priobalju srodno jelo naziva se *mišancija*.

škripavac (Lika) = specifičan mladi sir, proizvodi se i na ličkom dijelu zadarske žuapnije

štrûdel = savijača; jelo nije specifično za ovo područje, ali se tradicionalno pripremalo u mnogim mjestima za osobite prigode, vjenčanja, Uskrs, mjesnu feštu (npr. *štrudêl od skûte* u Kolanu na Pagu)

tûrta = torta; rijetko bi se torte radile na otocima, samo za specijalne prigode, primjerice vjenčanja, a često bi *turta* označavala jednostavno bijeli kruh.

varenika = kuhano mlijeko, obično se jela za doručak u Lici.

Kuhinja, suđe, kuhinjski pribor (*masarija*)

bićerîn, bićerîn = čašica za rakiju (lozu) ili liker

bocûn (o. Ugljan), *bòcûn* = trbušasta staklena posuda za vino, zvonasto proširenog grla; služi za stolno serviranje vina, obično je od litre, a ako je manja naziva se *bocunić*

brunzîn (Zadar), *bruncîn* (Kukljica), *broncîn, brûnâc* (Lukoran) = velika metalna posuda bez ručki, obično od kovanog željeza (giza) u kojoj se na otvorenoj vatri kuhalo sočivo i neka druga jela, vješa se na *komoštre iznad ognja*

broštulîn = posuda za prženje kave

bùkara (Ravni kotari, Bukovica) = drvena posuda s ručkom za vino; na otocima je nema, već se rabi *pot*.

ciđîlo = cjedilo

črîpnja, cripnja = peka, zemljani ili željezni stožasti poklopac koji bi se prekrilo žarom, a ispod nje bi u pekaču bila hrana ili kruh. Pod pekom se obično pripremalo meso i muzgavci, redovito s krumpirima.

čîkara = veća šalica za bijelu kavu; u lokalnim receptima obično se rabi kao osnovna mjera (npr. kod riže otprilike 250 g, ili ½ čikare maslinovog ulja = otprilike 1 dcl)

ćîkarica = manja šalica za crnu kavu

demižana, damjana = veća staklena, opletena boca u kojoj se držalo vino

gamèla = velika zdjela

gradèle, gràdele = željezna rešetka na kojoj se na otvorenoj vatri peče meso ili riba

gratakaž = ribež

gribač (Kolan) = ribež za kupus

gvantjera = ovalni pladanj

kacijol = zaimača za vađenje juhe ili brudeta

kôgoma (Lukoran) = lončić za kuhanje kave

kòmin, kòmīn = tradicionalno ograđeno ognjište; ponekad se nalazi u *crnoj kužini* i to je tradicionalno bilo mjesto gdje su se ukućani i gosti navečer okupljali i pripovjedali

komôštra = kratak željezni lanac obješen iznad ognjišta (*ognjišća*) na kominu; na komoštre se vješao *brunac* (*bruncin*)

konòba = prostorija u kući u kojoj se čuvala hrana i alat. Uglavnom je bila ukopana, a ponekad u podrumu, ako ga je kuća imala.

kopânja (o. Ugljan), *kopànica* (Silba) = drveni sud u kojem se mijesio kruh

kućarīn, kućarīn = žličica; često se rabi u lokalnim receptima, npr. kod pripreme *fritula kùmula* (Kolan)= lončić za kuhanje kave ili čaja

kužina (otoci), *kùžina* (priobalje) = kuhinja; na prostoru Zadarske županije u većini je kuća nekoć postojala *crna kužina*, odnosno mjesto gdje se je kuhalo na ognjišću, na otvorenoj vatri

laganèla (Pag) = valjak za razvijanje tijesta; u nekim se mjestima naziva *lajanjola*, *roganela làta* = tanki lim, pleh; ponekad se rabi za *tepsiju*, pekač na koji se stavljala hrana ispod peke *lopâr* = okrugla drvena ravna lopata za umetanje kruha u krušne peći

lõpiž = glinena posuda u kojoj se kuhao brudet ili palenta; zemljani lopiži na području Zadarske županije obično su dolazili s otoka Iža = *iški lopiš*. Tradicijsko lončarstvo otoka Iža

proglašeno je nematerijalnim kulturnim dobrom pri Ministarstvu kulture RH, ali na žalost to mu nije pomoglo da se održi.

lûb = okrugli kalup za oblikovanje sira; obično se izrađivalo od tankoga lima (*late*), a mogao je biti i od drva

mågazin = spremište izdvojeno od kuće, često na zadarskim otocima, ali nije ga svaka kuća imala. U magazinu se čuvala i hrana za koju nije bilo mjesta u konobi koja je unutar kuće.

masarija = posuđe; sve suđe koje se koristi za objed *maškarijõla* = viseća prozirna sprema za svježiju hranu *mažinîn* = mlinac za kavu

mutājka = od grančice napravljeno drveno pomagalo za miješanje kaše (j. od Zadra)
padëla = lonac; *pàdela* (Starigrad) = niski lonac; *padëlica* = zdjelica ili manji lonac;
pašabrôd (otoci), *pasabrôd* = cjedilo (za paštu, juhu)

pijät (Zadar, Silba), *pijât* (Lukoran, otok Ugljan), *pjät*, *pijat* (Starigrad) = tanjur

pinjãta = veća limena posuda, obično od bakra; u nekim mjestima služi kao posuda za kuhanje (Pag), a u nekima kao sud u kojem se servira hrana na stolu (Ugljan), dok je u nekim mjestima to je veći sud (za mužnju)

pîrija (o. Ugljan), *pîrja*, *pirijõt* (Silba) = lijevak

pirûn (Lukoran, otok Ugljan), *pirûn* (Zadar), *perûn* (Silba); *pînjûr* (Gračac) = vilica

pošâda, *poš da* = nož iz pribora za jelo

põt = manji metalni sud s ručkom u kojem se držalo vino na stolu ili se u njemu kuhala voda ili mlijeko. U pravilu nije služio za kuhanje hrane, iako u nekim mjestima znači lonac, a u nekim i veći sud u koji se muzlo mlijeko

põtîć = lončić

prsūra (većina otoka), *pršura* = tava, metalna posuda s drškom za prženje

ragatâč (Lukoran), *ratikaš* (Kolan), = ribež; služio je i za ribanje suhoga kruha za mrvicu *roštjêra* = veća plitka metalna posuda za pečenje (pekač, protvun); u Starigradu *tèpsija sùrotva* = surutka

špàher (otoci), *špàker* (Zadar) = štednjak (tradicionalno na drva)

tavàja = stolnjak

tavajôl, *tavijôl* (Kolan) = ubrus

tèča = plitka posuda za kuhanje

teràja (Silba) = zemljano posuđe

terîna = keramička zdjela za serviranje juha, brudeta i drugih jušnih jela; u nekim mjestima se u porculanskoj terini serviraju i druga jela, npr. zelje

tratûr = veći lijevak za vino

vernjaca (Kolan, otok Pag) = kuhača

vâž = posuda za spremanje hrane; uglavnom limena posuda s poklopcem za pohranu šećera, brašna i sl. U nekim mjestima je *važ* velika posuda za pohranu maslinova ulja

zdîla (Zadar, Starigrad), *zdèla* (Lukoran, o. Ugljan, Silba) = zdjela, obično metalna zdjela (od *late*) iz koje se jelo sočivo i zelje

zlića = žlica

žmûl, *žmûl* (Zadar), *žmû* (Ugljan, Silba i drugi otoci), *žmûlj* (Kolan) = čaša; u priobalju i zaleđu uglavnom se kaže *čāša*

žmulîć = čašica

Pripremanje hrane i obroci

blagovâti = jesti za zajedničkim stolom, rijetko se koristi, samo u prigodama

bokûn = komad (npr. komad kruha)

bruštulâti = pržiti na otvorenoj vatri (npr. kavu)

fëta = kriška (npr. kruha)

frîgati = pržiti

frîžiti = pirjati, dinstati

gratât = ribati (npr. sir), usitniti neku namirnicu na ribež

grîbat (Kolan) = ribati kupus

icë = jelo

ÿsti = jesti ; *izÿsti* = pojesti

kûvati = kuhati

kuželji, kužeji = mjehurići vode koja vrije ; kad se neka namirnica treba samo obariti pod vrućom vodom ili kratko kuhati, kaže se da *baci kuželj*

lândica, lûndica (Ugljan) = tanki komad, feta

lešâti, lešívati = kuhati u vodi ;

lëšo = kuhano jelo ; tradicionalni način pripreme hrane ; rabi se za ribu, meso i povrće (*riba na lešo*)

ljût = kisel

marênda, marînda (Ugljan), *marënda* (Pašman) = jutarnji obrok, većinom prvi obrok jer se ujutro obično pila bijela kava (od *žita*) s mlijekom u koju se točao kruh. S obzirom da je većina obitelji imala svoje vinograde (*trsjе*) i masline, zorom su odlazili u polje noseći sa sobom

marendu, koja se često sastojala samo od suhih smokava i komada kruha.

navišiti = pristaviti jelo za kuhanje (j. od Zadra)

obèd (Lukoran, Silba), *òbid* (Zadar), *obêd* (Kolan) = ručak, objed; *obêdvat* = ručati; objed je glavni obrok oko kojega su se obitelji okupljale

parićivat, *parićati* = pripremiti, pripremati

paštrôć = neukusno jelo; neuspjeli obrok, obično sačinjen od više namirnica; u Lici se u istome smislu rabi riječ *cavàrik*.

prîsan, *prêsan* (Kolan) = sirov, nedovoljno kuhan ili pečen

pûro = jelo bez ulja

runiti = čistiti kukuruz ili mahunarke

salamûra = rasol, vrlo slana voda u kojoj se drži meso (npr. pršut) ili riba prije sušenja ili pečenja; može sadržavati i začine

saûr, *savur* = marinada; često su se marinirale manje ribe, npr. *manule na saur spîza* = hrana

steplîti = podgrijati jelo

štrûca = komad duguljastog kruha

šufigàt, *šufigivat* = pirjati; u Lukoranu *čufigàt tûst* = mastan

usûpati = udrobiti kruh u mlijeko ili bijelu kavu za doručak; može se usupati i kruh u juhu

ûžina = obrok između ručka i večere; žene su po otocima običavale muževima u polje nositi užinu.

tôć = umak

vičèra = večera

zafrižit = popirjati

žuk = gorak (npr. pelin)

Recepti

Jela od ribe i morskih plodova

Bakalar na bilo

Sastojci:

- 1 osušeni bakalar
- 2 oveća krumpira
- 3 režnja češnjaka (*luka*)
- 1 dl maslinovog ulja (ili po potrebi)
- Sol, papar
- Peršin (*petersimul*)

Priprema:

Bakalar barem jedan dan prije namočiti (toćati) u hladnoj vodi. Očistiti ga i staviti kuhati. Dodati očišćeni krumpir i kuhati dok bakalar ne omekša. Kad je bakalar skuhan, očistiti ga od kosti (*zdrača*) i izmrviti na sitne komadiće. Sve dobro istući da se poveže. Dolivati maslinovog ulja koliko bakalar i krumpiri popiju. Začiniti sa solju, paprom i sitno sjeckanim češnjakom i peršinom.

Napomena:

Bakalar se sprema samo prigodno, obično za nemrs, a obvezno za Badnjak za koji se na zadarskom području tipično se radi *na bilo*.

Brudet od bakalara (otok Pašman)

Sastojci:

- 1 osušeni bakalar (oko 40 dag)
- 3 oveća krumpira
- Malo češnjaka (*luka*) i komadić poriluka
- 2 dl maslinovog ulja (ili po potrebi)

- Sol, papar

Priprema:

Suhi bakalar barem jedan dan prije namočiti (*toćati*) u hladnoj vodi. Kad omekša, očistiti ga od kostiju i izrezati na komade. Na dno šire zdjele (*teće*) staviti jednu na krupno izrezanu kapulu, pak komadića češnjaka (*luka*), malo poriluka te na to poslagati komade bakalara. Doliti vode da sve prekrije i maslinovo ulje. Što je bakalar teži ide više ulja, ako je težak 40 dag onda ide i do 4 dl ulja. Tekućine treba biti da se prekrije bakalar. Začiniti sa solju i paprom. Bakalr kuhati otprilike 45 min pa dodati krumpir izrezan na kocke. Povremeno treba protresti da ne zagori, ali ne miješati. Kuhati još otprilike pola sata dok se šug ne zgusne.

Napomena:

Brudet od bakalara, kao i svaki brudet u mjestima Zadarske županije priprema se u raznim varijacijama. U nekim se mjestima prije namakanja bakalr prokuha, u mnogim se mjestima u brudet dodaje i malo razmućenog koncentrata od rajčice. Nekoć se umjesto bakalara za Badnjak pripremao brudet od sušene domaće ribe *tabinja*.

Brudet od daganja

Sastojci:

- 2 kg očišćenih daganja
- 2 dl bijelog vina
- 2 žlice vinskog octa (kvasine)
- 2 zrele oguljene rajčice (pomidora)
- 4 glavice luka (kapule)
- 3 režnja češnjaka (luka)
- ½ dl maslinovog ulja
- sol, papar
- peršin (petersimul)

Priprema:

Na maslinovom ulju zažutiti luk (kapulu), dodati na sitno narezane očišćene rajčice (pomidore) i češnjak. Kad se šug prožme dodati očišćene (*izvrtane*) dagnje. Dolijevati postupno bijelo vino i vinski ocat, posoliti i popapriti. Sve dobro promiješati i pustiti da prokuha na laganoj vatri. Brudet je gotov kad umak (*šug*) zagusti.

Brudet se obično poslužuje s palentom.

Brudet od grdobine (rošpe)

Sastojci:

- 1 kg grdobine
- 2 zrele oguljene rajčice (pomidora)
- 2 glavice crvenoga luka (kapule)
- 3 režnja češnjaka (luka)
- 1 žlica pasirane rajčice (kunšerva)
- 1 dl bijeloga vina
- ½ dl vinskog octa (kvasine)
- ½ dl maslinovog ulja
- sok od pola limuna
- sol, papar
- peršin (petersimul)

Priprema:

Grdobinu dobro očistiti i narezati na komade. Luk izrezati na rezance, a češnjak peršin i očišćenu rajčicu na sitne komadiće. Sve zajedno staviti u širu zdjelu i izmiješati. Bijelo vino, malo vode, ocat i limunov sok, sol, papar i maslinovo ulje dobro izmiješati i prelići preko ribe. Još jednom sve dobro promiješati i pustiti da prokuha. Potom smanjiti temperaturu i kuhati na laganoj vatri dok se ne zgusne. Povremeno potresti da ne izgori, ali više ne miješati. Brudet od grdobine obično se poslužuje s palentom.

Napomena:

Brudet od grdobine osobito je cijenjen i priprema se diljem Dalmacije. Ovaj je recept zabilježen u Ždrijelcu na otoku Pašmanu.

Brudet od hobotnice i boba (Vinjerac)

Sastojci:

- 1 kg hobotnice
- 3 krumpira
- šalica mladoga boba
- 2 glavice crvenoga luka (kapule)
- 3 režnja češnjaka (luka)
- 1 veća rajčica
- 2 žlice koncentrata rajčice (kunšerva)
- sol, papar
- peršin (petersimul)
- ½ šalice maslinovog ulja (oko 1 dcl)
- ½ šalice bijelog vina (1 dcl)

Priprema:

Hobotnicu dobro očistiti, narezati na komade i prokuhati. U široj posudi (teći) na maslinovom ulju popržiti luk te nakon što omekša dodati na komade narezanu hobotnicu i pirjati. Potom dodati sitno narezani češnjak, na sitno narezanu ili propasiranu rajčicu, u vodi razmućeni koncentrat rajčice i sitno narezani peršin i bijelo vino. Podlijevati vodom (ili temeljcem) te potom dodati bob i na kockice narezani krumpir, ali paziti da ne bude previše vode. Kuhati dok hobotnica i bob ne omekšaju.

Brudet od sušene morske ribe (Nin)

Sastojci:

- 500 g sušenog morskog psa
- 3 glavice luka
- 5 češnja češnjaka
- 2 lista žlice svježeg peršina
- 2 žlice koncentrata rajčice
- 1,30 kg krumpira
- 1 žlice paprike
- dva prstohvata ninske soli
- ½ žličice papra
- ¼ žličice chili papričice

Priprema:

Sušenu morsku ribu (morskog psa, ražu ili sl.) potopite dan prije u hladnu vodu. Poslije nekoliko sati promijenite vodu u koju se riba natapala. Ribu izvadite iz vode i bacite. Kuhinjskim škarama ili nožem otkinuti tvrdi dio oko glave i repa. Ribu pokidati na komade duge i široke oko dva prsta. Staviti ribu u posudu.

Oguliti krumpire, pa ih prosušene pokidati na ploške (fete) debljine jednog prsta staviti u drugu pripremnu posudu. Usitnite luk, češnjak i peršin na male komadiće. U lonac širokog dna uliti 2 žlice maslinovog ulja i na to postaviti pripremljeni luk, češnjak i peršin. Iznad toga dodati red krumpira iskidanih na fete i na to položiti komadiće morskog psa, a završno postaviti fete krumpira. Posolite, popaprite i dodati mljevene slatke paprike. Neke obitelji ne koriste papriku, pa nije nužan sastojak. Razmutiti u pola litre vode koncentrat od rajčice pa podlijati brudet. Potrebno je dodati još vode da se prekriju svi sastojci. Brudet kuhati na oko 40-ak minuta. Brudet se ne smije miješati, već se lonac prodrma svako malo da jelo ne bi zagorjelo. Pri kraju pripreme jela provjeriti jesu li krumpiri gotovi, a provjeriti komadiće mesa kako bi se uvjerali da je brudet skuhan. Zbog pojačavanja arome na kraju u brudet mogu se dodati malo chili papričice. Preporuka: Nabaviti ribu od lokalnih ribara jer oni paze da se ne presuši. Tradicionalno se riba suši nekoliko dana na buri. Ovo je jelo jednostavno za pripremu, jer se svi

sastojci stave u lonac, stavi se na vatru, povremeno se lonac protrese da se sadržaj ne bi zalijepio za dno.

Kaljski brudet (Kali, otok Ugljan)

Sastojci:

- 1,5 do 2 kg ugora
- oko 1 kg krumpira
- par glavica luka (kapule)
- nekoliko češnjaka češnjaka (luka)
- sol i papar po potrebi
- 1 dl maslinovog ulja

Priprema:

Na dno velike plitke posude (*teće*) posložiti na ploške narezan luk (kapulu), potom ploške krumpira, na koji se naslažu komadi očišćenog ugora i na vrh se doda češnjak (*luk*) koji ne treba sjeckati na sitno. Sve se zalijemaslinovim uljem, posoli i popapri te se doda vode do razine koja treba pokriti ribu (ne da pliva u vodi). Potom se posuda stavi na jaku vatru i kuha otprilike 45 minuta, s time da se nakon pola sata vatra malo smanji. Tradicionalno se kaljski brudet priprema na otvorenoj vatri, na koju se postavi željezni tronožac, a na njega glinena ili željezna posuda.

Dagnje na buzaru (Novigrad)

Sastojci:

- 3 kg daganja
- 2 dl bijelog vina
- 3 režnja češnjaka (luka)
- 1 dl maslinovog ulja
- peršin (petersimul)



Priprema:

Dagnjama očistiti ljušturu od obraštaja i ostale nečisti te skinuti *brke* i isprati u moru ili hladnoj vodi i pustiti da se more iz njih isciedi. U veću plitku zdjelu uliti maslinovo ulje te na laganoj vatri kratko popržiti sitno narezani češnjak i dodati mu nasjeckani peršin. Dodati dagnje, poklopiti i nekoliko puta protresti. Ne treba naravno soliti jer dagnje u šug puste slano more. Kad se dagnje počnu otvarati dodati vino, pretresti i pustiti par minuta dok buzara ne provrije. Potom ugasiti vatru, poklopiti, pustiti da malo odstoji.

Napomena:

Buzara od daganja (i drugih školjaka) priprema se na čitavome Jadranu. U nekim se mjestima u buzaru pred kraj dodaju krušne mrvice da malo zaguste šug, ponekad se dodaje i sitno sjeckane rajčice (ili malo *konšerve*), ali ovaj recept, zabilježen u Novigradu smatra se tradicionalnim. Novigradska je dagnja osobito cijenjena, i u postupku je dobivanja zaštićene oznake izvornosti.

Crni rižoto

Sastojci:

- 1 kg sipe



- ½ šalice maslinovog ulja (oko 1 dcl)
- rajčica ili veća žlica koncentrata rajčice (*kunšerva*)
- 1 veća ili 2 manje glavice crvenoga luka (*kapule*)
- 4-5 režnja češnjaka (*luka*)
- sol, papar, peršin (*petersimul*)
- 1 šalice (*čikara*) riže
- ½ šalice bijelog vina (1 dcl)



Priprema:

Sipama treba prije pripreme i pažljivo izvaditi vrećicu s crnilom koju spremimo u šalicu, odstraniti središnju kost i tamnu kožicu te potom dobro oprati i osušiti i narezati na manje komade (oko 1 cm). U širu posudu (*teću*) na maslinovom ulju popržiti luk, te nakon što omekša dodati sitno narezani češnjak i peršin te sasvim kratko popržiti. Dodati komadiće sipe, posoliti i kratko pirjati te dodati vrlo sitno narezanu oguljenu rajčicu ili u malo vode razmučen koncentrat (*kunšervu*).

Doliti 1 dl bijeloga vina te vode da prekrije meso (ne previše) i pirjati dok sipa napola ne omekša te potom dodati očišćenu i opranu rižu i malo popirjati „na suho“. Postupno dolijevati procijeđene riblje i povrtne juhe (može i vode) uz povremeno miješanje dok riža ne omekša, ali ne smije biti prekuhana.

Pri kraju dodati sipino crnilo, dobro promiješati i pustiti da još kratko prokuha, ugasiti vatru i ostaviti još malo da odstoji kako bi se okusi proželi.

Napomena:

Crni rižoto tipično je mediteransko jelo koje se pripremalo diljem Jadrana. Nekoć je to bilo težačko jelo, a danas je neizostavno predjelo u tradicionalnoj kuhinji većine mjesta Zadarske županije. Recept je uglavnom sličan, varijacije se uglavnom odnose na dodavanje ribljeg ili povrtnog temeljca, odnosno crnog umjesto bijelog vina, ili u nekim mjestima čak prošeka. Tradicionalno se crni rižoto nije servirao s parmezanom (ili nekim drugim ribanim sirom) kao što se to danas često čini.

Hobotnica ispod peke

Sastojci:

- jedna veća hobotnica (1,5 do 2 kg)
- pola šalice maslinovog ulja (oko 1 dcl)
- 1 šalice kvalitetnog bijelog vina (oko 1/2 dcl)
- 1 kg mladog krumpira (bolje crvenog)
- 3 do 4 režnja češnjaka
- sol, papar
- sitno narezani peršin



Priprema:

Da bi hobotnica bila mekana, treba ju prije pripreme „istući“, a danas se obično prethodno stavi u hladnjak za duboko zamrzavanje. Prije pripreme hobotnicu se odmrzne, očisti i opere. Pripremiti vatru, najbolje od maslinova ili nekog tvrdog drva.

Očišćenu hobotnicu staviti u veći lonac i pirjati na suho u poklopljenom loncu. Tijekom pirjanja treba ju nekoliko puta okrenuti. Hobotnica se pirja sve dok njezina tekućina potpuno ne ispari te na dnu lonca ostane samo ljubičasti talog. Potom se makne s vatre. Staviti je u lonac na vatru bez kapi vode, poklopiti je i pirjati na suho.

Dok se hobotnica pirja opere se krumpir, ali se ne guli kora. Krumpire se nareže na polovice ili ako je veći na četvrtine. Hobotnicu staviti u sredinu velikog okruglog pekača (*pleh*, *tepsija*) te oko nje posložiti blago posoljene prerezane krumpire, po želji i glavicu luka (*kapule*). Dobro zaliti maslinovim uljem i poklopiti pekom. Preko peke ravnomjerno nabacati žar i peći najmanje 45 min.

UMAK (*šug*)

Kad je hobotnica već skoro pečena, u loncu (*teči*) u kojem smo pirjali hobotnicu doliti malo maslinovog ulja i na ljubičastom talogu koji je ostao od pirjanja hobotnice vrlo kratko prepržiti sitno sjeckani češnjak. U taj talog

doliti pola čaše bijelog vina, malo papra i sitno nasjeckani peršin (*petersimul*) te kuhati par minuta dok vino malo ne ispari. Nije potrebno dodatno soliti. Otvoriti peku i proliti šug po hobotnici i krumpirima te ponovno pokriti još nekoliko minuta da se sve prožme i krumpir upije šug.

Napomena:

Hobotnica ispod peke priprema se u mnogim mjestima diljem Jadrana, pa tako i na otocima Zadarske županije. Jelo se pripremalo za osobite prigode i slavlja, odnosno nije riječ o svakodnevnom jelu. Ovakav način pripreme u malim varijacijama zabilježen je na Dugom otoku, na Ugljanu, u Biogradu, Pakoštanima.

Na isti se način danas hobotnica može pripremati i u pećnici na temperaturi od 200°C, ali okus naravno nikada neće biti isti.

Juha od mola

Sastojci:

- 700 do 800 g mola
- ½ dl maslinova ulja
- 2 režnja češnjaka (*luka*)
- 1 žlica sitno rezanoga peršinova lista
- soli i papra po potrebi
- 1 žličica limunova soka



Priprema:

Očišćene i oprane mole staviti kratko kuhati u hladnu vodu. Moli su mekana riba i ne smije se prekuhati. U širokoj i plićoj posudi na maslinovu ulju kratko popržiti sitno sjeckani češnjak i odmah zaliti ribljim temeljcem. Dodati začine i kuhati na laganoj vatri 20-ak minuta uz povremeno miješanje. Dok se kuha očistimo ribu i potom komade dodamo u juhu i još malo prokuhamo na laganoj vatri. Pred kraj dodamo sok od limuna i sitno sjeckani peršin.

Napomena:

Juha od mola često se jela uz kuhanu rižu. Riža se kuha odvojeno u procijeđenoj jusi od mola, ali se mora paziti da ne popije svu juhu pa ju se po potrebi podlijeva vrućom vodom.

Line sipe (Sv. Filip i Jakov)

Sastojci:

- 1,5 kg očišćenih sipa
- 3 veća krumpira
- 3 režnja češnjaka (*luka*)
- ½ dl maslinovog ulja
- sol i papar po potrebi
- peršin

Priprema:

Sipe dobro očistiti, odstraniti im kožicu da ostane samo bijelo meso te dobro oprati. Izrezati sipe na manje komade, do 2 cm i staviti kuhati oko sat vremena u dosta posoljene vode. U međuvremenu očistiti i oprati krumpire, narezati ih na kockice i dodati ih u posudu sa sipama koje su već omekšale. Kada i krumpir bude kuhan, sve ocijediti, ali sačuvati malo vode u kojoj se kuhalo. Sve staviti u zdjelu, začiniti s dosta maslinova ulja, dodati malo tekućine u kojoj se kuhalo, posoliti i popapriti. Na koncu dodati sitno sjeckani češnjak i peršin te sve lagano promiješati da se krumpir ne raspadne.

Napomena:

Varijacije ovog jela od kuhanih sipa priprema se u mnogim mjestima, a u Sv. Filipu i Jakovu naziva se *line* (tj. lijene) *sipe* upravo zato što je priprema jednostavna.

Pohane dagnje (Posedarje)

Sastojci:

- 2 kg očišćenih daganja
- 4 domaća jaja
- brašno prema potrebi
- 2 režnja češnjaka (*luka*)
- ½ dl maslinovog ulja
- sol (po potrebi)
- peršin (*petersimul*)



Priprema:

Izmutiti 4 jaja i doliti vodu od prethodno očišćenih (vrtanih) daganja. Ako nije dugo bilo kiše dagnje će biti dovoljno slane pa ne će biti potrebno dodavati sol, a inače se doda prstohvat soli. U smjesu dodati ribani češnjak i na vrlo sitno nasjeckani peršin. Lagano dodavati glatko brašno dok se ne dobije smjesa za pohanje u koju se uranjaju dagnje i prže na vrućem maslinovom ulju. Jelo se obično služi uz blitvu s krumpirom i maslinovim uljem.

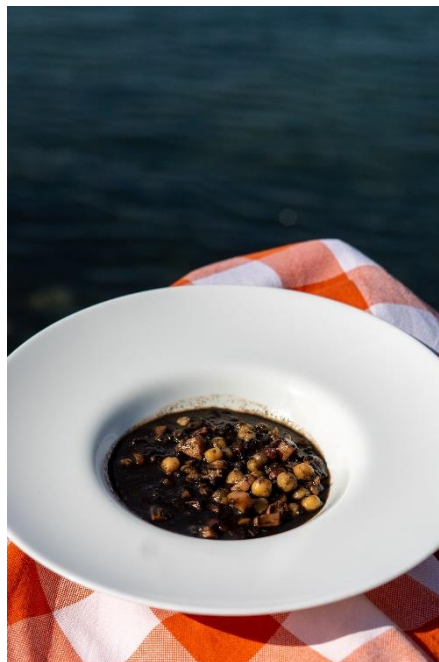
Napomena:

Pohanje kao način pripreme namirnica nije tipičana za područje Zadarske županije. Ovaj način pripreme daganja naziva se *pohane dagnje*, iako se ne rabe mrvice za pohanje što je uobičajeno na sjeveru. Posedarje se nalazi u samom zaljevu Novigradskoga mora koje je na Jadranu poznato po dagnjama vrhunske kvalitete. Najčešće se ipak pripremaju jednostavno *na buzaru*.

Sipa s čičvardom (Vinjerac)

Sastojci:

- 1 kg sipa
- 2 šalice prethodno skuhanoga slanutka
- 2 glavice luka (*kapule*)
- ½ dcl maslinova ulja
- 3 režnja češnjaka (*luka*)
- 2 rajčice (*pomidora*), očišćene i izrezane na kockice
- crnilo od sipe
- oko ½ l vode i 2 dcl vode u kojoj se kuhao slanutak
- 2 dcl crnog vina i 2 žlice prošeka
- grančica ružmarina
- prstohvati kosane kadulje i lista celera, 1 žličica kosanog peršina
- sol i papar po potrebi



Priprema:

Sipu očistiti, izvaditi vrećicu s crnilom i izrezati ju na rezance. Na maslinovom ulju popržiti sitno narezani luk (*kapulu*), dodati očišćenu i narezanu sipu te pirjati dok ne omekša. Dodati na listiće rezani češnjak (*luk*), potom očišćenu i na komadiće narezanu rajčicu te sve zaliti vodom i crnim vinom. Kad vino

malo ispari dodati crnilo od sipe, prošek i začinsko bilje (ružmarin, kadulju, celer, peršin), sol i papar.

Kuhati dok sipa potpuno ne omekša te pred kraj dodati prethodno dobro skuhanu slanutač i malo vode u kojem se kuhao.

Napomena:

Sipa sa slanutačom priprema se u mnogim mjestima Zadarske županije jer su sve potrebne namirnice bile široko dostupne. Kao i *crni rižoto*, bilo je to nekoć težačko jelo, a danas se nalazi na probranim jelovnicima mnogih restorana i konoba. Varijacije u pripremi uglavnom se odnose na odabir začinskoga bilja, uporabu koncentrata ili svježije rajčice, dodavanje i proška ili samo vina, ali bazični je postupak uglavnom isti. Vrlo sličan način pripreme zabilježen je i na otoku Pagu.

Srdele na šćapu (na ražnju) (Sali, Dugi otok)

Sastojci:

- otprilike 10 većih srdela po osobi
- sol

Priprema:

Srdelama se odstrane ljuske i glava i potom ih se stavi na „ražanj“, odnosno naoštreni štapić izrađen od komada daske. Dobro ih se posoli i stavi na jaki žar, najbolje od grana loze. Ražanj se stavi na dva kamena i kratko peče, otprilike 2 do 3 minute. Prvo se peče tako da kost srdele bude s donje, a nakon okretanja s gornje strane. Kad su gotove, pažljivo se izvuku sa štapića i istresu u posudu (teću) te pokriju da se „spotu“, odnosno da odstoje nekoliko minuta i puste svoj šug. Srdelu se ulji jer ona ima svoju masnoću.

