

Ukusi **MAKEDONIJE**



UKUSI MAKEDONIJE



Izdavači:

*Agencija za promociju i podršku turizma
u Republici Makedoniji
Debarca, br.2*



*MATICA MAKEDONSKA
Bul. Kliment Ohridski br.23
1000 Skopje*



*Autori
Ilina Šarevska
Ana Daskalovska
Tanas Vražinovski
"Narodna mitologija Makedonaca"*

*Fotografije:
Milan Džingo
Dejan Pavleski
Miše Mitanoski
Agencija za promociju i podršku turizma
u Republici Makedoniji
123rf*

*Prevela:
Dijana Spasovska*

*Dizajn i tehnička obrada:
Kristi Georgievski*

*Štampa:
Stega Grafika*

Tiraž:

UVOD

4

MAPA REGIJE

10

SADRŽAJ

po regije

REGION SKOPLJE

12

REGION POLOG

34

JUGOZAPADNI REGION

54

PELAGONISKI REGION

80

VARDARSKI REGION

106

JUGOISTOČNI REGION

128


SEVEROISTOČNI REGION

150

ISTOČNI REGION

170





Makedonija je mala zemlja i nalazi se na jugoistočnom delu Balkanskog Poluostrva, sa svim stranama opkružena kopnom. Svaka zemlja iza sebe ima priču koja pripoveda o suncu, planinama, jezerima, rekama, arheološkim nalazištima, istoriji, tradiciji i kulturi. Stvari koji su manje ili više u zavisnosti od interesa individue. Ali nit koja povezuje sve što se provlači kroz sate provedene u istrazi i proveravanje eventualnih priča, koji zna da oboji dan i raspoloženje je onaj segment koji svako sa zadovoljstvom uzima zdravo za gotovo – hranu. Ona omogućava vlastito direktno doživljavanje istorije i kulture, neizbežnih sastavnih delova o umetnosti gastronomije; ona je jedan od ključnih elemenata materijalnog kulturnog nasleđa, jedan od činilaca identiteta određenog naroda, određenog geografskog područja. Izbor o načinu kojim ćete istraživati Makedoniju je u vama. U krajnjem slučaju, kao šta smo naveli, ona je mala zemlja u kojoj se možete provesti od dva do četiri sata do bilo koje određene destinacije.



Možete posetiti manastire, možete planinariti, možete istraživati prirodu. Ili možete da nam dozvolite da vas mi povedemo napominjući određene zanimljive lokacije, ali i ukazujući Vam na nekim specijalitetima vezanih za ta mesta, koji će možda uspeti da Vam pokažu nešto o životu tih ljudi. Puno informacija od kojih će možda neka od njih da Vas inspiriše. Upoznajte Makedoniju preko osećanja koja će Vam urezati uspomene.

Gastronomska priča o Makedoniji započinje pretpostavkom da se u ishrani upotrebljavaju namirnice koje se dobijaju iz osnovnih zanimanja populacije koja živi na ovim prostorima – poljoprivreda i stočarstvo, kao i ono što bi moglo da se nađe u prirodi. Bilo je i ograničenja u pogledu proizvoda, tehnologije i izbora, za razliku od današnje raznolikosti. Kao zemlja kroz koju su prolazili mnogi narodi, ona je počela da preuzima iskustva naroda koji su prolazili kroz njenu teritoriju, i da obeleži razvoj ne samo na kulturnom nivou već i u odnosu ishrane. Naša nacionalna kuhinja, njen specifični oblik, jeste zbog velikog uticaja od strane Turaka, i zbog dugog njihovog prestoja na našem tlu došlo je do domi-

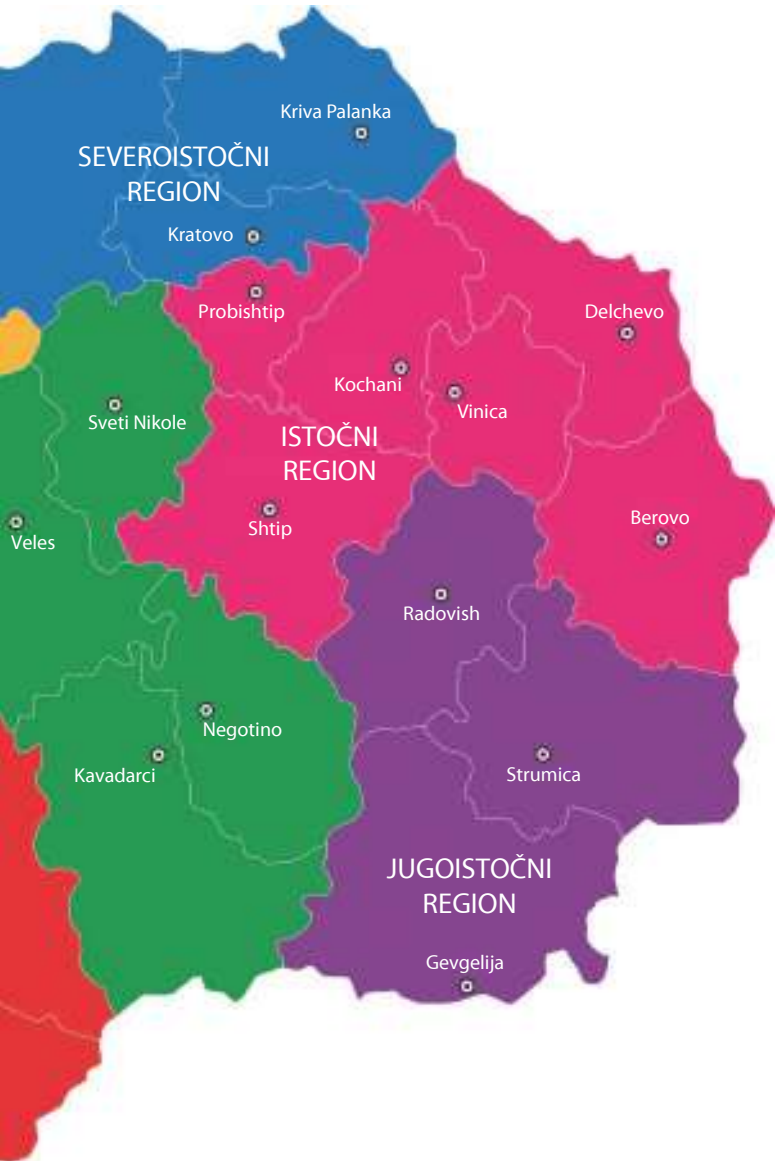
nantnog uticaja. Veliki presvrt u ishrani dogodio se u uvođenjem novih žitarica u poljoprivredi i vrtlarskih kultura, posebno rižu koju su doneli Turci, kukuruz (carevica) doneli su ga u 18. veku, krompir je prisutan na ovim prostorima pre kraja 19. stoleća kao i paradajz i paprika. Religija je imala veliki uticaj, praznike i običaji povezane sa njom. Pojavom migracije krajem 19. stoleća uvele su se zapadni noviteti- tu su francuska, mađarska, engleska, ruska kuhinja, ali bez većeg značaja. Zna se da su se neka jela prenosila generacijama, promenila putem, ali se ne zna poreklo i razlog. Ali o svemu ovome – potom. Kako kažu, kad je prazan stomak, glava ne misli. Da postavimo trpezu, podignimo čaše za nova iskustva, za nove ukuse – U zdravlje!












REGION SKOPLJE



An aerial photograph of a village nestled in a valley. In the foreground, a church with a blue and white domed roof is visible. To the right, a long building with a red-tiled roof runs along a hillside. The background shows a dense forest of green trees. A semi-transparent text box is overlaid on the right side of the image.

Ako ste prvi put u poseti glavnom gradu Republike Makedonije, grad je smešten u nižoj dolini opkoljenoj sa sedam planina. Ono što ćete verovatno odmah primetiti jeste raznolikost koji ovaj grad vam može ponuditi. Dinamičan urbani život, kulturno nasleđe, tradicija koja je progresivno išla privlačnim načinom, kombinovanjem starog i novog, u urbanoj sredini i prirodi kombinirajući sa istoka i zapada. Nekako sve funkcioniše u tandemu i omogućuje jedinstveno i unikatno iskustvo. Još u vremenu Justinijana Prima, postoje antički zapisi koji opisuju da ovaj grad poseduje prelepe čaršije, mostove i gostionice. Građani Skoplja ovu tradiciju neguju i do današnjeg dana.

Možda vas zanima

Kameni most koji spaja levu i desnu obalu reke Vardar u centru grada ima istoriju staru 1500 godina (VI vek). Grad je podneo više razaranja i obnavljanja. Najveća se restavracija dogodila u vremenu Murata II u 15. veku i često se uzima kao početak izgradnje mosta. Danas povezuje novi i stari deo grada Skoplja.

Kad bi ste se vratili u vremenu **Stare skopske čaršije**, kada je ona bila centar za trgovinu još u 12. veku, a sad predstavlja jedno i konačno nasleđe ovog grada. Na ulazu u **čaršiji** vas dočekuje **Daut-pašin amam** (naziv za banju), koji se u vremenu osmanlijskog carstva koristio kao javno kupatilo, a danas je adaptiran u galerijski prostor i uvodi vas u duhu u kome su prenamenjene otomanske gradbe u tom starom ugao grada. Kultura se prepliće sa tradicijom u punom značenju reči simbioza.



Kameni most

Kultura i tradicija su živo sećanje prošlosti i otomanskog nasleđa sa svim njegovim džamijama, amamima, anovima i stotinama zanatskih dućana. I danas je pun sa životom, tu su brojni kafići, čaj-dilnice, restorani i trgovine savršeno se uklapaju u izvan vremensku okolinu i nude originalno iskustvo svakom putniku.



Stare čaršija

Tvrđava Kale je dominantna struktura u gradu i još jedan veliki simbol tog vremena. Prema arheolozima, kameni blokovi od kojih je izgrađena tvrđava bili su uzeti iz razrušenog gradskog lokaliteta Skupi u 6. veku u vreme vladavine Vizantiskog cara Justinijana. Tvrđava je jedan deo bila srušena za vreme zemljotresa u 1963g., ali pored toga za brzo vreme je restavirana i konzervirana.



Tvrđava Kale





Spomen kuća Majke Tereze

Skoplje je internacionalno poznato naseljeno mesto, kao rođeno mesto **Majke Tereze**. Isto tako Skoplje je grad sa srednjevekovnim crkvama i manastirima kao **Sv. Pantelejmon** iz 12. veka i „Oplakivanje Isusa Hrista”

koje se uzima kao predznak renesanse u Italiji. Skoplje ima predivno uređen kej na reci Vardar, duboke senke u **Gradskom parku**, ako ga posetite u mesecu junu bićete opijeni mirisom lipe.

Pogledajte Skoplje sa vrha planine Vodno. To je najbliža destinacija za avanturu i svakom može da ponudi nešto od njegovog interesovanja. Nezavisno jeste li iskusan planinar ili ste samo za relaksiračku šetnju, planina vam nudi putevi za svaki stepen fizičke spremnosti. To je odlično mesto za one sa adrenalinskim entuzijazmom, biciklisti i paraglajderisti. Oni ostali koji vole neverojatan pogled i žele da uživaju u svežem vazduhu mogu da posete neku od kafana ili da se popnu žičarom do vrha planine.

Povežite se sa prirodom u **Kanjonu Matka**. Kanjon je okružen strmim zidovima dajući klisuri savršenu dramatičnost i udobno iskustvo. U kanjonu postoje desetine peštera, od kojih je jedna peštera Vrelo, jedna od najdubokih podvodnih pećina u Evropi i u svetu. Kanjon je dom više od 70 vrsta leptira. Ima nekoliko kamenih formacija koji su idealni za alpiniste. Po dužini kanjona možete posetiti veliki broj crkva i manastira; mogli biste da idete pešicom, voziti se brodom ili kajakom. Ako niste ljubitelj ovih aktivnosti, možete ostati u podnožju kanjona i uživati u lepom vidiku dok pijete kafu u lokalnom kafiću.

Nakon šetnje kako bi ste povratili snagu dobro će vam doći pauza da pojedete nešto ukusno. Ali, skopjanac kao da se uvek zbunjuje kad ga upitate o tipičnom gradskom specijalitetu. Tada se nameće kriterijum šta je najčešće i šta je najkulturno kad je u pitanju jelo u Skoplju. U Skoplju je kult da se jede burek, simit-pogača, da se jedu čorbe- čkembe, teleča.... Jedu ih i mladi i stari. A kad vam prinesu i ekstra belog luka sa peršunom u sirčetu i lepim lepinjama...



Sv. Pantelejmon



Kanjon Matka



Čorba (tur. çorba) je gusta supa koja tradicionalno se priprema u evroaziskoj kuhinji. Čorbe se pripremaju iz različitih vrsta povrća i mesa. Makedonske domaćice spremale su različite čorbe: posne i sa mesom. Ranije se meso najčešće pripremalo u čorbama, a ređe kao pečenje, osim u specijalnim prigodama kao kad je slava ili praznike.



Čkembe čorba jeste i legenda i lek. Svako zna da nakon burne noći (s alkoholom) najbolje ćete pomoći svom telu ako mu date vruću čkembe čorbu. Ali za nju ne morate ići do najbliže kafane kako bi pojeli taj eliksir, kad možete da ga sami pripremite i to kod kuće.

Živeti ko bubreg u loju

ČKEMBE ČORBA

1 1/2 kg čkembe, 150g vino, 1 suva ljuta paprika, 2-3 lista celera, ulja, beo luk, aleve paprika, crnog bibera, brašna i soli

Lepo očistite čkembe (u boljim mesarama možete ga naći očišćeno), operite ga, isecite ga na manje trake ili kocke. Metnite ga u lonac skupa sa vinom, celerom, belim lukom, paprikom, nasoliti i sipati vode. Kad bude meko pripremite sos od ulja, 1 kašiku brašna i aleve paprika i sipati u lonac gde ste kuvali čkembe. Neka se kuva još desetak minuta i dodajte crni biber.



Burek (tur. börek) dolazi od reči „bur“ koja znači „uviti“. To je pecivo u slojevima koje može da se nađe u mnogim zemljama koje su bile u sastavu Otomanskog carstva. Pravi se od lisnatog

ili kiselog testa, i najčešće sa filom od mlevenog mesa, ali može i sa sirom, spanaćem kao i prazni burek. Za ljubitelje tradicionalnog bureka, moderna verzija – pica burek – je skrnavljenje. Uobičajeno se jede prstima, u kombinaciji sa jogurtom. Za skopljane to je

tipično jelo za doručak, ali i u ranim jutarnjim satima nakon zabavom, provedene noći.

Simit-pogača je jedan od retkih specijaliteta koji se prodaje skoro samo u Skopje. To je sendvič sastavljen od mali hlepčić (kifla) i dodata masna pita bez fila- koji nalikuje kao burek. Zovu ga prazan sendvič ili „hleb u hlebu“. U simitu (hlepčić) se stavlja naut, dok je ukus pogače dobijen dodatkom masti- ovčije ili kravlje (u suštini mast je mlečan proizvod, koji se dobija od mleka sa izbijanjem). Kad se jede simit pogača može se kombinovati sa jogurtom. Sem što je poznato da se simit-pogača pravi iz prošlosti, ne postoje podaci o periodu pojavljivanja.



Kad je ručak u pitanju, u Makedoniji, počinje sa mezetlucima – kroz tradicionalna mala jela koji se poslužuju pre glavnog jela, i koji su veoma ukusni i raznoliki koji samo po sebi mogu da budu i obrok. Za meze najčešće se jede ajvar (salata od pečenih mlevenih i prženih paprika), pindžur (salata od pečenih paprika, plavog patlidžana, belog luka i dr.), makalo (tucani beli luk sa uljem i soli), taratur (beli luk, kiselo mleko i krastavac), prženo povrće, turšija (povrće konzervirano u ocat), pečurke, razni sirevi (ovčji i kravliji), šopska salata.

Najpoznato meze je **ajvar**. Sama reč potiče iz turskog jezika i označava „slanu ikru,“ ili „ kavijar“. Mnogo ljudi bi rekli da je to puna tegla letnjeg okusa koji treba jesti zimi. Priprema se krajem



ljeta- početkom jeseni, kad ima u izobilju crvene paprike. Najbolji je svakako domaći ajvar. Prije zabrane pravljena ajvara na javnim mestima, njegova priprema imala je veliki socijalni značaj, bio je povod za porodična i maalska druženja, potsticala je i poboljšavala je kom-

šiske odnose, zato što su i komšije učestvovali pečenju, ljuštenju i dalje u procesu pravljenje ajvara, razmenjivanje drva i recepta. Pravljenje ajvara nije samo čin izrade, već i jedna vrsta ritual koji je zbližavao ljude. Sa pričom put brže ide, a i dobrota se dobrotom plaća. Sama priprema podrazumeva pranje paprika, njihovo pečenje, stavljanje u kesi da nabubru, da se lakše ljušte. Kad se paprika ljušti odstranjuju se semenke. Onda se seckaju, melju i prže na tihoj vatri oko 2-3 sata postojano mešajući. Neko dodaje: paradajz, šargarepu i plavi patlidžan. Pre sam kraj prženja, tegle se zagrevaju u rerni na 100°C. Tad se šerpa makne sa vatre, gotovi ajvar se odmah stavlja u vruće tegle. Tegle se motaju u nečim kao čebad ili čerge i ostavljaju se tako najmanje 24 sata ili dok se ne ohlade. Legenda kaže da su čak i Aristotel i Platon redovno jeli ajvar kao zakusku.