Napomena:

Srdele na šćapu (ili na ražnju) pripremaju se i na nekim južnodalmatinskim otocima, dapače smatra se da je riječ o izvornome jelu s otoka Lastova (tamo se

srdelama izvade iznutrice). Ipak, u Salima na Dugom otoku smatraju se tipičnim jelom toga mjesta. Smatra se da su srdele dobre za peći od Sv. Ante (sredinom lipnja) te čitavo ljeto. Obično se serviraju uz salatu od rajčice (pomidora) i krastavaca (kukumara) ili lešo krumpirom kuhanim u kori.

Ugor na vrig (Posedarje, Novigradsko more)

Sastojci:

- 750 gr jegulje ili koliko ima (u Posedarju se naziva ugor)
- 1 luk (kapula)
- 3 česna češnjaka
- sjeckani listovi peršina i celera (selen)
- 1 veća rajčica (pomidor) ili zimi malo domaće konšerve
- sol i papar

Priprema:

Na maslinovu ulju popržiti kapulu dok se ne zažuti, doda sjeckani češnjak, peršin i selen i potom sjeckani pomidor (ili konšerva zimi). Propirja se petnaestak minuta, doda ugor (jegulja) razrezana na komade, posoli, popapri i prokuha desetak minuta.

Napomena:

Jegulje se u Posedarju nazivaju ugor (a ugor se tamo naziva gruj). Lovi se i u Baščici, potoku koji se ulijeva u Novigradsko more i tamo su vrhunske kvalitete jer nisu u blatu. Naziv „na vrig“ znači na gusti umak (ne smije ga biti puno).

Jela od mesa

Potrebno je istaknuti da na području velikoga dijela Zadarske županije *janjetina* ima gotovo kulturni status, osobito paška janjetina, iz razloga što janjad pase na škrtom kamenitom tlu na kojem rastu raznolike samonikle aromatične

mediteranske biljke koje janjetini daju specifičan okus. Smatra se da je janjetina najbolja u svibnju. Često se priprema na otvorenoj vatri, ali na otocima je cijenjena i kuhana (*lešo*) janjetina. Uz otočnu i kotarsku, cijenjena je i lička janjetina. U posebnim prigodama i velikim slavljima (primjerice povodom podizanja krova kuće, svadbe i sl.) priprema se janjetina na ražnju. Primjerice, u Škabrnji i Galovcu, obvezno se za Uskrs i Božić mlado janje za vrijeme zornice zatakalo na ražanj.

Janjetina ispod peke (Škabrnja)

Sastojci:

- 1,5 kg do 2 kg mlade janjetine
- 1 kg mladoga krumpira
- nekoliko glavica luka (*kapule*)
- par režnjeva češnjaka
- začinsko bilje: kadulja, ružmarin (može i par listova lovora)
- soli i papra po potrebi

Priprema:

Pripremiti jaku vatru kako bi imali dovoljno žara. Janjetinu očistiti i posoliti te položiti u dobro nauljenu okruglu tepsiju. Oko mesa posložiti nekoliko na pola rasječenih kapula. Poklopiti pekom i dobro ju prekriti žarom. Nakon sat vremena otklopiti peku, preokrenuti meso, dodati očišćene mlade krumpire i začinsko bilje. Ponovo poklopiti peku i prekriti ju žarom te peći još otprilike 45 minuta (ovisno o jačini žara). Poslužuje se u posudi u kojoj se peklo.

Janjetina s bižima

Sastojci:

- ½ kg janječeg buta
- 2 šake očišćenog mladog graška (*biži*)
- 1 rajčica



- nekoliko mladih krumpira
- 1 veći luk (*kapula*)
- 2 češnja češnjaka (*luka*)
- začinsko bilje: ružmarin, kadulja, bosiljak



Priprema:

Na masti ili ulju zažutiti krupnije rezanu kapulu, dodati na veće komade izrezanu janjetinu, posoliti i pirjati na srednje jakoj vatri (*šufigati*). Kada meso omekša dodati grašak, na kockice narezane krumpire i očišćenu i na sitno narezanu rajčicu, dodati vode da pokrije meso i prokuhati. Kad biži omekšaju dodati češnjak, peršin i po želji začinsko bilje.

Iški lopiž (Veli Iž, otok Iž)

Sastojci:

- 1 kg mlade janjetine
- 1 kg mlade kozletine
- ½ šalice maslinova ulja

- 2 šalice očišćenog mladog graška (*biži*)
- 2 šalice očišćenog mladog boba
- 4 manja mlada krumpira
- 2 veće mrkve
- 3 veće rajčice
- 1 veća glavica luka (*kapule*)
- 2 češnja češnjaka (*luka*)
- začinsko bilje: koromač, kadulja, bosiljak
- ½ čaše bijelog vina
- soli i papra po potrebi

Priprema:

Ovo se jelo tradicionalno priprema u *iškom lopižu* (glinenoj posudi koja se tradicionalno izrađuje na otoku Ižu) na otvorenoj vatri. Danas se uglavno priprema na *špakeru* ili štednjaku. Meso očistiti, oprati, osušiti i narezati na komade. U *lopiž* uliti ulje i na njemu zažutiti sitno rezanu kapulu pa dodati narezani češnjak koji se vrlo kratko poprži. Potom dodati komade izrezanoga mesa, posoliti i pirjati 20 minuta do pola sata na srednje jakoj vatri. Zatim dodati jednu na sitno sjeckanu oguljenu rajčicu i začinske trave (koje imamo u *vrtlu*). U drugoj posudi skuhati povrće (bob, grašak, krumpir, rajčicu) u zasoljenoj vodi i kada je bob mekan, ocijediti većinu vode i dodati povrće u *lopiž* s mesom i promiješati. Pustiti da prokuha i onda dodati vino, poklopiti i još kratko kuhati na laganoj vatri da se meso i povrće prožme i zgusne. Pred sam kraj dodati sitno sjeckani peršin i servirati u lopižu.

Kaštradina (Starigrad)

Sastojci:

- 1 kg suhe bravetine i jaretine
- 1,5 kg raštike
- 3 veća krumpira
- 2 glavice luka (*kapule*)
- nekoliko listova celera

- komad domaće pancete
- 1 žlica koncentrata rajčice
- začinsko bilje: kadulja, ružmarin, majčina dušica
- nekoliko režnja češnjaka
- peršin

Priprema:

Navečer kaštradinu (suho osoljeno meso) namočiti u hladnu vodu da omekša te da se izvuče višak soli. Sutradan isprati meso i staviti kuhati u veliku posudu hladne vode. Nakon što meso omekša dodati oguljeni krumpir i listove celera te kuhati još barem sat vremena. Očišćenu raštik u odvojeno skuhati (oko 15 minuta) u kipućoj nesoljenoj vodi. Na masti ili ulju u dubljoj tavi zažutiti krupnije rezanu kapulu i pancetu narezanu na kockice, podliti s malo tekućine u kojoj se kuhala kaštradina i kad se sve prožme dodati sitno sjeckani češnjak, peršin, razmućenu *konšervu* i po želji začinsko bilje. U taj šug dodati kuhanu raštik i krumpire koji su se kuhali s kaštradinom. Krumpire vilicom malo zgnječiti i pirjati još desetak minuta. Meso razrezati na komade i poslužiti s raštikom u šugu.

Napomena:

Na području Zadarske županije kaštradina se priprema u krajevima poznatim po uzgoju ovaca, dakle u zaleđu Zadra, ali i na otoku Pagu. Ponekad se priprema i s kiselim kupusom.

Maunski gulaš (Kolan, otok Pag)

Sastojci:

- 1 divlji kunić s otočića Mauna
- 1 veći luk (*kapula*) narezan na tanke komade
- 1 žlica svinjske masti
- 2 žlice suncokretova ulja
- 1 žlica koncentrata rajčice razmućene u 2 dl vode
- 1 dl bijelog vina

- 1 žlica sušenog domaćeg začinskog bilja
- ½ žličice slatke crvene paprike
- 2 lista suhog lovora
- začini: malo cimeta, nekoliko klinčića, malo muškarnog oraščića,
- 1 dl tekuće rajčice
- 2 krumpira narezana na kockice
- ½ kg špageta

Priprema:

Očišćeno meso kunića razrezati na manje komadiće, oprati i obrisati. U široj zdjeli na zagrijanu mast i ulje staviti luk (*kapulu*) da malo zažuti, dodati komadiće mesa i začiniti sušenim domaćim začinskim biljem. Pirjati na laganoj ga vatri 40-ak minuta uz stalno miješanje. Dodati u vodi razmućen koncentrat rajčice, slatku papriku, papar, klinčiće, cimet i na vrh noža naribanog muškarnog oraščića te dva lista sušenoga lovora. Zaliti vinom i tekućom rajčicom te dobro protresti zdjelu. Dolijevati vodu tako da tekućina uvijek bude u razini s mesom, povremeno protresti, ali ne pokrivati zdjelu. Kad meso omekša dodati krumpir (da izvuče masnoću i gulašu da gustoću).

Pred kraj kuhanja, skuhati u posebnoj zdjeli u slanoj vodi na pola presječene špagete. Kad se oni opuste, prekriti zdjelu i kuhati još 10 minuta.

Napomena:

Kod ovoga gulaša bitno je da se priprema s divljim kunićima koji se na otoku Pagu love na nenaseljenom otočiću Maunu. Na sličan se način pripremao gulaš od divljih kunića i na drugim otocima zadarskoga arhipelaga, primjerice u Lukoranu na otoku Ugljanu od divljih kunića s otočića Idule. U lukoranskome receptu međutim ima manje začina.

Pašticada s njokima (Zadar)

Sastojci za meso i toč:

- 1 kg junećeg ili goveđeg buta

- 3 mrkve
- 2 glavice luka (*kapule*)
- 5 režnjeva češnjaka (*luka*)
- par žlica masti
- 2 dl vinskog octa (kvasine)
- 3 dl crnog vina
- 1 žlica konšerve
- 2 žličice šećera
- komad korijena od celera
- listovi peršina i celera
- suho voće (obično suhe šljive, može se dodati i par suhih smokava)
- par lovorovih listova i malo ružmarina
- klinčići i muškatni oraščići
- sol i papar

Priprema:

Večer prije treba pripremiti „pac“. Meso se opere, osuši, razreže po površini kako bi u njega mogli nabosti komadiće češnjaka, suhe slanine (pancete) i klinčiće. Stavi se u veću široku zdjelu te se potopi u mješavinu domaćeg vinskog octa (kvasina) i crnog vina, doda se mrkva, luk (*kapula*), češnjak, selen i peršin. Posudu treba pokriti i ostaviti u pacu preko noći.

Sutradan se meso izvadi iz paca te dobro isprži na masti sa svih strana. Nakon što se meso isprži sa svih strana, polako se dolijeva voda i još malo malo prži u tom toću. Potom se u široku zdjelu stavi to meso s toćom, dodaju se 2 na veće komade nasjeckana luka, također na veće komade izrezane 2 mrkve, češnjak, komad celerova korijena, par grančica peršinova i celerova lista te nekoliko suhih šljiva i smokava. Potom se sve posoli, doda malo muškarnog oraščića i zalije sa 2 dl crnog vina u kojem se razmutila žlica konšerve i 2 žličice šećera. Stavi se kuhati na srednje jaku vatru te kada tekućina uzavre dodatno se podlije sa još 1 dl vina pomiješanog s vodom do razine da prekrije meso. Kada uzavre kuha se na laganoj vatri barem 3 sata. Nakon što je meso kuhano, izvadi se iz zdjele i nareže na fete. Povrće se

izvadi i dobro istisne da se stvori gusti toč koji treba biti tamnosmeđe boje. Potom se meso i taj toč od povrća vrata u zdjelu te kuhaju još pola sata na vrlo laganoj vatri. Pred kraj se doda 3 žlice sitno narezanog peršinova lista.

Njoke se umjesi od od krumpira, brašna, jaja, soli i masti (ili ulja). Rezati na male komade veličine pola palca te kuhati u slanoj vodi. Kada isplivaju na površinu, gotovi su.

Napomena:

Pašticada nije tradicionalno jelo samo Zadarske županije već se priprema diljem Dalmacije. To nije težačko jelo, dapače pripremala se uglavnom samo među građanstvom i to prigodno, obično za krštenja i za osobite blagdane. Kao kod brudeta, svaka je obitelj imala specifičan način pripreme. Ponekad se u pašticadu dodaje i prošek, ponekad uz suho voće i jabuke, ponekad se dodaje i dalmatinska panceta. Ovaj je recept zabilježen u gradu Zadru.

Pivac ispod peke

Sastojci:

- 1 uškopljani pivac (u mnogim mjestima naziva se *kopun*), oko 1,5 kg
- komad slanine (*pancete*)
- 1,5 kg mladoga krumpira (manjih)
- 2 glavice luka (*kapule*)
- svinjska mast
- čaša bijelog vina
- začinsko bilje (kadulja, malo ružmarina)

Napomena:

Pivac pod pekom smatra se delikatesnim jelom te se u posebnim prigodama priprema diljem Dalmacije. Pijetao bi trebao biti uškopljen, a uškopljani pijetao naziva se u nekim mjestima *kopun* (od tal. *cappone*). Na zadarskim otocima pijetao se najčešće naziva *peteh*, odnosno *petešić* ako je mlad.

Tripice (Kolan, otok Pag)

Sastojci:

- drobić od 2 janjčića
- 7-8 krumpira narezana na kockice
- 2 veća luka (kapula) narezan na tanke komade
- 2 režnja češnjaka (luka)
- 2 žlice svinjske masti ili bijeloga ulja (suncokretovo)
- 1/2 žličice sušene slatke paprike
- 1 dl bijeloga vina
- 1 žličica sušenog domaćeg začinskog bilja
- 2 lista suhog lovora

Priprema:

Prethodno treba dobro oprati dropčiće, crijeva prerezati na pola i dobro oprati da budu bijela, te izrezati na tanke krakove i osušiti. U dubljoj posudi na masti ili ulju dinstati luk (*kapulu*) i kad zažuti dodati tripice, na sitno narezani češnjak i bijelo vino te sve dinstati na laganoj vatri dok vino ne ispari. Maknuti s vatre i dodati malo sušenog začinskog bilja, malo cimeta, nekoliko zrna papra, 2 klinčića, 1 do 2 lovorova lista i pola žličice sušene slatke crvene paprike. Vratiti na laganu vatru i dolijevati vodu do razine da pokriju tripice. Kad omekša dodati na manje kockice narezani krumpir i doliti vode da sve prekrije. Kuhati na laganoj vatri još otprilike 40 minuta.

Crijeva prerezati po duljini i oprati da budu sasvim bijela i staviti u mrzlu vodu s malo soli te ostaviti preko noći. Sutradan tu vodu baciti, a crijeva se obare u vrućoj vodi.

Zec na tingul (Nin)

Sastojci:

- 1 cijeli zec ili komadi po izboru
- malo koncentrata od rajčice

- maslinovo ulje

Sastojci za pac:

- 2 glavice domaće kapule (luka)
- 2 češnja domaćeg češnjaka
- 2 mrkve
- grančica ružmarina
- 1-2 lista lovora
- 2 lista peršina
- 2 lista celera
- 6 zrna papra
- prstohvat ninske soli
- 2 dl vina

Ostali sastojci:

- 5-6 suhih šljiva i prošek
- korica neprskanog limuna

Priprema:

Meso staviti dan prije močiti u pac koji se napravi da se na posloženo meso doda voda koja ga mora prekriti. U vodu staviti sve sastojke s time da se 1 kapula nasječe na četiri dijela, a mrkva pokida na ploške. Meso izvaditi drugog dana iz paca. Na maslinovom ulju popržiti 1 kapulu i popržiti komade mesa sa obje strane. Kad je meso prženo izvaditi ga iz posude. Na preostalom ulju se proprži usitnjeno povrće iz paca koje se može usitniti u blenderu. Lovora i ružmarin se ne usitnjavaju već se dodaju onda kada se u posudu vraća meso. Na kratko proprženo povrće stavlja se meso i sve se zalije s vinom, te nadoliti toplu vodu, suhe šljive i koncentrat od rajčice. Poklopiti i ostaviti da se kuha oko sat i pol vremena divlji zec, a jedan sat zec iz uzgoja. Kuhanjem šug dobije gustoću, a u njega se može dodati jedna do dvije male žlice marmelade. Kada meso omekša može se gotovo je za posluživanje. Doliti prošeka, ukoliko se koriste suhe šljive, a na kraju po želji dodati malo naribane korice od neprskanog limuna. Tingul se može

pripremiti od drugog vrsta mesa (piletine i dr.), a poslužuje se uz tjesteninu, rižu, palentu ili pire krumpir.

Zelje s drobinom (Lukoran)

Sastojci:

- 1 kg telećih ili svinjskih crijeva (tanka)
- domaće kukuruzno brašno (ne instant palenta)
- 1,5 kg zelja (broskve)

Priprema:

Oprati crijeva u moru ili slanoj vodi i potom *oprzati*, odnosno odvojiti od viška loja. Potom crijeva treba preokrenuti sa *žbicom* (tankom oguljenom i očišćenom grančicom) i ponovo ih dobro oprati u puno vode s unutarnje strane. Zatim ih se dobro posoli, promiješa i još jednom opere da se skine sva nečistoća iz unutrašnjosti crijeva. U širu posudu nasuti kukuruznog brašna, kroz ruke provlačiti da se brašno lijepi i potom opet sa *žbicom* okrenuti da brašno ostane i sa unutarnje strane crijeva. Pobrašnjena crijeva staviti kratko kuhati, odnosno obariti u kipućoj vodi. Tako pripremljena crijeva mogu se omotati oko grane kod *komina* da se polako suše te ih se može pripremati, odnosno kuhati naknadno. Jelo se priprema s kuhanim zeljem, što na otocima obično znači broskva (kupusnjača slična raštici u zadarskome zaleđu).

Napomena:

Ovako pripremljene iznutrice (crijeva) zahtijevaju prilično kompliciranu pripremu, osobito zbog višekratnog čišćenja. Nekoć se to jelo često pripremalo po otocima, do nedavno ga se moglo dobiti i u pojedinim konobama što je danas veoma teško. Danas se crijeva obično više ne suše već se sprema u ledenicu i po potrebi režu komadi koji se kuhaju sa zeljem.

Divenice po ninsku (Nin)

Sastojci:

- 1 domaće kukuruzno brašno (palenta)
- svježa svinjska krv od jedne svinje
- 4 – 6 šaka svježih čvaraka
- ninska sol
- 1 velika žlica papra
- naribana korica od 1 domaće naranče i 1 limuna
- 200 g grožđica
- ½ muškarnog oraščića (po želji)

Priprema:

Pripremiti veliku posudu za vodu koja se stavi na laganu vatru da proključa. Za pripremu divenica potrebna su domaća svinjska crijeva i to debelo svinjsko crijevo koja se dan prije pripreme potopi u slanoj vodi, može poslužiti i tanko svinjsko crijevo. Divenice se rade sa domaćim kukuruznim brašnom, a može ga zamijeniti i palenta.

Ukoliko je krv odstajala potrebno ju je s 300 ml izuzetno mlake vode razrijediti da se ujednači tekućina i koncentrirani dio krvi u grudni. Paziti da voda ne bude vruća jer bi se krv dodatno grudala i bila bi teška u sjedinjenju sa predviđenom smjesom. U razrijeđenu krv dodati kukuruzno brašno, čvarke, sol, papar, grožđice, muškatni oraščić i naribane korice naranče i limuna. Sjedinjena smjesa sa umiješanom krvi ne smije biti gusta, ali ni prerijetka već gušća od smjese za palačinke. Crijeva pune dvije osobe. Puniti ih tako da se jednim krajem drži crijevo, a drugim se *kacijolom* (grabilicom) ulijeva smjesa kroz lijevak, a ako zastaju čvarci oni se poguraju sa okruglim drškom kuhače. Napuniti 2/3 crijeva jer se kukuruzno brašno (palenta) širi i kod kuhanja će se puniti čitavo crijevo. Crijeva se lagano vežu, a probodu se na više mjesta čitavom dužinom s debljom iglom kako prigodom kuhanja ne bi došlo do pucanja crijeva. Crijeva se u vrućoj vodi stisnu pa i to uzeti u obzir kod punjenja. U lonac sa zakuhanom vodom staviti divenice. Dobro je postaviti jedan štap preko posude sa zakuhanom vodom pa da divenice vise prigodom kuhanja. Prigodom kuhanja dobro je divence dodatno probosti s iglom na nekoliko mjesta tako izlazi zaostali zrak i divenice neće puknuti. Kuhati ih oko pola sata da budu divenice obarene. Kuhane divenice izvaditi

iz lonca i postaviti na drevnu dasku kako bi se ohladile. Korištenje začina je različito jer ovise o navikama ukućana. Divenice su se najčešće jele kao samostalno jelo za večeru, a ponekad su se servirale uz kiseli kupus.

Jela od povrća i mahunarki, variva i jela “na žlicu”

Artičoci (otok Ugljan)

Sastojci:

- 10 artičoka
- ½ šalice maslinova ulja
- 300 g mladoga boba
- 400 g mladoga graška (biži)
- 3 veća mlada krumpira (u nekim mjestima ga stavljaju u nekima ne)
- 3 češnja češnjaka (luka),
- sitno sjeckani peršin (petersimul)
- mrvica, sol, papar



Priprema:

Artičocima se odreže vrh i svi šiljci, te se odstrane vanjski tvrdi listovi. Malo se rastvore listovi i stavi se močiti u dosta hladne vode da iziđe nečist i gorčina. Potom ih se okrene naopako da se ispusti voda. U posudi s uljem se zamiješaju mrvica, sitno narezani češnjak i peršin (u novije doba u tu se smjesu dodaje i parmezan, ali u tradicionalnim otočnim receptima nije se stavljao). Listove artičoka treba dobro rastvoriti i obilato napuniti tom smjesom.

U plitku široku posudu poslože se artičoci, oko njih se doda se bob i grašak (ponegdje i na kockice narezani krumpir), ulije se vode do razine vrhova artičoka (voda ne smije biti preko artičoka) te doda soli i papra. Kuha se na laganoj vatri dok povrće ne omekša.

Napomena:

Artičoke se i danas može pronaći gotovo u svakome vrtu čak i na širem području grada Zadra, osobito na području Borika i Puntamike koje su naselili otočani, potom u priobalnim naseljima te na svim otocima Zadarske županije. Nisu toliko uobičajeni u drugim dijelovima Dalmacije. Obično se sade uz rub vrta, uz zid gdje su zaštićeni. Tradicionalno su se nikada kupovali već je svatko u proljeće imao svoje. Tradicionalno su se pripremali u glinenom *lopižu*.

Bažofija (otok Silba)

Sastojci:

- 2 šake graha (*fažola*)
- 2 šake slanutka (*čičvarde*)
- 2 šake kukuruza
- Sol

Priprema:

Večer prije očistiti i oprati grah, slanutak i kukuruz te ih staviti močiti u dosta vode. Ujutro sve prokuhati, baciti prvu vodu i dobro skuhati. Ocijediti vodu i posoliti. Ovo je bazično, gotovo obredno jelo koje se jelo „na suho“, bez ikakvih začina. Pripremalo se na otoku Silbi, samo na Mrtvi dan i jelo se rukama između molitvi.

Benkovačka vara (Benkovac, Ravni kotari)

Sastojci:

- 3 šake mladog jarog graha (*grav*) = oko 15 dag
- 3 šake graha (*fažola*)
- 3 šake slanutka (*čičvarde*)
- 3 šake kukuruza
- 2 šalice (*ćikare*) maslinova ulja = oko ½ l
- peršin
- sol i papar

Priprema:

Navečer očistiti jari grah, grah, slanutak i kukuruz te staviti močiti u dosta vode. Sutradan ocijediti i dobro oprati te staviti kuhati u hladnu posoljenu vodu u glineni ili danas češće metalni lonac. Kuhati dok zakuha pa maknuti s vatre i ocijediti i proliti prvu vodu. Vratiti grahorice u posudu, doliti vode da ih malo prekrije i ponovno zakuhati. Kad provrije smanjiti vatru, posoliti i ostaviti na laganoj vatri dok grahorice ne omekšaju. Po potrebi dolijevati malo vode, ali ne previše. Kad sve grahorice omekšaju popapriti, bogato zaliti maslinovim uljem i na koncu dodati nasjeckani peršin.

Napomena:

Vara je jednostavno „sirotinjsko“ jelo, priprema se u mnogim mjestima zadarskoga zaleđa. Ovaj je recept zapisan u Benkovcu, ali na sličan se način priprema i u drugim ravnokotarskim mjestima. *Stankovačka vara* radi se uobičajeno samo od kukuruza i slanutka.

Blitva s krumpirom

Sastojci:

- 1 kg blitve
- 2 srednje velika krumpira (oko 300 g)
- ½ dl maslinova ulja (pola *ćikare*)
- malo soli (1 žličica)
- po želji malo nasjeckanog češnjaka (*luka*)

Priprema:

Blitvu očistiti, odvojiti stapke osobito ako nije sasvim mlada i dobro oprati u nekoliko voda. Očišćeni krumpir očistiti i razrezati na komade i staviti kuhati u hladnu posoljenu vodu. Kad voda prokuha dodati stapke od blitve, kratko prokuhati i potom dodati listove oprane blitve (ne smije se raskuhati). Sve ocijediti i u posudi začiniti maslinovim uljem, po potrebi dodatno posoliti. Blitva s krumpirom najčešći je prilog uz sva jela od ribe, a poslužuje se ponekad i uz mesna jela. U mnogi se mjestima, primjerice u Vinjercu, u blitvu se često dodaje i koromač.

Brmbeč s kumpirom (Škabrnja, Ravni kotari)

Sastojci:

- brmbeč (nabrati kol'ko uspiješ)
- blitva
- 2 krumpira
- panceta

Priprema:

Nožem očistiti brmbeč te narizati u teču korijen s blitvom. Zatim staviti narezanu blitvu, brmbeč i krumpire, može se dodati i malo pancete te sve to zajedno kuhati.

Broskva s čvrcima (Lukoran, otok Ugljan)

Sastojci:

- 1 glavica broskve (vrsta dalmatinskog zelja, odnosno kupusnjače)
- 3 do 4 krumpira
- 3 češna luka (češnjaka)
- ½ dl maslinova ulja (pola *čikare*)

Priprema:

Broskvi se odstrane vanjski listovi, razreže se na 4 dijela i odstrani se tvrdo „srce“. Potopi se u hladnu vodu da se odstrani nečistoća (šporkica). U malo hladne posoljene vode staviti očišćeni krumpir, razrezan na sitne kockice. Broskva se ocijedi i doda krumpiru te se kuha dok sasvim ne omekša, a potom se povrće ocijedi. Na maslinovom ulju (ili masti prema želji) baci se sitno nasjeckani češnjak, doda se kuhano povrće i smeži kuhačom u kašu.

Brudet od ljutica (Lukoran, otok Ugljan)

Sastojci:

- 2 šake ljutice (= ljutika, tj. luk kozjak)
- 2 do 3 krumpira
- 2 žlice koncentrata rajčice (*kunšerve*)
- maslinovo ulje
- sol

Priprema:

Očistiti ljuticu (čisti se kao i *kapula*) i razrezati na veće komade, oguliti krumpire i razrezati na ploške te sve zajedno staviti u lonac (tradicionalno u *bruncin*). Posoliti, dodati *kunšervu* razmućenu u malo vode i zaliti s maslinovim uljem. Kuhati dok krumpir ne omekša. Ovo jednostavno jelo od ljutike koja često raste i kao samonikla biljka pripremalo se obično za večeru.

Ćućka (Biograd, Pakoštane)

Sastojci:

- ½ kg graha (*fažola*)
- 2 domaće kobasice
- ½ kg suhoga mesa (najbolje svinjska rebarca); može se dodati i komad slanine te komad pršuta s kosti
- 1 veća glavica luka (*kapule*)

- 3 češnja češnjaka
- 2 mrkve
- celer i peršin
- 1 rajčica (*pomidor*) ili malo koncentrata (*konšerve*);
- 250 gr tjestenine (penete, pužići ili *šupjote*)
- sol i papar
- 1 žlica svinjske masti ili ulja i 1 žličica brašna za zapršku
- po želji se može u zapršku dodati malo crvene mljevene paprike

Priprema:

Večer prije očistiti i oprati grah te ga namočiti. Prije pripreme jela kratko prokuhati grah i baciti prvu vodu. U veći lonac u vruću vodu staviti suho meso (po želji i domaću kobasicu i slaninu) te dodati sitno sjeckano ili naribano povrće i prethodno prokuhani grah. Posoliti, popapriti i kuhati dok povrće ne omekša (barem pola sata), a višak vode odcijediti. Potom dodati tjesteninu. Na tavi na masti ili ulju popržiti luk dok blago požuti, dodati žličicu brašna i malo koncentrata rajčice, a po želji i malo crvene mljevene paprike. Kad je tjestenina skuhana dodati zapršku i sitno sjeckani peršin te pustiti da ćućka odstoji 15-ak minuta da se okusi prožmu.

Napomena:

Ćućka je tipično jelo biogradskog primorja. U Pakoštanima se uz meso kuhaju i domaće kobasice, slanina i kost od pršuta, a u Biogradu se uz mrkvu dodaje i jedan naribani krumpir. Uz tanjur ćućke servira se i suho meso, kobasica, panceta i pršut na kojemu se ćućka kuhala.

Jota

Sastojci:

- ½ kg kiseloga kupusa
- šalica graha (*fažola*), oko 250 gr
- ½ kg suhoga mesa / ili komad pršuta

- 1 veći krumpir
- 2 režnja češnjaka
- nekoliko listova lovora (*javora*)
- žlica koncentrata (*konšerve*)
- 1 žlica crvene mljevene paprika
- maslinovo ulje
- sol i papar



Priprema:

Večer prije očistiti i oprati grah te ga namočiti. Prije pripreme jela prokuhati grah i prvu vodu baciti. Kiseli kupus oprati. U dubljem loncu staviti kuhati grah i na komade narezano suho meso (ili komad pršuta) i začiniti (sol, papar, crvenu papriku) i kuhati na srednje jakoj vatri te potom dodati na kockice narezani krumpir i sjeckani peršin. U drugoj, široj posudi na maslinovom ulju vrlo kratko popirjati češnjak, dodati oprani kiseli kupus i žlicu razmućenog koncentrata rajčice te dinstati barem pola sata uz podlijevanje „juhom“ u kojoj se kuhao grah. Kad kupus omekša dodati ga u juhu s grahom, promiješati i još malo prokuhati. Skinuti s vatre, pustiti da malo odstoji i poslužiti toplo.

Napomena:

U nekim mjestima u jotu se ne stavlja krumpir, a ponekad se i sve namirnice kuhaju zajedno. Ovaj je recept zabilježen na biogradskom području.

Maneštrun (mineštrun)

Sastojci:

- 2 zrele rajčice (*pomidora*)
- 3 mrkve
- 2 krumpira
- šaka očišćenoga graška (*biži*)
- 2 šake mahuna (*fažoleti*)
- par žlica maslinova ulja
- šaka sitne tjestenine
- žlica brašna, sol i papar

Priprema:

U manju zdjelu staviti par očišćenih mrkvi izrezanih na kockice, šaka graška (*biži*), na male kockice izrezan krumpir, na 1-2 cm izrezane mlade mahune (*fažoleti*), dvije rajčice izrezane na kockice. Doliti unutra jedan vrč vode (1,5 l) te kad uzavre posoliti se. Napraviti zapršku od malo ulja i brašna pa zaliti vodom i onda dodati u juhu zajedno sa tjesteninom. Važno je ne staviti puno vode da maneštrun ne bude prerijedak. U zimsko doba u maneštrun se ponedad dodaje i sitno sjeckana slanina.

Orzo i fažol

Sastojci:

- ½ kg graha (*fažola*)
- 1 šalica očišćenog ječma (*orza*)
- 2 žlice maslinova ulja
- komad suhog mesa
- lovorov list (*javor*)

- malo crvene mljevene paprike
- prstohvat sitno narezanog celera i peršina
- sol i papar

Priprema:

Večer prije očistiti i oprati grah te ga namočiti u dosta vode. Prije pripreme obroka staviti kuhati grah te kad voda zakuha proliti prvu vodu. Ponovno ga staviti kuhati u novu vodu i dodati suho meso i začinsko bilje (lovor, celer, peršin, papriku). Kad grah omekša dodati prethodno oprani ječam i zajedno kuhati te kada i ječam omekša izvaditi kuhano meso, posoliti i popapriti te maknuti s vatre.

Suho meso narezati i poslužiti odvojeno uz varivo.

Napomena:

S obzirom na to da se ječam (*žito, orzo*) sadio i na otocima i u zaleđu, ovo se jelo pripremalo u mnogim mjestima Zadarske županije. Ovaj je recept zabilježen u Lukoranu na otoku Ugljanu. Varijacije se odnose uglavnom na zapršku, primjerice na otoku Pagu kad je jelo skuhanu, varivo se malo ugusti zaprškom od jedne žlice brašna. U većini se mjesta zaprška ne radi, ali se ponegdje prije kuhanja na ulju zaprži malo luka (*kapule*). Također, ako se nije imalo suhoga mesa, varivo se moglo pripremati i bez mesa.

Pašta i fažol

Sastojci:

- ½ kg graha (fažola)
- 1 luk
- 1 mrkva
- 2 lovorova lista
- ulje
- malo koncentrata od rajčice
- pašta (tjestenina)

- prsovat ninske soli
- pola žličice crvene paprike
- papar

Sastojci za pešt:

- 15 dkg pancete
- 4 češnja češnjaka
- 1 svježi list celera
- 1 svježi list peršina



Priprema:

Postupak pripreme: Grah se ostavi moči preko noći, pa se ujutro stavi kuhati u hladnu vodu, a nakon što proključa oko 10 minuta ta se prva voda baca zbog manjeg nadimanja. U posudi u kojem će se dalje kuhati grah prvo na ulju prepržiti sitno narezani luk i naribanu mrkvu i dinstati oko 5-7 minuta. Na to ubaciti grah, stavite i lovor i prelitati s vodom, pa pustite da se jelo kuha. Napraviti pešt na način da se u blenderu smiksa panceta, češnjak, peršin i celer i tu smiksanu pastu usuti u jelo kada je grah na pola kuhan, pa dodati žličicu koncentrata rajčice, posoliti, popapriti i pustite da se dalje krčka na vatri. Prije kraja ukuhava se tjestenina. Papar, sol i drugi začini dodaju se ovisno o okusima obitelji. Ovisno o volji ukućana neki stavljaju makarone ili pužice ili špagete koji se razlome na manje komade. Ako se jelo kuha sa

pancetom ili suhim mesom tada se stavi kuhati onda kada se bacila prva voda i kad se stavio kuhati grah. Suho meso se kuha do kraja jela.

Napomena: Pašta fažol je jelo poznato diljem Jadrana te nije naravno specifično samo za Zadarsku županiju. Svaka regija međutim ima neke specifičnosti u pripremi. Ovaj je recept iz grada Nina.

Pašta-šuta

Sastojci:

- 1kg zrelih rajčica (*pomidora*)
- 2 glavice luka (*kapule*)
- 3 češnja češnjaka (*luka*)
- ½ šalice maslinova ulja
- 1 žličica šećera
- 1 list lovora (*javora*)
- domaće začinsko bilje: bosiljak, origano, ružmarin
- sol i papa
- kockica maslaca (oko 20 g)
- ½ kg špageta
- ribani parmezan

Priprema:

Rajčice pofuriti u vrućoj vodi i oguliti im koru. Na maslinovu ulju pirjati sitno sjeckani luk dok ne požuti. Dodati sitno sjeckani češnjak, vrlo kratko propirjati i odmah dodati usitnjene oguljene rajčice. Dodati šećer, papar, sol i začinsko bilje. Pirjati otprilike 1 sat na laganoj vatri uz povremeno miješanje dok ne umak (*šug*) ne zagusti. Pred kraj dodati maslac i sitno sjeckani peršin.

Dok se šalša kuha u dosta slane vode skuhati špagete, ocijediti ih i umješati u šug. Pašta-šutu istresti u ugrijanu posudu, promiješati i ostaviti nekoliko minuta da se špageti prožmu sa šugom. Po želi se pri serviranju može posuti ribanim parmezanom ili kojim drugim tvrdim ovčjim sirom.

Napomena:

Pašta-šuta nije naravno jelo tipično samo za Zadarsku županiju već se sprema diljem Dalmacije. No na našim je jelovnicima u ljetnim mjesecima pašta-šuta bila jedno od najčešćih tradicionalnih obroka. Ovaj je recept zabilježen u Vinjercu.

Riba s bobom (Sali, Dugi otok)

Sastojci:

- 3 šake očišćenoga boba
- 2 domaće repe (ripe)
- komad svinjetine (prajčevine) iz salamure
- sol
- maslinovo ulje

Priprema:

Večer prije staviti bob močiti u mlaku vodu sa žlicom soli. Sutradan staviti kuhati, i kad omekša dodati očišćenu domaću *ripu*, razrezanu na fetice (*landice*). U jelo se može dodati i komad osoljene prajčevine iz salamure da bude ukusnije, a može i bez toga. Pred kraj u jelo ukuhati par listova blitve, posoli se i začini maslinovim uljem. Jede kao varivo žlicom.

Ripa s blitvom (otok Ugljan)

Sastojci:

- 1 veća ili 2 manje bijele repe (*ripe*)
- oko ½ kg blitve
- komad suhoga mesa (svinjetine) ili slanine
- maslinovo ulje
- sol

Priprema:

Rudici odstraniti vanjske listove i razrezati na manje komade. Dobro oprati u nekoliko voda da ne ostane nečisti (*blata, zemlje*). Krumpir očistiti i razrezati na komade (*fete*) te staviti kuhati u dosta posoljene vode. Kad krumpir malo omekša dodati opranu i ocijeđenu rudicu i prokuhati nekoliko minuta (ne smije se raskuhati). Potom ocijediti i u posudi začiniti maslinovim uljem. Po potrebi posoliti.

Ovo je vrlo tipičan prilog koji se poslužuje uz meso ili ribu.

Rudica s mrsom (Škabrnja, Ravni kotari)

Sastojci:

- 1 veća ili 2 manje glavice rudice (oko 2 kg)
- ½ kg mesnatije pancete
- ½ kg svježih svinjskih kostiju
- 4 češna češnjaka (luka)
- sol i papar po potrebi

Priprema:

Broskvi se odstrane vanjski listovi, razreže se na 4 dijela i odstrani se tvrdo „srce“. Potopi se u hladnu vodu da se odstrani nečistoća (šporkica). U malo hladne posoljene vode staviti očišćeni krumpir, razrezan na sitne kockice. Broskva se ocijedi i doda krumpiru te se kuha dok sasvim ne omekša, a potom se povrće ocijedi.

Na maslinovom ulju (ili masti prema želji) baci se sitno nasjeckani češnjak, doda se kuhano povrće i smeži kuhačom u kašu.

Sočivo

Sastojci:

- po šalica (oko 200 gr) graha (jari grah, grav), čičvarde (slanutka), leće i suhoga boba
- 2 žlice maslinova ulja
- lovorov list (javor)
- sitno narezan peršin
- sol i papar

Priprema:

Večer prije očistiti i oprati *grah/grav* i slanutak te ih namočiti u dosta vode. Prije pripreme obroka prokuhati te kad voda zakuha proliti prvu vodu. Ponovno ga staviti kuhati u novu vodu i kuhati oko pola sata (po želji se može dodati malo suhoga mesa ili slanine). Dodati bob i leću, te par listova suhoga lovora. Pred kraj dodati sitno narezani peršin.

Napomena:

Sočivo se često pripremalo na gotovo čitavom području Zadarske županije, na otocima i u zaleđu. U nekim su mjestima gdje su obitelji bile veće posebno kuhao *grah*, posebno slanutak, posebno leća i posebno bob te bi se naknadno pomiješali, ponekad uz prethodno pripremljenu zapršku da jelo bude gušće. Sočivo se često pripremalo za nekoliko dana, a tradicija kaže da je drugi dan uvijek ukusnije.

Prilozi, predjela i jela za marendu

Basa (Lika)

Sastojci:

- kravlje mlijeko
- kiselo mlijeko
- sol
- skorup (kajmak)

Priprema:

Procijediti kravlje mlijeko kroz gazu, da bude čisto. Staviti ga u posudu (padelu), pa na štednjak (*šparket*) da zakuha. Kad je mlijeko zakuhalo, odmaknite ga sa štednjaka da se "odmori". Nakon što odstoji, treba ga staviti hladiti otprilike sat vremena. Dok je još mlako), dodati kiselo mlijeko (*kvas*) i malo soli te dobro izmiješati, poklopiti, zamotati krpom i ostaviti da stoji na toplom. Treba se potpuno ohladiti prije nego se stavi u hladnjak. Ako se basa kiseli ujutro, treba ostaviti da stoji do večeri.

Kad se smjesa stvrdnula, ocijediti sirutku, a basu zamotati u krpu i staviti da se cijedi. Gotovu basu staviti u zdjelu, preliti skorupom (kajmakom) i dobro promiješati.

Napomena:

Basa se jede kao namaz na kruhu ili krumpiru, kao predjelo ili kao prilog. Basa je danas jedan od prepoznatljivih ličkih specijaliteta, ali nekoć je to bilo jelo koje se nije prodavalo već se pripremalo samo za kućnu uporabu. Na prostoru Like zabilježena su dva načina pripreme, svaki je imao svoje tradicionalno ime: *vlaška basa*, koju je pripremalo uglavnom pravoslavno stanovništvo, pripremala se uglavnom od prokuhanoga mlijeka u koje se dodavalo kiselo mlijeko, dok se *kranjska basa* koja se vezuje uz katoličko hrvatsko pučanstvo pripremala od svježeg, neprokuhanog mlijeka.

Basa se priprema i u mnogim mjestima Bukovice.

Lazanje (domaće)

Sastojci:

- 500 g pšeničnog glatkog brašna
- 1 jaje
- 50 g domaće masti
- 30 ml ulja
- prstohvat ninske soli
- oko 200 ml vode

Priprema:

Na dasku staviti brašno. U brašnu napraviti udubljenje u koje se stavi jaje, sol, omekšana domaća mast (zamjenski može maslac). Dodati mlaku vodu i umijesiti glatko tijesto. Tijesto dobro izmijesiti da ne bude ni pretvrdo ni premekano, te ga prekriti krpom da odstoji pola sata. Nakon što tijesto odleži podijeliti na četiri dijela. Svaki dio valjati što tanje i rezati na širinu od 1 cm po čitavoj dužini valjanog tijesta. Lazanje položiti da se osuši oko pola sata do jednog sata na pobrašnjenoj dasci. Skuhati lazanje u slanoj kipućoj vodi, ocijediti i poslužiti dok je još vruće. Lazanje se prelije sa masnoćom i preprženom pancetom (slaninom) koja se pokidala na duge ploške ili na komadiće ovisno o raspoloženju domaćice. Lazanje se također kuhaju u juhi u kojoj se prethodno skuhalo suho svinjsko meso ili gulašem od mlade ovčetine. Također se poslužuje sa raznovrsnim šugovima.

Napomena:

Lazanje se kao prilog pripremaju diljem Dalmacije i Istre, a ovo je recept iz grada Nina.

Makaroni na iglu

Sastojci:

- ½ kg pšeničnog glatkog brašna
- 1 jaje
- 50 g domaće masti
- 30 ml ulja
- prstohvat ninske soli
- oko 200 ml vode

Priprema:

U brašnu napraviti udubljenje u koje se stavi jaje, sol, omekšana mast. Dodati mlaku vodu i umijesiti glatko tijesto, potom ga dobro izmijesiti da ne bude ni pretvrdo ni premekano. Tijesto prekriti krpom da odstoji pola sata, a onda ga podijeliti na više malih komada. Nakon što tijesto odleži oblikovati male valjke koji se izrežu na male komade. Na svaki komad staviti iglu za pletenje, te dlanovima oblikovati makarone, pa ih skinuti s igle. Makarone oblikovati od čitavog tijesta, rasporediti po pobrašnjeloj podlozi i ostaviti da se posuše pola sata. Skuhati makarone u slanoj kipućoj vodi, ocijediti ih dok su vrući, a poslužiti ih kao i ostale vrste tjestenine.

Napomena:

Makaroni se kao prilog pripremaju diljem Dalmacije. Ovaj je recept iz grada Nina.

Mišancija

Sastojci:

- različite divlje trave i izdanci raznih zeljanica (čimulice)
- 3 režnja sitno sjeckanog češnjaka (luk)
- maslinovo ulje, vinski ocat, sol

Priprema:

Nabere se divljih i gorkičastih trava (žutenica, špinat, radić i sl.) i izdanaka zeljanica (čimulice) od brokula, rudice, raštike, itd.). Zelenje prokuhati u posoljenoj vodi, ali tako da ostane žilavije. Kad je kuhano ocijediti, ali

sačuvati par žlica vode u kojoj se kuhalo te pustiti da se ohladi. Kada se ohladi po potrebi dosoliti i začiniti vinskim octom (*kvasinom*) i maslinovim uljem, dodati sitno sjeckani češnjak i sve promiješati. , a jede se uz ribu ili jaja.

Napomena:

Mišancija se pripremala veoma često za marendu kao samostalno jelo u koje se ponekad dodaju i na komadiće razrezana tvrdo kuhana jaja. Bez jaja se ponekad mišancija jede kao prilog uz ribu.

Njoki (domaći)

Sastojci:

- ½ kg krumpira
- 20 dag bijeloga brašna
- 2 žlice ulja
- ½ žličice soli



Priprema:

Krumpir oprati i u kori staviti kuhati u hladnu blago posoljenu vodu. Kuhani krumpir očistiti i propasirati na daski za tijesto. U vruće krumpire dodati brašno, sol, jaja i ulje te zamijesiti jednolično tijesto. Tijesto razvaljati na

pobrašnjenoj daski u dugu „kobasicu“ koju potom režemo na manje komade. Kroz ruke te komade oblikujemo u valjuške i polažemo u zasoljenu kipuću vodu. Njoki su kuhani kad isplivaju na površinu te ih vadimo lopaticom i stavljamo u hladnu vodu

Napomena:

Njoki naravno nisu tipični samo za Zadarsku županiju, ali su čest prilog uz razne gulaše, pašticadu i druga jela u šugu. Često su međutim i glavni obrok, osobito ako se pripremaju sa *šalšom od pomidora*. Ovaj je recept zabilježen u gradu Zadru.

Popara (Medviđa, Bukovica)

Sastojci:

- oko ½ kg staroga kruha
- komad domaćega mladog sira
- 2 žlice kajmaka
- vrč vode (oko 1 l)
- sol

Priprema:

Kruh rukom nalomiti na veće komade. U posudi zakuhati vodu i sol te kad zavre dodati komade kruha i smanjiti vatru. Nakon par minuta odliti višak vode, a ostaviti toliko tekućine da se kruh u njoj lagano krčka uz povremeno miješanje. Dodati sir i sve promiješati tako da se smjesa razvlači i potom maknuti s vatre. Jede se obično tako da se na tanjur stavi smjesa od kruha, a u sredinu malo kajmaka.

Napomena:

Popara se također smatra sirotinjskim jelom, pripremala se obično kada bi ostalo viška kruha. Jela se za marendu, a ponekad i kao lagana večera.

Pužice (Bokanjac, danas dio grada Zadra)

Sastojci:

- naberu se mali bijeli pužići koji se skupljaju na sikavici. Ne moraju se čistiti (*ispurgavat*)
- ocat (kvasina), maslinovo ulje, sol, papar

Priprema:

Jelo se isključivo za marendu, meso se vadilo metalnim iglicama jer su pužice male.

Napomena:

Mali puži „beru“ se i pripremaju samo u Bokanjcu (dio Zadra) gdje je i zabilježen ovaj recept. Jelo se pripremalo isključivo za marendu.

Puži s kumpirima (otok Pag)

Sastojci:

- nekoliko šaka poljskih puževa
- nekoliko krumpira
- glavica luka (*kapule*)
- malo slanine
- maslinovo ulje, sol, papar

Priprema:

Puževe nakon što se skupe u polju („uberu“) treba pustiti u nekoj kartonskoj kutiji ili vrećici nekoliko dana (i do tjedan dana) da se „pročiste“ i potom ostaviti u slanoj vodi s octom da ispuste sluz. Potom ih treba oprati nekoliko puta u slanoj vodi. Krumpire s korom skuhati u slanoj vodi, očistiti i izrezati na kockice. Na maslinovu ulju popržiti luk, dodati slaninu, krumpir, papar i

sol i pirjati desetak minuta. Očišćene puževe ispeči na gradelama i uz njih servirati krumpir.

Napomena: Poljski puži na zadarskom se otočju smatraju poslasticom, iako se često čuje da je to sirotinjska hrana. Najbolje ih je brati u sumrak ili ujutro. Na Pagu se u „friž“ doda i nekoliko žlica mljevene crvene paprike. U nekim se mjestima puževi kuhaju i spremaju s octom (*kvasinom*).

Slana riba i pulenta (otok Silba)

Sastojci:

- brašno za palentu
- slane srdele

Priprema:

Palentu skuhati „utvrdo“ (ne instant pulentu, nego 'pravu') i kad se skuha staviti ju u kalup (kvadratni ili ovalni). Kad se ohladi, izrezati na 'fete', otprilike 1 cm te ih lagano ispržiti na maslinovom ulju. Slane srdele lagano pogrijati na istom maslinovom ulju na kojem se grijala palenta.

Poslužuje se tako da se preko nekoliko komada palente prebaci 5 srdela.

Napomena:

Ovo se jelo pripremalo za marendu ili kao predjelo, a u „siromaško“ vrijeme bilo je to i glavno jelo. Na Silbi postoji i pjesma: " Oj, oj, oj, pašta i fažol, slana riba i pulenta, to je sve dobro".

Slane srdele (Kali, otok Ugljan)

Sastojci:

- očišćene srdele (obično se sole manje srdele ili inćuni)
- sol
- maslinovo ulje

Priprema:

Srdelama odstraniti ljuske i glavu. Slaže ih se u veću posudu, pazeći da se ne preklapaju, potom se posole krupnom morskom soli, pa se slaže drugi red srdela i posoli. Slažemo onoliko redova koliko imamo ribe. Potom se sve poklopi drvenim poklopcem na koji se stavlja teg, tj. nešto teško kako bi ih se pritisnulo. Doliti malo vode i ostaviti srdele da odstoje. Potom ih treba pažljivo očistiti te ih slagati u staklenke te dodati maslinovo ulje. Slane srdele (ili inćuni) obično se jedu za marendu s kruhom i vinom, ili kao predjelo.

Svakober

Sastojci:

- 4 velike šake samonikolog bilja: divlji luk, koromač (komorač), divlja blitva, maslačak, divlje mrkve, žutenica, ušac, divlji poriluk
- komad suhog mesa ili suhe slanine (pancete)
- 2 do 3 krumpira
- 1 šaka boba
- ½ dl maslinova ulja
- sol i papar

Priprema:

Prikupljeno bilje potopiti u vodu uz malo soli. U posudi se kuha suho meso, pa kad je napola skuhanu dodaje se krumpir. Ponekad se umjesto suhog mesa mogu uzeti svježe svinjske kože koje se narežu na kockice prije kuhanja. Krumpir narezati na kocke ili ga kuhati cijelog pa ga na kraju žlicom izgnječiti na nejednake komadiće. Kada je krumpir napola skuhan dodaje se samoniklo bilje pa se sve zajedno dalje kuha. Divlju blitvu može zamijeniti domaća blitva, a važna je jer jelu ublažava jačinu divljine.

Samoniklo bilje treba kuhati oko 20 minuta.

Napomena:

Na području Zadarske županije tradicionalno se pripremaju jela od samoniklog bilja, te je *svakober* kao tradicionalno jelo zabilježen u mnogim

mjestima zadarskoga zaleđa u raznim varijacijam. Pri tom se najvažnijom namirnicom u svakoberu smatra koromač, odnosno *komorač* kako se obično naziva. Ovaj je recept zabilježen u Ninu u kojem se jelo naziva *svakober*, *svakoberac* ili *svakoberje*. U Posedarju se istoimeno jelo radi na kosti od pršuta, a umjesto krumpira stavlja se tjestenina, najbolje domaći rezanci. Na otocima se srodno jelo od divljih samoniklih trava naziva *mišancija*.

Šparoge s jajima

Sastojci:

- svježe ubrane divlje šparoge
- 4 tvrdo kuhana domaća jaja
- maslinovo ulje
- ocat (kvasina)
- sol i papar

Priprema:

U jednoj posudi skuhati jaja (barem 15 minuta). Svježe ubrane divlje šparoge očistiti i oprati pa staviti u kipuću vodu da prokuhaju oko 20 minuta. Nakon toga izvaditi i ocijediti šparoge u duguljasti dublji tanjur s malo vode u kojoj se kuhalo pa začiniti paprom, soli i maslinovim uljem. Tvrdo kuhana jaja isjeckati na kriške i pomiješati sa šparogama. Na kraju se, po želji, doda kapljica, dvije octa (pogotovo ako se jelo jede kad se ohladi).

Napomena:

Ovo se jelo priprema diljem Dalmacije, uz obalu i u unutrašnjosti. U pripremi postoje male razlike, negdje se jaja kuhaju zajedno sa šparogama (Pakoštane), ponegdje se uz šparoge беру i tzv. *kuke* te se zajedno kuhaju. U nekim se mjestima jaja serviraju uz šparoge i ne miješaju se (Bokanjac).

Žutenica s jajima (Zadarsko otočje i priobalje)

Sastojci:

- 1 kg žutenice
- 8 tvrdo kuhanih jaja
- ½ čikare maslinovog ulja (0,5 dl)
- ½ čikare vinskog octa (kvasine)
- soli i vrlo malo papra

Priprema:

Žutenicu očistiti, oprati i staviti prethodno zasoljenu kipuću vodu. Kuhati 5 do 10 minuta (ne smije promijeniti boju, odnosno prekuhati se). Procijediti i pustiti da se ohladi (može se i preliti hladnom vodom da se potpuno ohladi) te potom dobro ocijediti i staviti u veću posudu. U čikari pomiješamo ulje, kvasinu, sol i papar te ujednačeno začinimo žutenicu.

Odvojeno skuhati jaja utvrdo, izrezati ih na komadiće i dodati žutenici. Smjesu dobro promiješati i dodatno iskrižati na sitne komadiće (najbolje s dva oštra noža).

Napomena:

Žutenica s jajima tipično je težačko jelo na zadarskim otocima. Obično se pripremalo za marendu ili za večeru.

Deserti i slatka jela

Filipjanska torta (Sv. Filip i Jakov)

Sastojci:

- 10 većih jaja
- ½ kg mljevenih badema (mendula)
- šalica šećera (cukra) = oko 15 dag
- izribana korica od 2 domaća limuna
- čašica (bićerin) ruma

Priprema:

U dubljoj posudi izlupati (ili mikserom izmiješati) žumanjke i šećer. Dodati izribane korice od limuna i bićerin ruma te sve izmiješati. Dodati mljevene mendule te polako dodavati bjelanjke unaprijed istučene u čvrstu masu. Pripremljenu smjesu uliti u okrugli kalup za tortu (ili široku nižu teću) i peći u pećnici oko jedan sat, prvo na jačoj vatri oko 180 stupnjeva, a nakon pola sata smanjiti na otprilike 130 stupnjeva.

Glazura:

Ispečenu tortu preliti sa čokoladnom glazurom. Glazuru možemo pripremiti od tamnog kakaa u prahu kojeg na laganoj vatri izmiješamo s pola šalice šećera, malo mlijeka i 10 dag maslaca. Jednostavnije je rastopiti čokoladu za kuhanje i dodati joj malo šećera, mlijeka i maslaca.

Na rubove torte posložimo u krug cijele pofurene i oguljene mendule.

Napomena: S obzirom na to da je riječ o relativno skupoj slastici zbog puno badema, filipjanska se torta pripremala u svečanim prigodama. Tradicionalno se pekla u širokoj teći.

Frite (fritule)

Sastojci:

- 3 šalice bijeloga brašna (koliko treba)
- mlaka (do topla) voda (koliko treba)
- 1 kockica kvasa (može i suhi)
- naribana korica jednog domaćeg limuna
- 10 dag groždica (može i narezane suhe smokve)
- pola šalice šećera
- žličica soli
- mast za prženje (može i na ulju)



Priprema:

U posudu s okruglim dnom uliti toplu vodu, sol, šećer (može dodatno i vanili šećer), kvasac i naribanu koricu od limuna. Dodavati brašno i kuhačom izraditi tijesto srednje gustoće (rjeđe nego za kruh, gušće nego za palačinke) pa dodati groždice i ostavite da odstoji pola sata na toplom. Žlicom oblikovati tijesto u kuglice i polagati u duboko vruće ulje (ili mast) dok frite ne zažute sa svih strana te slagati na papir da se masnoća ocijedi. Uvaljati u kristalni šećer (*grezi*).

Napomena:

Frite ili fritule najraspranjenija su slastica na čitavome Jadranu i nisu naravno tipične samo za Zadarsku županiju. Kao kod brudeta, frite se rade u svakoj kući u posebnim prigodama (obavezno za Badnjak, Novu godinu, karneval, Uskrs i za sva slavlja), i postoji nebrojeno varijacija. Tijesto za fritule radi se s toplim mlijekom, a dodaje se i par žumanjaca. U mnogim mjestima u Dalmaciji u frite se obavezno dodaje po bićerin rakije (loze) i ruma ili nekog likera (primjerice kruškovca), a negdje se čak umjesto rakije dodaje bijelo vino. Nadalje, ponekad se frite posipaju šećerom u prahu, a ne kristalnim. Ovaj je recept zabilježen u Kolanu na otoku Pagu.

Kroštule (hrustuli, hroštule)

Sastojci:

- 3 jaja
- 1 i pol šalica bijeloga brašna = oko 30 dag
- 3 žlice šećera
- pola čašice (bićerina) rakije (lozovače)
- 2 žlice masti ili 3 žlice ulja
- prstohvat soli
- ulje za prženje
- šećer u prahu za posipanje

Priprema:

U dubljoj posudi razmutiti jaja, potom dodati ulje, lozovaču, šećer i sol. Dobro razmutiti smjesu i postupno dodavati brašno tako da se može izraditi čvrsto tijesto. Pustiti da tijesto odstoji otprilike pola sata i potom ga na tanko razvaljati na pobrašnjenoj dasci. Razrezati tanko tijesto na trake široke prst do dva (2 do 3 cm) i vežite trake u čvor ili neki drugi oblik. Pržiti u vrućem ulju dok ne dobiju zlatnožutu boju, potom izvaditi iz ulja, ocijediti i odmah posuti šećerom u prahu.

Napomena:

Kroštule su vrlo jednostavan kolač koji se pripremao ne samo na priobalnom području Zadarske županije već diljem Jadrana. Riječ je o jelu koje izvorno potječe iz hebrejske kuhinje te je u različitim inačicama poznato diljem Sredozemlja. Mogu se pripremati i s maslinovim uljem, a u nekim se mjestima u smjesu doda i malo (2 žlice) kvasine. Ovaj je recept zabilježen na otoku Pagu. Na našem su području obvezno jelo na uskršnjem blagdanskom stolu.

Mimci (Pakoštane)

Sastojci:

- 2 šalice brašna
- mlaka voda
- 1 kvasac
- žličica soli
- ulje za prženje
- kristalni šećer za posipanje

Priprema:

U dubljjoj posudi umiješati brašno s vodom, kvascem i soli i pustiti na toplome barem pola sata da tijesto ukisa (da se podigne). Lagano razvući tijesto i rukama odvajati komadiće te ih frigati u vrućem ulju u dubokoj zdjeli. Nakon što porumene, izvade se iz ulja, ocijede od viška masnoće i posipaju šećerom.

Padešpanj (Pag, otok Pag)

Sastojci:

- 7 jaja
- 2 šalice bijeloga glatkog brašna

- 1 šalica šećera
- 2 vanilin šećera
- izribana korica jednog domaćeg limuna
- ½ šalice ulja
- ½ šalice vode
- 2 žlice likera (od anisa ili maraskina)
- prstohvat soli
- šećer u prahu za posipanje (po želji)

Priprema:

U dubljoj posudi razmutiti (pjenjačom ili mikserom) žumanjke, šećer i vanilin šećer dok smjesa ne bude pjenasta. Dodavati naizmjenice ulje i vodu, zatim umiješati prosijano brašno s praškom za pecivo, izribanu limunovu koru i prstohvat soli. Bjelanjke prethodno istući u čvrsti snijeg i polagano pjenjačom (ne mikserom) umiješati u smjesu. Uliti u namašćen kalup ili veću zdjelu i peći jedan i pol sat na temperaturi od 150 stupnjeva. Kada je biskvit pečen, izvaditi iz pećnice i okrenuti naopačke zdjelu da se ohladi te posuti sa šećerom u prahu. Padešpanj se obično priprema za osobito svečane prigode, obavezna je slastica na vjenčanjima.

Prisnac (Pristeški prisnac)

Sastojci za tijesto:

- 1 jaje
- ½ kg brašna (u Bukovici se često koristi žuto brašno)
- mlijeka i vode po potrebi
- sol

Sastojci za nadjev:

- 15 jaja
- 70 dag domaćeg mladog sira
- ½ l skorupa (vrhnja)

- žličica soli
- 3 žlice šećera
- 2 žlice ulja

Priprema:

Kore ili tijesto pripremiti od brašna, mlijeka, vode, malo soli i jednog jaja kao da pripremate kruh. Tanko ga razvaljati na stolu na čistome stolnjaku i potom ga prenijeti na lopar ili dobro zamašćenu tepsiju i pažljivo razvaljati, raširiti po dnu tepsije te uz rubove. Za nadjev usitniti sir, dodati jaja, skorup (vrhnje), sol, šećer i ulje te sve se dobro izmiješati. Na koru ravnomjerno rasporediti nadjev, i oblikovati rubove ostacima kore.

Benkovački prisnac

Sastojci za tijesto (koru):

- 35 dag glatkoga brašna
- topla voda
- žličica soli

Sastojci za nadjev:

- 6 jaja
- 20 dag domaćeg skorupa
- 1 svježi polutvrđi ovčji ili kravljji sir
- malo soli

Priprema:

Koru ili tijesto za prisnac pripremiti i izvaljati na pobrašnjenu okruglu veću tepsiju. Za nadjev jaja lagano razmutiti (ne mikserom), dodati skorup, usitnjeni sir i malo soli te sve dobro izmiješati. Smjesu dodati na pripremljenu koru i izravnati. Rubove kore koji vise zavrnuti preko smjese tako da sredina ostane otvorena do 10 cm, a višak odrezati. Nepokriveni dio prisnaca namazati žumanjcem.

Prisnac se tradicionalno pekao pod pekom, pola sata do 40 min. Danas se uglavnom priprema u prethodno zagrijanoj pećnici otprilike sat vremena, na početku na 200 stupnjeva, a nakon pola sata smanji se na 150 pa zadnjih desetak minuta na 100 stupnjeva. Treba paziti da prisnac ne zagori. Posluži se nakon što se malo ohladi.

Napomena:

Prisnac se u zaleđu Zadra, na prostoru Bukovice i Ravnih kotara smatra najstarijim narodnim kolačem koji se obično pripremao nedjeljom. Nadaleko je poznat *Pristeški prisnac* (mjesto Pristeg iznad Vranskoga jezera), *Benkovački prisnac*, a u Zelengradu se u kolovozu u posljednjih godina priprema i *Prisnac fest*. Danas se u nadjev ponekad stavlja i naribana korica od limuna, ali to nije bio običaj u tradicionalnoj pripremi prisnaca. Ta pita od vrhnja, brašna, sira i jaja poznata je slastica i među Bunjevcima kod kojih je bio obavezan svatovski i blagdanski kolač.