Šopska salata je jedno od makedonskih tradicionalnih predjela, sem u Makedoniji karakteristična je i u Srbiji i Bugarskoj. Poreklo ovog predjela uzima se region oko Šopluka, prepoznatljiv po dobrom siru čiji ga stanovnici upotrebljavaju i u raznim jelima. Ova salata je ime dobila po slovenskom plemenu Šopi koje je gravitiralo u tom region.

ŠOPSKA SALATA

500 gr. paradajza, 3 glavice luka, 1 zelena ljuta paprika, 200gr ovčijeg sira, 2 krastavca, ulje, so



Paradajz i oljuštene krastavce iseckati na kocke, dok se luk sitno secka. Posolite, nalijte ulje i lako promešati. Odozgo metnite sitno seckanu ljutu papričicu i naribajte sir.

Kao aperitiv sa ovom salatom pije sa **mastika** (rakija od anis) ili **žuta** (lozova rakija koja je stajala u dabovim buradima od kojih je dobila i boju). Rakija se uobičajeno pije samo sa predjelom.

Kao glavno jelo Skopjani najčešće znaju da odaberu neki specijalitet od mesa. Prvo što Makedonci podrazumevaju pod naziv meso, je meso na **skari**. To je način pripremanje hrane ili naziv za hranu, najčešće više vrsta mesa, koja se priprema na vatri, dimljeno ili na užarenom uglju. Kremenadle, pljeskavice, džigerice, pileći stek, kotleti, belu vešalicu, uštipke, šnicle, kobasice, i sve šta bi pomislili da je meso, i svakako najpopularnija forma od mlevenog mesa-čevapi.



Naziv „**čevap**” potiče iz persiskog jezika, i izvorno se odnosi na meso koje nije pečeno već prženo. U arapski jezik dolazi preko aramejskog koji, pak, vuče korene iz akadijskog jezika, gde kabābu označava ono što je izgorelo, preprženo, ugljenisano. Računa se da su čevapčići prvi put napravljeni od hajduka koji dok su spavali pod vedrim nebom palili vatre kako bi se ugrejali i radili male forme (kako bi bilo mesa za svakog) iz mlevenog mesa i pekli su ih na oganj. Ali i antički Grci iz 8. veka p. n. e. pisali su o nekom jelu od mesa u obliku obelisk – ko zna, možda neka njihova verzija. Na Balkanu su postali popularni tek sredinom 19. stoleća, kad su se u većim gradovima otvorile mehane čiji su specijaliteti bili baš čevapi. Nisu komplikirani za pripremanje, ali su veoma ukusni – sve što vam je potrebno za izradu je dobro mleveno meso, a smesa treba da odstoji jednu noć. Mogu biti posluženi sa bilo kakvim dodatkom, ali seckani luk, topli hleb i „skopsko” je „kombinacija iz sna”.



MAKEDONSKI ČEVAPI

600g mlevenog mesa, 4 glavice luka, 50g ulja, 1 glavica belog luka, 50g brašna, 4 jaja, so, crni biber

Meso posoliti i ostaviti ga u frižideru preko noći. Sutradan same-ljite meso još jedan put i dodajte: rendani luk, brašno, ulje, tu-cani beo luk, jaja i crni biber. Smesu dobro izmesiti i neka otstoji 4-5 sati u frižideru, nakon toga oformite čevape i pecite na skari.

Istorija i tradicija makedonskog piva počinje daleke 1924g. kad u pogonima „Parne Pivare“-Skopje izašlo prvo bure i flaša „skopsko“. To je prvo makedonsko pivo, koje je danas sinonim za „najbolje iz Makedonije“ i to je jedno od nacionalnih obeležja. Njegovi reklamni slogani su „Skopsko, naše najdobro“, kao i „Skopsko, i sve je moguće“

Ja pijem, ti se opijaš



MAKEDONSKI ŠAŠLIK

750-800g svinjskog mesa-šol ili ruže, slanina, mleveno meso, luk, so



Uzima se svinjsko meso od šola ili ruže, nasoliti ga. Slaninu isecite na komade, a od mlevenog mesa prave se male bombice (čuftići). Na žici za ražanj redi se meso sledećim redom: prvo se ubode parče svinjskog mesa, zatim komad slanine, onda bombica od mlevenog mesa, zatim parče luka i sve ponavlja istim redom dok se ražanj ne ispuni. Peče se na skari i servira se dok je vruće.

Drugo popularno tradicionalno jelo sa mesom su punjene paprike, svinjska kolenica i **seosko meso**-zemljani sad napunjen mesom, karakterističan u selima skopskog regiona. Postoje varijante seoskog mesa, a jedna od njih se zove **seoska tava**. U nekim krajevima dodaje se i pileće meso.



Nakon hleba, paprika je najprisutnija na makedonski sto. Paprike su se jele sirove, sušene, kisele, pržene, pečene, kuhane. Od njih pravila su se razna jela.

PUNJENE PAPIRIKE

8 paprika-babura, 5 velikih paradajza, 500g mlevenog mesa, 100g riže, 1 glavica luka, 1 jaje, 3 kašike masti, 1 kašika brašna, aleve paprika, peršun, crni biber, so

Operite paprike i očistite ih od semena. Ispržite sitni isečeni luk na jednoj kašici masti, dodajte opranu rižu i sa mlevenim mesom sve skupa propržite, sklonite smesu s vatre, dodajte jaje i sitno seckani peršun, so i crni biber. Napunite papriku-babure sa ovom smesom. Paprike zatvorite odozgo sa kolutovima paradajza, složite u lonac, metnite ostali paradajz i polijte vodom da ogreznu. Kuvajte paprike dok ne omekšaju, uradite zapršku od masti, brašna i aleve paprika, sipati preko paprika i pustiti da još malo vriju na tihoj vatri. Uz ovako pripremljenim paprikama može se poslužiti kiselo mleko ili kisela pavlaka.



SEOSKO MESO

800g svinjske krtine, 3-4 suve crvene paprike, luk, ulje, so, sos od pečuraka

Pržiti luk sa malo ulja, dodajte meso i pržiti dok ne omekša. Zatim dodajte so, sos pečuraka i suve paprike prije isitnjene. Posoliti po ukusu.



Neki smatraju da status ovdašnjeg specijaliteta može pripasti i skopskom kukureku ili crevca. Nedostatak je što se ovo jelo može pripremati isključivo u proleće kada se jede mlada janjetina i nije dostupno tokom cele godine.



KUKUREK

800gr jagnječih škembiča i creva, so, 120 gr ulja, lovorov list, 10gr aleve paprika, 10gr belog luka

Jagnjeća creva treba dobro da se operu, prevrću se pomoću štapiča i iznova se peru. Škembe se isto tako dobro očisti i dobro umije zatim se seče u dugačke trake, širine 2-3 cm. Od izmijenih creva i traka od škembiča uplete se pletenica-kukurek. Kukurek se na krajevima zaveže. Uvije se u krug i stavlja se u podmazani sud-tepsija, u mogućnosti sad najbolje je da bude zemljan. Kukurek prelijte vodom u kojoj ste dodali nekoliko kašika ulja, aleve paprika i lovorov list i stavite u rerni da se peče na umerenoj temperaturi. U toku pečenja, kukurek treba polivati tekućinom u kojoj se peče, više puta, ako je potrebno dodaje se još vode. Kada su crevca kuhana dodaje se retki sos sa tucanim belim lukom i ponovo se vraća u rerni da se potpeče. Kad je jelo pečeno, kukurek se seče na komade, stavlja se u drugu posudu za serviranje i prelije se sa sokom od pečenja. Služi se sa kiselim mlekom.

Jedan specijalitet skopske domačice, ali i tradicionalno jelo u Makedoniji je **turli-tava**; svako je priprema po svome, ali to ne utiče na osnovni recept i ne menja ukus. Kao što se vidi i iz samog naziva, to je jelo koje se priprema iz više namirnica koji su se u tom trenutku našli u kući. I upamtite, najukusnije je kad se pravi u zemljanoj tavi.



TURLI-TAVA

1,5kg mešanog mesa (jagnječe, svinjsko, teleče), 1/2 kg boranije, 100 komada bamji, 1 plavi patlidžan, 1 tikvica, 1/2kg kupusa, 1/2kg zelenih paprika, 1/2kg paradajza, 1/2 kg krompira, 1/2kg šargarepe, 200gr ulja, so, tucana paprika

Povrće očistite i isečeno na komade, potom se stavlja u zemljani sad. Sve lepo promešati i posolite po svom ukusu. Odozgo naređati komade mesa, koje ste pre toga oprali i metnuli so. Začinite tucanom paprikom, prelijte uljem i stavite u rerni da se peče 2-3 sata na temperaturi od 200°C.

Pravi domači delikates u makedonskoj tradiciji je **sarma**. Ona se može pripremiti sa kiselim kupusom ili svežim, sa listovima loze ili listovima od štavolja. Reč „sarma„ potiče iz turskog jezika i označava da se nešto „uvije“. Opet se pojavljuje otomanski uticaj na ovom području. Kao neizbežan deo posne tradicionalne trpeze u Makedoniji pravi se i posna sarma-sarma sa rižom u kombinaciji sa začinima po želji domačice- praziluk, orasima, nanom, peršunom, šargarepom...

SARMA OD KISELOG KUPUSA

750gr mešanog mlevenog mesa (goveđe i svinško), 150gr slanine, 150gr masti, 1 velika glavica kupusa, 50 gr riže, 1 velika glavica luka, crni biber, tucana paprika, peršun, so

Stavite meso u većem sadu. Naseckajte luk i stavite u meso, potom naseckajte sitno 50gr slanine i stavite u sad s mesom, dodati peršun, rižu, tucanu papriku, mast, posolite i mesite meso sa svim d o d a t c i m a . Uzmite kupus i odvojite listo-



ve. Isecite zadebljale delove, za u svaki list uzmite deo smese sa mesom, i uvijajte sarme u veličini po vašoj želji. U dubljem sadu stavite na dno nekoliko listova kupusa, zatim redite sarme jednu do druge. Deo preostale slanine isecite na listiće i redite ih između sarme. Kad naredite sve sarme, zalijte ih rasolom, ako nije veoma kiseo, u suprotnom zalijte vodom. Zatvorite sad sa aluminijumskom folijom i stavite u pećnici da krčka 2-3 sata na temperature od 150°C.

Zimi rasol i slanina, leti krava i gradina

U Skoplju postoji kultura za kafu. Jutarnju kafu, kafa nakon ručka, kafa prije večere, „proricanje u šolji kafe”. Kafa kod kuće, kafa u kafiću, kafa na klupi. Makedonac voli kafu. Tradicionalno je takozvana turska kafa-fino mlevena, skuvana u džezvi, najčešće sa šećerom; služi se vruća u malim šoljicama (fildžan), pri čemu se gusti ostatak taloži na dnu. Svakako turska kafa nije pravilo. Svako pije ono što želi. Retko se može odbiti poziv „Ajmo na kafu i slatkiš”.





PITA SA JABUKAMA

Testo: 250gr brašna, 120 gr putera ili margarina, 2 jaja, 70gr mlevenih oraha, kora jednog limuna
Fil: 1kg kiselih jabuka, 120 gr šećera, 2 kašike ruma, 125gr slatke pavlake, 1 vanila

Operite i oljuštite jabuke, sitno ih seckajte. Posipajte ih šećerom, dodajte im rum i vanilu, pržite dok ne omekšaju, ostavite da se ohlade. Umesite testo i stavite ga u frižideru da malo odstoji. Nakon toga u podmazan pleh, razvucite testo debljine oko dva santimetra u veličini pleha, zatim pecite u zagrejanoj rerni. Ispečeno testo premažite sa filom. Umutite slatku pavlaku i sa pavlakom prekrijte pitu.





Skoplje noću

REGION POLOG

To je dolina sa čije severo-zapadne strane izdižu planinski masivi koji imaju najviše vrhove u Makedoniji, nacionalan park, veštačkih i prirodnih jezera, reke, vodopadi, ski-centri, mala sela sa autentičnom arhitekturom, dva grada i jedna svadba-fantastično mesto za upražnjavanje aktivnosti na otvorenom, za intenzivne avanture, za skijače u slobodnom stilu, za planinarenje, biciklizam, za uživanje u zelenilu, za nove trpeze.





Možda vas zanima

Šar Planina (Šara) je omiljena destinacija i predizvik planinarima jer je jedinstven masiv u Evropi gde mogu da se planinari 95 km, od Ljubotena do Rasangul i u nijednom trenutku da se ne spustite ispod 2. 200 m. Najvisoki vrh – Titov vrh (2. 748 m). Izvori, strmni tokovi, oko 30 glacijalnih jezera, pašnjaci. Postojana snežnog pokrivača od decembra do mart meseca. Raznovidnost divljih biljaka, gljiva i životinja, ali i posebnim osvrtom – lokalna rasa – šarplaninci ovca šarplaninka. Divi konji koje pašu, a vidici koji oduzimaju uzdah, bačila.

Atraktivne lokalitete „**Popova Šapka**” - najstariji ski centar na Balkanu sa brojnim vikendicama, hotele, restorani, planinarski dom, skijačke terene i drugo.





Šarena džamija

Na nagib na Šare nalazi se grad **TETOVO**, multikulturan grad sa bogatom istorijom. Prepoznatljiv je po **Šarena džamija** koja je poznata po fascinantnih ornamentima u boji. A još je misterija mesto gde se otvara iza visokog zida na kompleksu na **Arabati-baba Tekje**, bivši centar misterioznog bratstva Bektashi. Lep je panoramski pogled iz **Tetovsko Kale** na brdo Baltepe.

Tetovčani su smešteni u region sa velikim brojem namirnicama. Povoljne temperature, povoljno mesto i obilne količine vodenog potencijala dozvoliti uzgajanje žitarica, povrća, voćnjak, stočne hrane i nekih industrijskih bilja.

Što se tiče stoke, oni isti uslovi odgovoraju posebno za razvoj krava uzgoju i visokoplaninske pašnjaka, kao preduslov za razvoj ovih regiona ovčarstva. U ovim krajevima neizbežno može se primetiti uticaj iz turske kuhinje.



SALATA SA SUVIM PAPIKAMA

20 komada suva paprika, 250 g. paradajz, 3-4 parčeta od belog luka, 250 g. ulje, soli



Dobro oprati paprike I staviti ih u vrelu vodu. Opet sipajte paprike izvadite ih iz vode I stavite ih na ploču za seckanje I uklonite ljuštu od paprika I zajedno sa belim lukom izdrobite, posle toga dodajte domatno pire pomešajte dobro I postepeno dodajte ulje I so. Ovo je dobra kombinacija sa žutim I belim sirom.

Makedonska crvena paprika, vezena na ruku I sušena na sunce je jedan od najvećih belega makedonske tradicije. Mnogo makedonska jela su sastavljeni od paprika ili ona je glavni deo kod glavnih jela. Prelepa je slika na crvenim nizima koji se, „peku“, na sunce po čardacima ili zidovima po seoskim kućama. Vezene paprike su odlični za zimski jela I za razna makala.

Istina je kao paprika u očima

Inače, u našoj zemlji svaki zna šta je pasulj, to je tradicija koja se neguje kao svaki drugi običaj, nema čovek koji nije probao. Veliki broj od Makedonaca bar jedan put u nedelju imaju pasulj u svoj meni. I u drugim krajevima ima pasulj I specijalitete od pasulja, ali kao pasulj,, tetoec,, spreman u zemljano tavče sa suvom paprikom – nema na drugo mesto, tako pričaju Tetovčani. Pasulj je makedonska tradicija I on se jede kao beli pasulj, sa zaprškom, crven, sa ribom, ili kao tavče gravče koji se jeo najčešće sa dodatkom na neko drugo jelo.

Ukusno za jelo, ali pažljivo, pasulj ima visoku kaloričnu vrednost. Zato kažu, stariji ljudi, deca siromašnim familijima u prošlosti bili su puni, zdravi I crveni – zbog toga što pasulj su jeli skoro svaki dan.