Štrudel od skute (Kolan, otok Pag)

Sastojci za tijesto:

- 3 šalice glatkog brašna
- 3 jaja
- naribana korica od jednog nešpricanog domaćeg limuna
- 4 žlice šećera
- 1 žličica vanilin šećera
- 4 žlice masti ili maslaca
- 1 šalica mlijeka
- 1 prašak za pecivo
- 1 žlica kvasca (svježeg ili suhog)
- šećer u prahu za posipanje

Sastojci za nadjev:

- 1 mjerica paške domaće skute

- 2 jaja
- 4 žlice šećera
- 2 žličice vanilin šećera
- naribana korica od jednog nešpricanog domaćeg limuna
- po želji dodati šaku groždica
- sok od limuna

Priprema tijesta:

U toplo mlijeko dodati kvasac i malo šećera te pustiti da se kvasac digne. U brašnu napraviti udubinu u sredini, dodati omekšani maslac, jaja, šećer, vanilin šećer, prašak za pecivo, naribanu koricu od limuna te dodati mlijeko s kvascom. Zamijesiti tijesto i ostaviti ga na toplom da se malo digne.

U međuvremenu u posudi smješati sve sastojke za nadjev.

Tijesto razvaljati na pobrašnjennoj površini, premazati nadjevom te zamotati u savijaču. Savijaču položiti na namašćeni kalup i ostaviti da se diže oko pola sata na toplom mjestu. Potom staviti peći na 170 stupnjeva oko 45 minuta. Malo ohlađenu savijaču posuti šećerom u prahu.

Zadarska torta

Sastojci:

- 8 domaćih jaja
- 4 veće domaće nešpricane naranče
- 30 dag na komadiće izrezanih badema (ne mljevenih)
- šalica šećera (cukra) = oko 15 dag
- 2 žlice maraskina
- 2 veće šalice (oko ½ l) slatkog vrhnja
- ½ kg čokolade za kuhanje



Priprema:

Naranče izrezati na manje komadiće i vrlo kratko prokuhati u malo vode.

Bjelanjke istući u čvrsti snijeg. U dubljoj posudi dobro istući (ili izmiksati) žumanjke i šećer, dodati bademe (mendule), prokuhane naranče i maraskino te sve izmiješati. Dodati bjelanjke i lagano sve umiješati. Pripremljenu smjesu uliti u okrugli namašćen kalup za tortu i peći u pećnici oko jedan sat na 150 stupnjeva.

Glazura:

Ispečenu tortu prelići sa čokoladnom glazurom koju sami pripremimo od tamnog kakaa ili u slatkom vrhnju rastopimo čokoladu za kuhanje.

Tradicionalna jela Hercegovačko-neretvanske županije/kantona



Slika 1. Geografski položaj



Slika 2. Općine i gradovi HNŽ-K

Hercegovačko-neretvanska županija-kanton smještena je u jugozapadnom dijelu Bosne i Hercegovine. Administrativno pripada Federaciji Bosne i Hercegovine (Slika 1). Područje Hercegovačko-neretvanske županije uključuje 9 jedina lokalne samouprave i to: Grad Čapljina, Čitluk, Jablanica, Konjic, Grad Mostar, Neum, Prozor-Rama, Ravno i stolac (Slika 2). Sjedište Županije je u Gradu Mostaru.

Zauzima površinu od 4.401 km², odnosno 16,85% teritorije FBiH ili 8,59% teritorije Bosne i Hercegovine. Gustina naseljenosti kantona je 49 stanovnika po km² čime se kanton svrstava u rjeđe naseljene kantone obzirom da je prosječna gustina naseljenosti Federacije BiH 84 stanovnika po km².

Kulinarska tradicija

Kultura i hrana se prepliću na području Hercegovine, vezani tradicijom gostoprimstva koja je prisutna u Hercegovini od pamtivijeka. Putnik namjernik, gost ili neznatac uvijek su dočekivani otvorenih vrata sa svim onim što škrti hercegovački krš nudi svojim stanovnicima.

U tome je posebnu ulogu igrala tradicionalna ishrana našeg područja. Tradicija se ljubomorno čuvala decenijama, uz minimalne prilagodbe vremenu. S ponosom se pokazivala tradicionalna hrana gostu, pripremala se za vrijeme svečanosti,

vjenčanja, vjerskih proslava, (krizmanja, pričesti, Božića i Uskrsa, Ramazanskog posta, Bajrama itd), obilježavanja datuma iz povijesti itd. Uvijek je gost dočekivan s biranim tradicionalnim jelima, napravljenim od svježih domaćih namirnica. Sa uživanjem su konzumirani specijaliteti kuhinje, uz lagani razgovor i uživanje u hrani.

Oduvijek su bili poštovani u svakoj sredini oni koju su bili majstori u pripremi tradicionalnih jela, kao i oni koji su znali tajne recepata za pripremu tih jela.

Nekada se tradicija prenosila sa koljena na koljeno u obitelji, znalo se koga treba zvati kad treba ispeći veću količinu hercegovačkih uštipaka ili pripremiti i ispeći janje na ražnju.

Opće nematerijalno kulturno naslijeđe Hercegovine nastalo je na vjetrometini kultura, civilizacija, religija i politika. Najviše se u njemu osjeti miris Mediterana, ali su prepoznatljivi utjecaji turske, grčke i srednjeeuropske kuhinje

Uz kamenite planine i rijeke i blizinu mora taj spoj ili sudar, kako ko promatra, stvorio je toliko nam dragu zemlju sa bogatim kulinarskim naslijeđem.

Poseban faktor u stvaranju kulinarskog nasljeđa je proizvodnja namirnica na lokacijama koje su označeno kao tradicionalno pogodne za proizvodnju sirovina. Zna se točno na kojem području i na kakvoj zemlji se treba gajiti neko voće ili povrće, od određenog sjemena ili meso i sir od određene vrste stoke, bira se ono što raste samo na kamenu i suncu hercegovačkom ili riba koja se nalazi u brzim planinskim vodama.

Svi ti faktori tj recepti tradicionalnih jela, proizvodnja namirnica od autohtonih sorti ili vrsta uz označene majstore kuhinje stvorili su kulinarsko naslijeđe kojim se Hercegovina ponosi, koje se čuva ljubomorno. Uz kulinarsko naslijeđe uvijek se veže proizvodnja pića i stvaranje rukotvorina.

To naslijeđe se čuvalo decenijama, ali nažalost u moderno doba u sve užem krugu poznavalaca. Sve je manje dobrih poznavalaca tog naslijeđa, malo je dobrih restorana

sa tradicionalnim jelima i pićem, sve je manje mjesta gdje možete naći autohtone hercegovačke rukotvorine.

Globalizacija je i ovdje uzela svoj danak, ponuda jela većine restorana je u našoj županiji/kantonu je srednjoeuropska, ponuda pića internacionalna, uz poneko domaće vino.

Spremanje tradicionalnih jela obično zahtijeva vrijeme i znanje, teže ga je osigurati u odnosu na takozvana brza, zaleđena, gotova jela, koja je potrebno samo odlediti ili podgrijati. Zato su se do sada izbjegavala u ponudi, sve dok se nije osjetila njihova atraktivnost za turiste.

Spoznaja o kvalitetu hrane proizvedene od namirnica u domaćem uzgoju i pripremljene na klasičan način i utjecaju domaće hrane ekološkog porijekla na zdravlje skrenula je pažnju i interes na tradicionalnu kuhinju.

Zadnjih desetak godina se stidljivo pojavljuje na jelovnicima hercegovačkih restorana poneko tradicionalno jelo uz obaveznu ponudu domaćih vina.

Uspjeh takvih restorana ohrabrio je sve, pa se sve češće susreću kao specijaliteti na jelovnicima domaća tradicionalna jela, a manji broj se počeo orijentirati isključivo na tradicionalnu domaću kuhinju, uz teškoće sa nabavkom sirovina i pronalazak pravih poznavalaca pripreme tradicionalnih jela.

Tako smo sa sve većim protokom turista spoznali da je kulinarsko naslijeđe važan dio kulturnog naslijeđa, koji daje veću atraktivnost Hercegovini kao turističkoj destinaciji, ali se sve dešava u vremenu kada već postoji opasnost od zaboravljanja i izumiranja kulinskog naslijeđa, koje potiskuje brzo spremljena industrijska hrana.

Jačanje ideja o zdravoj tradicionalnoj ishrani od namirnica iz domaćeg, ekološkog uzgoja, sa lokalne pijace, potiču izuzetno programi kao što je „kuhača“, u kojim se podržavaju istinski kvaliteti u odnosu na lažne, koji čuvaju tradiciju i zaustavljaju zaborav, postignuću regionalno povezivanje.

Rezultati kulinskog istraživanja

Kulinarske se navike razlikuju od mjesta do mjesta, ali to veliko bogatstvo starih jela i navika sve više nestaje pod utjecajem industrijalizacije prehrane. Tako je sve više izvornih jela prepušteno zaboravu. Imajući na umu projektni zadatak cilj nam je bio istražiti i prikupiti recepte starih jela kako bi se ona primjereno valorizirala uključivanjem u turističku ponudu.

U istraživanju kulinarske baštine Hercegovačko-neretvanske županije-kantona je obrađeno preko 40 starih recepata. U nastavku donosimo opise odabranih starih jela.

Recepti

Hercegovačka tava



Sastojci (za 5 obroka)

- 1.250 kg svinjskog buta
- 5 srednjih glavica crvenog luka
- 3 česama bijelog luka
- 1,5 dcl bijelog vina
- 50 gr svinjskih masti
- sol
- papar

Priprema:

Meso narezano na kockice (može i na trakice) staviti pirjati na žlici svinjske masti. Pirjati dok nestane tekućine iz mesa, a onda dodati crveni luk nasjeckan na ploške. Dinstati 20ak minuta, tj. dok luk dobro omekša. Dodati bijelo vino i nastaviti dinstati dok nestane tekućine. Dodati češnjak, papar i sol.

Posluživanje:

Poslužuje se toplo u tavi. Kao prilog je mladi pečeni krumpir s ružmarinom i domaći kruh.

Zanimljive činjenice o jelu:

Recept za Hercegovačku tavu nastao je prilikom svinjokolje – običaja koji se u Hercegovini štuje godinama. Prije "teškog posla" – za muškarce pršut, pečenicu i slaninu, a za žene čvarci, divenicu i kobasice – radila se tava od komadića sitnog mesa koji su bili prvo što se od klanja dobivalo, te je prvo jelo koje se radilo.

Sama ta prednost pridavala mu je posebnu pozornost i pažljivu pripremu. Osim što je gurmansko jelo ono je i jelo koje je povezivalo ukućane i susjede tijekom svinjokolja. Svi ukućani su bili na okupu, svi su nešto radili, a pomagali su i susjedi. Uz to se pilo domaće vino i domaća rakija, a i pjevalo se. Zapravo je to druženje s bližnjima začim koji je najviše krasio okus ovog jela.

Biber meso



Sastojci (za pet obroka):

- 500 gr mesa (teletina ili svinjetina)
- 2 veće glavice crvenog luka
- 2 reznja češnjaka
- 1 velika mrkva ili 2 manje,
- malo peršina

- začini: 1 žličica soli, vegeta, 1 žlica crvene paprike, 1/2 žlice papra
- voda.

Zaprška:

1 žlica senfa, 1 žlica brašna, 3 dl vode

Priprema:

Sitno isjeckati crveni luk i mrkvu na kolutiće. Dinstati na zagrijanoj masnoći. Kad se izdinsta, dodati sitno narezano meso i poklopljeno dinstati na laganoj vatri uz dodavanje vrele vode po potrebi. Kada je meso omekšalo dodati zapršku. Sve dobro promiješati i dodati začine. Pustiti par minuta da se sve ujednači. Ostaviti biber meso da se malo "odmori".

Posluživanje:

Sitno isjeckanim peršinom posuti biber meso. Najčešće se poslužuje uz rižu i zelenu salatu.

Divlje zelje



Sastojci (za pet obroka):

- divlje zelje
- listovi raštike

- vezica poriluka
- suho meso
- 2-3 češnja češnjaka
- sol
- voda i veliki lonac

Priprema:

U loncu prokuhati već pripremljeno suho meso i kuhati dok se ne skuha na pola Divlje zelje, raštiku i poriluk oprati i narezati. Dodati narezano povrće u lonac, ali u 2-3 puta jer ne stane sve, pa kad povene dodati preostali dio. Kad je gotovo dodati joj posebno usitnjene slanine s jednim do dva češnja češnjaka, kratko popržena u tavi.

Posluživanje:

Divlje zelje se jede bez salate, bez papra, luka i drugih jakih začina, uz domaći kruh. Poslužuje se toplo u dubokom tanjuru.

Zanimljive činjenice o jelu:

Ovo zelenje je zdravo, prepuno vitamina, osobito vitamina C i minerala, a čime je divlje znači da nije tretirano kemijskim sredstvima.

Raštika – pirjan



Sastojci (za pet obroka):

- 500/600gr Raštike/Raštana
- 1 veći crveni luk
- 1 veća mrkva
- vegeta, sol, papar, ulje
- crvena paprika
- geršlo/ječam ili riža
- suho meso po želji (šarene slanine, rebara itd.)

Priprema:

Oprati raštiku i izrezati je na trake. Isijeci luk na manje komade, a mrkvu na kolutove. U manjem loncu skuhati posebno geršlo/ječam (samo 2-3 minute-dok zapjeni). Tko ne voli geršlo može staviti rižu. U lonac staviti ulje da se zagrije. Dodati luk, mrkvu i dinstati 5 minuta. Dodati raštiku i nastaviti dinstati još 5 minuta s lukom i mrkvom. Dodati začine, prethodno skuhanu geršlo/ječam i suho meso (prije ga malo opereti ili otkuhati). Vodom preliti raštiku, zavisi koliko želite da imate u njoj tečnosti i kuhamo 40-ak minuta.

Posluživanje:

Raštika se jede bez salate, bez papra, luka i drugih jakih začina, uz domaći kruh. Poslužuje se u toplu u dubokom tanjuru.



Morska kalja

Sastojci:

- 1 kg svježeg kupusa
- 500 g janječeg ili telećeg mesa
- 4 kašike ulja
- 150 g luka
- 200 g mrkve
- 1 kašika vegete
- začini: sol, papar
- 1 kašika koncentrata paradajza
- 3 češna bijelog luka

Priprema jela:

Kupus očistiti, razrezati po dužini na 4 do 6 kriški, izvaditi korijen i staviti u posoljenu kipuću vodu. Kuhati 2 minute i izvadite.

Meso narezati na veće komade i na zagrijanom ulju kratko peći sa svih strana. Dodati sitno nasjeckani luk, mrkvu narezanu na kolutiće i sve zajedno dinstati uz dodavanje manjih količina vode. Dodati vegetu, sol i kupus, zaliti vodom i kuhati na laganoj vatri oko 1 sat. Pred kraj kuhanja umiješati razmućeni koncentrat paradajza te dodati nasjeckani bijeli luk i papar.

Mostarski pirjan



Sastojci (za 4 obroka):

- 8 komada pilećeg mesa, batci i dobatci
- 5 većih krumpira
- 1 glavica crvenog luka
- 1 tikvica
- 2 rajčice
- 100 gr masla ili maslaca (po želji)
- 150 ml riže
- začini: sol, biber, crvena paprika
- voda za podlijevanje

Priprema:

Luk sitno isjeckati, tikvicu isjeći na kockice a krumpir i rajčica na listiće. Sjeckano povrće pomiješati, dodajte rižu i začine. Rasporediti u pleh ili pekač te podliti s vrlo malo vode. Na povrće se posloži pileće meso ili bilo koje drugo meso. Na komade mesa se mogu staviti kockicu masla. Peći na temperaturi oko 180 stupnjeva uz povremeno dodavanje vode. Pred kraj pojačati temperaturu da meso lijepo porumeni.

Posluživanje:

Poslužuje se u topao u plitkom tanjuru, uz zelenu salatu.

Zanimljive činjenice o jelu:

Pirjan je naziv za jela od povrća "pirjano ili krčkano" kuhana na mesnoj vodi ili mesu, na laganoj temperaturi.

Pirjan od vinove loze

Sastojci:

- 1 kg očišćenog spanaka
- 250 gr vinove loze
- 250 gr mladog luka
- 250 ml mesne vode (iskuhati koljenicu sa sezonskim korjenastim povrćem)
- 1 šaka riže (pirinča)
- Začini: sol, biber, peršun (majdonos) i 4 listića mente (nane)

Priprema:

Povrće oprati i nasjeckati. Isjeckano povrće staviti u lonac posoliti i popapriti po želji. Preliti mesnom vodom te 10-15 min kuhati na srednjoj temperaturi. Po vrhu presuti rižu i sitno nasjeckani peršun i mentu, poklopiti i spustiti na nižu temperaturu. Jelo je gotovo kad riža pokupi tečnost.

Posluživanje:

Poslužuje se kao predjelo, kao dodatak, kao nadjev mesnim rolatima i kao glavno jelo.

Sataraš (šarenilo okusa i boja)



Sastojci (za 4 obroka):

- 1 kg svježe paprike,
- 2 veće glavice crvenog luka,
- 1 kg svježeg paradajza,
- Papar
- sol,
- vegeta
- 5 žlica ulja.

Priprema:

Papriku očistiti i narezati na manje komadiće, a luk na listiće. Rajčicu oguliti i narezati. U širokoj tavi na ugrijanom ulju svijetlo pirjati luk, dodati pripremljenu papriku. Kad paprika malo omekša, umiješati rajčicu. Dodati vegetu pa nastaviti pirjati sve dok sva tekućina ne ispari. Dosoliti i popariti. U sastavaš se može dodati patlidžan, meso (faširano ili sječeno na sitne komadiće), tikvice, mrkva i češnjak.

Posluživanje:

Sastavaš se poslužuje na više načina: kao toplo predjelo ili mali obrok s raznim prilogima (uz sir i kuhani krumpir, rižu, šnicle, puru,...)

Zanimljive činjenice o jelu:

Naziv sataraš dolazi vjerojatno od satura (arapski), koja označava mesarsku sječavicu (bradvu), au ovom slučaju značilo bi isijecati svega pomalo.

Hercegovački japrak



Sastojci (za 5 obroka):

- oko 30 manjih listova raštika

Smjesa za punjenje:

500 g mljevene junetine, glavica crvenog luka, manja mrkva, 1 šalica riže (oko 2 dl), 1 žličica soli, 1 žlica vegete, 1 žlica crvene paprike, svježi mljeveni papar, 2 žlice ulja i malo vode u smjesi.

Hladna zaprška:

1 žlica oštrog brašna, 1 žlica crvene paprike, 1/2 šalice vode, sol.

Priprema:

Listove raštike oprati, istanjiti im korijen i blanširati u kipućoj vodi nekoliko minuta. Ocijediti. Staviti ih u posudu s hladnom vodom i potom ih dobro ocijediti. Na ovaj način, zadržat će svoju zelenu boju. Razdvojiti sve listove i ostaviti ih sa strane. Dobro izmiješati sve smjese za punjenje. Smjesu

odvajati dio po dio i stavljati je na listove raštike. Japrak umatati jednoliko u obliku valjčića manje veličine. Složiti ih u širi lonac i sve preliti vodom da prekrije japračiće. Kuhati na laganoj vatri sat vremena.

Napraviti zapršku: Žlicu mljevene crvene paprike i žlicu brašna se pomiješati i umutiti u maloj vodi. Po želji dodati žlicu koncentrita rajčice. Zapršku dodati u japrak pred sam kraj kuhanja pa kuhati pola sata na laganoj vatri. Lonac povremeno protresti te prema potrebi doliti malo vode.

Posluživanje:

Japrak se može poslužiti s pire krumpirom ili rižom uz jogurt, pavlaku ili mileram. Ipak, najčešće se poslužuju uz mileram i malo zagrijane masnoće u kojima se dodaje mljevena crvena paprika.

Prilike kada se priprema

Japrak se priprema u svečanim prilikama ali nerijetko se nađe i na trpezi kao dio svakodnevne ishrane, za ručak i/ili večeru.

Sogan dolma (Sogan dokma – punjeni luk u umaku. Mami svojim mirisom i okusom)



Sastojci (za pet obroka):

Nadjev:

- 500 gr mljevene
- junetine
- tri pune šake riže
- vegeta
- crvena paprika
- papar
- 5 kašike ulja

Dolmice:

- 10 glavica crvenog luka
- Ocat

Zaprška:

- 2 žličice brašna
- 1 žličica crvene
- paprike
- malo soli
- malo papra
- voda po potrebi

Priprema:

Podrezati vrhove na glavicama luka. Staviti glavice luka da se skuham u vodi, ali paziti da se ne prekuham. U vodu se može dodati malo octa. Skinuti lonac s ringle, ocijediti toplu i naliti hladnu vodu. Pritiskanjem prstima istiskivati košuljice odnosno prstenove luka - dolme. Prvi sloj s ljuskom se odbacuje, a upotrebljavaju se drugi slojevi. Od jedne glavice luka dobije se više dolmi koje se pune nadjevom. Izmiješati sve sastojke za nadjev (mljeveno meso, vegetu, crvenu papriku, papar, rižu i ulje). Može se dodati pire od rajčice. Pažljivo se puni luk s nadjevom. Punjene dolme luka se slažu u lonac i poulje. Stave na ringlu i minutu dva peku, pa potom preliju toplom vodom, tako da budu pokrivene. Ostaviti da se krčka na najvećoj temperaturi, sve dok voda ispari. Dodati vodu dok ne prekrije, dolme i pustiti da ponovo

proključa. Smanjiti temperaturu na srednju i poklopiti. Otprilike se kuhaju pola sata, no za svaki slučaj, možete provjeriti je li riža u potpunosti skuhana.

Napraviti zapršku. Lagano sipati u sos zapršku, te pustiti da se sos krčka na maloj temperaturi još 3-5 minuta.

Posluživanje:

Kuhanu dolmu ukasiti s malo svježeg peršina. Uz dolmu se servira kiselo mlijeko ili pavlaka.

Zanimljive činjenice o jelu:

Za vrijeme Osmanskog carstva je recept dospjelo u naše krajeve. Kombinirajući stare prehrambene navike s novima, nastavili su prenositi tradiciju priprema ovog jela. U međuvremenu, neki detalji u pripremi i sastojcima su promijenjeni u skladu s novim uvjetima življenja. 2017. godine azerbejdžanska tradicija pravljenja dolme uvrštena je na UNESCO-ove popise nematerijalne kulturne baštine.

Jalan sarma



Sastojci (za 5 obroka):

- oko 75 listova vinske loze (neprskane)

- oko 400 gr riže (okruglog zrna, jer je "sočnija")
- oko 800 gr mladog zelenog luka
- 3,4 stabljike nane (metvice)-samo listovi
- vezica peršina
- začini: papar, sol
- ulje i voda

Priprema:

U ključalu vodu stavljati listove vinske loze i kuhati par minuta da omekšaju (uvenu). Dinstati na ulju isjeckani mladi luk zajedno s perima, tek toliko da "uvene. Dodati rižu, nanu (metvicu) peršin, papar, sol, te šolju vode.

Nadjev i listove ohladiti. Sve se dobro izmiješati, provjeriti slanost i okus mente (ona mora da se osjeti), a potom ih filovati. Za filovanje je važno ne stavljati veliku količinu nadjeva u listove, te čvrsto zamotati da sarmice ne bi pucale i razmotavale se.

Listove okrenuti na naličje pa velikom žlicom stavljati fil. Oblikovati sarmice duguljasto, jer moraju imati formu valjka. Motati tako što se prvo previje ovaj zadnji dio lista i oblikuje duguljasta sarmica, zatim lijeva pa desna strana i na kraju se urola. Poredati jednu uz drugu, stisnuto. Preliti dodatno uljem. Ulje je jako važno zbog sočnosti sarme i ne smije nedostajati. Preko se stavi dovoljno veliki tanjur i pritisne da se tijekom kuhanja ne bi otvarale. Prelije se vodom otprilike dva i pol prsta iznad. Kad proključa, kuha se na tihoj vatri dok voda ne ispari. Kuhati maksimalno 45 minuta.

Posluživanje:

Jalan sarma/dolma može biti toplo i hladno predjelo. Poslužuju se uz kiselo mlijeko, kefir, pavlaku ili limun.

Povezane priče

Moguće je kiseliti listove vinske loze. Tijekom proljeća se beru neprskani mladi listovi vinove loze. Posole se i po 10-tak listova slaže se jedan na drugi

u smotuljke. Smotuljke stavljati u staklenku. Kad smotuljcima lišća vinove loze popunite staklenku, zalijte ih skuhanom i ohlađenom vodom.

Šarena dolma

Sastojci:

Za filovanje: 10-15 različitih paprika, 2 glavice luka, 1 patlidžan, 2 paradajza, jednatikvica

Za nadjev:

- 750 g mljevene junetine
- Jedna glavica crvenog luka
- 300 griže
- četiri sviježa paradajza ili sok
- 1 krumpir
- 1 kašikica papar, sol, vegeta, crvena paprika
- Ulje

Priprema:

Pripremiti povrće, obariti dvije glavice crvenog luka (kako bi se mogla sredina izvaditi), patlidžan (nasoliti, pa izdubiti sredinu).

Nadjev: oprati rižu, izrendati crveni luk, rajčicu, krumpir, sitno isjeckati sredinu patlidžana kojeg smo prethodno pripremili za filovanje.

Navedene sastojke miješaju sa mljevenim junetinom, dodati začine i nekoliko žlica ulja. Pripremljenim nadjevom puniti paprike, rajčicu, patlidžan i crveni luk kojem je izvađena sredina. Sve složiti u pleh. Između staviti komade tikvice.

Keške



Sastojci (za 10 obroka)

- 1 kg pšenice
- Kokoš ili pijetao

Priprema:

Pšenica se očisti od kukolja, zemlje i kamenčića, te se opere u tri do četiri vode. Poškropi se vodom, istupa u stupi, pa se preko noći ostavi sušiti. Sutradan se na vjetru očisti od pljeve i takva se stavlja kuhati kojih pet minuta. Promijeni se voda i nastavlja se kuhanje. U drugi lonac stavi se kuhati kokoš ili pijetao i s tom juhom podlijeva se pšenica. Jelo se kuha dugo na laganoj vatri, pa je potrebno češće promiješati. Nakon osam sati kuhanja očisti se kokošje meso od kosti, te se usitnjeno dodaje pšenici. Keške se ne soli, niti mu se dodaju drugih začini. Za kojih deset sati kuhanja keške je gotov i stavlja ga se na hladno mjesto.

Posluživanje:

Prilikom serviranja ugrije se, cvrkne uzavrelim maslom (ili maslacem) i dodaju začini (sol, aleva paprika, biber i slično). Servira se uz kiselo mlijeko.

Keške na hladnom može trajati i desetak dana.

Prilike kada se hrana pravi i jede:

Tradicionalno božićno jelo u našim krajevima.

Zanimljive činjenice o jelu:

Keškek ili keške, na perzijskom označava dobro razvarenu i uvarenu mesnu kašu, koja se spravlja od odstupane pšenice i kokošijeg mesa, a koja se varenjem sva raspadne. Keške je zimsko jelo. Spremi se i podgrijava.

Liska – na lovački način



Sastojci (za 4 osobe):

- 2 liske
- sol
- papar
- 2 lovorova lista
- ružmarin
- 1 ljuta paprika
- 1 crveni luk
- 3 dl crnog vina

Priprema:

Sitno narezati crveni luk, a lisku isjeći na 8 do 10 približno jednakih komada. U lonac staviti malo masnoće, ne puno jer je liska masna. Dodati crveni luk i lisku. Pirjati oko pola sata na laganoj vatri. Kad liska omekša, dodajemo

postupno začine. Pred kraj kuhanja dadaje se 3 dl crnog vina. Po želji se može dodati koncentrat rajčice.

Posluživanje:

Kuhanu lisku poslužiti s palentom.

Zanimljive činjenice o jelu:

Nekada je bila sirotinjska hrana. Najviše se jela do Božića a i nešto kasnije. Tradicionalno se liska lovila u Svitavi.

Kod pripreme za objed treba se voditi računa o tome je li debela ili mršava. Mršava liska se koristila za brudet, zelje ili na lešo uz puru. Kuhala se oko sat vremena, a onda bi se vilicom probila prsa. Ako ne pusti krv, onda je skuhan.

U narodu je poznata uzričica "lukav ko liska".

Liska na lešo

Sastojci (za 5 obroka):

- 3 liske
- 2 lista lovora
- 7 zrna papra i žlica soli
- 3 mrkve
- 5 većih krumpira

Priprema:

Uliti vodu u lonac, te staviti liske, lovor i začine. Kuhati oko sat i pol, kako bi liske omekšale. Dodati povrće i kuhati dok povrće i liske ne omekšaju. Procijediti te liske narezati i posložiti na kuhano povrće. Sve posoliti krupnom solju i podliti maslinovim uljem.

Posluživanje:

Poslužuje se vruće. Uz liske se može poslužiti pirjani kiseli kupus.

Brudet s jeguljom



Sastojci (za 4 osobe):

- 3 velika crvena luka
- 500-700 g jegulje
- 3 lovorova lista
- 1-2 žlice koncentrata od rajčice
- Začini: 1 žlica vegete (možete preskočiti), sol, 1 žličica slatke crvene paprike
- čili papričica (po želji)
- 3,4 režnja češnjaka
- peršinov list
- 150 ml octa
- maslinovo ulje

Priprema:

U širi lonac s debljim dnom, na masnoći se pirja crveni luk. Podlijevati vrućom vodom.

Jegulja siječe na zvona. Dodati sjeckani češnjak i koncentrat rajčice i začine. Položiti jegulju. Dodati vodu kako bi jegulja bila pokrivena. Protresti i pustiti na jakoj vatri da proključa. Dodati ocat.

Smanjiti temperaturu kuhanja i pustiti da se lagano krčka. Povremeno protresti lonac, jer se brudet ne miješa.

Točno vrijeme kuhanja nakon vrenja je 35 minuta. Ubaciti sjeckani peršin, još jednom protresti i pustiti da se malo smiri.

Zanimljive činjenice o jelu:

Ime brudeta dolazi od talijanske riječi za juhu, brodo, pa otud za riblju juhu brodetto di pesce, odnosno pojednostavljeno brodetto (lingua veneta - broeto). Ovo je jedno od najslasnijih ribljih jela u Hercegovini. A varijanti je bezbroj. Svaka kuća je imala svoj recept.

Najgorljiviji zagovornici tvrde kako je upravo riblji brudet poslužen na samoj Posljednjoj večeri. Načinjen je bio, kažu, od 13 vrsta riba, po jedna za svaku osobu za stolom.

Više vrsta ribe daju bolji brudet. Brudet ne smije biti ni jušan ni gust. Brudet je kuharski šah, kaže se... I malo pametno dijete ga nauči igrati, ni najveći majstori ne proniknu u sve njegove tajne.

Pastrmka

Hrskava, dobro slana, pržena pastrmka smeđozlatne boje.



Sastojci (za dva obroka):

- 2 pastrmke od 250-300gr.,
- maslinovo ulje,
- sol, ružmarin,
- peršin,
- limun

Blitva i krumpir:

- po želji češnjak,
- maslinovo ulje,
- 1 vezica blitve,
- 2 krumpira

Priprema:

Priprema ribe:

Očistiti je od utrobe i škrge, na boku načiniti rez uzduž kralježnice. Dobro je posušiti papirnatim ručnikom jer je poželjno da se na roštilj riba stavlja suha. Riba se soli samo izvana, nikako ne iznutra jer će se time izvući sokovi iz nje. Kako bi koža ostala čvrsta ribu može se i lagano nakapati limunovim sokom. Za intenzivnije arome riblju utrobu treba napuniti začinskim biljem poput ružmarina, kadulje, bosiljka, po vlastitom ukusu.