Kad se prejedeš nemaš zdravlje



TAVČE-GRAVČE

500 g. pasulj, 250 g. ulje, 3 glavice crni luk, 2 suve paprika, 1 glavica beli luk, so, aleve paprika, peršun I crni biber

Pasulj se kuva, ali da se pazi da se ne prekuva. U zemljano tavu stavlja se ulje I crni luk se prži. Kad se priprži luk, dodaje se aleve paprika I u tavu se stavlja kuvani pasulj. Dobro da se promeša, dodaje se voda u kojoj se kuvao pasulj, so, redzaju se paprika, stavljaju se popreko isečeni luk, peršun I crn biber I stavlja se u rerni da se peče.

Vežanost Tetovčanima sa prirodom je vidljiva još je u imenima na opredeljenim jelima. Na prvom mestu je za šarsku pljeskavicu, jedno od najomiljenih tradicionalnih jela. Jednostavno je – mleveno meso se zamesuje sa sitno seckanim crnim lukom, so, crn biber, l da stoji jedno 15 minuta. Dodaje se kačkavalj, seckan na sitnim kockicama ili rendano na krupno, pa ponovo se meša sa dodatkom na malu količinu ulja. Spremajaju se pljeskavice po 180-200 g. l oni se peku na skaru (a može l da se proprže na ulje). Pored šarska pljeskavica ovde su i:



ŠARPLANINSKA JAGNJEĆA ČORBA

1 glava jagnjetine, 250 g. jagnjeći crn drob, 200g jagnjeći beli drob, 1 kitka mlad crni luk, 2-3 beli luk, 50 g. pirinač, 1 kitka peršun, 1 jaje, sok od limuna, so

Kad se očisti l opere jagnjeća glava stavi se u lonac sa vodom,



dodaje se crni luk peršun, l luk l da se kuva dok ne omekne. Kad se skuva glava, odeli se meso od koske pa ponovo se vraća meso u procedenu čorbu. Iseckajte drob na sitne parčeta l zajedno sa pirinčom stavite u čorbi. Kad se skuva pirinač, posolite čorbu, stavite izmuteno jaje l sok od limona. Pred da poslužite čorbu, stavite sitno seckan peršun.

TELEČA ŠNICLA NA ŠARPLANINSKI NAČIN

6 teleča šnicla, 150 g. ovči sir, 100 g. kackavalj, 150 g. kajmak, 3-4 kitka peršun, 1 glavica crni luk, 3 jaja, crveni piper, crn biber, so

Crni luk sitno isec-kamo I pomesamo sa kačkavaljom koji je sitno iseckan sa kajmakom I sitno iseckan beli ovči sir. Onda se dodaje crn biber, peršun, crveni piper I jaje I to se dobro meša dok se masa ne izjednači.

Šnicle da se istučaju I u sredini se stavlja od smesu. Svaka šnicla da se preklopi na polovinu I da se pričvrsti sa čačkalicom da ne ispadne fil. Da se peče na gril sa obe strane.



DROB NA TETOVSKI NAČIN

1 jagnječi drob, 3 glavice crni luk, ulje, 1 kašika domatno pire, 100 g belo vino, dafinov list, ocat, crn biber, so, luk

Drob da se dobro opere I da se skuva, a onda stavite da se ohladi I da se iseče na sitnim parčetom. Crni luk da se iseče, posolite I pržite na ulje, dok ne dobije zlatno-žuta boja, a onda dodajte drob, domatno pire, vino, 1 kašika ocat, dafinov list, crn biber I sitno iseckan beli luk. Ostavite da se kuva na srednjoj temperaturi.





Lešočki manastir

Tetovski običaji. Pročka ili Veliki pokladi to jedan praznik u pravoslavnom hristijanstvu kad se međusebno opraštaju vernike pred početka Uskrsnim postima. Pročka se traži od mlađijeg od starijeg sa rečima,, oprost mi,, a stariji odgovara,, nek tje prosteno od mene I od Boga,,. Nedelja pre pročka naziva se bela ili sirna nedelja, kad se ne jede meso, nego jede se mlečni proizvodi ili pite.

Pročka se u familiji označava sa bogatim ručkom, koji završava sa jajima. Kuvano jaje se vezuje na konac nad stolom u kuhinji I on se vrti nad glavima dece. Dete koje će uspeti da ugrize jaje onda ono se proglašava za najsrećnije dete sledeće godine I dobija nagradu.

GOSTIVAR – grad na gostoprimstvo, poznat je po izvorima reke Vardar (selo Vrutok) najveća reka u Makedoniji. Poznat je po Begovoj kući I Saat kula, po banjički crni luk.

Ali daleko je poznat po svojoj baklavi (ovde ima uticaj orientalnu kuhinju) gde se kore sukaju ručno. Fil može da bude klasičan – sa orasima, fstacima, ili fil od višanja, čokolade, seme od afiona I drugo. Mi vam nudimo jednu verziju sa gotovim korima.

BAKLAVA

1/2 kore za baklava, fil: 250 g. puter, 200 g orasi, 80 g. suho grožđe, šerbet: 300 g šećer, 500 g voda, 1 limon

Tepsija se maže sa rastopenim puterom I redi se 4 lista kore. Svaka kora da se namaže po malo sa puterom, onda se stavlja smesa sa orasima I suvo grožđe. Ovo se pravi sve dok se ne potroši smesa, a odozgo stavlja se puter I peče se u rerni na 200" C dok se ne dobije lepa crvena boja. Kad se baklava ispeče onda se prelije sa hladnim šerbetom koji je pre toga skuvan sa vodom, šećerom I limunom. Tako da otstoji 4-5 časa da se upije šerbet I posle toga može da poslužite.





Ako Tetovo ima pasulj, Ohrid – trešnje, Strumica – paprika, Gostivar ima banjički crni luk, crveni, blag, I karakterističan po ukusom koji je veoma tražen po pijacima.

Ni luk jeo, ni luk mirisao

Nacionalni park MAVROVO obuhvata najljepši deo zapadne Makedonije, - to su pet planinski masivi sa najvisokom tačkom u Makedoniji (vrh **Veliki Korab** 2. 674 m), **Mavrovsko jezero** I mala sela sa predivnom arhitekturom I etnološki značajni specifični predeli, flora I fauna (bukova šuma koja vas prati na svakom koraku), reke, brzaci I vodopade, monumentalni manastir “**Sv. Jovan Bigorski**” iz 11 veka. Jedan od najimpresivniji deo je klisura reke Radika koja je na određenim delovima ima strmno izdignute stene I do 1500 m. Ali pored prirodnih lepota još jedan razlog plus da ga posetite tu su hoteli I bačila koji su napravljena u planinski stil gde možete sa planinski cajem, kuvana rakija, turšija, kačkavalj I sir od lokalne proizvodnje, da se sunčate na planinskom suncu ili da odete do neko selo I da probate rekan-sku trpezu.



Mavrovsko jezero

S obzirom na planinski reljef rekanska reka je bila poznata po stočarstvu.



GALIČNIK. Selo koje je živopisno zbog njegovih kuća, koji su građeni sa širokim čardacima i amfiteatralno raspoređene jedna nad druge. On je opkružen sa planinama, a nalazi se oko padine planine Bistra. Galičnik je veoma poznat po petrovdanskim svadbama, po galičkoj narodnoj nosiji, njegovi običaji i narodni instrumenti – zurla i tapan, onda po svojim kačkavaljom, beli sir, po bakrdan, pečeno jagnjeće meso, svadbarsko meso, alanditi i drugo.



Manastir Sv. Jovan Bigorski

GALIČKI KAČKAVALJ

On je ručno napravljen na tradicionalni način koji ima geografsko poteklo, sa originalnim kvalitetom i mirisom. Galičani obraduju mleko i teleme, surovina koja se izdvaja iz kačkavalja deo za sir, deo za urda itd. Da bi kačkavalj bude onakav ka-



kav je, treba da se uradi puno toga. Soli se 2-3 puta za jednu nedelju, 40-50 dana. Onda se čeka da se stopi so. I posle toga kačkavalj se umije i 5-6 dana se suši. Stavlja se na sunce da se sunča, da pusti prirodnu mast da se ne uhvati muvla. Posto je taj proces je sunčanje i nosi se u magacin da se spremi. I to je proces kad pite se stavljaju jedna vrz druga da ne bi mogli da muvlosaju dok zre kačkavalj.

Brat za brata, sir za pare



BAKRDAN

3 grsta pčenkarno brašno, 2 kašike ulje, jogurt, so

Voda se kuva u jedan veliki sad od dva litra, posolite I stavite 1-2 kašike ulje. Sa kašikom izmerite koliko imate vode, pa onda stavite I toliko grsta pčenkarnog brašna. Kad zovre voda, stavite polako brašno u vodi I stavite sa ručkom od drvene kašike napravite rupice na dva-tri mesta. Ostavite bakrdan da se kuva duže vreme. Kad voda izvri stavite bakrdan na šporet mešajte dobro sa drvenom kašikom I poparite sa vrelim uljem. Stavite u tanjir I dodajte ovči sir. Poslužite kiselo mleko.



Kukuruz je najvažnija žitna kultura u našoj zemlji. Ona se upotrebljava varena u vidu kao zrno kad se zaslati sa šećerom, I kao,, varena klasja,, ili jamelele a brašno se koristi da se spremaju mnogo artikle. Jedan od najpoznatijih je ebakrdan poznat je još kao kačamak I palenta. To jelo je zdravo I ukusno, lako se sprema I konsumira se u raznim kombinacijama sa različitim priložima, kao sir, pržena svinjska mast, pržena slanina, đimirinke, kiselo mleko, slatko mleko, sa šećerom I kajmakom.

Ko se popario na mleko, onda taj duva na mukenicu

GALIČKO MEZE

600 g svinjski biftek, 1 jagnječa ili svinjska košulica, 120 g galički ovči sir, 1 suva crvena paprika, 100 g paradajz, 100g crni luk, 40 g šunka, 100 g ulje, 30 g puter, 200 g krompir, 100g šargarepa, 50 g pečurke, peršun, crn biber, bukovec

Meso da se isecka na 8 parčeta, da se posoli i da se istuca, a onda da se isprži na ulje. Kad se meso isprži, da se stavi u zemljanu tavu. I na svako parče meso da se stavi parče šunka, koja pre toga je ispržena, onda galički sir, pa bukovec i da se ukrasi sa peršunom. Ovako ukraseno jelo prekrije se sa jagnječom košuljicom i da se peče u rerni 10-15 minuta. Onda se servira sa kuvani krompir koji je počišćen i seckaju se na krupno parče i kuvaju se u vodi. Kuvaju se i mrkve. Kad budu skuvana treba da se proprži na ulje, dodaje se puter i pečurke. Da se začini po ukus i da se posluži ovako podgotveno meso. Jelo može da se ukrasi sa peršunom, iseckani paradajz i suva paprika.



GALIČKA ŠNICLA

750-800 g mesa iz sola, svinjetine ili teletine, 120 grama galički sir, so, vegeta

Meso je isečeno na šnicle, svaki komad se stavlja po 30 grama sira, valja se i peče na plotni. Kada je pržena šnicla, garnira se sa zarzavatom, a odozgo se stavlja pozlaćeni sir. Služi se toplo.



Galičko venčanje je manifestacija koja se održava svake godine u crkvi „Svetog Petra“, (12. jula). Venčanje je zapravo čitav niz narodnih običaja kao što je ovaj: čekaju se bubnjeve I vrti se svekrvino kolo, pa se nosi mladu na vodu, postavlja se svadbarski bajrak, pa zove se mrtve, briju mladoženju, pa uzima se nevesta pa ona mesi hleb, a sama svadba se odvija u crkvi “Sv. Petar i Pavle.” Kada počinje da urlaju bubnjeve i zurli, običaj je da mladi ljudi da se uhvate za ramena I sa bavnim korakom u ritam da zaigraju “TEŠKOTO” – kolo pečalbara.

Naša nevesta je vrlo lepa: kada spava, ne jede hleb!

Galičko venčanje



ALANDITI (VALANGII)

1kg. brašno, 1/2 voda, so, puter, mleveni orasi po želji

Mix some dough with lukewarm water, salt and flour as for pancakes. On a large greasy tray fry the pancakes from both sides. Place the fried pancakes in a baking pan and sprinkle each with some butter and salted water. Add some ground or crushed walnuts on every third pancake layer. When all pancake layers are used placed in the pan, cut in rhomboid shape pieces and bake for a short time in the oven.







Globochica

JUGOZAPADNI REGION





Ovaj slikoviti kraj je jedini u Makedoniji koji ima svoju "državu" unutar svojih okvira. Poznat je po lekovitoj vodi, pećini poput "Gospodara Prstenova", prirodnih ljepota, sela sa starim običajima, vrlo stara jezera, nakon puno sira i kačkavalj, u čistom eko-sredini. Na putu ka biseru Makedonije, najatraktivniji deo ovog regiona, makedonskom slatkovodnom "morem", ima nekoliko destinacija koje nude neku specijalnost.



Možda vas zanima

DEBAR, grad pod Krčinom i njegov jedini gipsani reljef, koji se retko vidi u Evropi i šire, je mali grad poznat po **Debarskom jezeru** i **Debarska banja Capa**, poznatiji po nazivima "Banjište" i "Kosovrasti". Lekovite osobine ovih termomineralnih voda potvrdile su svjetski eksperti; oni su klasifikovani kao najzdraviji u Evropi, a na svjetskom nivou oni zauzimaju treće mesto.

Pećina Pešna. Nalazi se 6 km od Makedonskog Broda. Prema legendi, dobila je ime prema sestri Kraljevi Marko - Pešna. Pećina je remek-delo prirode koja vas pozdravlja sa najvećim ulazom na Balkanu, a na proleće je i snažna buka reke koja iz nje izlazi iz jezera, koja je, zauzvrat, otkrila ljudske ribe (slepa riba sa kožom čovjekom). Visoka je 30 m i duboka oko 70 m, a kao pećinski sistem duža je više od 10 km. U Njujork Times" je opisan kao identičan "Helms Dip" od Gospodara Prstenova.



Pećina Pešna



ŽUPA. U ovom regionu, stanovništvo se uglavnom bavi stočarstvom i zemljoradnjom. Ali ono što je zanimljivo je da je i dalje lokalne žene zajedno pripremaju taranu i jufke, koji nakon sušenja na suncu, čuvaju se i jedu se tokom zime. Jedu se kuvano, slično na bakrdan. Turistička atrakcija su venčana jela koja se prave u velikim kazanima (kao što su pasulj, pirinac, meso) i služe se u odvojenim sadovima "Sani" koje se jede zajedno.

Ovaj region karakteriše se sa mješovitom klimom, planine i doline. Ima više pašnjaka od obradivog zemljišta. Dominantna je pšenica, kukuruz, krompir i plantaže voća. Stoga, brašno i proizvodi od mesa ne iznenađuju nas.



MAKEDONSKA JUFKA

5 kg brašno, 20 jaja, mleko po potrebi, so



Stavite brašno na ploču za gnječenje, napravite dlabnatinu, stavite malo so, razbijte jaja i mešajte testo, dodavši malo mleka za svaku pitu. Izmesite lepo, jer zavisi od toga kako će se jufka saviti. Mokra salveta da se ne osuši, pustite da napravi pauzu od 1 sat, a zatim ih i sukajte koliko god možete tanko. A kore trebaju da se stave na čistim čaršavima na provevu. S vremena na vreme, kore će se upucati, pokupiti ih u platnu i ostaviti ih na suvom mestu do zime.

Mara jede poparu

TARANA

1 kg brašno, 5 jaja, so

Od jaja, brašno i soli umesite veoma tvrdo testo. Izrendajte testo i ostaviti da se osuši u provev. Sasvim suva, tarana staviti u platnu torbu u suvom i hladnom mesto. Ovako pripremljena tarana može stajati mesecima



Kada ćete u ovom delu Makedonije razmišljati o glavnom obroku, obično mislite na jagnjetinu. Meso koje se “topi” u usta. To je zbog čistih i bogatih pašnjaka. Postoji mnogo receptata za savršeno pečeno jagnjeće; obično se seče površinu mesa i ispunjen sa belim lukom i ruzmarin. Ova ishrana se često radi tokom praznike. Osim toga uobičajeni način pripreme, tu je stari recept Debarski gde se meso služi sa suvim šljivama. Jagnjeće meso servira se sa težim vinom, kao što su: vranac, prokupac, kratošija.



VEVČANI. Država u državi, mesto satira i slobodnog govora. Leži na obroncima planine Jablanice, okružen sa predivnim šumama i močvarama, uprkos jedinstvenih kuća, stanovnici srdačno vas pozdravljaju u svojoj “državi Vevčani”; država sa svim sultanatima - vlastiti grb, zastava, pasoš, centralna banka i novac. Valuta se zove po imenu zaštitnika sela Sv. Spas, koji Vevčani i dalje zovu ličnik (lep).