Na vruće roštiljske rešetke položiti ribu. Užareni roštilj brzo prži ribu, čuvajući njenu sočnost i bogatstvo okusa. Za dodatnu sočnost, ribu za vrijeme pečenja premazivati grančicom ružmarina umočenu u kvalitetno maslinovo ulje. Riba se peče ovisno o veličini, otprilike 3 do 5 minuta sa svakog stane.

Ribu okrećete samo jednom, a gotova je kada koža poprimi smeđe-zlatnu boju i postane hrskava. Na žaru se ne smije držati predugo kako ne bi pregorjela i izgubila sočnost. Možda najlakši način kontrole pečenosti je da ribu skinete s topline čim se meso počne polako odvajati od kičmene kosti.

Priprema blitve i krumpira:

Blitvu oprati u hladnoj vodi, odvojiti stabla od listova i narezati na manje komade. Krumpir oguliti i narezati na kockice.

U loncu zakuhati vodu, dodati prstohvat soli i krumpir kuhati 20-tak minuta, ovisno o veličini kockice.

U drugom loncu kuhati blitvu 5 minuta.

Dok se krumpir i blitva kuhaju, u tavu staviti bijeli luk, maslinovo ulje i to sve zagrijati dodavajući ocijeđenu blitvu i krumpir i samo 2 minute miješati dok se svi okusi prožmu. Posoliti po želji.

Posluživanje:

Uz ribu poslužiti blitvu i krumpir zajedno sa salatam i limunom.

Zanimljive činjenice o jelu:

Osim što pastrmka ima relativno nisku energetska vrijednost, njeno je meso odličan izvor kompletnih proteina potrebnih za normalan rast i funkcioniranje organizma.

Mnogi će se složiti: priprema ribe na roštilju poseban je doživljaj s gastronomskog, ali i socijalnog aspekta. Riba na roštilju je tradicionalni

način pripreme hrane karakterističan za Hercegovinu i omogućuje da se ova namirnica doprema do stolova u izvornom obliku. Riba je bolja i ukusnija što se oko nje manje komplicira.

Janjetina

Hrskava kožica zlatno smeđe boje. Meso je sočno, mirisno i slatko.



Sastojci:

Domaće janje optimalne težine oko 12-13 kg

Priprema:

Ispere se unutrašnjost trbušne šupljine i usta od ostatka krvi, te se natakne na ražanj, a odmah potom treba posoliti unutrašnjost. Na leđima probijte rupu i provucite žicu te učvrstite janje za ražanj. Treba ga dobro pričvrstiti za ražanj, da se ne bi okretao prilikom pečenja. Odrežite prednje noge u koljenu. Glavu, leđa i zadnje nogice, također učvrstiti za ražanj. Stražnje noge prebacite preko ražnja, jednu nogu provucite kroz tetivu druge, pa obje vežite žicom za ražanj i dobro stegnite.

Janje se posoli najprije iznutra pa zatim izvana (soli treba oko 2% težine janjca).

Dobro je da odstoji posoljeno minimalno pola sata. Trbušna šupljina se zatvara prorezivanjem opeke ili papršnjaka (koljenica). Nožem zarežite butove i posolite, napravite ubod nožem kod obje plečke i posolite, zatim posolite cijelo janje izvana. Kad se janje dobro ugrije (oko 45 minuta), pod butove i plečke dodajte malo žara. Stavlja se peći iznad laganog žara uz stalno okretanje ražnja.

Plamen vatre ne smije biti preblizu da meso ne izgori i da se pretjerano ne isušuje. Da meso ne izgori i popuca na početku pečenja, janje se premazuje slanom vodom. Pečenje traje, ovisno o veličini janjca i količini raspoloživog žara, prosječno od dva i po do tri sata na laganoj žeravi.

Posluživanje:

Uz krumpir i salatu domaći kruh.

Prilike kada se hrana pravi i jede:

Janjetina je simbol trpeze – služenje janjetine znači posebno izraženu čast gostima u svim važnim događajima za neku obitelj.

Zanimljive činjenice o jelu:

Gotovo da nema obiteljske, ni poslovne proslave na kojoj se ne servira janjetina. Nezaobilazna je za Bajram, Božić i Uskrs.

Glavni razlog zbog čega je pečenje na ražnju toliko prisutno i popularno u mnogim zemljama Mediterana nije samo primordijalnost stočarske pripreme, već i kulinarska jednostavnost sagledana u strpljivom i polaganom pečenju mesa koje na taj način postaje sočno i mekano.

Značaj (kategorizacija - estetski, ekonomski, politički, religiozni, socijalni):

Janjetina je društvena hrana i mora se jesti u društvu, tek tada je to pravi doživljaj. Pivo uz ražanj, priča i smijeh kraj otvorene vatre, dijeljenje i zajedničko blagovanje.



Peka



Sastojci:

- 3 kg teletine
- 2 kg krumpira
- 3 češnja češnjaka
- 3 luka
- sol i papar
- ulje

Priprema:

Meso izrezati na poveće komade i dodati sol, papar, ulje i crvenu papriku. Povrće također se nareže na velike komade. U pekač se dodaj ulje i meso, a po njemu poreda povrće. Dodati još malo soli i crvene paprike. Pripremiti peku i na nju staviti žar. Otvoriti je nakon 50 minuta i povući krumpir na vrh. Svakih pola sata je otvoriti i miješati. Ovako je peći oko dva i pol sata, sve dok se sok od pečenja ne reducira.

Posluživanje:

Vruće, uz salatu. Obično mu prethodi bistra juha.

Ćevapi

Jednostavno jelo, genijalnog okusa. Izvor je uživanja.



Smjesa:

Za ćevape se uzme goveđe i janjeće meso (omjer 1:1 illi 3/5 goveđeg i 2/5 janječeg). Prilikom nabavke mesa treba paziti da je ono čisto (ne smije se prati). Meso se izreze, izmiješa, posoli i samelje, pa se ponovo "propusti" kroz mašinu. Meso dobro miješi oko pola sata i nakon toga ostaviti da odleži 2-3 sata. Od odležanog mesa formiraju se ćevapi pomoću mašine za punjenje kobasice ili rukama.

Priprema:

Peci na roštilju na jakoj vatri (po mogućnosti na drvenom ugljenu. Stalno se premazuje rešetka roštilja s ovčjim (goveđim) lojem (može i ulje) Paziti da se ćevapi ne prepeku jer će biti tvrdi i suhi. Sredina ćevapa mora biti malo roza boje kad je pečen.

Posluživanje:

Vrući ćevapi se serviraju u vruću lepinju. Dodaje se luk ili neki drugi prilog (kajmak, ajvar i slično). Lepinja se prethodno zalije juhom te zapeče na roštilju. To posebnu aromu ćevapima i lepinji. "Poljev" (juha) se spravlja od iskuhanog junećeg mesa.

Prilikom serviranja na tanjur uz isječeni luk (oko 1 glavica na jednu porciju) malo se sole odnosno popare.

Burek

Burek je vrsta pite punjena mesnim nadjevom., hrskave kore, s okusom koji pokreće sva čula. Može se oblikovati u oblike potkovice, kolutove, cilindre ili okrugle pite i jedu se na različite načine kao predjelo ili kao glavno jelo.



Sastojci (za 4-8 obroka):

- 3 suhe jufke / 8-12 listova veličine tepsije
- ½ kg janječeg ili junećeg mesa od buta (ili miješano)
- 3-4 glavice crvenog luka
- oko 20 dkg masla (ili druge masnoće)
- sol, papar

Priprema:

Meso se isjecka ili samelje. Luk sitno isječe. Razviju se jufke i suhnu. U lonac se stavi malo masnoće i lagano preprži luk, posoli, te ohladi, a zatim doda meso, sol i papar, pa izmiješa.

Polagani burek:

Jufke se režu u veličini tepsije. Pekač se pomasti i prekrije jednom jufkom koja se začini rastopljenom masnoćom, pa drugom jufkom, tako da se stvori "donja podloga". Zatim se ravnomjerno pospe fil, pa prekrije trećom jufkom i tako nekoliko puta naizmjenično fil-jufka. Svaka jufka se začini rastopljenom masnoćom. Na kraju se stavljaju dvije završne jufke i svaka pomasti. Burek se peče u pećnici, a ispečen se reže na kocke ili romb.

Burek u gužve: jufke na kojima je raspoređen nadjev se zgužvaju (srolaju) i slažu u zamašćenu tepsiju. U uglastu tepsiju srolane jufke se slazu uzduž - jedna do druge, a u okruglu naokrug - počevši od središta pa prema prevezu tepsije.

Burek u frk/ zvrk: svako pola jufke čini zasebni frk, zasebno formiranu cjelinu. Frkovi mogu biti okrugli ili elipsasti. Ovakav način slaganja pite čest je kod pripremanja pite za put, izlet, te u buregdžinicama i ašćinicama.

Posluživanje:

Uz burek poslužiti kiselo mlijeko.

Zanimljive činjenice o jelu:

Na području Bosne i Hercegovine pod burekom se razumijeva pita punjena mesom. Prvi burek na ovim prostorima se pojavio dolaskom Osmanliju. Burek se smatrao hranom vezira i bogataša, ali je vremenom postao sastavni dio bosanskohercegovačke kuhinje. Postoji jeftina verzija sa do davanjem krumpira i zove se „šareni burek“.

Mostarski buredžici

Buredžici su neizostavni dio naše tradicionalne kuhinje, slični su bureku i mantijama.



Sastojci:

- 2 jufke,
- 1/2 kg mljevenog ili sjeckanog mesa (janječeg, juneceg, bravljeg, goveđeg)
- masnoća,
- oko 1/2 l kiselog mlijeka,
- češanj bijelog luka.

Priprema:

Jufke se rasuču, malo suhnu, razrežu na dvije polovice, te pomaste. Meso se posoli i izmiješa. Na svaku polovicu jufke na razmaku od oko 6-8 cm redaju se komadići mljevenog mesa, tako da u svaki burek doda po 1 zalogaj mesa.

Jufke se saviju u gužve, izrežu na burekčiće, koji se slažu u zamašćeni pekač. Zatim se buredžici pomaste i ispeku.

Kiselo mlijeko se malo posoli, izmiješa, te (po želji) utuče više česni češnjaka. Sve se dobro izmiješa. Vrući buredžici se polijevaju kiselim mlijekom, zatim pomaste, te vrata u toplu pećnicu da se kiselo mlijeko upije.

Posluživanje:

Poslužuju se hladni ili mlaki.

Zanimljive činjenice o jelu

Burek je dobio ime od turske riječi bur-savijača, s obzirom da su manji dijelovi savijače da se ne bi bili burekčići jer je teško za izgovor, pretpostavlja se da je izvedeno ime buredžici. Buredžici se od mantija razlikuju po sastavu i veličini, mnogo su veći ako ne i duplo.

Pite su općenito svakodnevna jelo, ali imaju svoje mjesto u svečanim prigodama. U prošlosti posluživao se za svečane prigode (slijed od 12 jela) i to negdje na sredini ručka ili večere, za svakog gosta po 1 porciju. Bili su specifični za mostarski kraj.

Hercegovački uštipci

Vrućim hercegovačkim uštipcima malo tko može da odoli. Uvršteni su na Svjetski atlas hrane.



Tijesto:

- 500 g brašna
- 1 žličica soli
- 250 ml vode
- 2 žlice loze
- ulje za prženje

Priprema:

U brašno dodati sol, lozu i vodu i zamiješati gusto lijevano tijesto. Tijesto bi trebalo lagano kliziti sa žlice kojom se grabi. Zagrijati malo ulja u velikoj tavi za palačinke i izliti tijesto kutljačem praveći duguljaste oblike (primjerice u obliku stopala). Odjednom peći dva ili najviše tri komada. Pržiti ih sa obje strane dok ne dobiju žućkastu boju.

Obično se brašnu može dodati raženo ili heljdino brašno.

Posluživanje:

Hercegovački uštipci mogu se poslužiti kao predjelo, užina ili pak zaseban obrok, slatki ili slani, s priložima ili bez. Obično se poslužuju uz sir, hercegovački pršut i kajmak.

Zanimljive činjenice o jelu:

Pravog, odnosno preciznog recepta za uštipke nije bilo, sve se radilo od oka. Malo brašna, mlake vode, prstohvat soli, te malo rakije. Hercegovački uštipci se razlikuju po svom izduženom obliku (papučice) Prema većini starih recepta za uštipke, tajni sastojak ovog jela je domaća rakija, koja se slaže da uštipci upiju puno masnoće tijekom prženja. Ono što je specifično za hercegovačke uštipke zapravo je način spravljanja, dakle posebna gušta i temperatura.

Uštipak je svoje mjesto pronašao u narodnim izrekama, među kojima je najpoznatija ona „Ko o čemu, baba o uštipcima“, što se najčešće kaže za osobe koje jednostavno uvijek usmjeravaju razgovor na sebi omiljenu temu. Uštipak je i opjevan: Željan ti sam majko divojaka, i ja sinko s masla uštipaka.

[Kukuruzna lojanica](#)

Autohtoni okus i miris Hercegovine



Sastojci (za 4 obroka):

- 50 dag brašna
- 50 dag kukuruznog brašna
- 7 dl vode
- 30 dag braveća loj
- sol

Priprema jela:

U prosijano brašno dodati kukuruzno brašno i sol, promiješati. Dodati mlaku vodu. Dobivena smjesa mora biti gusta kao tijesto za palačinke. Loj se izreže na kockice i doda smjesi.

Pekač pouljiti i staviti u zagrijanu pećnicu. Nakon što se ulje ugrije u pekač se izlije smjesa. Lojanica treba biti tanka. Peče se na 200 stupnjeva oko 30 minuta.

Posluživanje

Servira se topla, uz struk mladog luka ili običnog luka.

Zanimljive činjenice o jelu:

Loj od bravčeta najprije se osoli, zavije u jednu grudu, objesi o gredu i suši na dimu. Lojanicu bi spremali u zimske dane za zajuttrak.

Kljukuša



Sastojci (za 5 obroka):

- 1kg krumpira
- 2 crvena luka
- 250g brašno
- sol, papar
- voda po potrebi

Priprema:

Krumpir oguliti i izribati, a luk sitno nasjeckati te sve sjediniti i dodati sol, papar, brašno i vodu. Tijesto mora biti tečno, ne pregusto, pleh je potrebno nauljiti i prethodno zagrijati, tako da se tijesto odmah zapeče i stvori se hrskava korica. Peći na 200° oko 45 minuta.

Može se praviti uz dodatak tikvica, sira, pancete i jogurta.

Posluživanje:

Malo je prohladiti i spremna je za poslužiti. Poslužuje se uz kiselo mlijeko ili vrhnje. Oni koji vole ljuta i paprena jela ispečenu kljukušu polijevaju octom i popapre.

Zanimljive činjenice o jelu:

Teško je nabrojiti sinonime za kljukušu, skoro svako mjesto ima neki svoj naziv i neke specifičnosti (fine) u pripremanju, ali se u suštini radi o istom jelu: uljevak, razljevak, izljevak, prijesnac, presnac, loma, ljevuša, kljukuša, krkljuša, ljenopita, lezibaba, mutivača, pokljukuša, izlivača, ulivača, pitkuša, vrilica...

Šica



Sastojci:

- 20 kašika brašna
- 100ml mleka
- 2 kašičice soli
- masnoća: ulje ili mast, margarin, maslac
- mlaka voda

Po želji može se dodati: 3 jaja, mlijeko, sir ili kajmak.

Priprema jela:

Sjedini se brašno sol i mlaka voda da se dobije smjesa malo gušća nego za palačinke.

Masnoća u plehu se ugrije u rerni toliko da počne da se dimi. Smjesa se sipa u to vrelo ulje/ mast da cvrči i dobije koricu odmah. Peče se dok ne dobije zlatnu boju.

Posluživanje:

Kad je šica gotova, pusti se da se ohladi, iskomada rukama na sitne komdiće i prelije kiselim mlijekom. Pusti se da šica upije mlijeko i omekša. Može se posuti lučnicom.

Ako se u tijesto dodaje sir, jaja i mlijeko. Šica se vruća premazuje s 2-3 kašike pavlake.

Zanimljive činjenice o jelu:

Ovo jelo se u nekim mjestima naziva razljevuša.

Cicvara

Cicvara se priprema u cijeloj BiH te u okolnim zemljama. Jednostavnog izgleda i intenzivnog okusa, blijedožute boje.



Sastojci (za 4 obroka):

- 60 dkg krumpira

- 10 dkg masla
- 10 dkg kajmaka
- 10 dkg mladog ili polumasnog sira
- žlica pšenična brašna

Preliv: 2 dag maslaca i izredndani sir

Priprema:

Krumpir se skuha, oguli i istuče kao za pire. U tavu se stavi maslo, doda žličica brašna, promiješa, doda sir i kajmak, te sve rastopi, a zatim pusti da provre. Na ovo se saspe krumpir i izmiješa.

Umjesto krumpira može se koristiti brašno (pšenično ili kukuruzno ili mješavina oba brašna).

Posluživanje:

Cicvara se stavlja na tanjure, razmjerno rasporedi i žlicom naprave lokvice. Začini se uzavre lim mladim maslom. Izrazito je zasitan obrok i uz nju ne ide kruh. Najčešće se uz nju servira kiselo mlijeko. Negdje se cicvara poslužuje uz hercegovački med.

Prilike kada se hrana pravi i jede:

Cicvara je tradicionalno jelo koje su naši preci spremali skoro svakodnevno ili bar vrlo često. Nije se mogla zamisliti kuća bez dobre cicvare. Na žalost, zadnja decenija je veoma zapostavljeno, bez razloga, jer je starinska cicvara ukusno i kalorično jelo, čak i zdravo ako u nju stavljate dobre mliječne namirnice i integralno brašno. Smatra se da je cicvara jelo za doručak, ali ona može da se sprema i jede u svako doba dana.

Zanimljive činjenice o jelu:

U hercegovačkom kraju za cicvaru se umjesto kukuruzna brašna koristio krumpir.

Narodna pripovijest o cicvari:

Pošla dvojica u mlin, pa "kako je bila silna žega, ai posustali, svrnu oni s konjima u hlad u jednu dolinu. Tu izvade brašenice, da malo založe, pa da opet nastave put. Smačući tvrdu ržanicu oporim sirom najedanput na um padne jednome: 'Eh! da mi je ovu dolinu napuniti cicvarom.' 'Pa je dobro začiniti', dočeka drugi. 'Pa onda za kašike, odmah sa sriede', prvi će. 'Kakve sriede! Nego s kraja, pa redom!' 'Da šta, nego sa sriede! Na sriedi se slijeva sva mast!' 'Šta se slije na sriedu? Ta bismo li cicvaru naboli kašikom? A kako bi došao na sriedu, e? Zar gaziti Božiji nimet.' (...) Tu rječ po rječ, pa dođe do šaka; mlate jedan po drugome, kao da su na ustjen pogodili; nijedan ne gleda kud udara. Od ove se tučnjave poplaše i pootkidaju konji im, pa kao striele natrag kući. Tako se i njih dvojica mašući rukama vrate kući, držeći svaki šta je uhvatio. **Kad ih u selu upitaše, tko ih pobi, odgovoriše: 'Cicvara'."**

Cicvara je uvrštena u Svjetski atlas hrane. HP Mostar je izdala poštansku marku na kojoj je prikazana Cicvara.



CICVARA NA DRUGI NAČIN

"U tavu se stavi maslo ili kajmak, doda malo juhe. Kad to prokuha, uspje se brašno, mijesa i ukuha. Zatim se udrobi sir i uspje mlijeko, pa opet prokuha dok se sir ne rastu i dok cicvara ne opusti."

Pura

Pura s lučnicom ili lučenicom je tradicionalni doručak ovog kraja koji se nekad davno jelo barem jednom jer su se purom nekad čistili zubi. Teksturom jako podsjeća na kus-kus. Može se pripremiti kremasta, ali prava hercegovačka pura je zrnasta.



Sastojci (za 4 obroka):

- 1 kg čistog kukuruznog brašna
- 1 l vode
- sol

Lučnica:

- 250 g maslaca
- 2 češnja češnjaka
- 1 l kiselog mlijeka

Priprema:

Pura:

Vodu zasoliti pa pustiti da proključa. Zatim staviti puru, poklopiti poklopcem i pustiti da kuha neko vrijeme. Smanjiti najnižu temperaturu pa uz redovito miješanje nastaviti kuhati dok se smjesa ne počne odvajati od dna posude. Poklopiti posudu te na niskoj temperaturi ostaviti pola sata i miješati svakih 10 minuta.

Što se duže kuha to je pura zrnastija i dobiva na volumenu, ali i intenzivni okus. Puru treba dobro izraditi kuhačom.

Lučnica:

U međuvremenu treba očistiti bijeli luk (češnjak) te ga protisnuti ili izraditi tučkom. Maslac staviti na tavicu pa karamelizirati, nakon čega ga pustiti da odmori. U prethodno karamelizirano maslo umiješati češnjak (bitno da je maslo još toplo), a zatim kiselo mlijeko dok se sve ne prožme.

Zanimljive činjenice o jelu:

PURA je riječ zabilježena od 19. stoljeća u krajevima gdje su bili Turci. Nejasnog je postanka, a susreće se u Dalmaciji, Bosni itd. Pravi se od kukuruznog brašna, pa se, poput sličnih jela, začini vrhnjem ili nekim drugim začinom. Njezin drugi naziv **palenta** posuđenica je iz talijanskog jezika.

Nekada je bila tipično težačko jelo, jelo siromašnih, a danas se pura probila i na visokoj gastronomskoj sceni u nekom novom ruhu. Tradicionalne žgance s kiselim vrhnjem zamijenili su čips od pure/palente, aromatizirane tortice od pure/palente s različitim začinskim biljkama poput ružmarine i majčine dušice.

Pura u narodnoj književnosti:

Rečenice poput "Nije ljubav pura" i "Moraš ti još pure pojest" rečenice su s kojima se odrastalo i živjelo u Hercegovini. Ljubav nije pura pa da je svatko ima. Postoji izreka: "Puru treba dobro izmiješati, a nekad su znali reći kako je teže napraviti puru s lučnicom nego roditi!".

Pura je i opjevana u narodnim pjesmama: „Daj mi majko lučnice i pure pa ćeš vidjeti do Božića cure!“

Kuhinjski pribor za puru:

Za mješanje pure postojao je poseban kuhinjski pribor koji su nazivali mišač/mješač. Mišač se pravio od drveta, a moglo ih se kupiti na dernecima, a ponekad bi mišač izrađivao domaćina ili netko od muških članova obitelji.

Svjetski atlas hrane je puru uvrstio u deliciju. Za svjetski dan hrane HP Mostar izdala je markicu Pura lučnica

I premda se pura u cijeloj Hercegovini kuha jednako, način na koji se ona poslužuje je različit.

Različito od kraja do kraja...

U zapadnoj Hercegovini jede se lučnica ili kaša. Na tavi se uprži maslo i suho meso (obično šarene slanine), pa se doda jogurta i bijelog luka i tako se začini pura. Kaša se spravlja tako da se tijekom kuhanja pure odlije dio ključale smjese, te se doda bijelog luka, i opet na tavu u kojoj se upržilo suha mesa i masla. U Prozor-Rami pura se prijelije maslom ili jogurtom, ili i jednim i drugim. Najčešće se jela sama, nekada bi se dodavali i čvarci. U Stocu se prvi tanjur pure jede preleven maslom i posut suhim sirom, a drugim jogurtom...

Peksimeti



Sastojci (za 6 obroka):

- 600 g brasna(malo jos za posuti)
- 300 ml jogurta
- 2 jaja
- 50 ml toplog mlijeka
- 1 prasak za pecivo
- soli
- ulje za pržen

Priprema:

Staviti brašno, prašak za pecivo i soli u zdjelu. Dodati razmućena jaja s jogurtom i mlijekom. Dobro izmiješati. Tijesto treba biti mekano i odvajati se od posude. Pustiti da se malo odmori. Tijesto se razvalja, ne previše debelo, niti tanko. Reže se u obliku pravokutnika. Pržiti nekoliko minuta sa obadvije strane. Stavljati u zdjelu obloženu papirom i prekriti krpom da malo omekšaju.

Posluživanje:

Poslužuju se topli, uz sir i pršut.

Zanimljive činjenice o jelu:

U prošlosti peksimetri su se posluživali uz pileću juhu ili u njoj. Tada se po peksimetima posipao limunov sok.

Salata od kuka

Sastojci:

2 vezice kuka, 1 vezica mladog luka, sol, maslinovo ulje, ocat i od 4 do 6 tvrdo kuhanih jaja. U salatu se može staviti i manja glavica mlade salate izrezane na trakice.

Priprema:

Dvije vezice kuka dobro operite u hladnoj vodi pa izrežite poprečno na komade od oko 1 cm dužine. Isto učinite i sa 1 vezicom mladog luka, Sve zajedno stavite u dublju posudu, podlijte sa malo maslinovog ulja, malo octa, posolite i malo popaprite, pa sve umiješajte u salatu.

Napomena: vrhovi ili cvjetovi kuka trebaju se baciti jer su gorki.

Posluživanje:

Kuke na salatu izvrsno se slažu s čašom crnog vina.

Zanimljive činjenice o jelu:

Ime su dobile po kukastom izgledu. Riječ je o samonikloj biljci čiji i izdanci rastu ovijajući se i penjući se uz draču.

Važno je da se ne kuhaju, jer se na taj način čuvaju vrijedne minerale i vitamine. Kuke sadrže najviše vode, 93%. Od vitamina, kuke su najbogatije vitaminom C – 23 mg %, a sadrži i dosta karotina (provitamina A) i sve vitamine grupe B.

Kuke s jajima i pršutom

Sastojci (za 2 obroka):

- 1 vezica kuka
- 1 vezica mladog luka
- 2 jaja
- 1dl maslinovog ulja

Priprema:

Na 1 dl maslinovog ulja popržite kuke i luk izrezane na komade od 1 cm dužine. Po svemu prelijte 2 izlupana jaja. Pustite da se sve zajedno peče u tavi dok ne dobijete omlet.

Smokvara

Smokvara je tradicionalna hercegovačka slastica. Priprema se sa pekmezom od smokvi koji joj daje poseban, neodoljiv okus.



Sastojci:

Tijesto:

- 1 šolja ulja
- 1 šolja mlijeka
- 1 šolja vode
- 2 fildžana pekmeza od smokava
- 1 ½ šolja kukuruznog brašna
- 1 kesica praška za pecivo
- 1 jaje

Zaljev (agda):

- 2 šolje šećera
- 2 šolje vode
- 2 fildžana pekmeza od smokava

Priprema:

Agda:

Prokuhati šećer, vodu i pekmez. Ne smije se previše ukuhati. Ostaviti da se ohladi.

Tijesto:

Staviti ulje, vodu, mlijeko i pekmez u posudu da proključa. Dodati kukuruzno brašno sa praškom za pecivo. Dobro se izmiješa da se smjesa izjednači. Vratiti posudu na vruću ringlu i promiješati nekoliko minuta. Tijesto ostaviti da se ohladi. Od mlakog tijesta formirati smokvare veličine dlana, narezati ih nožem i slagati u pouljeni pekač. U vruću rernu na temperaturi od 200 stupnjeva. Staviti smokvare da se peku. Poslije 10-ak minuta smanjiti temperaturu na 150 stupnjeva i peći 15-20 minuta. Treba obratiti pažnju da se lijepo ispeku, jer smokvare ne smiju odozdo zagoriti, ni da budu tvrde. Pečene i vruće smokvare zaliti hladnim šerbetom.

Posluživanje:

Smokvara se servira uz malo naranče/limuna koja kad pusti svoj sok zajedno s pekmezom od smokve.

Baklava

Slastica koja se siječe u obliku dijamanta ili pahulja. Bogata, sočna i slatka, prava kalorijska bomba kojoj je teško odoljeti.



Sastojci:

Za 20 komada : 55 dkg brašna, 10 dkg oštrole, 15 dkg oraha, 20 dkg masla, ulja, 1 jaje, 60 dkg šećera, limun, vanilija, malo soli.

Jufka: ½ kg brašna, malo ulja, malo soli, i tople vode, pola jajeta.

Tirit: 5 dkg mekog brašna (ostatak) posipa se sa malo vode i ½ jajeta.

Agda: 1 kg šećera, voda, limun.

Priprema:

Jufka:

Od ½ kg brašna, ulja, soli, tople vode i pola jajeta, zamijesi se tijesto za jufke. Razdijeljene kupe tijesta se natiru oštrom nulom, dok ne postanu nešto tvrđe. Jufke se rasuču tanko, kao fini tanki papir.

Agda:

Sipati šećer u loncu i prelići ga vodom (dva prsta iznad šećera). Kuhati oko 20-ak minuta na jačoj vatri. Agda ne smije biti pregusta. Gustina treba biti između sirupa i vode. Dodati limun. Agda se mora ohladiti prije nego što se njome zalije baklava.

Tirit:

5 dkg mekog brašna posipa se sa malo vode i ½ jajeta. Trljajući među dlanovima naprave mrvice, sitne kao zrna riže. Tirit se poprži na maslu na tihoj vatri, ali samo toliko da ostane svijetao i mek. Mrvice se izmiješaju sa samljevenim orasima uz dodatak šećera (ili bez šećera).

Jufke se slažu na podmašćeni pekač. Naslaže se nekoliko jufki (3 do 4 jufke) i začini (poškropi rastopljenim maslom). Zatim se pospe tiritom i ponovno se začini. Postupak se ponavlja dok se ne potroše sastojci. Sve se pokrije gornjom jufkom (nekoliko jufki) i začini. Gornja jufka treba biti lijepa i tanka.

Baklava izreže na dilume ili rombove i peče. Na početku baklavu se peče na umjerenom, a onda na nešto jačoj vatri, pa opet na umjerenom dok sve ne požuti. Baklava se ne smije prepeći.

Vruću baklavu zaliti hladnom agdom i pritisnuti je tepsijom ili plehom da bi se kore izravnale, ali baklava ne bi trebala biti pritisnuta duže od deset minuta.

Posluživanje:

Baklava je najbolja kad odstoji dan ili dva, na hladnom mjestu.

Hurmašice

Zalivena slastica zlatnožute boje. U narodu ovaj kolač ima više naziva: hurmašice, urmašice, hurmadžik. Jednostavan oblik i izgled slastice nadomješćuje slastan okus. Vraća nas svojim mirisom i okusom u djetinjstvu. Pripremu ove slastice mogla je pružiti gotovo svaku obitelj, za razliku od baklave.



Sastojci:

Tijesto:

- 50 dag istopljenog maslaca
- 2 kom. jaja

- 50 dag brašna
- 2 g praška za pecivo
- 20 dag kiselog mlijeka

AGDA (sirup)

- 4 dl vode
- 75 dag šećera
- vanilijin šećer
- 1 limun nasjeckan na kolutiće

Priprema:

Tijesto:

Pjenasto zamijesiti tijesto dok se ne dobije ujednačena smjesa. Uzimati djeliće tijesta i praviti loptice veličine oraha. Svaku lopticu oblikovati da dobije datulje i pritisnuti ih rendom kako bi ostala muštra rende na tijestu. Ponavljati postupak dok se ne potroši sva smjesa.

Hurmašice poredati u pleh podmazan maslacem i posut brašnom. Zagrijati pećnicu na 250°C i peći hurmašice 20-25 minuta ili dok se ne porumene. U međuvremenu napravite agdu.

Agda:

U vodu dodajte šećer i vanilin šećer, a zatim promiješajte dok se šećer ne otopi. Ostaviti da ključa tri minute. Dodati limun i skloniti s vatre. Kada su hurmašice gotove preliti ih vrućom agdom, a limun rasporediti po hurmašicama. Kolač se hladi otprilike dva sata.

Posluživanje:

Hurmašice se posipaju orasima. Služe se hladne.

Zanimljive činjenice o slastici:

Riječ hurmašica je stigla iz turskog jezika, i izvedena je iz riječi hurma (datula), koja je perzijskog porijekla. Dobila je ime po sličnosti na hurmu (datulju). Pravi se u više varijanti. U tijesto se mogu dodavati orasi ili kokos.

Tufafija

Tufahija je zalivena slastica. Zlatno žuta boja jabuka i bijeli šlag daju joj raskošan izgled i čaroban okus. Za neke je preslatka slastica.



Sastojci:

- 7 jabuka (zlatni deliše)
- 300 gr mljevenih oraha
- 300 gr šećera
- 1 l vode
- šlag pjena u kesici

Priprema:

Oprati i oguliti jabuke, izdubiti im sredinu, a kore sačuvati. Jabuke stavite kuhati u vodu kojoj je prethodno dodano 300 g šećera (po želji dodati limunov sok). Kuhati na laganoj vatri oko 20 minuta, dok se ne pojavi pjena. Na pola kuhanja jabuke okrenuti.

Fil:

Mljevene orahe zaliti s dobivenim šerbetom u kojem su se kuhale jabuke. Hladne jabuke filovati smjesom.

Zanimljive činjenice o slastici:

Tufahija je naša tradicionalna poslastica od jabuka. Tuff àh - na arapskom jeziku znači jabuka, porijeklom iz Perzije. Prema nekim autorima, tufahija je vjerojatno jedini bosanskohercegovački autohtoni slatkiš.

Kadaif

Kadaif je sočan, mekan i ukusan tradicionalni kolač koji se priprema za svečane prilike.



Sastojci:

- 1 vrećica rezanaca za kadif
- 200 g maslaca
- 5 kašika ulja
- 400 – 500 g oraha

Za agdu:

- 1 kg šećera

- 3 kriške limuna
- voda

Priprema:

Maslac i ulje staviti u lonac i na vrućoj ringli zagrijati. Orahe krupno samljati. Pola kadaifa istresti u pekač i fino ga rasporediti da se ne lomi previše. 1/2 vrućeg maslaca žlicom lagano prelivati po kadaifu pa ravnomjerno rasporediti orahe. Ostatak kadaifa raširiti po orasima i laganim rukama pritisnuti. Preliti sa ostatkom maslaca i ulja. Kadaif se peče u rerni jedan sat na 170 stupnjeva. U lonac staviti šećer i prelići ga vodom jedan prst iznad. Dodati limun. Kada agda proključa smanjiti vatru i kuhati još 15 minuta. Ispečeni kadaif se vadi iz rerne i hladi 10 minuta. S 1/3 agde prelići kadaif. Agdu vratiti na ringlu i kuhati još 3 minute. Vrelom agdom, 1/3 smjese, zaliti kadaif. Agda se ponovo na ringli kuha 2 minute. Malo ohladiti agdu i zaliti kadaif. Ostaviti kadaif da se ohladi na sobnoj temperaturi.

Posluživanje:

Kadaif se služi hladan, okupan agdom, uz popodnevnu tursku kavu.

Zanimljive činjenice o slastici:

Kadaif je tradicionalna delicija, koja se priprema za Bajram i druge svečane prilike. Postojbina kadaifa je na Istoku. U Osmanskom carstvu kadaif se pripremao za posebne goste, u posebnim prilikama...

Medena rosa

Medna rosa piljeni svojim izgledom, kvalitetom, oblikom a posebno ukusom. Izrazito je sladak i sočan kolač čiji biskvit izgleda kao hurmašica, a nadjev kao tufahija.



Sastojci za tijesto:

- 6 dag margarine
- 5 dag šećera
- 1 jaje
- 1/2 praška za pecivo
- 15 dag brašna

Sastojci za kuhane jabuke:

- 50 dag šećera
- 0,5 l vode
- 1 kom. vaniljinog šećera
- limun 3 šajbe
- 2 jabuke (zlatni delišes)

Šećerna otopina (šerbet)

- šećer 40 dag
- limun 2 šajbe
- vanilin šećer 1 kom

Sastojci za nadjev:

- orasi
- grožđice
- suhe smokve

- med
- malo vode u kojoj su se jabuke kuhale

Priprema za tijesto:

Napraviti masno tijesto od navedenih sastojaka. Oblikovati 6 loptica, malo ih spljoštiti i prisloniti na ribež da ostane otisak. Poredati ih u tepsiju s razmakom. Staviti tepsiju u hladnu pećnicu. Peći ih na 200°C dok ne dobiju zlatnožutu boju. Pečene podloge zaliti prokuhanim šerbetom.

Priprema jabuke:

Jabukama izvaditi sredinu, oguliti i izrezati na 2-4 ploče, ovisno o veličini jabuke. U prokuhanu šećernu otopinu dodati jabuke. Po jabukama posuti šećer i kuhati poklopljeno 2 do 7 min. Maknuti s vatre i poklopljeno hladiti.

Priprema nadjev:

Groždice, smokve i orahe grubo nasjeckati i pomiješati s malo šećerne otopine od jabuka i meda. Smjesu dobro izmiješajte i njome napunite jabuke.

Posluživanje/serviranje:

Na desertni tanjur staviti podlogu od tijesta za mednu rosu, zatim na tijesto staviti kuhanu jabuku, šupljinu u sredini jabuke napuniti s nadjevom i okolo napraviti dekorativan vijenac od tučenog slatkog vrhnja. Nadjev se mora vidjeti. Lagano ukasiti kapljicama meda u vidu rose.

Zanimljive činjenice o slastici:

Medna rosa se pravi od 1968. godine. Sjedinjuje dva kolača, hurmašice i tufahije koji se tradicionalno prave u Hercegovini.

Kolač „Medna rosa” je djelo kuhara Veselka Milasa. Milas je za svoju ideju nagrađen još 1968. godine na natjecanju kuhara u Italiji. Kolač je nastao na ideji da se povežu Bosna i Hercegovina, simbioza je mediterana i orijenta,

ovdašnje prirode i ljepote sa ukusima dobro poznatih poslastica, koje su spojene u jedan kolač.

Šape



Sastojci:

- 150 g oraha,
- 300 g brašna,
- 120 g maslaca,
- jaje
- vanilin šećer,
- prašak za pecivo

Sastojci za kalup:

- 20-ak g rastopljenog masla
- malo brašna

Priprema:

Pomiješati maslac sa šećerom, jajem i orasima. Dodati brašno izmiješano s praškom za pecivo, zamijesiti tijesto i ostaviti da odmori. Kalupe posuti brašnom, napuniti tijestom i peći na 180 stupnjeva 15 minuta.

Posluživanje:

Poslužuju se kad malo odstoje. Tada su mekše. Najčešće se prave za Božić.

Patišpanj

Patišpanj je pjenast, mek, pun okusa i mirisa, divan starinski kolač.



Sastojci:

- 10 žlica šećera
- 10 žlica brašna
- 10 jaja

Priprema:

Pjenasto umutiti jaja i šećer. Kuhačom lagano umiješati prosijano brašno. Smjesu lagano izmiješati i izliti u podmazani i pobrašnjeni pekač. Biskvit staviti u zagrijanu pećnicu i peći oko 65 minuta na 150 Celzijevih stupnjeva.

Čačalicom provjeriti je li kolač pečen – ako izađe iz njega suha čačalica, spreman je za vađenje iz pećnice. Kad se ohladi, kolač prema želji možete posuti limunovim koricom i šećerom.

Postoje varijacije na temu ovog kolača, ali jedino je važno da se pravi od domaćih jaja.

Posluživanje:

Odličan je uz kavu ili neko fino vino.

Zanimljive činjenice o slastici:

Patišpanj je tradicionalni kolač koji se sprema već generacijama. Sastoji se od samo tri sastojaka: jaja, brašna i šećera.

Ovaj kolač je u prošlosti bio serviran kao vjenčana torta i služio se na proslavama vjenčanja. Radio se i za razne druge prigode poput rođenja, krštenja i sl. Namirnice za njegovu izradu je bilo jednostavno nabaviti pa je bio dostupan širem stanovništvu. Patišpanj se tako proširio među ljudima koji su ga obožavali.

Patišpanja doslovno znači "španski hljeb", jer na italijanskom "španskom hljebu" glasi "pan di Spanja".

Tradicionalni patišpanj radi se bez praška za pecivo, pa je potrebno nešto strpljenja kako bi se miješanjem napravili mjehurići zraka u tijestu. Neke kuharice posebno tuku žumanjke sa šećerom, ručno oko pola sata pa dodaju snijeg od bjelanjaka, a prema drugim receptima jaja se tuku u komadu.

Patišpanj se nekoć pekao u starinskim posudama bez masnoće ili papira za pečenje pa bi se ostavio da se ohladi okrenut naopako te zatim nožem odvajao od stijenke posude. Danas ga je jednostavnije peći u kalupu za torte. Kako bi kolač bio mirisniji, ponekad se dodaje limunova ili narančina korica, vanilija, aroma ili liker badema te prošek.

Halva

Jednostavna slastica, mekana i slatka. Neobično lijepog okusa.



Sastojci:

Tijesto:

- 1 čaša ulja
- 1,5 čaša brašna

Agda:

- 1 čaša šećera
- 1,5 čaša vode

Priprema:

Staviti ulje u lonac da se zagrije. Kada se ulje zagrije dodati brašno. Pržiti do željene boje oko 10 minuta. Stavimo agdu da kuha oko 7 minuta. Kad smo dobili tamno zlatnu boju brašna, skidamo sa štednjaka i polako sipamo vruću agdu u vruću halvu. Miješati sve dok ne bude grudvica. Ohladiti.

Posluživanje:

Ohlađena halva se žlicom vadi u komadiće. Posipa se šećerom (kristal ili prah) ili samljevenim orasima. U prošlosti se najčešće posluživala uz domaći sok od šipka.

Prilike kada se hrana pravi i jede

Halva se pravila i za radost i žalost, ali i u svim prilikama (univerzalna slastica), jer nije iziskivala veći trošak.

Zanimljive činjenice o slastici

Naziv halva dolazi iz arapske riječi halva, što znači slatkiš. Recept halve je najvjerojatnije na ovom prostoru donijela Osmanska kultura. Postoji više vrsta halvi: obična, pekmez-halva, ćeten-halva, tahan-halva, đenečija i rešedije.

Sutlijaš



Sastojci:

- 1l mlijeka
- 200 g riže
- 8 žlica šećera

Po želji: 1 komad vanilij šećera

Priprema:

Kuhati rižu u vodi dok se ne otpusti škrob. Ocijedi vodu i dodati 1 l mlijeka. Ponovo kuhati sve dok se riža ne zgusne do željene gustoće, a nakon toga se doda osam žlica šećera i kuha još kratko.

Posluživanje:

Vruć sutlijaš sipati u prethodno pokvašene zdjelice. Ostaviti sutlijaš da se ohladi te ukasiti po želji (cimet, kakao, ribana čokolada, voćni preljev).

Zanimljive činjenice o slastici

Sutlijaš je jelo koje se služi i konzumira stoljećima. Smatra se jednim od najstarijih pripremanih jela na planeti Zemlji. Porijeklo riječi sutlijaš vodi od turske riječi "süt" što na našem jeziku znači mlijeko.

Ovo se jelo spravlja u gotovo svakoj kulturi, ali na drugačiji način. U kuhinjama Zapadne i Sjeverne Evrope u sutlijaš se posebno dodaju umaci od cimeta ili prženih badema, u skandinavskim zemljama ona se služi samo povodom novogodišnjih praznika. Jedna od varijanti sutlijaša pravi se u Danskoj i naziva "Risalamande", u koju se dodaje i slatko vrhnje. U mnogim zemljama, sutlijaš se proizvodi industrijski.

Ćufter

Ćufter ima vrlo ugodan, slatkast okus. Okusom podsjeća na malo kiseliću i aromatičnu formu rahat lokuma. Dolazi u okrugloj formi.



Sastojci:

- 5 l mošta od bijelog vina
- 1 kg brašna
- 10 dag šećera
- šećer u prahu
- orasi za posipanje

Priprema:

Točno 5 l masta (mošta) od bijelog vina ostavite 2-3 sata da se slegne. Procijedite ga i stavite kuhati na jačoj vatri dok ne zavrije i izbacijte pjenu. Nakon toga smanjite vatru. Istovremeno 1 l hladnog mošta miješa se pjenjačom s 1 kg brašna i 10 dag šećera.

Ovako dobivenu smjesu polako dodajete moštu koji se kuha dok se čufter ne zgusne kao smjesa za palačinke. Razlijte tada u tanjure koje ste premazali svježim moštom i ostavite da se 5-6 dana suše u zračnoj suhoj prostoriji, prevrćući svaki dan.

Kad su se svi čufteri osušili, pospite ih šećerom u prahu i ukrasite orasima.

Posluživanje:

Konsumira se najčešće kao desert zajedno s bademima, orasima i suhim smokvama te je neizostavni dio trpeze u mnogim hercegovačkim kućama. Reže se na trakicama ili željene oblike i servira.

Zanimljive činjenice o slastici:

Čufter je jedna vrsta želatinirane slastice koja se dobija redukcijom (ukuhavanjem) soka grožđa od naših autohtonih sorti Žilavke i Blatine. Dolazi u okrugloj formi, odakle mu i potiče ime iz perzijske riječi okruglo.

O spravljanju čuftera u prošlosti postoje i pisani dokazi. Evlija Čelebija, koji je naše krajeve posjetio 1660-ih godina, u svojim putopisima piše „da se u Bosni i Hercegovini, čak i u Sarajevu, od ukuhanog mošta spravlja čufter, jedna vrsta želea od grožđa.

Franjevc Ivan Frano Jukić je u knjizi Zemljopis i poviestnica Bosne, napisao:

„Nekada je u Brotnju u vrijeme berbe grožđa gotovo svako kućanstvo spravljalo ćufter i kasnije se sladilo njime uz rakiju i suho voće, ili je ovom slasticom dočekivalo goste. Za Božić je obavezan na stolu morao biti izrezan ćufter uz bajame, orahe, suho grožđe i smokve.“

Tradicionalna jela u Boki Kotorskoj

Bokelji za trpezom

"Zaliv Boke Kotorske jedinstveni je sklad nordijskog oblika i mediteranskih civilizacijskih i kulturoloških sadržaja. Kao da je u Zalivu i samo more tražilo svoj trag, svoj početak, prodirući dvadeset milja u kopno. Geneza Zaliva zanemaruje geografiju. On je kopno i more, prostor i vrijeme, mjereni čudnovatom mediteranskom klepsidom, njenim padovima i usponima. Zalivsko more sa obalom od Rta Oštro do Rtra Mirište čini prostor od 99 kvadratnih kilometara, a vrijeme naseljenosti preko pet milenijuma. Vrijeme naseljenosti je i vrijeme plovidbe po njegovom moru i izvan njega" – zapisala je prof.dr Gracijela Čulić.

Boku Kotorsku geografija dijeli na četiri manja zaliva: Hercegovski, Tivatski, Risanski i Kotorski. Povezani moreuzom Verige čine leptirastu cjelinu neponovljive ljepote, Zaliv uvršten među deset najljepših na svijetu.

Njegove obale naseljavaju ljudi prije više od pet milenijuma o čemu svjedoče arheološka nalazišta u kojima sačuvani materijalni ostaci daju sliku o načinu života i ishrani prastanovnika Boke.

U pećinama Spila, Deletina, Brštanova, Tamnica i Vrahaj pronađeni su ostaci kostiju životinja, riba i školjaka koje su prvi Bokelji lovili, sakupljali i jeli 3.500 godina prije n.e. Vrijeme plovidbe Zalivom i van njega istovremeno je i vrijeme trgovine, ali i vrijeme upoznavanja sa drugim kulturama iz kojih Bokelji peuzimaju sve što se moglo prilagoditi i koristiti.

Nekoliko vijekova prije nove ere, ovo je područje koje naseljavaju Iliri, potom stižu razna plemena sa sjevera i istoka Evrope, pa Grci čiji gastronomski tragovi su sačuvani do danas, posebno u načinu upotrebe i preradi žitarica, voća, povrća te čuvanju mesa.

Poslije njih stižu Rimljani čija je ishrana počivala na mesu, mlijeku, siru, medu, jajima, voću, mahunarkama i žitaricama. Rimljani su prihvatili bogatsvo i profinjenost kuhinje starih Grga, obogatili je po svom ukusu i načinu posluživanja.

Stari Grci ostavili su nam maslinovo ulje, sir iz ulja, musake od povrća, pašticađu, ražnjiće, a ostavljaju i prva pravila lijepog ponašanja za stolom u vrijeme jela.

Grci su smatrali da samo divlja plemena piju cijelo vino, pa ga uživaju u kombinaciji sa vodom. Tako je do nas stigla i do danas ostala bevanda.

Do savršenstva dovode upotrebu maslina i maslinovog ulja, pa još u IV vijeku p.n.e. pisci ostavljaju recepte za konzerviranje maslina. Tako nam Arhestrat iz Gele preporučuje tučene zelene masline. I Rimljani ih rado konzumiraju, a njihov recept za tučenu maslinu u Boki je do danas neizmijenjen. Ječmene i pšenične kaše, zelje i jestive trave te morski plodovi i riba su osnova ishrane najširih slojeva stanovništva u doba Rimljana, ali i kasnije, sve do kraja Srednjeg vijeka. Kuhinja Rima, prisutna u bogatim kućama, postepeno se širila, pa se uz male izmjene zadržala do danas. Sa spiska starih rimskih delicija rezervisanih za bogatije slojeve stanovništva izdvajamo polpete, riblje i mesne gulaše, punjene piliće i prepelice, meso na lešo, teletinu u toću sa suhicama, upotrebu voća u slanim jelima, buzare, specijalitete od žaba i puževa, slanu ribu, beskvasnu pogaču, svinjsko pečenje sa mirisnim travama, leću, slani grah, dinje i pipune, priganice, posebno ječmene. Grci, a potom i Rimljani, upotrebljavaju brojne začine i začinske biljke: vrijesak, ružmarin, cimet, đumbir, papar, kim, nanu, pinjole, kadulju, kapar, oregano, šafran i druge, a njihova upotreba u Boki dio je najstarijih recepata za pripremu jela i poslastica.

Vizantija donosi novine u ishrani, namirnice sa Istoka, a Sloveni nameću svoj način života uz korišćenje i čuvanje zatečenog. Odbacivanje višebožaćkog vjerovanja i prihvatanje hrišćanske religije mijenja i gastronomske navike, prilagođavajući ih novim religijskim i crkvenim pravilima. U narednim vijekovima Boka postaje značajan kulturno-ekonomski kraj Mediterana, a trgovina vodi Bokelje do udaljenih obala dalekih kontinenata. Predmet trgovine su, u velikoj mjeri, životne namirnice, u izvozu, ali i uvozu. Za istoriju gastronomije dragocjeni su popisi roba koje stižu brodovima i karavanima do Boke ili se iz Boke izvoze. Tako saznajemo da se trguje suhim i usoljenim mesom, raznim sirevima, crnogorskim i grčkim, lojem, uljem, vinom, sušenim škorancima sa Skadarskog jezera, beškotom, suhim

smokvama, usoljenom jeguljom i drugim namirnicama. Med je isuviše značajan, pa je njegov izvoz zabranjen.

Bokelji još početkom XII vijeka ugovorima uređuju trgovinu sa drugim gradovima na jadranskoj obali, ali i udaljenijim krajevima: Omiš, Dubrovnik, Bari, Venecija, Ankona, a stižu do svih luka Mediterana odakle donose materijalna dobra, uz dostignuća u raznim oblastima života.

Šesnaesti vijek iz temelja mijenja evropsku gastronomiju. Otkriće Amerike u Evropu donosi brojne nove biljne vrste, među njima i mnoge jestive. Tri se izdvajaju i ubrzo su osnovna hrana Evropljanima: krtola, pasulj i kukuruz, a kasnije im se pridružuje pamidora. Jedan trgovački dokument iz prve decenije XVII vijeka ima poseban značaj za istoriju trgovine u Boki, ali i istoriju gastronomije! Riječ je o spisku tovara robe koji je stigao brodom iz Venecije za potrebe kotorskih trgovaca. Bila je to luksuzna roba iz Venecije, ali i iz dalekih istočnih krajeva; skupa, a ipak tražena: šećer u prahu, bomboni, šafran, fini cimet, fini karanfilići, štapići od cimeta, kutije karanfilića, pripravljeni prženi šećer, cimet bombone, obični slatkiši, spravljeni badem i druga slična roba.

Kako god da su stigli, u naše krajeve dolaze recepti Scapijevih mesnih kobasica, gotovo istih kakve danas znamo kao "njeguške", kuhanih kobasica u vinu, zatim recepti za riblje marinade, namaz od maslina i slane ribe, bruskete sa raznim dodacima, rižoti među kojima je i onaj sa jagnječim mesom i bižom.

Kroz više stoljeća, danas gotovo zanemareni bob, slani grah i leća, preuzimaju ulogu žitarica u Boki Kotorskoj. Suše se, prže i melju u brašno. Ta se brašna miješaju sa malo drugog brašna, kuha kaša i mijesi kruh. Timotij Cizila piše u „Zlatnom volu“ 1624. godine, o nekim jelima na glasu u Boki. Izdvaja školjke i gambore „dugi pola pedlja“ u kojima uživaju kavaliri, a najbolje primjerke nose čak u Veneciju, na poklon tamošnjoj vlasteli. Cizila izdvaja i salsu od česna, te mirisne čorbe. Boka je, prema Cizili, puna svake vrste voća i povrća, a uzgaja se pšenica, ječam, zob, ovas, sijerak i muhar. A ljekovitih trava, kaže Cizila, prepun je Lovćen. Kako odmiču stoljeća, slika prehrane Bokelja u prošlosti sve je zaokruženiya, raznovrsnija i bogatija, pa o dobrom jelu pišu i pjesnici, putopisci i hroničari. Od

sredine XVIII vijeka povrtnjaci su dio skoro svake kuće, a gaji se i povrće za koje sjemena stižu iz udaljenih krajeva. Na trpeze stižu razna kuhana jela od povrća sa maslinovim uljem, ali i sa mesom, naročito suhim. Nekoliko takvih jela (kaštradina sa raštanom ili vrzotom, suho meso sa kupusom, sušene kobasice sa krtolom, suho meso sa koprivom ili žućenicom) i danas su osnova naše tradicionalne kužine, uz jela od ribe i morskih plodova.

Uz praznike, Bokelji su vazda pripremali dobru trpezu, a o tome svjedoči još u prvim decenijama XVI vijeka Ljudevit Paskvalić, glasoviti pjesnik. Valja pročitati njegovu pjesmu „Martinske igre“ u kojoj se opisuje luda Martinska noć, pjesma, igre i uživanje uz bogatu trpezu: „Bogati puni se sto jelima izvrsnim svim“...

Bokelji su podjednako uživali u hrani i vinu, vodeći računa o priboru za jelo, ali i kuhinjskom namještaju, posuđu i raznim kuhinjskim pomagalicama. Ostala su svjedočanstva o tome, a najočigledniji primjer o odnosu Bokelja prema priboru za jelo nalazimo u pismu koje je iz Kraljevsko vladinog pokrajinskog izaslanstva upućeno 17. maja 1808. godine Kraljevskom načelniku općine prčanjске: „A vama naređujem, da mi dostavite za dan 19. ovog mjeseca srebrni stolni pribor za 25 osoba, 15 srebrnih svijećnjaka, 4 velike quantijere od srebra, tri velika srebrna ibrika (kogume), tri velike posude za šećer od srebra, svaka sa 12 srebrnih žličica i 25 finih zdjelica“...Tako je jedno administrativno pismeno naređenje postalo dokaz u gastronomskoj istoriji Boke.

Rišnjani, kapetan Vlado Ivelić na briku „Pierrino“ priredio je 1881. godine ručak i večeru za trgovačke partnere u kubanskoj luci Santa Kruz. Ručak je počeo luštikim pršutom, kavial salamom, tunjevinom iz ulja i sardinama. Nakon predjela, po bokeškom običaju slijedila je supa od pileće utrobice, oriza i biža posuta gratanim sirom, a potom je na sto stiglo lešo kokošije i goveđe meso uz zelen. Kao međujelo, pripremljena je lešo riba i kuhani jastog uz tatarsku žutu majonezu, a potom je stiglo glavno jelo: pečena jagnjetina sa salatam i kremom mostardom te miješani sir. Na kraju je posluženo voće i peraška torta!

Gosti su se zadržali, pa je poslužena i večera: domaći makaruli u dušenom maslu, posuti parmezanom, a potom kuhani kupus sa pršutom i kobasicama. Glavno jelo

bila je pečena ćurka sa salatam, a zatim su poslužene priganice, sir, grožđe i suhe smokve.

Zabilježio je kapetan Ivelić da se običnim danima za objed smjenjivala supa: jedan dan pašta – fažola, drugi oriz s bižom, a za večeru uglavnom se pripremao žgvacet, gulaš. Jednom sedmično posada se počastila ribom ili salatam od mesa i krtole. Istorijska događanja na ovim prostorima ostavljaju tragove različitih naroda i vladavina ilirske, grčke, rimske, vizantijske, srpske, osmanlijske, mletačke, francuske, ruske i austougraske države. Ti tragovi utkani su u našu svekoliku baštinu, od korišćenja darova prirode preko načina života, običaja, jezika, literature, muzike, graditeljstva pa do gastronomije. Bokelji su zadržali dio mirisa drugih kuhinja, a uz egzotične začine jelima su dodali domaće koje, uglavnom nijesu gajili, već su ih brali na obližnjim livadama. Zato danas možemo govoriti o bokeškom brodetu, muljanskom, ali i brodetu od suve hobotnice na način kako to rade u Krašićima.

Uz to, priroda čini čuda, pa sudar dvije klime: primorske i planinske, u njedrima i na padinama Orjena i Lovćena, stvara na daleko čuveni pršut, njeguški sir, kaštradinu i jedinstvena jela od krtole, zelja, mrkve, mahunarki i žitarica, pa se stvorila čvrsta veza primorske i kontinentalne kužine.

Njeguški i luštički sir u domaćem maslinovom ulju, tučene zelene i crne masline, vino koje se negda izvozilo i nalazilo na trpezi Mletačkog dužda, riba s gradela, kuvana u maslinovom ulju, sušena, soljena, marinirana i jednostavno pripremljena „na lešo“ uz obavezni petrusin i česan, tek su neke odlike Bokeške kužine - dovoljne da je svrstamo u Mediteranski gastronomski krug. Svakako treba pomenuti neizostavni pešt (slanina, česan, petrusin) – dodatak brojnih jela koji, u kombinaciji sa začinskim biljem, sve pretvara u delicije. Sve iz mora, povrće, voće i brojne jestive trave kao što su žućenica, kopriva, štavelj, divlja mrkva, čučeg, morač, kostriš, podbjel i druge sastavni su dio dnevnog menija Bokelja.

Kombinacijom proizvoda krševitog okruženja , posebno, mesa i mesnih preradjevina i onih sa primorja - nastaju kaštradina i crno zelje, bumbari, jagnjeće i juneće tripice, iznutrice omotane jagnječim crijevima, pečene, pa kuhane jagnjeće

noge, meso ispod sača uz obavezan ruzmarin, a na trpeze stiže i divljač. Bokešku kužinu obogatila je pamidora, svježa, ukuhana ili sušena, koja daje boju i onaj uzvišeni kiselo - slatkasti ukus svakom jelu. Pamidora ubrana u Grbaljskom polju smatrana je najboljom na Mediteranu.

U Bokeljskoj kužini često se spremaju i poslastice, jednostavnije za pripremu, ali prepune korice agruma, vanilije, cimeta, karanfilića i drugih začina koji omamljuju čula. Štrudel sa jabukama i trešnjama, dobrotska i peraška torta, paradižet, rožata, hroštule, priganice, krempite, pince i naravno padišpanj. Kada i odakle su stigli recepti?

Kako god da su stizali, recepti su u Boki znalački dorađeni i postali prepoznatljivi, domaći. Koliko god, štrudel na primjer, za nekoga bio bolji u Beču, bokeški štrudel drugačije miriše. Na koricu limuna iz Boke!

Priča se može nastaviti kazivanjem o lovoru, majčinoj dušici, slanoj ribi i mušljama, o manžurani, maginji, pelinu, crnom rižotu i pašticiadi, palenti, pašta - šuti i njokama, prijesnacu i peraškim bobima, žućenici „na koliko hoćeš načina“, kukama i šparogama, pašta – fažoli, manestarama...

Bokeška kužina ima jednu karakteristiku koja o njoj sve kazuje: nasljedstvo! Brojni namjernici s mirom ili silom stizali su do ovih obala. Bilo je i slučanih gostiju, robova, zarobljenika, putujućih glumaca i zabavljača, galiota i stradiota, plaćenika sa svih strana svijeta: od učitelja, ljekara i apotekara, do vojnika i zaštitnika. Svi su imali nešto svoje što su ostavili u Boki, a Bokelji su to znalački upotrijebili. Kao nasljednik koji zna i umije da sačuva i uveća nasljedstvo. I nijesu Bokelji drugačiji od ostalih. Na tom principu, na nasljeđivanju, poživaju i ostale kulture. To nasljedstvo u Boki je „ podomaćeno “ u svakom dijelu Zalivu, pa se govori o luštičkim, grbaljskim, tivatskim, risanskim, dobrotskim, peraškim, krivošijskim i podorjenskim jelima i namirnicama.

[U Bokeljskoj kuhinji / U bokeškoj kužini](#)

Antika riceta – starinska receptura

Bocun – veća flača širokog grla, uglavnom za vino

Bario – burence, mala bačva

Bićerin – rakijaska čašica

Bokara – vrč za piće, bevandu ili pivo

Borsa – torba za pijacu, najčešće od jakog platna

Botilja – flaša

Brondzin – kotao, lonac

Bruštulin – pribor za prženje kafe

Cukarijera – posuda za šećer, cukar

Demižana – velika flaša opletena šibljem, za vino i rakiju

Ćikara – šolja

Frutijera - posuda za voće

Furmine – šibice

Gradele – vrsta roštilj

Gvantijera – poslužavnik

Kasarola – lonac sa drškom

Kača, kačica – kutlaša

Kalijerga – stolica

Kamastre- verige iznad ognjišta

Kanavaca – kuhinjska krpa

Kandalijer – svijećnjak

Koguma, kogumica – džezva za kafu

Konata – manja plehana posuda

Kredenca – komad kuhinjskog namještaja

Kučarin – mala kašika

Lazanjol, lazanjul –oklagija

Mažinin – mlinac za papar i kafu

Moškijera – uokvirena mreža za zaštitu namirnica od insekata

Ožica - kašika

Panijera – košarica za kruh

Pašabrod – cjediljka

Prosulja - tiganj

Pinjata – šerpa

Pirija – lijeva

Pitar – vaza za cvijeće

Pjadela – ovalna posuda

Pjat – tanjur

Saket – papirna kesa

Salatijera – posuda za salatu

Salsijera – posuda za salsu, umak

Sić – limena kanta za vodu

Supijera – posuda za supu, juhu

Škafa – sudopera

Škafetin –ladica

Škartoc – papirna kesa

Škancija - polica

Škudela – šolja za bijelu kafu

Špendza – nabavka namirnica

Špina – slavina

Štrukapatate- sprava za usitnjavanje krompira

Tašelat – sjeći, rasjeći

Tavaja – stolnjak

Terina - zdjela

Teća – šerpa

Tavajuo – salveta

Torilo – okrugli kalup za sir

Tripijelji – tronožac za ognjište

[Kupovina namirnica i priprema jela u Bokeljskoj kuhinji](#)

[Šprendza I parićivanje u Bokeškoj kužini](#)

Bakalaj – bakalar

Balancane – patlidžan

Beškot – dvopek

Beškotini – kolačići dva puta pečeni

Biž – grašak

Bonkulović – gurman

Bruštulavati – pržiti kafu

Bržola – dio mesa, pečenica

Cukar – šećer

Fažola –pasulj

Feta – kriška

Fritule - male, okrukke priganice

Frumentunica – kukuruzna pogača

Fugaca – uskrсни kolač

Galetina – keks

Garofulin – začín, klinčić

Gulozeca – poslastica

Gustozno – ukusno

Gušt –ukus, uživanje

Gvarnicija – ukrašavanje jela

Ištrukat – propasirati

Kanela – cimet

Kapula – ljubičasti luk

Karuklja – uskršnji okrugli kolač

Kaul – karfiol

Košet – but

Kukuc – vrsta tikve

Kukumar – krastavac

Lešada – kuhana jela od mesa i ribe

Loćika – vrsta zelene salate

Lombuo – dio mesa, file

Londza – dio mesa plećke

– gozba

Markat – tržnica, pijaca

Menduli – bademi

Minestra - juha

Minestron – juha od povrća

Njoke – valjušci, knele

Ostac – sirće

Pamidora – paradajz, rajčica

Panet – okruglikruh

Paradižet - poslastica, šne nokle

Parićavati – pripremati jelo

Pašta – tjestenine

Paštašuta – tjestenina sa toćom, umakom

Paštela – smjesa brašna i vode

Paštica – vrsta jela od govedine

Paštročat – loše napraviti

Pešt – tučeni česan, slanina i petrusin

Petrusin – peršun

Peverun – vrsta male paprike

Pjatanca – obrok

Polpete – okruglice od mljevenog mesa

Potočat – umakati

Profum – miris

Rozulin – liker od ruže

Rožada – karamel krem

Rumetin – kukuruz

Salsa – umak od paradajza

Škalonje – vrsta luka

Škoranca – sušena ukljeva

Štrakul – dio mesa od buta

Štruca – kruh duguljastog oblika

Šufigat – pirjati

Šuk – toć, umak

Verdura – povrće, zelen

Vrzot – vrsta zelja

Žbatit – ulupati, umutiti

Recepti

Priganice



Sastojci:

- 1/2 kg brašna 1/2 kocke kvasca
- Mlaka voda (skoro 1/2 litre) Kućarin cukra
- Korica limuna i naranče Bićerin rakije
- Šaka suhica (po želji) Dram soli
- Ulje za priganje
- Cukar u prahu

Priprema:

U malo mlake vode, sa dram cukra, staviti kvasac da nadođe. U dubljoj terini staviti brašno i nadošli kvasac, pa sa mlakom vodom zamijesiti srednje tvrdo tijesto. Dodati koricu limuna, naranče i suhice, protrljane kroz brašno. Pokrijte terinu kanavacom i ostavite da tijesto nadođe. Kad je tijesto nadošlo, a ulje se dobro ugrijalo, grabiti tijesto rukom, pa istiskivati kuglice – priganice - i kašikom ih spuštati u vrelo ulje. Prigati dok požute, pa ih vaditi šupljom ožicom i posuti cukrom u prahu.