Prava atrakcija su **vevčanski izvori**. Oni predstavljaju sifonsko vrelo sa prosečnim kapacitetom od 1. 500 l / s. Glavni izvor se nalazi u ušima pećine, a desetak metara ispod nalazi se sedam manjih izvora koji su podzemni spojeni sa glavnim izvorom. Reka Vevčani je deo reke. Velešta teče u reku Crn Drim. Zamislite vodu u prolećnim mesecima, kada snijeg s planina počinje topiti !!! Od proleća voda teče kroz selo, kroz dvorišta kuća, a u prošlosti je korišćen za mlinove, koja je danas jedna od atrakcija za turiste.

Vevčanski karneval. (13. i 14. januara, Vasilica) Tradicija starija kao i sam Vevčani (1. 400 godina). Ljudi pod maskom; zvuk zurla i tapan; 48-časovna apsolutna sloboda duha. Igra u kojoj se svaka kuća, sokak, pretvara u pozorišne prizore.

U kraju, poznato je da je sva hrana lokalna. Manjem procentu kultura gajenja stiže na tržište. Imaju meso, žitarice, imaju vinove loze, voće, povrće - sve imaju.



Vevčani niko nije ostao gladan i žedan, jer je naredba takva - morate pokušati tradicionalne specijalitete i domaću rakiju i vino - svinjetina ispod sača, kobasice - lukanci, kašanik, komat, Vevčanski gulaš, Vevčanska tava, lokalni sirevi, sve uz domaće vino i rakiju.

Stariji ljudi kazu "ko nije probao jelo pripremljeno pod vršnikom", taj nije probao nista "ukusno".

KOLENICE POD SAČEM

Svinjske kolenice, luk, šargarepa, ruzmarin, ulje, voda, so, biber, začini

Kolenice se stavljaju u veliku tepsiju, na njih se stavlja so, paprika i začini, a posle toga dodaje se začine, luk i ruzmarin i zalijevaju uljima. Pre nego što se poklopi sa sačom, dodaje se i velika čaša vode, koja se stavlja na žar. To se peče i može da se servira!

Crno vino bi bilo dobar izbor sa ovim obrokom.



Vevčanski kašanik. Mesi se sa krstenom (osvetenom) vodom. On se sprema rano ujutro na Vasilicu, 14 januara, i u njemu se stavlja novčić i onaj koj nađe novčić dok se deli hranu smatra se za najsrećnijeg tokom predstojećeg godina. Kašanik je neki-snato testo mešavinom pšeničnog brašna i kvasec. Kad se umesi testo odmah se peče u bakarnu tepsiju u sač. Tepsija se maže sa svinjsku mast, a danas se pripremlja sa uljem i uyima se kora jednu po jednu i peku se dok nije gotov kašanik. Kašanik je Vevčanski specijalitet koji redovno se služi gostima na Vasilicu. Služi se sa lukankom (Vevčanski kobasice) i kiselim mlekom.







Konačno biser - **Ohridsko jezero**, čije obale nalaze se gradovi **Ohrid** i **Struga** i **“Sv. Naum”**- kolevka pismenosti slovenskih naroda. To je jedan od najstarijih jezera na svetu, neki od 3 do 5 miliona godina neprekidni opstanak. Zaedno sa gradom Ohrida, koja je ukorenjena u neolitu, proglašene su za Svetske kulturne baštine i oni su pod zaštitom UNESCO-a. Ovde je izbor odličan - jedrenje duž jezera sa brodovima, jedrilicama, čamcima; ronjenje u njegovu kristalno čistu vodu; sunčanje na brojnim plažama; posetite obilju ostatke antičkih i srednjovekovnih bazilika, brojnih crkava i manastira; šetanje po uske ulice između kuće sa jedinstvenim stare arhitekture ili osveženje u bilo koji restoran i kafić pored obale.

Mozda vas zanima



U grad **OHRIDU** (**“grad svetlosti”**, koji je bukvalan prevod njegovog starog naziva Lichnidos) može da se popnete na **Samuilove tvrđave**, koja je ne samo jedan od zvaničnog sedišta prve makedonske slovenske drža-



Samuilova tvrđava



Crkva "Sv. Sofija"

ve još od antičkog simbol grada, odavde imate veličanstven pogled na jezero i grad. Ovde su starorimski amfiteatar, crkva "**Sv. Sofija**" (11. vek), crkva "**Sv. Jovan Kaneo**" (13. vek), "**Bogorodica Perivlepta**" (13. vek), **Plaošnik** svi srednjovekovni spomenici koji su neprocenjlive ikone.

Izvan grada možete se penjati ili se popeti na palagrajder sa visina iz **Nacionalnog parka Galicica** ili se vratiti 6. 000 godina unazad u "**Zalivu kostiju**" - Muzej vode. Praistorijsko gusto naseljeno naselje iz docnog bronzanog i ranog gvožđenog doba;



"Zalivu kostiju" - Muzej vode



“Sv. Naum”, izvori reke Crn Drim

mala demonstracija života, praistorijski ljudi na ovim prostorima. A možda ce vas interesovati mesto gde u 9. vek osnovan je prvi slovenski univerzitet - lokalitet **“Sv. Naum”**, ovde su izvori reke Crn Drim koji se uliva u jezero, a onda prelazi u grad Struga.

Ako ste umorni od celodnevne šetnje kroz istoriju, možete da posetite neku plažu ili restoran, gde kroz tradicionalne specijalitete osetičete kako su uvek živeli ljudi u ovaj region. Kažu, mentalitet ljudima koji žive u blizini vode je sasvim različit. Ima nešto u tome. I to da je riba bila osnova ishrane građana je više nego jasno. Najveća specijalnost je Ohridska pastrmka, ali u je ponudi i jegulja, belvica i plašica. Prvo nesto lakše.

SUPA OD JEZERSKE RIBE

400 g razna jezerska riba, 1 kitka kiseljak, 1 glavica crni luk, ulje, 1 šolja belo vino, 2 lista lorber, nekoliko zrna crni biber, crveni piper, sok od limuna, so



Isčistite i iseckajte crni luk i kiseljak i da se proprži na ulje. Dodajte 1 l. vode, lorber, crnog bibera, so. Da se kuva 5 minuta. Isčistite ribu i seckajte na komade, natopite je u limunov sok i kuvajte 10 minuta, a zatim izvadite je i isčistite od kosti. Zatim dodajte crveni piper i opet kuvajte dok ne omekne zarzavat. Dodaje se vino i meso od ribe da se kuva jos malo. Pred da se posluži, posipajte peršun.

Ohridska pastrmka. Endenska riba, je jedna od zaštitnih znakova Makedonije. Pored nje u jezeru žive i 17 drugih vrsta riba, od kojih su 10 endemične vrste. (Svi mogu da se jedu)

Riba u moru, oni vatru gore

PASTRMKA NA OHRIDSKI NACIN

1 kg pastrmka, 2 kašike brašna, 3-4 luk, 3 paprika, 150 g pirinča, 2 limuna, 5-6 straka peršun, crni biber, so, ulje

Očišćena pastrmka ukloniti joj glavnu kost, posolite je i staviti neka postoji. Propržite na ulje iseckan crni luk i seckane paprike. Kad omeknu, dodati kuvani pirinač, peršun, so, biber i sok od jednog limon. Sve to dobro promešati i izvaditi iz vatre i sa filom napuniti pastrmku, a zatim ga šijete sa koncem. Izvalkajte pastrmke u brašno, stavite u podmazanu tavu i peći u rerni oko 20 minuti. Poslužite sa salatam. Uz ovo jelo predlažemo da pijete makedonsko belo vino



Ohridski biser. Jadro u potpunosti napravljeno od bisera perle koje su dobijene sa sečenjem morske školjke. Nad sedefom primenjeno je nekoliko slojeva emulzije koja se dobija iz krluške ribe plašice.

Ohridski biser



Lepota se ne jede, samo se gleda sa očima

OHRIDSKA JAGULA PEČENA U PEPELU

1 jagula od 2 kg, 200 g crnog luka, 5-6 vrućih paprika, 200 g bijelog vina



Koža zasecite pod glavu, a zatim povucite je u donji deo do opaš. Očistite ga, operite je u hladnoj vodi i malo posolite je. Prelijte je sa vinom i pustite da odstoji oko 15 minuta. Uzmite kesu veću od pergament papir, stavite ga unutra i zalepite ga. Kesa sa jegulje staviti ga u vrućim pepelom, ugalj i bez poklopca sa svih strana debelim slojem topli pepeo. Pečenje da traje 1-2 sata, u zavisnosti od toplote pepela. Kad se jegulja ispeće, pažljivo ga ukloniti iz kesu i postavite na uzdužnu ploču. Nalijte je sa sokom, ali malo zato što je sok od jagulje veoma mrsan i bljutav. Preko jegulja stavite sitno seckan crni luk, ukrasite sa zelenim papričicama i poslužite uz salatu.









Ako ste siti da jedete ribu, možete probati specijalitet koji je ohridski ponos - recimo, "Da posetim Ohrid, ne pokušavajte, a da ne probate gjomleze, to je kao da ste došli u Makedoniju, a niste bili u Ohridu". Gjomleze se mesi i peče 5 sati. Pretstavlja jedna vrsta orijentalnog jela od kore kukuruznog ili pšeničnog brašna, pečeno pod vršnik. Ovo je kao Vevčani kašanik, kao i neke druge verzije koje može da zadovolji makedonsku trpezu. Mi vam nudimo i treću verziju - turi potpeći.

Gjomleze, gjomlezec, turi potpeći ili kašanik- makedonsko tradicionalno jelo, simbol kulinarske kuhinje u Ohridu i Struga. Gjomleze reč potiče od turske reči gozleme, što znači oblada. Tradicionalno gjomleze priprema se samo od brašno, vodu i so, a nedavno su dodali ulje i peče se ispod vršnika.

Imam brašno, imam sve

TURI POTPEČI

1/2 kg kukuruznog brašna, 1/2 kg pšeničnog brašna, ulje, so, ovča mast

Napravite testo za palačinke, dodati malo soli i vode, nezavisno od kukuruza i pšenično brašno. Uzmite jednu tepsiju u namazite ga sa uljem za jelo. Stavite na dno tepsiju smesu sa kukuruznog brašno. Zapečite je pod vršnik. Poprskajte sa ovčija mast i stavite drugu koru od pšenicnog brašno. Ovo ponovite dok ne potrošite smesu, naizmenično stavljajte koru kukuruza i pšenično brašno. Otkako je završeno sa testom, postavite tepsiju pod vršnik da se dopeče. Služite sa ovčim sirom i kiselo mleko su dobar izbor.



Ohridski bareni gjevrek. Obično se jede za doručak, ali je oblik pecivo prsten, posipan sa susamom, u kombinaciji sa jogurtom ili sirom, može biti velika zasitka u svakom delu dana.

OHRIDSKI VARENI GJEVRECI

800 g brašno, 1 kocka svež kvasac (ili 2 kašike suvi kvasac), 1 šolja voda (mlaka), 4 kašike maslo za jelo, 1 kašika svinjska mast, 1 kašika so, susam, 1 kašika med, 1 litar voda (za kuvanje gjevreka)



U jedan sad stavite brašno, kvasac, soli, ulje i svinjska mast. Sve zajedno da se dobro promeša i dodaje se voda. Zamesite sredno meko testo. Ostavite testo da poraste oko jedan sat. Testo da se podeli na male loptice (iz ovog testa može da izađu 18-29 loptice. Sa sukalom razvucite loptice i uvitkajte ih u formi gjevreka. U međuvremenu u jedan veliki sad stavite oko jedan litar vode i ostavite je da vrije. U vodu stavite jednu kašiku meda. Gjevreci da se kuvaju oko 1 minut, a onda ih prebacite u tepsiju za pečenje. Odozgo narosite susam i pecite na 180° C oko 40 minuta dok gjevreci ne dobiju lepa kafena boja.

Ohrigjani iako su rasli na jezerskim specijalitetima, nije isključak meraka posle dobro meso da se popije čaša crveno vino.

OHRIDSKI ČOMLEK

1 kg teleča udina, 1 kg crni luk u veličini orahe, 5 glavice luka, 150 g. ulje, 1 čaša belo vino, crni biber, so



Meso iseći na male komade (veličina luka). Crni i beli luk očistiti i oprati gi. U zemljanoj posudi staviti jedan red crni luk (cela glavica) i nekoliko češna belog luka, i tako naredite preko seckanog mesa. Posolite ga po ukusu, stavite crni biber, sipati jedan deo ulja i ponavljajte dok ne potrošite sastojke. Na kraju, dodajte jednu šolju vode i belog vina i ostatak ulja. Ako tava nema kapak, pokrite je sa aluminijumskom folijom i peći na 150°C 1, 5-2 sata.

Čuveno Ohridsko **makalo** uklapa se odlično uz pečenu ribu ili goveđi gulaš. Potrebno je 5-6 glave belog luka, 1 kašičica soli i ulja i sirće po potrebi. Luk lepo očistiti, oprati i staviti u blender. Posolite i dodajte sirće i kratko mešajte - oko 1 do 2 minuta. Zatim, postepeno (kap po kap) dodaje se ulje za jelo. Treba od ulja da se dobije čvrsta, homogena smesa, kao majonez.



Struga - istek reke Crni Drim

STRUGA. Grad poezije, svaku godine održavaju se **“Struške večeri poezije”**, ljudi iz celog sveta čitaju svoju artikuliranu intimnost. Grad za koji se kažu: “Ohrid ima jezero, ali Struga ima reku”. Je li, **Crni Drim**... onaj koji izvire iz “St. Naum”, pa je prošao kroz jezero kako bi se divno probio u Strugu - široka, jasna i duboka. Struga takođe ima korene od neolita; impresionira svojom starom arhitekturom i arheoloških nalazišta i pećine crkve u **Kališta**, i supstropska klima, i to je rodni grad najpoznatijih pretstavnika makedonske kulture i nacionalnog buđenja u 19. veku - Braća Miladinovci. I Struga nudi divno zadovoljstvo za gurmane.

PASTRMKA NA STRUŠKI NAČIN

4 mala pastrmka, 3 glavice luk, 3 babure, 4 paradajz, 3-4 češna belog luka, 1 šolja belog vina, so, biber, peršun, ulje



Luk sitno iseckati, pržiti na ulju, dodati isečene paprike, seckan peršun i luk. Posolite po ukusu i nastavi pržiti. Kad su se paprike omekšale, dodajte i uljupljeni i iseckani paradajz. Sipajte vino i kuvajte još malo. U međuvremenu, očistite pastrmku, izvadite škrge i kroz otvor škrge uklonite jetru, tako da je pastrmka i dalje cela. Pastrmka posolite, posipajte je u brašno i pržite sa oba strane. Pržena pastrmka napunite sa mešavinom, staviti u podmazanu tavu i peći u rerni.





PELAGONISKI REGION





Dve kotline i predivan park između Pelagonije - naša najveća žitnica, sa odličnom zemljanom strukturom tla, klimatski uslovi i duga zemljoradna kultura. **Nacionalni park "PELISTER"** - naš najmanji, ali najstariji nacionalni park u **Baba planine**, poznat po svojoj drevnoj Molikli po **"Pelister oči"** po arheološkim nalazištima, endemske vrste sa prekrasnim pogledom na malo i veliko **Prespanskog jezera**, koji sa podzemnim kanalima povezano sa Ohridskim jezerom, a na nadmorskoj visini od 853 m nudi vam pravi odmor u prirodi, daleko od buke i gomile. Čista životna sredina, sa urbanim sredinama sa milenijumskom istorijom, aktivnim selima, bogatim kulturnim nasleđem i, naravno, autentičnom gastronomijom.

Saraj Niazi bega



RESEN je administrativni centar u Prespanskom regionu. Prepoznatljiv po čaršiju, keramička kolonija, manastir **“Sv. Gjorgjije”** (12 vek) u Kurbinovo, ali i **Saraj Niazi beg**. Ali ono što je interesantno je da u septembru cela Prespa miriše na jabuke. Klima i tlo - uslovi, jednostavno su idealni i napravili su simbol jabuke ove regije. Osvežite se sa **Prespansko bunarče** - belo vino sa jabukama i ne propustite da probate **“lek za dugovečnost”** od mještana koji piju najmanje dva puta nedeljno - sušene **Prespanske belvice - Cironki**. Bez obzira da li je pečena ili pržena, idealne kombinacije sa belim lukom, maslinovim uljem, crvena paprika, peršun, topli hleb sa čašom rakije ili vina.

Golem Grad (Veliki grad)





PRESPANSKE CIRONKE

300g suve prespanske belvice, 100 g ulja, biber, bukovska paprika, sušeno nane

Cironke ispecite na plotni od šporeta sasvim malo i stavite ih u toploj vodi. Ostavite da se kuvaju u vodi dok ne ome-knu. Postavite ih u sito da se odvođe iz vode, uklonite glave i stavite ih u tanjir, sipajte ulje, bukovac i suvo nane.