Posluživanje:

Izvrzne su tople, ali jednako ukusne i hladne obavezno posute cukrom u prahu.

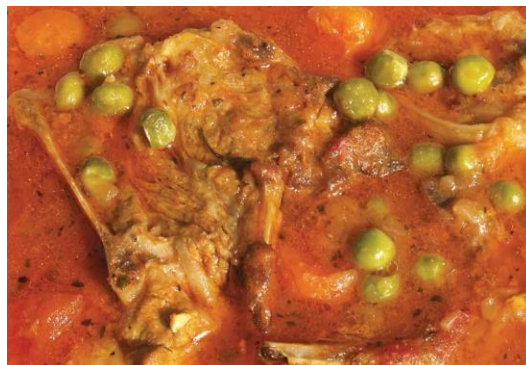
Prilike kada se hrana pravi i jede:

U svim prilikama, posebno u dane posta

Zanimljive činjenice o jelu:

Na isti način u Boki se priprema i slana varijanta ovih priganica, naravno bez cukra, agruma i suhica

Jagnjetina s bižom



Sastojci:

- 1 kg mlade jagnjetine 1 kg biža
- 2-3 pamidore
- mrkva
- kapule
- 4-5 špika luka česna ćikarica bijelog vina petrusin
- papar u zrnu biozačin maslinovo ulje

Priprema:

U širu teću staviti isjeckanu kapulu, malo propeći, dodati maslinovo ulje, zagrijati ga i dodati luk česan. Oprati jagnjetinu, isjeći je na komade i staviti

u teću da se isprži sa svake strane. Uliti bijelo vino i kad ispari dodati sitno isječene pamidore (ili gotov sos od pamidore), te kuhati na srednjoj temperaturi. Kada je meso napola kuvano, dodati biž, mrkvu isječenu na fete, par zrnaca papra i biozačin. Kuhati dok biž ne omekša a toć postane gust, kada obično dobije lijepu crvenu boju. Može se jelu dodati i krtola ali ja to izbjegavam jer ga volim jesti i dan kasnije, kada je još bolje.

Posluživanje:

Poslužuje se u dubokom tanjiru i jede se sa kašikom.

Zanimljive činjenice o jelu:

Najbolje je u vrijeme kada su sastojci najboljeg kvaliteta (npr. Jagnjeće meso je posebno ukusno krajem proljeća), ali se priprerna i u drugim periodima godine.

Artičoke sa bobom



Sastojci:

- 4 artičoke
- 0,5 kg zrna boba 1 vezica peršuna
- 2-3 bijela luka
- 1 kašika prezle maslinovo ulje so



- papar
- 1 dl bijelog vina

Priprema:

Peršun i 2-3 bijela luka sitno nasjeckati, i pomijesati sa maslinovim uljem, prezlom, soli i paprom. Masa mora biti dovoljno tekuća za nadjevanje. Listove artičoka lagano razdvojiti rukama, te ih na 10-tak minuta ostaviti u hladnoj vodi. Nakon što su odstajale u vodi, isperite ih pod mlazom vode te nadjenite gore pripremljenom smjesom. Na dno posude staviti pola opranog boba, posložiti artičoke, te dodati preostali dio boba oko artičoka. Zaliti vodom, dodati so i papar, te kuhati do 30 minuta. Dodajte vino, maslinovo ulje te nastaviti kuvati još desetak minuta.

Posluživanje:

Poslužuje se u dobokom tanjiru.

Zanimljive činjenice o jelu:

Jelo je najbolje pripremati u vrijeme raspoloživosti sastojaka tj. u kasno proljeće kada kreće sezona artičoka.

Kaštradina



Sastojci:

- 1 košet od kaštradine
- 5-6 krtola
- 2 kg verzota, raštana ili bijelog zelja

Priprema:

Staviti košet kaštradine u lonac i 15-20 minuta nakon prvog ključanja prosuti vodu. Ponovo naliti vodu u lonac i kuhati dok se meso ne odvoji od kosti. Vodu sačuvati. U drugi lonac skuhati krtolu sa zeljem po vašem izboru. Pred kraj kuvanja odliti vode i doliti vodu u kojoj se kuhala kaštradina. Kontrolisati slanoću, smanjiti vatru i neka se lagano krčkaju. Kada je sve skuhan, odliti vodu, provjeriti ukus, komade kaštradine ubaciti u lonac sa zeljem, poklopiti i neka jelo malo odstoji.

Posluživanje:

Poslužuje se sa drugim tradicionalnim proizvodima sir, kajmak itd. Preporučuje se kombinovanje sa drugim „jakim“ ukusima i mirisima (npr. vino, rakija, začini, snažno maslinovo ulje itd.).

Zanimljive činjenice o jelu:

Zimski period se ističe jer bogat izbor sastojaka garantuje visok kvalitet jela.

Padišpnj



Sastojci:

- 10 Jaja
- 10 Kašika šećera
- 10 Kašika glatkog brašna

Priprema:

U posudu stavite jaja i šećer. Jaja i šećer miksati mikserom najmanje 20 minuta dok ne dobijete gustu smjesu. Brašno dodajte uz neprestano miješanje. Kalup za pečenje namastite uljem i brašnom, a zatim pažljivo ulijte u kalup. Pecite do 45 min na temperaturi od 170 °C. Kad je pečen izvadite ga na rešetku da se ohladi.

Posluživanje:

Ohlađen padišpanj posipajte šećerom u prahu, a tek onda poslužite.

Zanimljive činjenice o jelu:

U prošlosti se pripremao kao svadbeni kolač. Danas se priprema u prilikama i događajima koji imaju tradicionalnu kulturnu vrijednost (npr. slave, fešte, praznici).

Šparoge



Sastojci:

- 800g šparoga 8 jaja
- Malo vinskog ocata
- Malo sjeckanog peršuna
- Maslinovo ulje
- So i papar

Priprema:

Šparoge operemo, odstranimo donji drvenasti dio, a mekani dio stabljike stavimo kuvati u vrelu posoljenu vodu četiri do pet minuta. Kuvane šparoge ocijedimo i kratko uronimo u vodu, te ponovo ocijedimo. U zdjelu ulijemo 100 ml maslinovog ulja, vinski ocat, začinimo solju i paprom, peršunom i dobro izmiješamo sastojke. Zatim dodamo pripremljene šparoge i još malo izmiješamo. Jaja možemo skuvati, te narezati na sitno i pomiješati sa šparogama, prelijemo preljevom i poslužimo.

Posluživanje:

Služi se kao zasebno jelo ili kao dodatak mesu. Sve češće se konzumira kao doručak.

Zanimljive činjenice o jelu:

Šparoge su dobile nadimak „carsko poverće“ zahvaljujući popularnosti koju su stekle još u rimsko doba jer su podanici odlazili u berbu šparoga za

careve. Danas su prepoznate kao jedne od najzdravijih namirnica svijeta i prava kulinarska delicija.

Zelje sa čukljinom



Sastojci:

- 1 kost od sušenog pršuta
- 4-5 bijele krtole
- 1,5 kg verzota

Priprema:

Čukljina je kost koja ostane nakon ppjedenog pršuta. Isti je potrebno prešegati ili slomiti na dva ili tri dijela te ga staviti u vodu da se kuva. Kada voda uzavre, pustiti je da vri 15 minuta i nakon toga je prospite, stavite novu, i čukalj kuvajte sve dok se meso ne odvoji od kosti. Vodu treba zadržati. U drugi lonac stavite da se kuvaju krtola i zelje. Kada je sve zgotovljeno na pola, odlite vodu i dodajte onu u kojoj ste kuvali čukalj, te nastavite sa kuvanjem uz stalnu kontrolu slanoće. Pred kraj, ubacite čukalj u lonac sa zeljem i krtolom, smanjite vatru i neka se lagano krčkaju.

Posluživanje:

Poslužuje se su dobokom tanjiru. Preporučuje se dodati mladog maslinovog ulja.

Zanimljive činjenice o jelu:

Jelo se preporučuje uvijek kada su dostupni sastojci tj. kada je sezona zelja (proljeće i jesen). Jelo je posebno interesantno u toku kasne jeseni kada još ima zelja i sezona je berbe maslina, pa se isto začini mladim maslinovim uljem.

Zelje na ulje

Sastojci:

- 4-5 bijele krtole
- 1,5 kg verzota
- Mlado maslinovo ulje

Priprema jela:

U lonac stavite da se kuvaju krtola i zelje. Začiniti po želji. Servirati sa mladim maslinovih ulje.

Posluživanje:

Poslužuje se su dobokom tanjiru. Preporučuje se dodati mladog maslinovog ulja.

Zanimljive činjenice o jelu:

Jelo se preporučuje uvijek kada su dostupni sastojci tj. kada je sezona zelja (proljeće i jesen). Jelo je posebno interesantno u toku kasne

jeseni kada još ima zelja i sezona je berbe maslina, pa se isto začini mladim maslinovim uljem.

Slani grag sa suvim mesom

Sastojci:

- 1 kg suvog graga
- So
- Šećer
- Crni i bijeli luk
- Petrusin
- 2-3 mrkve
- Biber u zrnu
- Lovorov list

Priprema:

Dan prije grag pokišati u vodi da omekša. Suvo meso kuvati posebno. Kada voda uzavre, pustiti je da vri 15 minuta i nakon toga je prospite, stavite novu, i kuvajte sve dok se meso ne odvoji od kosti. Vodu treba zadržati.

Grag se kuva posebno sa biberom, lovorom, mrkvom, lukom sjeckanim na sitne kockice. Kada je sve zgotovljeno na pola, odlite vodu i dodajte onu u kojoj ste kuvali meso, te nastavite sa kuvanjem uz stalnu kontrolu slanoće. Pred kraj, ubacite meso sa gragom, dodajte petrusin, malo bibera i začina, smanjite vatru i neka se lagano krčkaju.

Posluživanje:

Poslužuje se u dobokom tanjiru.

Zanimljive činjenice o jelu:

Jelo se preporučuje u kasnu jesen i zimi, kada je raspoloživost suvog mesa bogatija.

Bob na ulje

Sastojci:

- 1 kg boba Krtola
- Sol Papar
- Maslinovo ulje

Priprema:

Bob je najlakše pripremiti tako što se skuvana zrna boba ocijede, po želji im se skine kožica, pa se začine solju, paprom i kvalitetnim maslinovim uljem. Jelo se može obogatiti krtolom ili blitvom ili drugim varivom.

Posluživanje:

Poslužuje se u dubokom tanjiru, mada zbog jednostavnosti jela moguće je primjenjivati modernije varijante posluživanja u manjim posudama, kao dodatak, kao prilog itd. Vrlo je dekorativan i sve češće se koristi zbog svoje bogate istorije i nutritivne „priče“.

Zanimljive činjenice o jelu:

Potrebno je koristiti prilike kada je dostupan mladi bob tj. tokom proljeća, mada se uspješno priprema i u drugim periodima godine.

Marmelada od maginja

Sastojci:

- 2-3 kg svježih plodova maginje (lat. Arbutus unedo)
- 1 kg šećera
- 2 limuna

Priprema:

Marmelada od maginja priprema se jednostavno. Na 2 do 3 kg plodova dodaje se 1 kg šećera i 2 na kockice narezana limuna. Maginje ne treba

pasirati jer su mekane i lako se gnječe pa kod kuvanja treba samo paziti da se masa ne zalijepi po dnu.

Posluživanje:

Marmelada se dalje može koristiti kao namaz, u kolačina itd.

Zanimljive činjenice o jelu:

Marmelada se priprema tokom kasne jeseni, a konzumira tokom cijele godine.

Maginjača

Sastojci:

Svježe ubrani plodovi maginje, nakon vrenja, dvostrukom destilacijom stvaraju maginjaču.

Priprema pića:

Maginje se beru tokom oktobra i novembra. Vrenje može da traje do 3 sedmice. Nakon toga se vrši dvostuka destilacija. Destilat odležava do 6 mjeseci kada je nivelše obično na nivo od 45% alkohola.

Posluživanje:

Služi se rashlađena.

Zanimljive činjenice o piću:

Služi se uglavnom kao aperitiv.

Vara



Sastojci:

- Različite vrste žitarica i mahunarki: bob, grašak, grag, leća, slanutak, pšenica, kukuruz itd.
- Malo soli
- Maslinovo ulje

Priprema:

Prije početka, žitarice i mahunarke se potope u mlakoj vodi.

Ukoliko je više vrsta žitarica, potrebno ih je odvojeno kuvati zbog različite duljine kuhanja. Kada su žitarice i mahunarke kuvane, ocijedi se voda i sve se skupa izmiješa u istoj posudi. Doda se malo vode, soli i ulje. Ponovno kuhati dok ne provrije – vrijeme trajanja prema potrebi.

Posluživanje:

Služi se u dubokom tanjiru.

Zanimljive činjenice o jelu:

Priprema se najčešće za vjerski praznik poznat kao Varindan (Sv. Varvara, 17/12 po julijanskom kalendaru).

Kolač od rogača



Sastojci:

- 4 jaja
- 3 šolje šećera
- 3 šolje brašna
- 1 1/2 šolje ulja
- 1 1/2 šolje vode (mineralna)
- 2 šolje rogača
- 1 prašak za pecivo 1 kašičica cimeta

Priprema:

Bjelanca izmutiti sa šećerom, te im dodajte jedno po jedno žumance. Zatim dodajte sve ostale sastojke, a brašno dodajte posljednje. Smjesu ulite u namazanu i pobrašnjenu srednju tepsiju i pecite na 180 C oko 40 min. Gotov kolač pospite šećerom u prahu.

Posluživanje:

Služi se kao desert

Zanimljive činjenice o jelu:

Kolač se može pripremiti za svakodnevne prilike kao i za svečane događaje.



Sastojci:

- Luštički pršut
- Luštička longa
- Sir iz ulja
- Mladi sir
- Zelene i crne masline

Priprema:

Navedene namirnice se serviraju kao predjelo. Preporučuje se dodati salatu (npr. pomidoru) i svježe pečeni hleb.

Posluživanje:

Služi se na ovalu ili većem tanjiru.

Žućenica sa krtolom



Sastojci:

- 1/2 kg žučenice 1/2 kg krtole Maslinovo ulje So
- Papar
- Ostac, kapula (po želji)

Priprema:

Žučenicu dobro oprati i sitno isjeckati, a krtolu isjeći na kockice i skuhati u posoljenoj vodi. Kuhanu krtolu izvaditi iz vode, prohladiti i dodati žučenici, posoliti i popapriti, pa obilato zaliti maslinovim uljem. Sve dobro izmiješati.

Prije služenja po želji dodati malo osta i fete kapule.

Posluživanje:

Poslužuje se kao salata ili prilog mesnom i ribljem jelu.

Tripice



Sastojci:

- 1,5 kg kuhanih tripica (teleći ili juneći drob)
- 15 dkg pancete
- 2 – 3 glavice čipule
- 2 lista lovorike
- 4 špice česna
- Crveni papar
- Ožica konzerve
- Pola čikare bijelog vina
- Balica petrusina
- Papar, so

Priprema:

Kuhani drob izrezati na rezance, pa ih šufigati sa isjeckanom čipulom i pancetom, izrezanom na kockice. Dodati vruću vodu da tripice ogreznu, posoliti, popapriti, dodati lovoriku, konzervu, crveni papar i isjeckani česan. Kuhati oko pola ure, pa nasuti vino i nastaviti kuhanje do željene gustine. Pred kraj kuhanja dodati isjeckani petrusin. Služi se toplo, posuto sa gratanim slanim sirom. Da bi jelo dobilo na gustini i količini, pred kraj kuhanja mogu se dodati dvije krtole izrezane na kockice.

Posluživanje:

Poslužuje se vruće, posuto gratanim domaćim slanim sirom.

Zanimljive činjenice o jelu:

Bezbroj je receptura za tripice. Pripremaju se kao gušće supe, gulaš, na ljuto, na kiselo ili kao u Boki, gušće strukture. Prema gustini reklo bi se da bokeljske tripice potiču iz sjeverne Italije gdje se oduvijek pripremaju kao gusto jelo koje se jede pirunom.

Pripremaju se sa telećim, junećim, jagnječim, kozjim ili ribljim drobom, a u zavisnosti od regije i lokalnih ukusa u tripice se dodaju i razne namirnice- od pašte, pasulja, gljiva do salse od pamidore.

Štrudel od trešanja



Sastojci:

Za tijesto:

- 25 dag brašna
- 1 jaje
- Dram soli
- 2 ožice ulja
- malo tople vode

Za fil:

- kilo očišćenih trešanja
- 3 - 4 ožice gratanog koromana ili prezli
- 4 – 5 ožica ulja ili otopljenog maslaca (može i mast)
- 4 ožice cukra
- 5 – 6 ožica gratanog koromana ili prezli
- Malo kanele

Priprema:

Umijesiti tijesto kao za svaku pitu, podijeliti ga na dva dijela i napraviti male pogače, pa ih premazati uljem, prekriti kanavacom i ostaviti dvadesetak minuta da počivaju.

Na sto prostrijeti stolnjak i posuti ga sa malo brašna, pa tanko razviti jednu pogaču tijesta. Dobivenu koru poprskati masnoćom, posuti po njoj polovinu trešanja, cukra i gratanog koromana. Po želji dodati kašičicu kanele. Pomoću stolnjaka tijesto sa filom zarolati i dobijenu štrucu pažljivo prebaciti u podmazan pleh.

Sve ponoviti sa ostatkom tijesta i fila.

Štrudel peći na srednjoj vatri 30 – 40 minuta. Pečeni štrudel posuti mljevenim cukrom.

Posluživanje:

Poslužuju se komadi štrudela, dužine desetak centimetara, posuti mljevenim cukrom, ukrašeni sa dvije trešnje.

Zanimljive činjenice o jelu:

Estetski značaj se ogleda u privlačnom izgledu deserta koji ostavlja poseban utisak svojim ukusom.

Školjke na gradele



Sastojci:

- Po desetak kamenica i mušulja po osobi
- Par ožica maslinovog ulja
- Sok od limuna
- Papar
- Usitnjeni petrusin
- Gratani parmezan

Priprema:

Kamenice pažljivo otvoriti kako bi se sačuvalo more u njima i staviti ih na dobro ugrijane gradele. Pokapati ih maslinovim uljem, limunovim sokom i paprom, a po želji posuti sa malo gratanog parmezana. Peći ih na gradelama 3 – 4 minute i poslužiti.

Mušulje složiti na vruće gradele i pustiti da se otvore. Pažljivo ih prebaciti na pijat, pokapati limunovim sokom i marinadom od maslinovog ulja, usitnjenog česna i petrusina.

Posluživanje:

Kamenice i mušulje složene se na veliki piat, ukrase vetama limuna i odmah posluže uz dobro vino.

Zanimljive činjenice o jelu:

Školjke se pripremaju prema tradicionalnoj bokeškoj recepturi, a domaćini nude i pripremljene prema nešto izmijenjenim receptima koji pojačavaju ukus i miris školjki. Školjke se u Boki Kotorskoj koriste za jelo već 5.000 godina, o čemu su pronađeni materijalni dokazi u pećini Spila iznad Perasta.

Rožada / Rožata



Sastojci:

- 0,7 l mlijeka
- 25 dag cukra za karamel 8 jaja
- 8 ožica cukra
- 2 saketića vanilije
- Korica 1 limuna
- Bićerin rozulina

Priprema:

U teću u kojoj će se peći rožada staviti cukar za karamel i 2 ožice vode. Rastopiti cukar i kada se karamelizira skinuti sa vatre i lagano okretati teću

kako bi se karamel razlio po stranama teće. Ostaviti teću sa strane da se hladi.

Ostatak cukra i vaniliju pomiješati sa mlijekom i prokuhati, pa ostaviti da se ohladi. Jaja izmiksati i pomiješati sa ohlađenim mlijekom, dodati rozulin i korice limuna. Smjesu mlijeka i jaja usuti pažljivo u teću sa

karamelizovanim cukrom. Teću sa smjesom za rožatu staviti u veći, dublji pleh, do pola napunjen toplom vodom (banja marija) i sve

staviti u zagrijanu pećnicu. Peći 45 do 50 minuta na 150 stepeni. Kad se ohladi, tankim nožem odvojiti rožadu od ivica teće, poklopiti pijatom i lagano prevrnuti. Rožada će kliznuti na pijat.

Posluživanje:

Fete rožade poslužiti razlađeno. Dekoricati fetama limuna, naranče ili laticama crvenih ruža.

Zanimljive činjenice o jelu:

Slatki mirišljavi krem od mlijeka i jaja prisvajaju Dalmatinci, ali i Italijani, Francuzi, Španci i još neki narodi. Bokelji kažu da je to stara bokeljska poslastica.

Vjerovatno su svi u pravu jer je teško odoljeti ovoj deliciji, a bilo je - i danas je - veoma važno prisvojiti porijeklo. U svakom slučaju, zadržala se u Dalmaciji i Boki Kotorskoj

stara receptura pažljivo čuvana i tek sa po kojim detaljem mijenjana ili dopunjavana. Pod drugim nazivima priprema se u Italiji, Francuskoj, Španiji, Portugalu, Grčkoj i drugdje.

Rižot od mesa



Sastojci:

- 75 dag mesa bez kosti (jagnjetina, teletina, piletina)
- 35 dag oriza
- 2 kapule
- 2 – 3 ožice pešta
- Ožica konzerve (po želji)
- Ožica masti ili 3 – 4 ožice ulja
- So, papar
- Malo muškarnog oraha
- Gratani sir

Priprema:

Užititi na masti ili ulju kapulu izgratanu na gratatijer, pa dodati meso isjeckano na kocke. Šufigati dok meso promijeni boju, pa mu pridodati konzervu (po želji). Kratko šufigati sve zajedno i podliti sa malo tople juhe ili vode. Čim prokuha, dodati pešt (slanina, česan i petrusin) i nastaviti kuhanje u poklopljenoj teći. Kad meso omekša, dodati oriz i kratko šufigati bez vode, kako bi oriz upio tečnost od mesa. Posoliti, popapriti i nagrati malo muškarnog oraha. Nastaviti kuhanje uz stalno dolijevanje tople vode, a još bolje je podlivati sa temeljcem od povrća ili mesa. Gotov rižot servirati vruć, a preko posuti gratanim sirom.

Zanimljive činjenice o jelu:

Porodična receptura koja se prenosi sa generacije na generaciju. U rižotu sa jagnjetinom, s proljeća, u Boki se dodaje i mladi biž po uzoru na venecijanski riži-biži. Bokelji tvrde da je riži-biži sa jagnjetinom mnogu bolji i ukusniji od izvorne varijante. U bokeljski riži- biži jagnjetinu često zamijeni mladi jagnjeći drob što ovo jelo pretvara u posebnu lokalnu deliciju.

Rižot od morskih plodova



Sastojci:

- ½ kg orza
- 1 kg raznih školjaka
- 2 manje sipe
- 2 ulignja
- 6 škampi
- 25 dag kozica
- 20 dag škalonja ili 1 veća kapula
- 4 – 5 špica česna luka
- 5 ožica maslinovog ulja
- 1 čikara mljevenih pamidora
- 1 dcl bijelog vina
- 7 dcl riblje juhe ili vode
- So, papar

- Manja balica petrusina

Priprema:

Sipe i ulignje izrezati na manje komade, pa ih poprigrati na maslinovom ulju. Dodati isjeckane škalonje, česan i petrusin, pa nastaviti šufigavanje desetak minuta. U teću spustiti škampe, kozice i predhodno otvorene školjke. Posoliti i popapriti. Dodati malo tekućine koje su školjke pustile i mljevenu pamidoru. Kuhati par minuta i dodati vino i nastaviti kuhanje. Posebo zažutiti oriz na maslinovom ulju pa naliti riblju juhu da prekrije oriz. Kuhati, podlivajući juhom, desetak minuta. U oriz dodati pripremljeni toć, po potrebi juhe i kuhati još nekoliko minuta. Preko gotovog rižota posuti sjeckani petrusin i malo maslinovog ulja. Oriz mora ostati kuhan na zub.

Posluživanje:

Poslužiti vruće. Posebno servirati domaći gratani slani sir.

Zanimljive činjenice o jelu:

Poslužuje se uz svečanije prilike, a jedno je od glavnih jela u dane posta i vjerskih praznika kao što su Badnji dan i Veliki petak.

Crni rižot



Sastojci:

- 1 kg sipe
- 5 - 6 ožica maslinovog ulja
- 25 dag čipule (najbolje škalonja)
- 1 dcl bijelog vina
- 40 dag orizaj
- 4 špice česna
- 2 – 3 dcl riblje juhe ili temeljca od povrća
- Kocka maslaca
- Mala balica petrusina
- So, papar

Priprema:

Sipe očistiti (sačuvati kesicu sa crnilom) i izrezati ih na trake. Luk poprigrati na ulju, pa kada zažuti dodati sjeckani česan, a nakon minut priganja i sipu. Šufigati nekoliko minuta, posoliti pa usuti vino i nastaviti sa kuhanjem pet minuta. Doliti malo tople riblje juhe i nastaviti kuhanje. Kada je skoro gotova, sipi dodati oriz, promiješati i naliti juhom da oriz ogrezne. Napola kuhanom orizu dodati crnilo i rižot dokuhati dolivajući riblju juhu po potrebi. Pred kraj kuhanja popapriti i dodati kocku maslaca. Rižot na kraju posuti petrusinom.

Posluživanje:

Poslužiti vruće. Posebno servirati domaći gratani slani sir.

Zanimljive činjenice o jelu:

Poslužuje se uz svečaniye prilike, a jedno je od glavnih jela u dane posta i vjerskih praznika kao što su Badnji dan i Veliki petak.

Rižot sa mušljama



Sastojci:

- 35 dag oriza
- 2 kg raznih školjki 2 špice česna
- 2 dcl bijelog vina
- 2 – 3 dcl juhe od ribe ili povrća 5 -6 ožica maslinovog ulja Kocka maslaca
- Papar,so
- Mala *balica* petrusina

Priprema:

Školjke staviti u teću, poklopiti i kuhati desetak minuta (dok se

otvore). Skinuti teću sa vatre i izvaditi meso iz školjki. Vodu koju su školjke pustile u toku kuhanja procijediti i sačuvati. Na maslinovom ulju poprigrati sjeckani česan, dodati oprani oriz i šufigati kratko, pa

podliti sa toplom ribljom juhom. Kada juha ispari, oriz podliti vinom i vodom koju su pustile školjke. Nastaviti kuhanje i po potrebi dolivati juhom. Pred kraj kuhanja u oriz lagano umiješati školjke, sjeckani petrusin, maslac i popapriti. Voda koju su pustile školjke je slana, pa valja jelo probati i po potrebi dosoliti. Služiti vruće.

Zanimljive činjenice o jelu:

Poslužuje se uz svečanije prilike, a jedno je od glavnih jela u dane posta i vjerskih praznika kao što su Badnji dan i Veliki petak.

Risanski marakuli



Sastojci:

- 1/2 kg brašna (najbolje škuroga)
- So
- Mlaka voda
- Gratani slani sir
- 2 - 3 ožice masti

Priprema:

Od brašna, vode i soli zamijesiti srednje čvrsto tijesto, pokriti ga kanavacom i ostaviti da počiva dvadesetak minuta.

Od tijesta vaditi manje kuglice, rastanjiti ih, pa pomoću drvenog štapića ili deblje igle između dlanova urolati u obliku makarona.

Makarule ostaviti da se prosuše, pa ih kuhati u dosta posoljene vode. Procijediti kroz pašabrod i staviti u dublju terinu. Rastopljenu vruću mast prelići preko makarula, promiješati i obilato posuti gratanim sirom.

Posluživanje:

Poslužiti vruće.

Zanimljive činjenice o jelu:

Od brašna, soli i vode odvajkada se priprema tijesto koje se u vidu palačinki ili tankih pogača peklo ispod sača ili u vrućem pepelu. Vremenom, od razvaljanog tijesta pravila se tjestenina u obliku traka, kuhala i prelivala masnoćom ili nekim točevima od mesa ili povrća. Tjestenina je našla put do bokeškog stola veoma davno i ostala jedno od omiljenih, svakodnevnih jela koje danas poslužuju u svim restoranima, podjednako onim koji nude domaću kuhinju i onima sa internacionalnim jelovnikom. Kako god pripremljena, tjestenina je u Boki jednostavo paštašuta – bila sa toćom od mesa u kockama, mljevenim mesom, pamidorom, sa sirom, sa toćom od povrća, školjaka, ribe i morskih plodova ili na drugi način.

Riba na gradele



Sastojci:

- 4 veće ribe po izboru
- 4 – 5 špica česna Maslinovo ulje
- Balica petrusina
- So, papar

- Grančice ružmarina
- Limun

Priprema:

Očišćenu ribu oprati, posušiti, posoliti je i dobro pouljiti. Gradele dobro ugrijati na žaru, ošistiti i premazati uljem pomoću pouljene krpe i sl. Na zagrijane gradele posložiti ribu i staviti na žar. Poslije nekoliko minuta pečenja, lagano pretresti gradele da se riba sama odvoji od gradela. To je znak da je pečena sa donje strane. Lagano je okrenuti i ispeći drugu stranu. Riba se tokom pečenja premazuje grančicom ružmarina umočenom u maslinovo ulje.

Posluživanje:

Pečenu ribu složiti na pijadalu, preliti maslinovim uljem, usitnjenim česnom i petrusinom. Papar po želji. Poslužiti uz fete limuna.

Zanimljive činjenice o jelu:

Priprema riba na gradele je tradicionalni način pripreme hran karakterističan za Boku Kotorsku, ali i ostale regije Mediterana. Riba na gradele je najizvorniji oblik ribe na trpezi, poveznica mora, kužine, trpeze, porodice, prijatelja i svekolikog guštanja uz vino i pjesmu.