Meze za sve, i rakija, vino i pivo



U makedonskom folkloru jabuka zauzima važno mesto. Jabuka je simbol ženske lepote - osoba treba da bude čista kao sunce, bela kao pamuk, a obrazi crveni kao jabuka. To je bilo kod onog dela venčanja, gde je razmena mladih jabuke svedočio za uzajamnu ljubav; to je bio simbol plodnosti - "Za vas ova jabuka da je daš carici. Da je pojedete i rodite će musku bebu, ako pojedete celo jabuku. Ako ga ne pojedješ onda ćeš da rodiš žensko dete". Kod tradicije srećavaju se blagoslovene jabuke, pozlaćene jabuke.

Stari ljudi kažu da dan koji prolazi bez da pojedješ bar jednu jabuku to je izgubljeni dan. Jabuka je zaista efikasno i korisno voće. Smatra se da svi oni koji redovno jedu jabuke imaju dug život, zdravo telo, i pre svega, zdrava bela pluća. Ne treba da se čuva drugo voće ili povrće blizu jabuke ako ne želite da brzo sazri zato što ispušta etilen koji ubrzava proces sazrevanja.

BITOLA. Nalazi se u podnožju planine **Baba**, “grad konzula” bio je najvažniji grad u Makedoniji sredinom 19. vek, domaćin konzularnih predstavništva evropskim zemaljama u vreme Osmanske imperije. Danas - je značajan administrativni, kulturni, ekonomski, industrijski, obrazovni i naučni centar u Makedoniji. U gradu možete videti tipične gradske kuće iz osmanskog perioda.

Možda vas zanima

Saat kula je najpoznatiji spomenik koji identifikuje grad Bitola. Priča se da je tokom izgradnje u materijalu za prikupljanje kamenih blokova, iz seoskih domaćinstava iz Bitolje, prikupljeno je 60. 000 jaja. Time su graditelji osećali da će zidovi biti mnogo čvršći.

Bezisten. Ranije je bio pokriven orijentalno tržište, namenjen uglavnom za prodaju i skladiranje plemenite robe, tekstila, novca i druge vrednosti, a danas - jedan od najvrednijih i najbolje sačuvanih starih zgrada sa karakterističnim arhitektonskim estetskim i drugim vrednostima.



Saat kula



Stari bazar - nekada je bio mnogo veći, sada je mali grad sa ulicama sa niskim kućama i svedok nekih drevnih vremena.

Širok sokak - Svaki grad, svako mesto daje pravo da koristi izraz, "Ako si bio ovde, a niste pokušali to ili niste to uradili, baš kao da niste bili". Tako i Bitoljanci će reći, "Ako ste bili u Bitolju, a vi



ste hodali kroz Širok sokaka kao da ništa niste videli. To je Bitoljsko korzo (setaliste) isključivo je pešačka zona, pravo srce u gradu - ovo je mesto gde ima najveće prodavnice, restorane, pozorišta sa operom, galerije, kafića i klubovi.

Odlično mesto za opuštanje.

Makedonci od kojih i grad Bitolj gde oni uživaju u roštilju na tanjiru puno mesa, kobasica, pečurke, pasulj, crvenih pa-

prika, pripremljenog u vršnik, u sezonskim salatama i po neku čašicu rakije. Ali onaj koji je sedeo da jede u Bitolju u nije zaboravio da proba bitoljske pitulice i rastopljeni sir u furni sa krckavim hlebom (furnarinke).

Svakako ima različne verzije i meraklije za “mrsne” pitulice.

BITOLJSKE PITULICE

300 g brašna, 200 ml obične vode, 1 kašičica šećera, 1 kašičica krupna so

U sad stavite vodu i dodati so. Lepo pro-mešajte so i da se stopi. Dodajte brašno, voda dodajte po potrebi; i da ne bude previše gusta. Kad će se izjednačiti, ostaviti smesu da odstoji najmanje 1 čas.

Ova količina dovoljna je za 30 pitulice. Na vatru u namrseni tiganj za palačinke sa varjačom ravnomerno nanosite smesu. Pečete pitulice na umerenoj vatri. Kada se krajevi pitulice odvoje od tepsiju onda je prevrtite i pecite je sa druge strane.



Ovaj specijalitet je karakterističan za Demir Hisar i Bitoljski kraj, i u mnogim domovima je obavezan deo badnikove posne trpeze. Interesantna činjenica je da je to specijalitet i ne sadrži ni jedan sastojak iz životinjskog porekla, ne sadrži ni veštačke aditive, jednostavno ima bogat ukus. Odličan je u blagoj ili slanoj verziji.

Gostin jede ono sta ćeš da mu staviš da jede, a ne ono sto voli

Naše bake koji su živeli sa više članova porodice i u prošlosti bili su u stanju da obezbede dovoljno hrane, retko su konsumirali meso, a vrlo često su postili. Pitulice često su bili na svom stolu, a ta devojka koja je mogla da napravi maznice i pitulice važila je za velika domaćica. Razlika između palačinke i pitulice je bele boje, za razliku od palačinke koje su žuti. Pitulice su posne i ne zahtevaju upotrebu mnogih pripreme.

Svakako ima različite verzije i meraklije za "mrsne" pitulice..

PITULICE

1/2 kg brašna, 4 jajeta, 200 g sira, 100 g kačkavalj, mleka, kisele vode, ulje, so



Napravite testo za palačinke od brašna, dve jaje, mleko i kiselu vodu, kao i malo soli. Pitulice propržite u tavi. Zatim ih poredajte u tepsiju koja može da se stavi u rerni i posipajte rendani sir i malo posipajte ulje. Nakon što ste naredili, iseći te ih na 8 delova i sipati ih sa 2 jajeta u kojima ste izrendali kačkavalj. Stavite ih u pečnicu da zapečete, a ove pitulice mogu da se filuju sa prženim mlevenim mesom.

BELI SIR U FURNI

100g feta sir, 100g gauda kačkavalj, 100g ovči sir, 100 g kulen/pečenica/slanina, 1 paradajz, 1 paprika, 1 kašika puter, 1 velika kašika pavlaka, 200 ml. paradajz pire, sveže šampinjone, začini po izboru



Sve da se iseće na kocke i staviti u zemljanoj tavi, ali pre toga da bude namazano sa puterom ili jestivog ulja, i onda se redi po sledećem redosledu: paradajz sos, paradajz, feta sir, paprika, delikatesne proizvode, pečurke, sir, pavlaka i na kraju gauda kačkavalj da bi se peklo. Dodajte začine odozgo i maslac na vrhu i pecite 15 minuta u zagrejanu pećnicu na 200°C. (odlično predjelo sa domaćom rakijom ili pivo)

Ako putujete iz Bitolja, ne propuštajte priliku da posetite jedan od najvažnijih arheoloških lokaliteta - **Heraklea** - izgrađen u IV veka pne u vreme Filipa II. On se nalazio na najvažniju saobraćajnicu u to vreme, Via Ignacija (Via Egnatia), Herakleja je porasla u najvažniju stanicu u ceo region u tim davnim vremenima.



Markove kule



Karpa "Slon"

PRILEP. Poznat kao "Grad duvana", ali još poznatiji kao "grad pod Markove kule" - simbol grada. Oni su izgradili u toku vladavine moćnim makedonskih kraljeva njihov dominantan sistem odbrane što ih čini jedinstvenim na Balkanu. Ime je dobio po poslednjeg kralja, najpoznatiji i popularni epske poeme opejani kralj Marko, koji je vladao do 1395 godina. Markovi kuli je jedan od pet najvećih utvrđenja na Balkanu. Divljenje za velike nize i kamene formacije koji su stari više od 300 miliona godina, najupečatljiviji je karpa "Slon".

Možda vas zanima

U Prilepu postoje dva najvažnija monaški i duhovni centri - manastir "**Treskavec**" (14. vek), 10-ak km od grada, podigao se vi-

Manastir "Treskavec"





Manastir "Zrze"

soko iznad stene na planini, na 1. 280 metara nadmorske visine, sa predivnim pogledom na okolne planine, Pelagonijska ravnic a i gradovi Prilep, Bitola i Kruševo; i mističan manastir **"Zrze"** (14. vek) 34 km od grada, u podnožju planine Dautica, gde monasi Vam žele dobrodošlicu uz kafu i slatko.

Unutra u gradu, **sat kula** od početka 19. veka je super fotografija, i **Stara carsija** je mesto gde bi prosetali, ali u taj ambijent, sa velikim zadovoljstvom rekao bi "neko vaše prilepsko jelo, molim vas." A onda, možda, dobićete predlog za predjela, janije, salate, roštilj, paste, rakije, vina... Klimnite samo glavom na svaku od njih.

Samo jedno upamtite šir den je jelo koje se vezuje sa gradom Prilepu.



Sat kula

Janija je makedonsko tradicionalno corbasti obrok od različitog povrća, krompira, sa ili bez mesa. Ovo jelo nema ograničenje - svi rade ono s čim raspolaže kod kuće.

Ako postoji ulje, i paprata mandža može da bude dobra

JANIJA SA PRŽENIM KROMPIRIMA NA PRILEPSKI NAČIN

1 piletina, 2-3 luk, 2-3 velikih krompira, 2-3 zelene paprike, ulje, brašno, crni biber, pasulj, crvena paprika, so

Isecite piletinu na komade i ope-

rite ga dobro. Meso din-

stajte na ulje. Kad

bude pocrvenelo

meso, izvadite

ga iz posude

i u isto ulje

propržite

dobro

crni luk,

pa zatim

vratite

meso i

pržite ih

zajedno

još malo

i dodati cr-

venu papriku

i malo brašno.

Ovako pripremljeno

meso, zalijte sa vrelom

vodom i pustite da provri na tihoj

vatri. Dok se jelo kuva, ispržite krompir, isečeno na krugove. Kad

kuvate meso, dodajte prženi krompir i ostavite da se kuva još

deset minuta. Ako pripremite ovo jelo ljeti, možete dodati zelene

paprike u crni luk. Služite janiju sa salatam.



ZEC SA SUVIM GROŽĐEM NA PRILEPSKI NAČIN

1 zec, maslac, 1 šolja belog vina, 1 šaka suvog grožđa, crni biber u zrnu, soll



Isčistite zeca i iseći na komade, a za to prelijte ga 2-3 puta sa vrelom vodom. Zagrijte ulje u posudi, uklonite komade mesa dodajte vodu, so i crni biber u zrno. Nastavite da dinstujete meso, a kada se namali saft u koji meso se nalazi, u meso dodajte vino i suvo grožđe ostavite obrok na malu vrelinu dok ne omekšava meso.



ČKETO

1 jagnjetina 4, peršun, ulje, 1-2 kašike brašna, so

Isperite meso, isecite ga na komadiće, dodajte so i stavite da se kuva. Očistite peršun i iseckajte ga sitno. Kada je meso kuvano, dodajte peršun i pustite da se kuva malo. Napravite jednu zapršku od brašna i ulje i prelijte jelo i ostavite da se kuva na vrućoj temperaturi oko 5 minuta.



PUNJENO JAGNJEČE - ŠIRDENI

5-6 širdeni, 1/2 kg svinjetina, 1/2 kg jagnjetina, 3 glavice crni luk luk, 1 šolja pirinča, crvena paprika, crni biber, so



Operite širdeni dobro ispolja, onda ih okrenite. Na dasku sa nožem isčistite i iznutra, dobro i operite ih ponovo. Isečete meso u malim komadima. Stavite crni luk da se prži, a zatim dodajte sec-kano meso, propržite ga malo i dodati pirinač, crvena paprika, crni biber i so po ukusu. Sa ovom smesom popunite širdene. U svaki širden stavlja se pola šoljica vrele vode i vezuje se sa belim koncem. Naredite u namršenu tavu, nalijte malo vode i stavite u rernu da se peče.

Reč **širden** dolazi od turskom rečju širden koji označava četvrti deo od želudnika od preživara. Za prilepski širden najčešće se koristi unutrašnji organ od mlado jagnje koji pretstavlja produžetak želudnika.







KRUŠEVO. Unikatan, mali gradič smešten u srcu Buševa planina, najvisoki pozicioniran grad na Balkanu - iznad 1350 m nadmorske visine. Poznat je po svojoj tradicionalnoj arhitekturu, amfiteatralno postavljene kuće, kulturnim znamenitostima i nasleđa velikog "Ilindena" iz 1903 godine, ustanak protiv otomanske dominacije. Za Kruševo kažu da je grad muzej - spomenici, muzeji, izletišta, mesta, crkve i manastiri.

Atraktivan za ljubitelje zimskih sportova za paraglajdera, planinare, ali i za opuštanje tokom leta zbog čistog vazduha, blage padine okolnih padine, mir i tišine.

U samom centru grada nalazi se čaršija - lanac malih zanatskih radnji i prodavnica, u kojima se u ambijentu starogradske kruševske kuće može uživati u tradicionalnim jelima specifičnim za



ovaj kraj: kjoftje pirinač, maznik sa pasuljem, pitulice sa belim lukom (Vlaške tiganice), tava sa čoftima na crni luk, šuto makalo, kruševska pita, kruševski kukuruži, kruševska kobasica.

Poznata kruševska kobasica kažu da daje poseban ukus pivu, ali ono što lokalni majstori otkrivaju jeste da su pripremljeni od svinjetine i teletine i puno začina, koji daju karakteristični ljut ukus. U mesu, šta treba da bude krupno, mlevena ili fino iseckana, dodajte praziluk, ljuta bukovska so, crni biber, so, suve začinske začine.



ČOFTE U CRNI LUK

500 g mešovitog mlevenog mesa (govedina, svinjetina), 1 kg luka, so, crni biber, peršun, paradajz ili salce, 1 jaje, 1 čaša pirinač, 1 komad hleba namočenog mlekom

Meso, jaja, namočeni hleb, peršun, so, biber i malo sitno seckanog i prženim lukom, mesi se smesa za čofte. Od nje prave se kugle srednje veličine, stavljaju se u prezle i ili u brašna i ostaviti ih po strani. U odvojenoj posudi, koji će se peče čofte, propržite na kriške narezani crni luk. Kad će crni luk dobiti zlatno žute boje dodajte pirinač - opran i isceden - crvena paprika, biber i sipati malo vode. Naredite čofte, svako čofte premazite sa malo ulja, dodajte malo paradajza, posolite, pospite ih sa malo brašna stavite u rerni da se peku. Služe se sa zimskom salatnom od kiselih krastavaca.



VLAŠKE TIGANICE

1/2 kg brašna, 100 g ulja, 50 g oraha, soli, vode

Zamešajte brašno sa običnom vodom, da testo bude kao za palačinke i stavite malo soli. Pržite palačinke sa obe strane, sa tim sto



čete mazati sa uljem sa komadom čistom gazom. Svaka palačinka stavite na ne baš toploj plotni i peći sa obe strane. Kada bude ispečena, umotajte u salfeti. Tako nastavite sve dok ne ispržite i ispecite sve palačinke. Ali u 1/2 litra vode stavite ulje i orahe. I onda ih stavite da zovrije. U tavi postavite jedan red od tiganice, sipajte ih tečnostima i tako dalje dok ne potrošite tečnost i tiganice. Na kraju, iseći na kocke i prelijte ih sa ostalim. Pokrijte još sa jednom tavom da postoje jos 10 minuta i onda ih servirajte (po želji može da stavite u vodi 1-2 češanj luk)



Kruševski desert su specifični delikatesi - **celufke i lokum sa orasima**. Iako kažu da je lokum kombinacija od šećera, voda, nišeste i limunska kiselina, nije lako da se pogodi odnos i pečenje, i pored toga čeka se oko 15 dana da se uhvati kora.

U Kruševu je i dalje sačuvana kultura lokuma, kao i ranije - služi se u različitim ceremonijalnim prilikama i nosi se prilikom posete kućama, služi se sa kafom - to je bila zajednička tradicija u svakom domu u Makedoniji prije 20-30 godina.



CELUVKE

2 belanca od jaje, 150 g. šećer, 1 kašika limunov sok

Uzmite belanac od jaja i umutite penasto sa limunovom sokom i polako dodajte šećer, mešajte sa mikserom sve dok ne dobijete čvrst snijeg i sa gotvarskim špricom formirajte celufke u tavi gde je stavljena hartija za pečenje. Stavite u rerni na temperaturu 130°C u trajanju od jedan sat.

Kruševski običaj je za povojnicu da se nosi celufke..







VARDARSKI REGION



Umerena kontinentalna klima, plodno tlo, sunčane dane. Od Veles prema Kavadarci, Negotino, Demir Kapija, pa do Đevđelije pratim vinogradi i nekoliko vinskih oaza (vinarije), koje na svoj način zauzimaju makedonsku vinarsku priču. **“Vinski put”** Makedonije nudi jedino unikatno iskustvo i doživljaj i savršeni spoj tradicionalne makedonske hrane, stogodišna vina, bogate tradicije i kulture, netaknute prirode, lokaliteta i spomenika.

Raznovrsnost hrane uslovljena je zemljom u kojoj čovek živi, a na ovom prostoru jednostavno je moguće sve da se rodi, pa čak i japansku jabuku (već probano). Zrno Ovčepolova žitnica, plodovi Rosoman i Gradsko, vinova loza iz Tikveša i Demir Kapije, pašnjaci sa aromatičnim biljkama ispunjava trpezu u ovim oblastima.



VELES. Stari grad koji se nalazi u dolini reke Vardar, na svojim dvema obalama, spominjao se još u 3. vijeka kao Vila Zora ("grad-most"), kao Kjupurli, a današnje ime daju Sloveni u 7. vijeku, iz slovačkog "U šumi", što znači "u šumi" (zbog gustih okolnih šuma). Bio je dom mnogih makedonskih prerodbenicima, revolucionara, pisaca i pesnika - jedne od kolevke makedonske kulture, na kome su svjedočili brojni kulturno-istorijski spomenici, manastiri i crkve, spomen-kuće.

Možda vas zanima



Gradski sat

Gradski sat je simbol grada. Izgrađena u prvoj polovini 16 vijeka, kula u centralnom dijelu grada Velesa služila je osmanskim vlastima za posmatranje. Krajem 18. veka, u periodu oživljavanja grada Veles, kula je pretvorena u gradski sat.

Spomen-kosturnica Impozantan spomenik postavljen 1979 godine odmah iznad ulaza u Veles, mjesto gdje se nalaze stotine boraca Velesa, žrtve Drugog svjetskog rata.



Jezero "Mladost"

Jezero "Mladost" (Veleško jezero). Veštačka akumulacija na izlazu iz grada - mesto za sportski ribolov, za uživanje na obali, za domaće specijalitete u ugostiteljskim objektima.

Arheološko nalazište **"Stobi"**. Originalni i značajan pajonski, makedonski i rimski grad, koji datira iz 197. godine pne, kada je na to mesto makedonski kralj Filip V pobedio Dardansku vojsku na tom mestu. Grad koji je imao važnu trgovinsku i vojnu poziciju sa samoupravnim statusom.



Stobi

Veles je poznat po skarađiskim specijalitetima, po pača kaplama - tava sa jetrom i rižom, sarmom od loza i musaka sa modrim paradajzom, a janjetina se pravi na elbasan-tava, čorba poznata kao čketo, a najpoznatiji veleški specijalitet je **pita pastrmajlija**.

VELEŠKA PITA PASTRMAJLIJA

1 kg svinjskog mesa, 300 g pastrma, ako je potrebno svinjska mast, po potrebi jaja; Testo: 1 kg brašna, 50 ml ulja, po potrebi tople vode (oko 400-500 ml), 1 kocka (40g) svežeg kvasca, 1 kašičica šećera, 1 kašika soli

Pastrma i svinjetina se fino seckaju i mešaju. Meso nije slano zato što je pastrma dovoljno slana. Svi sastojci za testo se mešaju, a mesu se srednje testo. Stasano testo deli se na 6 delova, prekriveno sa tkaninom i čeka se oko 20 minuta, da ponovo stasa. Od jednog dela napravi se dug krug i krajeve se vitkaju, zatim testo se obloži sa svinjsku mast i meso se stavlja odozgo. Isti postupak se ponavlja za preostalim delovima testa. Pita se peče na 230 °C oko 20 minuta, dok lepo ne zarumeni i onda se dodaje 1 do 2 jaja i opet se peče još pet minuta. (Ako ne volite slana pita stavite male količine pastrme.)



Pača (Piftija) je obrok koji pokazuje makedonsko “ništa se ne sme bacati”, obično je pripremljen od manje kvalitetne svinjetine, kao što su glava, koleno i tetiva, ali postoje sorte u kojima se dodaje dimljeno meso. Ova vrsta hrane prepoznatljiva je na Balkanu. Pača u Makedoniji takođe je povezana sa Božićnim trpezom. Često se sprema 5. januara i jede se za Božić.

PAČA OD SVINSKE NOGE

1 kg svinjske noge, 3 litara vode, 2 šargarepe, 1 koren peršun, 5 zrna crnog bibera, lovorov list, 1 mleveni crni biber, 4 češna belog luka, soli

Očistite svinjske noge, operite ih u nekoliko vodi. Iseckajte i stavite u hladnu vodu da se kuvaju. Kad provrije voda, posolite ih, a 1/2 sata kasnije staviti sve dodatke. Varite na laganoj vatri oko 4 sata, dok meso nije (u potpunosti) meko i počinje odvajanje od kosti. Supu procedite i sipajte je u činiji, iseckati meso u manjim komadima, naredite u proceđenoj supi, dodajte pasirani beli luk, crni biber i ostavite u hladno da se zategne. Odlična kombinacija sa rakijom i ćuretinom.



DŽIGER SA PIRINČEM

1/2 kg jetre (svinjetina, govedina), 100 grama pirinča, 2 glavice crnog luka, peršun ulje, biber

Operite jetru, iseći na kockice i pržite je u vrelom ulju, a zatim dodati čisti i oprani pirinač, sitno seckani luk i crni biber, so i na kraju dodajte peršun. Onda sve dobro izmešajte, pa pržiti malo više i stavite u tavče. Nalijte u ključalu vodu preko njega i pecite na 200°C oko pola sata.



Musaka je tradicionalni makedonski specijalitet sa Otomanskom poreklom. Obično se priprema sa krompirom i mlevenog mesa, ali zamenom krompira sa modrim paradajzom, jednostavno izaziva ukus potpuno na drugačiji način.

MUSAKA SA MODRIM PARADAJZOM

4 velike modre paradajza, 250 grama mlevenog mesa, 250 g masti, 500 g mleka, 6 jaja, 1 crni luk, 3 paradajza, peršun, brašno, crni biber, so

Iseckajte paradajz po dužini na tanke kriške, posolite ih i ostavite u cediljku da postoje. Stavite u lonac 1 kašiku putera i dodati sitno seckan crni luk, propržite ga, stavite na kraj meso i sitno seckani paradajz, so i pržiti ga. Sklonite od vatre i dodati iseckan peršun i paradajz, crni biber. Iscedite paradajz, pritisnite ih između dlanove. Svaki komad stavite u brašno, zatim u jaja i ponovo u brašno i pržiti ga na vrelom ulju. U tavi gde može da se servira musaka redite red prženi paradajz, red meso i tako sve redom dok se ne potroši. Odozgo trebaju da budu paradajz. Ostatak, t. e. četiri jaja umutite sa mlekom i nalijte musaku. Pecite na sredno podgrejanu rernu sve dok ne uhvati korica. Sluzite ga sa kiselom mlekom.



U zadnje vreme veleška pita dobija ozbiljnu konkurenciju u tradicionalnim veleško gjozleme, koji zbog velike kaloričnosti obično se sprema u zimskom periodu.

VELEŠKO GJOZLEME

Testo: 700 g brašna, 1 kvasac, 2 kašike ulja, 1 kašika soli; punjenje: 180 svinjska mast, 400 g svinjetine od vrata



Prvo se priprema testo i stavlja se u frižider. Da se rastopi svinjska mast. Zatim priprema za aktiviranje kvasac u toploj vodi u šećer. Prosejava se brašno, ostavljajući malo da se mesi. Dodaje se so, ulje, kvasac, topla voda - treba da se gnječi meko testo. Testo treba da odmari oko 15 minuta. Onda se deli na 10 delova, prave se kuglice i ostaviti pokriveno oko 10 minuta. Od svake kuglice suka se kora u veličini pleh broj 28. Sukana kora stavlja se na namažani pleh. Na svakoj kori se maže sa topljenu mast, a na trećem stavlja se meso. Zadnje kore isto, ali na najgornjim ne stavlja se mast, prvo se seče na rombove, pa na svaki romb stavlja se meso, a posle se pritišnja meso i prelije se tava sa svinjsku mast. Peče se na 225°C 'oko 20 minuta, pa se namaljuje na 40 minuta. Kad je gotova tava, gjozleme se premazuje sa mast. S njim se pije crveno vino, jogurt ili kiselo mleko.





Ovče Pole

Ovče Pole ili Ovčepolie je pitoma dolina sa blagom klimom, što je najverovatno ime dobila od brojna stada ovčiju koji su prezimovali u taj kraj (još uvek je ravnica dom mnogih stada stoke i živine) prezimila u tom region. Ona ne samo što je naša druga velika žitnica nakon Pelagonije, ona ima slane pašnjake bogate sa aromatičnog bilja, pašnjaka jedinstvene takve vrste na Balkanu i šire. Odavde je i njena unikatnost i jedinstvenost u ukusa ovčepolskog sira - mleka, kačkavaljem i sira sa prirodnom solilom i zato je nekako unikatan.

Najveće naseljeno mesto na ovom području je grad **SVETI NIKOLE**. Ali gde god da je u Svetinikolsko, možete probati proizvode tog plodnog zemljišta. Zamezite ovčapoljski sir, suhomesnati delikatesi sa čašicom rakije ili crveno vino, ili probajte sok od bozela dok čekate ovčepolski specijalitet - jagnjeće meso.

SOK OD BOZEL

40 cveta bozel, 4 kg voda, 50 g. limontus (može vinska kiselina)

Cvetiče od bozela dobro oprati, zalijte ih vodom i staviti limontus. Ovako treba da stoji 24 časa. Zatim, procedite sok i u njemu stavite šećer. Sa šećerom zajedno treba da stoji još 24 sata, povremeno mešajući. Stavite sok u bočicama i zatvorite sa tapom kako ne bi primili bočice vazduha. Stavite ga na hladno i suvo mesto.



Bozel je narodni lek jos odavno. Veruje se da bozel grančice štiti protiv reumu. Bozel sadrzi vitamine uključujući A, B1, B2, C, esencijalnih ulja, gorke materije, jabučna kiselina, saharozu, itd, što je neverovatna prevencija od mnogih bolesti.

Lek je za jednu para, ali ko ga ne zna on daje altan

JAGNJEČE NA SVETINIKOLSKI NAČIN

1 kg jagnjetine, 200 g luka, 120 g masti, 3 gomile peršuna, 200 g paradajza, 3 jaja, 50 g svežeg mleka, so, crni biber, crvena paprika



Operite meso, iseči na komade i stavite u posudu sa lukom zajedno, a zatim stavite crvenu papriku i pržite dok meso ne omekne. Paradajz oljupite, iseckajte sitno i stavite u meso onda dodajte peršun i crni biber i posolite jelo. Promešajte lepo, kuvajte još deset minuta i sipajte sa izmučenim jajima i mleko i onda stavite u rernu da se peče.

U ovim krajevima, često koristi se kao zamena za pirinač, **bungur**. Ona je ugašena pšenica, koja se stavlja u kotao da se kuva, zatim se osuši i na kraju mlevena sa dva velika kamenje. Pšenica je čuvana u čistom belom vreću. Bungur se kuva u tepsiju sa vodom kada su začini bili dodatni kao praziluk, paprika, krompir itd.

Za ater i peceno pile se jede



Da se razumemo, u Makedoniji, vino ima status za nacionalni ponos. To je zbog vekovne tradicije izradu ovog pića u naša krajišta. A **Tikvešija** je vinsko srce naše zemlje, nesumnjivo je region poznat po dobrog vina i alkoholnih pića preko vekovima. Najveće naselje u **regionu Kavadarci** centar vinogorja, a onda sledi **NEGOTINO**. Oba najvažnija su sorta grožđa Smeredevka (beli) i Kratošija Vranac (crveno). Pored ovih, najpoznatiji vrste su

Cabernet Sauvignon, Merlot i Šardone, a na manjim površinama se uzgaja i priprema desertno vino od grožđe: Kardinal Hamburg Afus Ali Ribier i druge.

Brojne narodne tradicije pohvaljuju vino kao efikasan lek za mnoge zdravstvene uslove, ali i ne samo to, već da kažu da vino daje ukus ukusa, dopunjuje i poboljšava kvalitet jela.

Vinogradarstvo kao tradicija je očuvano u proteklih vekova i običaju u svakodnevnom životu svake porodice na ovim prostorima i još uvijek neguje





tradiciju u svakoj porodici da imaju bačve, vinske buradi rakije i kotlovi za kuvanje rakiju.

O religijskom prazniku **Sv. Trifun** već sa vekovima njeguje običaj tog dana vinograd na vinogradarski zakroji najmanje jedna vinova loza. Sa blagoslov godine, za plodnu rodnu vinove loze, polije se sa crvenim vinom i sa rakijom, ritual za krojenje vrši se od strane gomile bosiljka i pogče, a zatim proslava nastavlja se sa pesmom i čašom vina ili rakije.

Slatko grožđe, mađun i rčelite pripremlja se od šire - sok od grožđa, predstavljaju specijalnost svake kuće u Tikvešije. Osim dobrog vina, gosti koji posjećuju za vreme grozdobera uvijek služe domaćini i slatki specijaliteti pripremljeni od grožđa i šire.





Kombinacija vina i hrane je individualna, praćena nekim nepisanim, ali iskustveno potvrđenim pravilima:

- hladna predjela (delikatesni proizvodi, kobasice, paštete, itd.) - suva bela vina; svetlo roze vina;
- predjelo sa jajima i mesom; testenine sa mesnim sosom - svetlo crvena vina;
- oštrige, školjke i hladne rakovi - suva penušljiva vina; mlada i bela vina;
- bela riba - kuvana i u sosu - suva bela vina;
- plava riba - pečena, pržena, pohovana - suva bela i svetlo crvena vina;
- riba na grilu - jaka bela i crvena vina;
- svetlo meso, bela živina - bela vina;
- tamno meso, tamna živina - crvena vina;
- diveč - teška, jaka crvena vina;
- jela od sira i sira - staro crveno vino;
- kolače i sladoled - polusuvi penušljivci; aromatizirani polusuvi i slatka vina;
- voće, orasi - polusuvi penušljivci, prirodni desertna vina.

U Makedoniji, tradicionalna rakija je lozova rakija sa procentom alkohola od 40 do 60 posto. Obično se konzumira u društvu i uvek sa jelom. Ne preporučuje se da se pije rakija "na golo", tj. bez predjela ili samo sa vodom.

*Rakija u glavi ne stoji mo-
dro kao u flaši*





RČELI (SLATKO OD BUNDEVA)

2kg bundeva, 2. 6 kg sečer, 1 limon, 4l varova voda, 100 g. suvo grozđe

Bundeva se ljupi i seče na komade po želji, 500 g var se potopuje u 4 litre vode i ostaviti da se nataloži. Onda se proceduje i stavlja se u dlaboki sad. Isečene komada od bundeva stavlja se u vodu i stoji 5 sata. S vremenom na vreme meša se var i se taloži. Posle 5 sati prelije se voda i u nekolikoj vodi lepo se umije bundeva i stavlja se na rešetku da se procedi. U drugi veći lonac stavite šećer i sipajte vodu (2l), i to da se pokrije dva prsta šećera. Šerbet se kuva oko 10 minuta, a zatim dodajte bundeve u posudu i kuvajte oko 2, 5 sata na nižim temperaturama. Slatko se ne meša, već samo blago se pritiska gornji sloj da se meša donji deo i tako sve dok se ne svari bundeva. Oko 10 minuta pre sam kraj dodaje se suvo grozđe i limun isečen. Svareno slatko pokriva se sa salfetom, stavlja se da se ohladi, a onda se skuplja u čiste i suve tegle i po želji može dodati orahe.

Napomena: postoji recepti, gde umesto vode i šećera može se koristiti, šira što je nefermentisano grozđe gmečeni, i kuvati dok se ne zgusne.

MAĐUN

6 kg crnog grožđa (od ovoga se dobija oko 1 litra mađun)



Grožđe se drobi i cedi se kroz nekoliko slojeva gaze u većoj šerpi. Dobijeni sok kuva se na umerenu vatru dok se ne dobije gustina meda. Skupljate penu iz površine pomoću cedulju za čaj. Pazite da ne gori. Kad se dobro ohladi, onda se sok stavlja u sterilizirane tegle ili flaše.

Stariji ljudi su rekli da je u prošlosti, ljudi nisu imali šećera u izobilju kao danas. Bedni ljudi trpeli su za njega, krili su od decu; Oni su im davali veoma male količine samo da probaju i to od praznik do praznika. Slatkiše i kolače pripremljene su od mađuna.

Zdravlje i specijalitet u teglu

TIKVEŠKA PIŠIJA SA MAĐUNOM

1 kg brašna, 1 kocka kvasac, 2 kašičice soli, 1 kašičica šećera, 50 ml ulja, po potrebi voda, 100 ml grožđe med (mađun)

Stavite kvasac u malo tople vode i 1 kašičica šećera do naraste. Sa naraslim kvascom zamesite testo od brašna, soli, maslac i 300 ml vode i po potrebi dodajte još vode. Zamesite meko testo i pustite da kisne oko 45 minuta do 1 čas. Naraslo testo podeliti na 4 dela i oblikujte kuglice. Rasukajte svaku kuglicu i od nje formirajte formu koju želite. Ostavite da narasne i probodajte sa viljuškom i stavite da ih pržite u prethodno dobro zagrejano ulje. Ispržene pišije poslužite sa sirom ili u blagu varijantu, sa domaćim medom grožđa (Madzun).