Na gradele se može peći podjednako dobro plava i bijela riba, najčešće sardela, palamida, skuša, trupci, tunjevina orada, brancin, zubatac, cipoli i druga riba, ali i kalamari, škampi i sve vrste rakova.

Prigana riba

Sastojci:

- Miješana sitnija riba – sarduni, sardele, gavice, lignjice, kanjci, bukvice, mali oslići i sl.

- Ulje za priganje - Maslinovo ili miješano ulje
- Oštro brašno
- So

Priprema:

Ribu očistiti, opere, posuši i posoli. Neka počine jednu uru, pa je protresti da otpadne višak soli. Ribu pobrašniti i opet protresti kako bi se odstranio višak brašna, pa je pažljivo spustiti u vrelo ulje. Riba kratko prigati sa obje strane i odmah poslužiti.

Posluživanje:

Ribu poslužiti vruću, uz salatu i vino.

Zanimljive činjenice o jelu:

Priganje ribe je jedan od najstarijih načina pripreme ribe. Najčešće se priga sitnija, ali se na isti način priprema i krupnija riba. U vrijeme bogatijeg ulova riba se prigala, pa ostavljala u marinadi. Tako pripremljena mogla je trajati po nekoliko dana. Viškovi ribe su se i solili u drvenim bačvicama ili sušili na buri i promaji.

Marinada za ribu:

Čipulu isfetati i prigati na ulju dok omekša, pa dodati vino i ostac u istom omjeru(ako je ostac domaći razblažiti ga sa malo vode). Kada prokuha dodati 2 pera lovoriku, grančice ruzmarina, so i papar. Pustiti da vri nekoliko minuta. Ribu složiti u terinu, pa zaliti kuhanom marinadom. Prije upotrebe ohladiti.

Peraška torta



Sastojci:

Tijesto:

- 25 dag brašna
- 15 dag cukra
- 10 dag masti
- 5 dag masla
- 8 žumanaca
- 4 – 5 ožica bijelog vina Saketić vanilije

Fil:

- 8 bjelanaca
- 40 dag cukra
- 50 dag mendula
- 2 ožice gratanog koromana
- 2 bićerina maraskina, rozulina ili višnjaka
- Gratanu koricu limuna

Priprema:

Dobro ubatiti žumanca sa cukrom, pa dodati predhodno ubačenu mast i maslo, vaniliju, vino i brašno. Izraditi tijesto koje ne smije biti tvrdo. Brašno dozirati po potrebi.



Sa 2/3 tijesta pokriti dno i strane kalupa za tortu kojeg predhodno treba namazati masnoćom i posuti brašnom. Tijesto napuniti filom, a od preostalog tijesta načiniti trake širine 1,5 do 2 cm i staviti ih u vidu rešetke preko fila. Tortu peći oko 30 minuta na 200 stepeni, pa smanjiti na 170 stepeni i peći još tridesetak minuta. Pečenu toru posuti mljevenim cukrom.

Fil:

Mendule popariti ključalom vodom, oguliti i osušiti u pećnici, pa samljjeti. Bjelanca ubatiti sa cukrom, pa postepeno dodavati mendule, koroman, koricu limuna i liker. Lagano miješati drvenom ožicom da se svi sastojci prožmu.

Posluživanje:

Poslužuje se u svečanim prilikama.

Ova delicija može da traje do mjesec dana, pa se često slala pomorcima na brodovima.

Paštica sa njokima



Sastojci:

- 1 kg junećeg filea ili ruže

- 10 dkg pancete
- 2 ožice konzerve
- 3 glavice čipule
- 2 mrkve i komad korjena petrusina
- 5 -6 špica česna
- 8 suvih šljiva
- 2 pera lovorike
- 4 – 5 garofulića
- dcl maslinovog ulja
- 1 dcl prošeka
- ćikare crnog vina
- Malo gratanog muškarnog oraha Ćikara domaćeg octa
- Ćikara vode So i papar
- Grančica ruzmarina

Priprema:

Meso staviti u teću i preliti ga sa po jednom ćikarom vina, osta i vode. Ostaviti da se marinira nekoliko sati, (najbolje preko noći) pa ga izvaditi i posušiti. Meso sa svih strana špikovati komadićima česna i pancete. Neko stavlja i štapiće mrkve. U meso utrljati so, pa ga poprigrati na maslinovom ulju da uhvati koricu i ostaviti sa strane. Na istom ulju šufigati nasjeckanu čipulu, korjen petrusina (može i selen) i mrkvu, a zatim dodati pera lovorike i ruzmarin. Dinstati nekoliko minuta, uliti ćikaru crnog vino, prošek i vode koliko treba da prekrijemo meso. Popapriti, dodati 4 - 5 garofulića i malo gratanog muškarnog oraha. Poklopiti i kuhati dok ne provri i smanjiti vatru. Kuhati dva – dva i po sata, uz povremno okretanje mesa ili ga staviti u pećnicu špahera i peći na 160 stepeni dva sata. Povremeno kontrolisati, okrenuti meso, i po potrebi podlivati sa toplom juhom ili vodom. Nakon dva sata kuhanja ili pečenja dodati šljive i nastaviti kuhanje. Kad je kuhano, izvaditi ga iz toća i narezati na fete. Izvaditi pera lovorike, a toć propasirati (može i štapnim mikserom), provjeriti osoljenost, po potrebi reducirati i servirati: meso, toć i domaće njoke.

Njoke:

Oguliti krtolu, nasjeći na kocke i skuhati u osoljenoj vodi. Ocijediti i ispeštati krtolu kao za pire. Prohladiti, dodati 1 jaje, malo soli, (neko stavlja i 2 ožice otopljene masti, maslaca ili ulja.) pa uz dodavanje brašna umijesiti mekano tijesto. Uzimati manje lopte tijesta i razvaljati ga u obliku deblje olovke. Nožem kidati komade dužine 2 cm i kuhati u osoljenoj vodi. Njoke su kuhane kad isplivaju na površinu. Ocijediti i prelići sa malo maslinovog ulja.

Posluživanje:

Na pijat se posluže njoke i fete mesa obilato prelivenne toćem. Uz ovo jelo obavezno poslućiti gratani slani sir.

Zanimljive činjenice o jelu:

Jela slična paštici poznata su i u drugim evropskim krajevima sa veoma drugom tradicijom. Na nastanak ove delicije svakako je uticaj imala Rimska kuhinja u kojoj nije manjkalo mesa u mirisnim toćevima. S obzirom na viševjekovnu upućenost Boke prema Veneciji i brojne trgovačke puteve pomoraca, nije isključeno da je na bokeljsku pašticađu, pored dalmatinske, uticaj izvršila i venecijanska pašticađa, nešto siromašnija mirisima od dalmatinske.

Paštašuta na pamidoru



Sastojci:

- 40 dag pašte
- 1 kg zrelih pamidora
- 2 čipule
- 3 špice česna
- 5 ožica maslinovog ulja
- 2 struka bosioaka
- Mala balica petrusina
- So i papar Pero lovorike

Priprema:

Na maslinovu ulju šufigati isjeckanu čipulu. Kada luk uvene dodati sjeckani česan i čim ulje zacvrči dodati oguljenu, od špica očišćenu i isjeckanu pamidoru, petrusin, bosioak, lovoriku, cukar, so i papar. Kuhati bar jednu uru na laganoj vatri, često miješajući. Kada se salsa zgusne prelije se preko kuhane pašte.

Po želji u salsu se može dodati desetak deka sjeckanih maslina bez špica i malo sjeckane ljute paprike. Umjesto petrusina ili bosioaka može se dodati origano ili od svih tih trava po koju grančicu.

Posluživanje:

Poslužiti vruće obilato posuto domaćim slanim gratanim sirom, parmezanom ili nekim drugim tvrdim sirom.

Zanimljive činjenice o jelu:

Vjeruje se da je prva sadnica pamidore u Boku Kotorsku stigla u XVII vijeku. Ovdje je zatekla izuzetne prirodne uslove, pa se veoma brzo njen uzgoj proširio i postao dio svakog vrta. Najbolje uspijeva u Grbaljskom polju. Grbaljska pamidora specifična je po veličini (2 – 3 komada u kilogramu), smanjenoj količini vode, mesnatosti i ukusu, a podjednako je izvrsna u salatama i kuhanim jelima. U Boki je Grbaljska pamidora mjera za sve koje

danas stižu iz više zemalja na bokeljsko tržište. Do sada Bokelji nijesu našli zamjenu za Grbaljsku pamidoru.

Paštašuta sa mušljama



Sastojci:

- 2 kg mušulja
- 1 čipula
- 4 špice česna
- 3 – 4 pamidore
- 40 dag pašte Balica petrusina So, papar Gratani sir

Priprema:

Očistiti, oprati i na vatri otvoriti dva kila mušulja. Izvaditi meso mušulja iz školjki. Sačuvati nekoliko školjki za dekoraciju jela. U posebnoj teći šufigati isjeckanu čipulu, pa kada zažuti dodati četiri špice isjeckanog česna i četiri štrukane pamidore. (Pamidoru opariti vrelom vodom, očistiti i isjeckati pa kroz pašabrod pasirati. Zamjena je sjeckana pamidora iz konzerve ili sos od pamidore). Kuhati desetak minuta i dodati mušulje. Lagano izmiješati i nastaviti kuhanje još dvadesetak minuta, pa dodati sjeckanu balicu petrusina, malo solii papar. Posebno skuhati paštu po izboru, procijediti je i preliterati točom od mušulja.

Posluživanje:

Poslužiti vruće, a svaki pijat ukasiti sa 3 -4 školjke. Posebno servirati gratani domaći slani sir ili neki drugi tvrdi sir.

Zanimljive činjenice o jelu:

Na više arheoloških nalazišta u Boki Kotorskoj pronađeni su materijalni ostaci koji daju sliku o načinu života i ishrani stanovnika bokeljskih obala prije više hiljada godina.

Ostaci neolitske keramike pronađeni u pećinama Spila, Deletina, Brštanova, Tamnica i Vrahaj, ukazuju na prve naseobine, a kada je ishrana u pitanju, onda jasno upućuju na zaključak o vrsti, pripremanju i termičkoj obradi jela.

Pećinski materijalni dokazi vode nas u vrijeme 3.500 godina prije nove ere. Pronađeni su ostaci kostiju životinja, ali i školjaka, posebno mušulja, koje su prvi Bokelji sakupljali i jeli. Raniju pretpostavku da su koristili i druge morske plodove i lovili ribu potvrđuju pronađeni predmeti koji se danas čuvaju u Muzeju Gospe od škrapjela.

Pašta fažol



Sastojci:

- ½ kg fažole (koka)
- 25 dag pancete ili komad suhog mesa
- 10 dag kratkih šupjota
- 1 čipula
- 3 špice česna
- 2 pera lovorike
- Mala ožica konzerve
- Crveni i crni papar
- Korjen petrusina
- Maslinovo ulje
- So

Priprema:

Fažolu oprati i potopiti tokom noći u hladnoj vodi. Sutradan, baciti vodu u kojoj se močila fažola, doliti studenu vodu, dodati isjeckani luk, pancetu, česan, korjen petrusina, pera lovorike i so. Kuhati dok fažola ne omekša, pa dodati šupjote, kućarin crvenog papra, konzervu, crni papar u zrnju i nastaviti kuhanje. Kad su šupjote kuhane, skloniti jelo sa vatre, izvaditi pera lovorike i poslužiti nakon 10 do 15 minuta. Ako upotrijebite suho meso ili kobasice, predhodno ih skuhati, pa u fažolu dodati malo vode od kuhanja mesa, a meso ili kobasice ubaciti u fažolu pred kraj kuhanja. Jelo se, kao dio posne kuhinje, može pripremiti bez pancete i suhog mesa.

Posluživanje:

Jelo se poslužuje toplo. Uz pašta fažolu poslužiti i domaći ostac jer ima bonkulovića koji u pijač fačole dodaju ožicu – dvije osta.

Zanimljive činjenice o jelu:

Starije domaćice pašta fažolu pripremaju sa peštom umjesto suhog mesa i kobasica. Meso se jelo veoma rijetko, pa se od obične slanine sa petrusinom i česnom pravio pešt, izutno ukusan i kaloričan dodatak brojnim jelima. Komad slanine, oko 25 dag, dobro usitniti pa ispeštati-istući da se pretvori u pire. Dodati izgnječen i usitnjeni česan i veoma sitno isjeckanu balicu

petrusina. Sve zajedno dobro istući i pohraniti u malu staklenku. Može stajati 5 -6 dana, a u fru ižideru i duže. Naravno, danas je ovaj posao jednostavan upotrebom raznih sjeckalica.

Moljanski brodet



Sastojci:

- 1 kg ribe (gavica ili sarduni)
- 2 - 3 veće kapule (još bolje je 40 dag škallonja)
- 3 – 4 špice česna
- 2 gratane mrkve
- 2 pera lovorike
- So, papar
- Ožica konzerve ili 2-3 pamidore
- Čikara bijelog vina
- Malo osta
- Ožica brašna
- Maslinovo ulje
- Mala balica petrusina

Priprema:

Ribu očistiti i oprati. Luk isjeći na fete, a česan i petrusin sitno nasjeckati. Na ugrijano ulje dugo šufigati luk i kad omekša i postane staklast dodati česan, petrusin i pera lovorike. Šufigati još jedan minut, pa u teću složiti ribu, posoliti je i popapriti. Dodati ožicu – dvije osta, konzervu, (ili oguljenu i štrukanu pamidoru) bijelo vino i ožicu brašna razmućenog sa malo vode. Protresti teću i naliti mlake vode, a još bolje riblje juhe – samo koliko da riba ogrezne. Kuhati na laganoj vatri najmanje jednu uru. Što se duže kuha, brodet je bolji, a pred kraj kuhanja posuti sjeckanim petrusinom. Poslužiti toplo uz palentu, a brodet je dobar i hladan. Nekada se ovaj brodet služio uz kuhani ječam. Može se pripremiti i sa sardelama umjesto gavica i sarduna.

Posluživanje:

Podjednako je dobar Muljanski brodet topao ili hladan. Prilog (palenta, ječam, oriz, pasta i sl.) poslužiti toplo.

Zanimljive činjenice o jelu:

Izvorno jelo Muljanki koje se odomaćilo u svim bokeljskim mjestima, a nastalo je prije više vijekova.

Lonza sa ljutom narančom



Sastojci:

- 2 kg lonze od praca
- Morska so
- Papar
- 2 ožice masti
- 3 ljute naranče
- 1 dcl bijelog vina
- Grančica ruzmarina

Priprema:

Komad lonze od praca (oko 2 kg), bez kostiju, posolite krupnom morskom solju, popaprite i utrljajte listiće ružmarina. Meso stavite u pleh i dodajte masnoću. Fetama dvije ljute naranče obložiti meso, pleh pokriti kartom za pečenje i peći na 250 stepeni desetak minuta kako bi meso uhvatilo koricu. Smanjiti vatru na 170 stepeni, u pleh uliti 1 dcl bijelog vina i peći pod folijom još oko dvije ure. Pred kraj pečenja polijte meso sokom jedne naranče i vratiti u pećnicu na 5 minuta.

Posluživanje:

Meso isjeći na fete i poslužiti preliveno sokom od pečenja i prilogom po želji. Pijat ukasiti feton naranče.

Zanimljive činjenice o jelu:

Na sličan način se lonza od praca peče u Dalmaciji, Italiji, Provansi i Grčkoj, pa se svrstava u jela Mediteranske kuhinje. Po svoj prilici datira od srednjeg vijeka mada može biti i starije.

Lešada od govedine



Sastojci:

- 1 kg govedine od buta
- 2 mrkve
- 1 čipula
- 1 korjen selena
- 1 korjen petrusina
- 1 por luk (po želji)
- 1 pero bijelog zelja
- Goveđa kost (poželjno)
- Papar u zrnu
- So

Priprema:

U vrelu vodu spustiti meso i kost, pa kuhati oko 90 minuta. Dodati očišćenu mrkvu, selen, petrusin, luk por, bijelo zelje, papar i so. Čipulu prepoloviti i prepeći na ploči od šporeta, pa je dodati mesu i nastaviti kuhanje, skidajući nakupljenu pjenu. Kad je meso kuhano, izvaditi ga iz juhe i odložiti na toplo mjesto, a juhu procijediti. Meso izrezati na fete i poslužiti sa kuhanim korijenastim povrćem, a kao prilog restovanu krtolu, pire od krtole ili biž. Juhu poslužiti u istom pijatu sa fetama mesa ili u njoj zakuhati paštu, oriz ili njokice od griza i poslužiti posebno.

Posluživanje:

U Boki kotorskoj juha se poslužuje posebno, najčešće sa njokicama od griza ili orizom. Uvijek se poslužuje vruća juha i toplo meso sa korjenastim povrćem, a prilog se može poslužiti i posebno.

Zanimljive činjenice o jelu:

Lešada se u Boki kotorskoj često priprema i sa jagnječim mesom. Kuhana jagnjetina jedno je od najstarijih jela u Boki, a lešada sa govedinom uz prilog od povrća receptura je iz druge polovine XIX vijeka, pristigla iz Austrije. Odomaćena u građanskim kućama toga vremena ova lešada, uz riblju, postala je bokeljska delicija.

Goveđa lešada je omiljeno jelo cara Franje Josipa koji, kako pišu

hroničari, nije sjedao za trpezom ako na njoj nije servirana lešada od govedine. Carevo omiljeno jelo prihvatili su njegovi podanici, pa je danas ovo jelo prisutno u svim djelovima bivše Austrougarske države.

Kotorska krempita



Sastojci:

- Lisnato tijesto
- Mahuna vanilije ili 4 saketića vanilije
- 2 l mlijeka
- 8 žumanaca
- 31 dag mekog brašna
- 40 dag cukra
- 10 dag maslaca

Priprema:

Od lisnatog tijesta razviti tri kore i peći ih na poledini većeg pleha. Prije pečenja kore izbockati pirunom. Kore ohladiti.

U pola litra mlakog mlijeka sipati brašno i dobro izmiješati kako bi se dobila gusta, glatka masa bez grudvica. Žumanca ubatiti sa cukrom, pa sipati u 1,5 litar vrelog mlijeka. Promiješati i polako dodati smjesu mlijeka i brašna. Nastaviti kuhanje uz stalno miješanje dok se krema zgusne. Sada dodati maslac i vaniliju, pa nastaviti kuhanje jedan minut. Skloniti sa vatre i pustiti da se ohladi uz stalno i lagano miješanje. Na prvu koru staviti pola krema, pa poklopiti drugom korom. Premazati ostatkom kreme i prekriti trećom korom od lisnatog tijesta. Krempitu obilato posuti cukrom u prahu i pažljivo narezati na pravougaone fete.

Posluživanje:

Najljepše i najukusnije su mlake, ali su izvrsne i hladne.

Zanimljive činjenice o jelu:

Tijesto od hiljadu listova, millefoglie u Italiji, mille – feuille u Francuskoj, lisnato tijesto kod nas, kažu gastronomske knjige, stvoreno je 1651. godine, a usavršeno krajem XVIII vijeka. Valja reći da su masno tijesto, osnovu današnjeg lisnatog tijesta, poznavali u starim kulturama: egipatskoj, grčkoj i rimskoj. Između dvije kore rumeno pečenog i prhkog lisnatog tijesta, što god da stavite dobićete specijalitet. Slani ili slatki – izbor je vaš. A kada između tri ili čak pet kora lisnatog tijesta stavite podatnu, drhtavu, žućkastu kremu sa hiljadu jedva vidljivih tačkica vanilije, dobićete krempitu – našu kotorsku paštu. I drugi su radili što i kotorski slastičari. Redali su kore i različite kreme i dobili poznate krempite: samoborske, skopske, bugarske, bečke, bledske... Ipak, samo je jedna pašta iz "Zdravljaka". Zato imamo pravo da rečemo: naša pašta!

Ova krempita je bila zaštitni znak za slatko u cijeloj Boki. Krajem XIX i u prvoj polovini XX vijeka na bokeškim pučkim svečanostima prodavala se krempita, kao posebna delicija. Blagdan Svete Ane u Tivtu, tridesetih godina prošlog vijeka, bila je velika ljetna fešta, a priče o krempitama gospođe Mare Šenk, najbolje tivatske majstorice za pašte, žive su i danas.

Koroman



Sastojci:

- 60 dag brašna
- 3 dcl toplog mlijeka
- 3 ožice ulja ili ožica masti
- Po kućarin cukra i soli
- Paketić kvasca

Priprema:

Sjediniti sve sastojke i umijesiti srednje tvrdo tijesto. Odvajati manje komade tijesta, pa ih razvaljati kao kobasicu, prečnika oko 1,5 do 2 cm. Savijati tijesto u krug prečnika oko 8 - 10 cm i stavljati na podmašćen pleh, ostavljajući razmak između krugova. Pustiti tijesto tridesetak minuta na toplom mjestu da nadođu, pa peći na 140 stepeni oko dvadeset minuta i još toliko na 170 stepeni. Tajna dobrog koromana je u pečenju, pa zato pripazite da se ne prepeku.

Pečene nikako ne pokrivati kanavacom već ostaviti da se ohlade i postepeno suše. Nakon dva – tri dana nanižite ih na špag i objesite. Mogu trajati više mjeseci.

Posluživanje:

Poslužuju se uz juhe i čorbe, kuhana jela, čaj, mlijeko i druge napitke. Gratani je dio čuvene peraške torte, a najbolje prezle su od koromana.

Zanimljive činjenice o jelu:

Hvale se danas beškotima, baškotom, dvopek, biškotom i biškotinima, jer nikada nijesu probali kotorski beškot!

Zlaćan, hruskav, mirišljiv, sladunjav, lagan...A koroman?

Još čuveniji od beškota! Kao manina, bijel, šupljikav, krt – a traje mjesecima!

Kotorski beškot i kolač, u literaturi, na žalost, gotovo uvijek samo dvopek, bio je poznat tokom minulih vjekova i jedan od važnijih kotorskih izvoznih artikala. Zvali su ih jednim imenom „mornarski kruh “ jer je na brodovima dugo trajao i bio prava zamjena za svježi kruh. U juhi, kafi, mlijeku, čaju, vinu – gdje god ga umočiš odmah se topi u ustima. Receptura je, kažu, stigla iz Mletaka u XV. vijeku. I nju smo, kao i druge, malo prilagodili po svome, a pekari je prenosili na mlađe, učeći ih zanatu. Do skoro.

Nema više niđe kotorskoga beškota! Ni koromana!

Ni stare pekare nema. Srećom, risanski pekari još pamte što je deci značio koroman u vrijeme kada se jeo samo ražani, ječmeni ili kukuruzni kruh. U vrelu vareniku koroman se pretvarao u najljepši, slasni kolač! Zato ga mijese i danas!

Kokot u toću

Sastojci:

- 1 veći kokot
- 3 fete pancete
- čipule

- špice česna
- 1 mrkva
- Komad korijena selena
- So, papar, muškatni orah Maslinovo ulje

Marinada:

- 7 dl crnog vina 10 zrna papra
- 1 čipula izrezana na fete 2 pera lovorike
- 4 špice česna Grančica ruzmarina Grančica mažurane
- Grančica majčine dušice
- Malo brašna

Priprema:

Očišćenog kokota dobro oprati i izrezati na veće komade. Komade mesa staviti u zdjelu, naliti vinom, pa dodati ostale sastojke za marinadu. Meso u marinadi držati 24 sata na hladnom mjestu (najbolje u frižideru). Meso izvaditi iz marinade, (marinadu sačuvati) ocijediti i posušiti kanavacom. Na zagrijanom ulju šufigati isjeckanu čipulu i pancetu izrezanu na kockice. Dodati isjeckanu mrkvu i korijen selena. Šufigavati podlivajući sa 1 dl vina iz marinade. Dok se povrće šufiga, posebno na ulju isprigati pobrašnjene komade kokota, pa ih stavljati u teču sa povrćem. Kada su svi komadi mesa posloženi, naliti polovinu preostale marinade. Kuhati na laganoj vatri skoro dvije ure. Po potrebi dolivati preostalo vino. Poslužiti uz njoke, paštu, pire od krtole, kuhani ječam ili palentu.

Posluživanje:

Na pijat staviti prilog, komade mesa i preliti toćem. Poslužiti toplo jelo.

Jagnjetina ispod sača



Sastojci:

- 3 kg jagnjetine
- 1 kg krtole
- 2 grančice ruzmarina
- Glavica čipule
- Ožica masti
- So
- Malo vode

Priprema:

Meso izrezati na komade, posoliti i staviti u crepulju ili okrugli pleh. Oko mesa rasporediti oguljenu krtolu, na komade izrezanu čipulu i grančice ruzmarina. Ako volite, dodajte i koju mrkvu. Dodati mast i vodu, pa crepulju - pleh staviti na dobro zagrijanu podlogu. Poklopiti vrućim sačem i zatrpati žarom i vrućim pepelom. Peći oko 45 minuta, sač podići, pa meso i krtolu okrenuti. Ponovo poklopiti i zatrpati žarom i peći još oko 40 minuta.

Posluživanje:

Poslužuje se vruće, na pijate, za svakog gosta posebno. Tradicijski se crepulja iznosila pred goste koji su se sami posluživali.

Zanimljive činjenice o jelu:

U početku su sač i crepulja izrađivani od gline, a mnogo kasnije od metala. Crepulja, a danas okrugli metalni pleh, stavlja se na dobro ugrijano otvoreno

ložište. U crepulji je meso sa svim priložima i začinima. Crepulja se pokrije sačom (poluloptasti poklopac) koji se prekrije žarom i vrućim pepelom. Priprema mesa, pogače ili kruha ispod sača, danas predstavlja vrhunsku etno gastronomsku ponude.

Hroštule



Sastojci:

- 500 g brašna
- 2 jaja
- 2 žumanca
- 10 dag cukra
- 12 dag otopljenog masla Saketić vanilije
- Kupica rakije Dram soli
- Cukar za posipanje
- Ulje za priganje

Priprema:

Ubatiti jaja i žumanca sa cukrom i vanilijom, pa dodati maslo i rakiju. Miješajući, dodavati brašno i so, pa umijesiti glatko i mekano tijesto i ostaviti ga da malo počiva. Posuti brašnom radnu površinu i tijesto lazanjolo razvući u tanku koru. Rodulom rezati tijesto na trake, pa ih presaviti u mali

fiok i prigati na vrelom ulju. Čim požute, vaditi ih na kartu da upije višak ulja, pa ih obilato posuti mljevenim cukrom.

Posluživanje:

Dobre su tople i hladne.

Zanimljive činjenice o jelu:

Bokelji vole začine i često recepture jela, bez obzira odakle pristižu, obogaćuju začinima prema svom ukusu. Začinima trguju odvajkada, pa tako jedan trgovački dokument iz prve decenije XVII vijeka ima poseban značaj za istoriju trgovine u Boki, ali i istoriju gastronomije! Riječ je o spisku tovara robe koji je stigao brodom iz Venecije za potrebe kotorskih trgovaca. U dokumentu je naznačena težina i vrijednost svakog pakovanja posebno, što ukazuje i na značaj tovara. Bila je to luksuzna roba iz Venecije, ali i iz dalekih istočnih krajeva - skupa, a ipak tražena: šećer u prahu, bomboni, šafran, fini cimet, fini karanfilići, štapići od cimeta, kutije karanfilića, pripravljeni prženi šećer, cimet bombone, obični slatkiši, spravljani badem i druga slična roba. Ako se zna da je i danas šafran najskuplji začina na svijetu, onda nije teško zaključiti što je značio prije 400 godina. Bez obzira na cijenu, Bokelji su u njemu uživali.

Buzara od mušulja



Sastojci:

- 2 kg mušulja
- 1 dcl maslinovog ulja
- 1 čikara bijelog vina
- 4 špica česna
- Papar
- Balica petrusina
- Šaka prezle

Priprema:

Dva kila očišćenih i opranih mušulja staviti u teću, dodati decilitar maslinovog ulja, čikaru bijelog vina, pet – šest špica česna luka, balicu sjeckanog petrusina i papar. Poklopiti, pustiti da se mušulje otvore i kuvati nekoliko minuta dok vino ne ispari. Preko mušulja posuti šaku prezle ili gratanog koromana, lagano promiješati i poslužiti. Voda koju mušulje puste je slana, pa so nije potrebna.

Posluživanje:

Poslužuje se direktno sa vatre, najbolje u teću u kojoj su kuhane mušulje. Školjke služe umjesto ožice za hvatanje mirisne juhe od mušulja. Obavezni dio buzare od mušulja je vino!

Zanimljive činjenice o jelu:

Na više arheoloških nalazišta u Boki Kotorskoj pronađeni su materijalni ostaci koji daju sliku o načinu života i ishrani stanovnika bokeljskih obala prije više hiljada godina.

Ostaci neolitske keramike pronađeni u pećinama Spila, Deletina, Brštanova, Tamnica i Vrahaj, ukazuju na prve naseobine, a kada je ishrana u pitanju, onda jasno upućuju na zaključak o vrsti, pripremanju i termičkoj obradi jela.

Pećinski materijalni dokazi vode nas u vrijeme 3.500 godina prije nove ere. Pronađeni su ostaci kostiju životinja, ali i školjaka, posebno mušulja, koje su prvi Bokelji sakupljali i jeli. Raniju pretpostavku da su koristili i druge morske plodove i lovili ribu potvrđuju pronađeni predmeti koji se danas čuvaju u Muzeju Gospe od škrpjela.

Bokeški brodet



Sastojci:

- 1,5 kg razne ribe (gruj, škrpina, grdoba, sipa, kalamari, škampi)
- 1 ožica konzerve ili 2 zrele pamidore
- 3 čipule
- 4 špice česna
- 2 ožice osta
- 2 pera lovorike
- 4 ožice brašna

- Ćikara bijelog vina
- 1 – 2 ćikare riblje juhe
- Maslinovo ulje
- Petrusin
- So
- Papar

Priprema:

Očišćenu ribu izrezati na komade, uvaljati u brašno i kratko poprigrati u ulju. Izvaditi iz prosulje i ostaviti na toplo.

Na zagrijanom ulju šufigati isjeckanu čipulua se na površini izdvoji ulje., pa kada uvene, dodati česan, petrusin, lovoriku i oguljenu i isjeckanu pamidoru. Promiješati i pustiti da se sastojci sjedine, pa dodati ribu, vino, ostac i konzervu razmućenu u ćikari riblje juhe ili tople vode. Pustiti da provri, posoliti, popapriti, smanjiti vatru i nepoklopljeno kuhati najmanje jednu uru na slaboj vatri. Ako imate rakove, staviti ih u toč 15 minuta prije kraja kuhanja. Brodet ne miješati. Povremeno protresti teću i po potrebi doliti malo riblje juhe. Brodet je gotov kada se na površini izdvoji ulje. Bokeški brodet mora biti gušće strukture.

Posluživanje:

Poslužiti uz toplu palentu. Brodet je dobar podjednako dobar topao ili hladan.

Bokeljsko božićno slatko



Sastojci:

- 3 čikare pšenice
- 1,5 čikara cukra
- 30 dag suhih armelinki
- 10 dag suhica
- 20 dag suhih isjeckanih smokava
- 10 datula bez špice (ako ima)
- 2 bićerina rozulina ili drugog likera
- Kućarin kanele
- Kućarin mljevenih klinčića
- Čikara zrna od šipka
- Limun i naranča sa dekoraciju

Priprema:

Kuhati pšenicu, a pred kraj dodati suho voće i cukar, pa nastaviti kuhanje još dvadesetak minuta. Kada se slatko zgusne ohladiti ga i umiješati rozulin, kanelu i klinčiće. Servirati na pijadalu i posuti zrnima šipka. Ukrasiti fetama naranče i limuna.

Posluživanje:

Poslužuje sa vadeći ožicom na pijatine dekorisane zrnima šipka i feticama agruma.

Zanimljive činjenice o jelu:

Svaki sastojak ove božićne delicije je simboličan i ima posebno značenje. Zajedno, simbolišu blagostanje, sreću, zdravlje, ljubav, sreću, napredak u kući i polju. Bokaljsko božićno slatko povezuje sve dobro i lijepo, sve ono što čovjek očekuje od Božića i vremena koje dolazi.