Budite deo vječne tradicije i posjetite vinske regije, maalske kafane, drevne lokacije u Tikvešu, provozajte se po Tikveškom jezeru, ribarite, posjetite neku crkvu ili manastir. Degustirajte vino u obližnjim vinarijama i saznajte više o duhu ovih ljudi koji često zaboravljaju da ponude gostiju nešto drugo, osim vina ili rakije.



Tikveško jezero

U 1860, samo u Kavadarci skupljaju se više od 2. 000. 000 oki grožđe koje je predstavljalo veliku količinu. Ta godina bila je plodna i u selima. Puno grožđe je rođeno u selu Resava u Tikvešiju. Uzgajivači grožđa prodali su deo grožđa po pijacima u Bitola, Prilep, Kruševo i Kičevo, a neki su ostavili za vino i za rakiju. Ta godina Resavci sa vinom su napunili sve sudove sto su imali po kući, burad, kace, krbli, vrčvi, korita, itn. Dobar deo od vina je bila prodana, ali bilo je vino u izobilje. Nekoliko Resavska vinara da ne bi ostali i da im ne fermentira vino dosele su da sa vinom počeli da prave cigle (plitari), misleći da su cigle napravljeni sa vinom, umesto voda biti jači i izdržljiviji. I danas u Resavi možete videti ostatke kuća, gde su cigli bili napravljeni od vina zato što njihova boja je crveno-bordo boja.

DEMIR KAPIJA. ("Gvozdena kapija" ili "gvozdena vrata" na turskom). Mali grad ispred impresivne klisure Demir Kapije na reci Vardar. Klisura izgrađena u mezozoičnim krečnjacima sa starosti od vremena jura i kreda - raj za alpiniste, bicikliste i kajakare.

Pored vina, koji se takođe podrazumeva u ovom gradu, on je simbol ovoga kraja, i demirkapijski kozji sir, turli-tava pod vršnik, jareće meso pod vršnika, taranenik i ukusna ravanija.

TARANENIK

250 g domaća tarana, 250 g domaća jufka, 1 l vode, so, ulje za kuvanje, sir ili kačkavalj

Na početku u pleh redi se jedan red jufke, pa onda tarana i sve tako redom dok se ne napuni pleh. Tako raspoređeni u plehu, staviti u rernu da se peče, da uhvati boju. U međuvremenu, dok se potpekuje u rerni u jedan lonac zagreva se voda i so. U drugom sadu zagreva se ulje za jelo. Kad se taranenik prvo ispeče u rerni, prvo prolije se sa vrelom vodom, a onda se nalije sa uljem za kuvanje. Taranenik se peče dok ne izvrije voda u plehu. Zatim se vadi taranenik iz rerne i odozgo se stavlja po želji sir ili kačkavalj, a kad se servira sa onim koje se voli može da se obogati i sa paradajz sosom.



RAVANIJA

8 jaja, 8 kašika šećera, 8 kašika obroka, 4 kašike brašna; za šerbet: 1, 5 l vode, 650 g šećera

Izmutite belanac posebno. A zatim izmutite žučnjaka sa šećerom pa dosipajte griz, brašno i na kraju izmuteni belanac. Dobro se meša i stavite u vrelu posudu i pecite 10 minuta na 200°C. Kad se bude ispeklo ostavite ravaniju da se ohladi. Od šećera i vode skuvajte šerbet i hladnu ravaniju poparite sa vrelim šerbetom. Zatim vratite ravaniju u isključenoj rerni da se ohladi.









JUGOISTOČNI REGION

Slikovite doline i reke, vodopadi, termalne vode, po neku planinu, arheološka nalazišta, blaga klima, impresivna igra boja od tih beskrajnih pašnjaka, platenika, od tih kupusa, suncokreti, paradajz, paprika, nar, dinje, vinogradi, afioni i sta jos ne i jedno malo toplo lekovito jezero i mali gradovi sa toplim i gostoprimljivim ljudima koji su uvek spremni da časkaju i sa jednim lepim zalogajem.

Da li ste posetili neku od arheoloških lokaliteta u blizini Valandovo, Gevgelija i Bogdanci, ili da prošetate okolne planine Kožuv, Belasica Ogražden Plačkovica, ili da se odlučite da napravite turu po vodopadima - Kolešino, Smolare, Gabrovo ili vodopada na planini Belasica ili možda čete da se revitalizirate u jednoj od termalnih kupališta - ostavljamo na vas. Mi ćemo da vas čekamo u neku meanu da "naručite malo priče, malo lepu hranu".



U **RADOVIŠ** će vas dočekaju sa njihovim hlebom, baklava i samuni ispečeni u furni na žar, specifična aĥionova so, mađune i ašure. Ali kada na neko mesto ima festivala "em samun em tatlija" mi vam nudimo ponos meštana.

RADOVIŠKA TATLIJA

1 kg neslani mladi sir, 5 jaja, 1 šolja griz, 1 šolja šećera, pola šolje ulje, 1 kesica vanilin šećera, 1 kesica praška za pecivo; za šerbet: 600 g šećera, 500 ml vode

U pleh br. 32, roni se sir i dodaje se jaja, šećer, griz, ulje, i vanilin šećer i pecivo. Sa rukama da se pomešaju sve sastojke i masa se raspoređuje širom pleha. Peče se na 200°C, oko 30 minuta. Otkad porumeni po površini, temperatura se namaljuje na 160°C i sprema

se šerbet. Seće se na komade i poslužite sa sladoledom ili voćem.



SAZDRMA

10 kg govedine ili jagnjetine bez kostiju, 2 kg govedine ili jagnjetina masnoća, 2 litra vode, lovorov list, ulje, crvena paprike, so, biber

Svi sastojci kuvaju se zajedno duže vreme. Kad je meso kuvano, dodaje se so i mleveni crni biber, i pre početka da se krene iz vatre, da se stavi crveni piper. Smesu sipajte u tepsiju i ostavite da se zdrvi. Čuva se na hladno mesto. Može da stoji i da se koristi više dana - čak i preko deset dana.



Sazdrma je poslastica koja dolazi iz turske kuhinje. Može da se kombinira po želji - supe, čorbe, pečena jela. Spomenuti Radoviški, „samun“, je neka vrsta testa pastmajlija (čije je pretstavljanje to ćemo ostaviti za jedan drugi grad), samo što glavni mastraf je sazdrma. Danas su napravljene i mešovite samune sa sazdrmom i sa malo sira ili sa jedna ili dva jajeta na smesi.

Zanimljivo je kako priroda određuje način života u određeni mikroregion. Sela u Vasilevo su glavni proizvođači praziluka, ta biljka je sa delikatesnim ukusom, cilindričnog oblika i listesto stablo, je jedan od često korišćenih namirnica tradicionalne kuhinje. Tradicija izvukao je raznolikost tog "prazijada" - predjela, salate, tradicionalni zelnici, pite, pice, supa, pečenih jela.



PALEŽ

15 komada suvih paprika, 5 krompira, 1 praziluk od praziluka, ulje, sirće

Isperite dobro osušene paprike i neljupeni krompiri i dodajte ih do vriju, sve dok ne omeknu. Zatim iscedite i ljupite krompir i papriku iz ljuske i stavite da ih istucate uz dodatak soli po ukusu. Praziluk isecite na krugove i istucite ih zajedno sa prethodnim smesom. I na kraju dodajte sirće i malo više ulja. Služi se kao hladno predjelo i kao dodatak glavnom jelu.



PRAZILUK SA SUVOM MESOM

6 komada praziluk, 3/4 kg osušenog svinjetine, 1 kašika mast, 1 kašika brašna, pavlaka



Očistite praziluk, oprati i isecite ga u sredinu, a zatim iseći na komade dužine oko 5 cm. U posudi mesto praziluka, oparite ga sa vrelom vodom i ostaviti da stoi. Zatim se seče suvo meso na komade i neka se kuva. U drugi sad da se stavi velika kašika svinska mast, i kad se zagreje mast, staviti 1 kašiku brašna. Kad se brašno pocrveni, staviti u nju meso sa vodom u kojoj su kuvalo. Sada praziluk iscedite iz vode i staviti u isti sad gde je meso zajedno sa zaprshkom. Sve zajedno se dinsta na šporet, a kada je mekan, uklonite ga iz peći i sipati ga sa pavlakom ili kiselo mleko.



STRUMICA. U ovom delu Makedonije, ovo je kulturni, privredni i politički i trgovski grad. Ona je naselje još od predslavenskog perioda; spomenuto je i dalje u 181. npr. Kao Astranon ("Grad zvezde"). Postoji nekoliko neverojatnih zvezda: Kolešino i Smolarske vodopade banja **Bansko**,



koji datira iz vremena rimskog cara Karakala (11 vek), manastiri "**Vodoča**" (11. vek) i "**Veljusa**" (11. vek), **Careve kule** (11. vek i nalazi od ranog eneolita) odakle možete da vidite celu dolinu Strumice.

Strumička-Radoviška dolina daje visoke prinose u ranim kulturama, zbog toga što su najprisutniji u ishrani ovog prostora.



Manastir Vodoča

Najljepša i originalna makedonska **“mastika”** tradicionalno se proizvodi u regionu Strumice više od 300 godina. Bogat ukus dobija se od prirodnog vinskog destilata, anason i bagremov med. Strumička “mastika” se služi kao aperitiv, ali takođe može da se koristi za koktele i za mešovitih pića. (Recimo da je umereno piće pomaže u uništavanju bakterija.)

Na ljutu ranu ljut lek

Strumičani su veliki gurmani. Za njih nema letna ili zimska jela, lakši ili teži, blagi ili slani. Još nema ni pravila u kombinaciji prehrambene namirnice prolaznika hrane. Tamo svaki obrok se lako transformiše iz predjelo u dodatak jelu ili glavno jelo jednostavno, navike u ishrani i iskorišćavanje vrednosti svakog obroka se prenosi sa generacije na generaciju. A priroda im je podarila različitosti u svim grupama namirnica.

Strumički karneval





Lubenica na strumički način. Često se jede u kombinaciji sa sirom, koji može i da bude prženo. Oni kažu da su mnogi od njih jeli i sa prženim paprikama ljutim... I kad u taj blago slani ukus često jedu i leb. Na isti način jedu i grožđe, dinja... Slatko-soleni ukus karakteristican je za Strumički region za mnogih jela koje čini specifičnim i prelepim.

Dal tikva dal lubenica izačiće posao

Za Strumica uvek je vreme za pečene paprike ili tikvice sa belim lukom i peršunom salata bez kojih se ne može zamisliti nijedan ručak. Salata koja spaja ljude uveče u okupljanja u dvorištu i terasama, naravno, na hladnu "mastiku". Samo u Strumici može da se jede punjena slezina, punjena pleča, bobarnik, Dulma, langidi sa sirom i ratluka, baklavu sa saks (začin mastik) sarlije, pinirlii, zerde, pogaću sa lokumom, mlečenik i slani i blagi u isto vreme.

Čalbur je veoma staro, zaboravljeno jelo iz regiona Strumica-Dojran; brzo i lako za pripremu i posebno je dobro za letnji period. Ima različite verzije. To sto su naše bake znali odavno sada je trend u svetskoj kuhinji.

JAJA NA VODI - ČALBUR SA KISELOM MLEKOM

4 jaja, 500 g. kiselo mleko, 2 češna beli luk, malo ulja, so, crveni biber, bukovec, peršun



Beli luk i peršun sitno se seckaju (tučeni beli luk je ukusniji, ako imate vremena i pomešati sa sol. U toj smesi dodate kiselo mleko u posudu za služenje, poludlabok ali planirajte da se može jaja staviti odozgo. Zatim spustaju se jaja u ključalu vodu (kao na oku) i kuvaju se po želji (bolje je da nisu mnogo kuvana) vadite i staviti vrz kiselim mleko. Najlepše e žutanjac da ostane u tečnom stanju all sve je to po ukusu.. Zagrejte ulje i zapržite crveni piper kako sto ste stavili jaja i kiselo mleko. Odozgo može da stavite bukovec.

“Imam bajaldi” je povrćeva tava koje se kuva i sprema sa generacijama u Strumici. (Može se uraditi i “masne” verzija sa mlevenim mesom.) Vremenom se nosila i na potpčivsnje u furni. Priča se da hrana, povezuje se sa čovekom koji je toliko uživao u jelu, što mu je bilo muka. On je u vezi sa čovekom koji toliko uživa jeli to bajaldisal (snemozhil).

IMAM BAJALDE

4 modra paradajza, 2 glavice crni luk, 100 g ulje, 4 paprike, 2 paradajza, 1 ljuta paprika, 1 veza peršuna, so; za zapršku: 50 g brašna, 50 g ulja, 300 g paradajza sos

Operite modri paradajz, isecite ručke i onda otkriti ih na nekoliko mesta u duzini. Ispržite na ulju sitno seckan luk, seckane paprike, paradajza i ljuta paprika. Pred kraja prženja, dodati peršun, so i promešajte. Sa dodacima napunite paradajz na mestima gde su se zasekle. Na vrelo ulje da se prži paradajz, pa kada omekša, dodati malo vode i u rerni da se peku oko 30 minuti. Napravete zapršku od ulje i brašna, dodajte sos i ostaviti da prokuva, pa pred sami krajem pečenja paradajza prelijte sa zaprškom i da se dopeku.





Kolečinski vodopad







Dojransko jezero. Najmanje (43, 1 km²) i najplitkije (10 m) tektonsko jezero u Makedoniji. Sa tri strane je okružena sa planinama, a od četvrte strane osjeća se utjecaj mediteranske klime. Topla i suva leta, blage i vlažne zime - idealne za narave, bademe, smokve, vinograde. Ovo jezero je poznato po lekovitom blatu nakon što je blatnjava ali "lečenje" isceljitelna voda i mirisi joda što ispuštaju endemske alge u avgustu, ali je poznato i po tome što je najbogatije jezero sa ribama u Evropi kao i tradicionalni način lova uz pomoć ptica kormorane ograde od trska, koji se zovu **mandri**.

DOJRAN, mali gradić na obali (tri puta u istoriji potpuno uništeno, ali je obnovljeno) i mesto gde dorjančani pretvaraju ga ono što je uloveno u delikates. Tu dolaze samo zbog vina i zbog ribe. Spremanje ribe kao osnovna hrana prešla je u umetnosti -pržena, pečena na trsku, pečena na žaru, u tavi, janina, corba, pitu i dr. Najveći specijalitet je "riba na trsku", ali u slučaju ako nemate uslove, identično za uživanje je i krap u tepsiju.

ŠARAN U TEPSIJI

1 šaran, 3-4 glavice crni luk, 2-3 paradajza, 2 jaja, 4 cenja luk, 50 g orasi, so, biber, sirće, ulje, crvena paprika

Na ulje propržite naseckani luk i iseckani paradajz. Posolite, dodajte crni biber, dodajte crvena paprika i staviti ga u tepsiju, l odozgo stavite očišćeni šaran koje ste zasekle na nekoliko mesta. Nalejte uljem i peći u rerni. Kada će šaran biti pola-zagrejan, izmutite jaja, dodajte beli luk istolčeno, sirće, ulje i tolcene orahe i sve to prelijte šarana. Sve to dopecite.

Sa ovim ribljim specijalitetima za još veće uživanje, najpogodnije je neko belo vino, kao što je vino Smeredevka ili Žilavka.





GEVGELIJA. Grad se nalazi pored reke Vardar, na obroncima Kožuf oko lekovitih voda, mnoštvo iskaza stanovništva u ovoj oblasti od praistorije i opet, proširenje boja - smokve, nar, maslina, pomorandži, limoni. Ovdašnja zemljišta i mediteranska klima omogućili su povoljnije uslovi za mnoge poljoprivredne proizvode, ali i za stočarstvo.

Da li postoji lepšiji doček sa kafom i slatko od smokve (za mnoge, "kraljica voća", iako tehnički spada u kategoriju cveća); ko ne zna neka proba. (Slatko od smokve proizvedena je gde god da se nalazi ovo voće u našoj zemlji - u Valandovo, Dojran i Đevđelijski kraj - ali naselje u Đevđelija će vas dočekati sa njim i oni će vas poslati sa teglu slatko od to plemenito voće, zelena, zrela, divlja smokva - svi ih imaju "pripitomeno").

Smatra se da je smokva bila prva hrana koju su ljudi počeli da je odgleduju pre pšenice i ječma, pa odavde ona je hiljadama godina poznata kao korisna hrana. U svakom obliku se jede sveža, suva, termicki obrađena. Verovalo se da kad se konsumira smokva da oni usporuju proces starenja, te je bilo sredstvo protiv bore, da su oni "čuvari koske" i da održavaju opšte zdravlje ljudi.

Zdravlje kroz usta ulazi



SLATKO OD ZRELE SMOKVE

45 zdravih i malo tvrdije smokve, 1 kg secer, 1, 5 l voda, 1 limun

Šećer i voda stavljaju se u širiji lonac i kuvajte dok voda ne počne da vrije. U lonac pažljivo ređaju se smokve i tiho se kuva oko 2 sata. Najbolje je smokva da bude u jedan red, zato treba da koristite malo širiji lonac. Oni se ne mešaju, samo se povremeno protresuje lonac. Limun dobro da se opere i iseći na tanke kolutiće. U smokvi se dodaje limun i kuvajte još 30 minuta.. Toplo slatko stavite u toplu teglu. Dobro se zatvaraju i čuvajte na tamno i hladno mesto.

Ranije kao sastavni deo Gevgeliske tradicij bilo je kad na svako venčanje ili proslavu Pilav - kuvani pirinač u vodi – slani pilav kao dodatak u mesu, a slatka kao desert (danas se jede, ali nije neopodan deo na svečane trpezu) kao sastavni deo proslave, tužna ili srećna, služila se domaća halva i baklava koja u ovom regionu zovu je - srlija. A mlechnik, bez njega ne prolazi hristijanski praznik, „Svetog Petra - “. da bi ljudi bili blagi kao mleko“.

MLEČNIK

600 g brašna, 1 litar mleka, 10 jaja, masti, so

Zamesite brašno zajedno sa vodom I so, kao za svaku pitu. Zamesite dobro i od testo skinite 3 kraja veličine kao jaje. Sukajte tanje kore i svaki kora pecite sa obe strane na plotni. Stavite u salfeti. Ostatok podeliti testo na dva dela. Svaki deo podelite 5-6 kravajče,



sukajte malo i svaki kravajče namazite sa mast i stavite ih jednu preko druge i rasukajte u koru veličine pleha u kojoj se peče mlečnik. Stavite koru u namazani pleh, izdrobite pečene kore, zalijte sa izmutenim jajima sa mlekom i so po želji, a odozgo staviti drugu koru s kojima ste postupili kao prvu koru.. Zavitkajte krajeve. Odozgo staviti topljenu mast i stavite u rernu da se peče.

U Gevgeliji važe ista “pravila” kao i za čitav jugoistočni region; raznovrsnost odgajanih kultura, budi maštu za raznih salata, pržena ili pečena povrća sa različitim sirevi, razne pite kao predjelo. Meso - mešovita skara, riba - kao glavni obrok. Desert - od voće do blagi-šerbetlije. Specijalitet koji nikada se ne ispušta da se spominje je Đevđelijski ovči grb.

OVČI GRB NA ĐEVĐELISKI NAČIN

800 ovčo meso g, 120 g masti, 3 plavi patlidžan, 300 g paradajz, 1 crni luk, 1 veza peršuna, biber, 10 masline, luk po želji, so

Operite meso, isecite na četiri dela, osušite sa salfetom, stavite u brašno i stavite u zagrejano ulje i da se prži. Kad se meso zaprži i dobije crvenkastu boju, nalijte sa vodom kako ne bi kuvalo, nego da se isušuje. Dok je meso gotovo treba da se sipa vode 5-6 puta. Crni luk dobro iseckati sitno i zapržite malo na male količine ulja. Onda dodajte modar patlidžan, oljuštene i sitno kocke iseckane. Po malo prženje, dodajte paradajz, takođe oljuštene i fino iseckane, malo popržite i stavite peršun, crni biber, beli luk i posolite. Izvadite semke od masline i svaku maslinu isecite u 4 dela. Prekrijte meso sa povrćem. Stavite masline preko povrća i ostavite jelo da se kuva još 10 minuta, a zatim služite.



Izvadite semke od masline i svaku maslinu isecite u 4 dela. Prekrijte meso sa povrćem. Stavite masline preko povrća i ostavite jelo da se kuva još 10 minuta, a zatim služite.

I svakako nezamislivo je da na trpezi nema vino ili rakiju koji tradicionalno se proizvedu u svaki dom.

Inace u Đevđeliji i Strumici imaju paprikaš bez mesa iz vremena Otomanskog carstva - "amanbelba", što doslovno znači, „ja sam puko od jela„. To je jelo koje se pravi sa svim povrćem koje imamo u ovom regionu: crni luk, paprika, paradajz, plavi patlidžan, beli luk.





Dojranski šaran

SEVEROISTOČNI REGION



Važno je posjetiti ovaj mistični region zbog njegove turbulentne geološke historije; ovde se može sresti stare stene skoro jedna milijardu godina (na Kozjak, German i Osogovo) i ostatke bivše vulkanske aktivnosti na ovim prostorima - čudesna formacija. Konfiguracija terena u ovom regionu, polja, kanjona u planinama, ne samo zbog prirodnih atrakcija, zanimljiva je i za sportske aktivnosti na otvorenom. Mi ih ističemo kao najvažnije lokacije.





Kokino

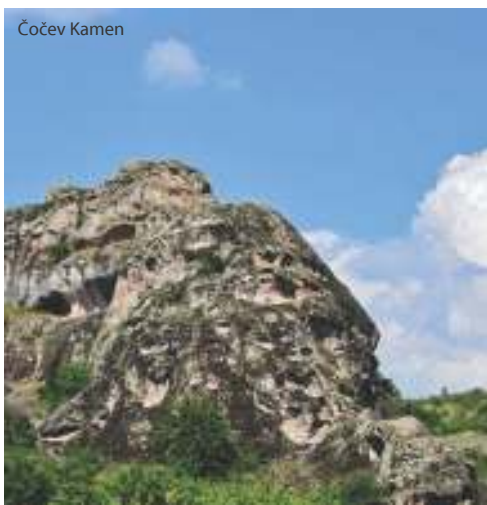
Kokino - Megalitska opservatorija iz ranog bronzanog doba, koja se ubraja među najvrednije u svojoj vrsti. (Četvrto mesto na listi od 15 opservatorija u svetu).

Kuklica - kamene figure visoki od 10 metara, napravljeni pre 10 miliona godina sa vertikalne erozije vulkanskoj karpi. Deo od stubova su tako oformena koji liče na ljudske figure, zbog pojave lokalnog stanovništva zove se "Srećna svadba".

Čočev Kamen - duhovno utočište u neolitskom naselju. Pretstavlja markantno arheološko nalazište.



Kuklica



Čočev Kamen



Kumanovsko polje

Kao posledica klime (umereno kontinentalna) i terena, navike, zanimanja, uticaje iz drugih zemalja i naroda, promene koje donosi moderna vremena, ovaj region ima određene karakteristike u poređenju sa tradicionalnom ishranom. I ovde kao i širom Makedonije, uglavnom oseća se Otomanski uticaj. Za lokalnu hranu kažu da nije pretrpeo velike promene u smisao njena mala raznovidnost. Kao stočarski region, postoje sve vrste mesa, a ostatak se svodi na jela od testa, mlečnih proizvoda, čorbesta jela i neka vrsta kolača, svi su od lokalnih sastojaka. Uglavnom, ranije meso je bilo kao deo variva i pekli su ga samo za specijalne prilike. Jedan od najpoznatijih "prazničnih" jela na kumanovske bake je "mezalاک".



KUMANOVSKI "MEZALACI"

1 jagneči bela i crna jetra, 1 jagneči škembići, jagneča crevca, 1 crni luk, 1 šolja kiselog mleka, 1 kašičica crvena paprika, malo peršuna, ulje, biber, so

Jetre (i bela i crna) iseći na 1 cm širine i dužina oko 10 cm. Od ovi pojasevi napravite snupčiče, vrzite ih i povezati ih sa oprane i obrnuta crevca. Od ovih napravite snupčiče, naredite ih u masnu tepsiju stavite ih preko seckanim crnim lukom, peršunom, crvena paprika i crni biber. Posolite ih, nalijte sa toplom vodom da bude potopljeno i pecite u rerni.



"Mezalak" se služio u zemljanu tavu. U prošlosti služili sa ovčijeg sira, a danas dodatak je spored ukusa. Jelo može da se kombinuje sa salatom -iseckana tursija, kupusa sa začinima, kiseli krastavci, u kombinaciji sa paradajzom i karfiolom plus pečena lepinja. Zbog specifičnog i jakog ukusa, neki ga konzumiraju sa belom vinom, ali ljudi iz Kumanova održavaju tradiciju sa rakijom.

"Turšija" voće i povrće koji su konzervirani u kiselinom - u Makedoniji to pretstavlja mnogo više od salate. To je tradicija koja se prenosi generacijama. Sprema se u jesen da bi nadopunila nedostatak svežeg povrća u toku zimskih meseci. Pred da se pojavi vestacki konzervans, kao zamenu za kiselinu, posebno u Krivoj Palanci, gde su se koristili zelena sliva,, đanki,, koji su se koristili i da se peku za rakiju.







KRATOVO. Zanimljiv grad smešten u vulkansku depresiju koja podseća na krater, što je redak primer u Evropi i njenoj neposrednoj širokoj okolini ima ostatke od okamenjene glava kamenih kugli ili vulkanskih bombi, kamenih stubova i sl. Grad koji se takođe naziva i grad kule, mostovi, rimski rudnici, stara čaršija, grad lepih crkava i manastira 14. vek leži u podnožju planine Osogovo, čiji je vrhunac Ruen (2. 252 m) je najviša tačka u regionu. Zbog same lokacije zanimljiva je amfiteatarska lokacija kuća.



Osnova svega u ishrani Makedonaca oduvek je bio hleb. Razlike su bile samo u izbor žitarica, koje se obično obrađeni u mlinova, i kasnije je od finalnog proizvoda - hleb, pite, zelnici, i dr. A kada određeno mesto poznato je po pšenici, ječmu, plus krompiri, kao što je Kratovo, moguće su i kombinacije.

HLEB SA KROMPIROM

500 g kukuruzno brašno, 2-3 krompira, so, kvasac 1/2, 200 ml mlake vode

Testo se priprema tako da se krompir kuva barem na komadiće i pomeša sa postepeno dodato brašno, so i kvasac u mlakoj vodi koja se dodaje etapno. Testo se ostavlja oko 20 minuta. Pa se deli na 2 ili 3 kugle koje se stavljaju u posudu obložen sa uljem i brašno. Stavite da se peče u zagrejanj rerni na 250°C oko pola sata.



ZELNIK SA KOPRIVOM

250 g brašna, ulja, so, 100 g margarina; fil: 200 gr obarena kopriva od 200 g, 2 jajeta

Testo se mesi od brašna, kvasca, tople vode, soli i ulja i podeljen je na onoliko delova koliko želimo da imamo kore. Najpre u tepsiju stavlja se jedna ravna kora dok druge kore stavljaju se vrz nju nabrčkani. Među korima stavlja se obarena kopriva pomešana sa jajima. Zelnik se peče u zagrejanj rerni na 200°C u trajanju od 30 minuta.

Zelnik je legendarna kulinarska klasika u našoj zemlji. Sam pojam dolazi od termina "zelje", koji zapravo se odnosi na samim zeljastih biljaka koje se stavljaju u piti. U proleće domaćice obično koriste koprive i štavej – I u leto lišće od cvekla, praziluk, kupus, a zimi - kiseli kupus. Pekli su ga ispod vršnika, a obično posluživali vruć sa jogurtom ili sirom. Vrlo često pravili su pitu takozvanu "slatki zelnici", obično sa bundevom i negde sa jabukama.



Kratovo je poznat po kratovskim krompirom, žutog sira i Kratovska pastrmajlija, ali poznat je i po jednim začinom koji se priprema od aromatičnog bilja koji se skupljaju na Osogovske planine.

K'CANNA SO

U pripremi koristi se 10 aromatična bilja, dobro osušene, mleveni prošle kroz sito, kukuruz "carevka" i vlažne, sirova morska sol iz Italije (divlje i pitomo nane, bosiljak, majčine dušice,, nok-tec, povečerka, smilj, kopar... po želji, da u k`canoj soli može se



dodati i čubrica za jačiji miris ili takozvani ciganski piper koji daje ljuti šmek. Ove biljke po livadima nalaze se u mesec juni. Prvo u specijalnim gvozdenim sadovima nazivaju se dibeci i u njima se priprema smesa. So poslednja se stavlja i počinje se tući (k`canje).

K'cana so obično se konzumira sa specijalno pripremljenom hlebom poznat kao "peta" koji sa natopljenim pripremljen u aromatičnoj soli.

Karakteristično i poznato jelo iz ovih krajeva je “janija” koja je izvedena sa zaprškom sa većom količinom brašna i crveni piper. Uvek je bilo mesa u zavisnosti od toga kakvo su imali na raspolaganju u ovom trenutku: jagnjetina, jareće, svinjsko i pileće.



JANIJA

300 g govedine, 1 crni luk, crveni paradajz, paprika, krompir, 2 kašike paprike, so, biber, peršun, 1 kašika brašna, jestivo ulje

Iseckan luk propržuje se na umerenu vatru. Dodaje se papriku i paradajz i mešati se celi sadržaj. Kocke meso se stavlja u istom loncu, postepeno dodajući vodu. Meso se kuva dok ne postane meko. Izlupeni krompir se seče na male kvadrate i dodaje se na meso. U drugi sud sprema se zaprška od veće količine crvenog bibera, brašna i jestivo ulje. Ona se dodaje u čorbi. Kad se kompletira ceo sadržaj pretvara se u gustu smesu i povlači se od šporeta.

Makedonske domaćice počele su da koriste zaprške kako bi delikatna i bezmasna jela postali ukusniji.

KRATOVSKA PASTRMAJKA

Testo: 250g brasno, 1/2 svezi kvasac, malo ulje, 1/4 kašika šećera, za meso: 100 g. šarena slanina

Mesi se testo i pusti se da stasa. Pravi se 4 loptice i od svaku mesi se i pastrmajlija. Sprema se meso i staviti jedno razmuteno jaje. Peče se na 250°C dok ne zarumeni. Servira se sa ljutim feferonama i čašu crnog vina.



“Pastrmajka” je karakteristično jelo za grad Kratovo. Ona se razlikuje se od Veleške, Štipske i Radoviška u tome što je napravljeno sa dimljenim mesom. Obično se jedu u zimi i to za glavne zimske praznike, kada su se klale svinje. Domačice pastrmajke često su ih nosili u furni; nosili su samo pleh i meso od slanog kačeta, a furnadžija je pravio testo i pekao pastrme.

Svinjsko meso se čuva sa soljenjem i presovanje sa pločom u drveno kače. Posle Pročka preostalo meso se stavlja iznad kamina za pušenje.

Karakteristicno za ovo područje što je pored tradicionalnog vina i rakije pripremlja se i **medovina** - alkoholno piće sličan na vino dobijen sa fermentacijom meda sa vodom.

Jos jedno jelo koje je karakteristično za grad Kratovo i palanačku oblast, koje je pod uticajem turske kuhinje su mantii. Oni se jedu u proleće kada su stočari nosili kiselo mleko na prodaju u gradu, obično za ručak za porodicu.

MANTII

1 kg brašna, 1 jaje, 4 kašike ulja, 2 kašike sirće, 2 kockice margarin, soli; Fil: 300 g sira, 2 jajeta

Zamesi testo od brašna sa hladnom vodom, dodati sve sastojke i zamesite da bude malo tvrdije nego što je to uobičajeno testo za pite. Izmutite margarin sa tri kašičice brašna i podeliti smesu u tri dela. Rasukajte testo, premazite sa 1/3 margarina i svitkajte kao lisnato testo. Ovaj postupak ponovite ga još dva puta više sa preostalim 2/3 margarina. Isukajte testo i secite ga na komade sa veličinom 10 × 10 cm. U sredini stavite jednu kašiku od fila, previjte ga pod dijagonali i napravite prorez poput pite po rabu. Premazajte tako napravljene mantlje sa mutenim jajima i stavite u rerni da se peče.









Manastir "Sv.Joakim Osogovski"

KRIVA PALANKA. Istočna kapija naše zemlje je grad koji se nalazi ispod Osogovske planine, na ušću dve reke. U neposrednoj blizini nalazi se **Osogovski manastir** i kroz put vodi do prelepoj planini.

Karakteristika za Kratovsko je da čak i u prošlosti, populacija u planinskoj oblasti uzgajaju ovce i koze i proizvodili: puter, sir, mleko, krompir, dok je broj stanovnika u selima na terenu gaji svinje, ovce, živina, žitarice, povrće, lubenice i proizveli sve mlečne proizvode.

Kriva Palanka, jedan od najpoznatijih proizvoda od belog brašna po koji je grad je bio poznat i prepoznatljiv danas je **"simit"**. On je neka vrsta "nautlija" pogača, ali u posebnoj formi koja ima samo ovde.



Gradske žene su pravili i danas i prave sa nedaleko poznatim po ukusu saramsakli; jedna vrsta banica u posebnom obliku karakterističnom za ovu vrstu obroka.



SARAMSAKLII

700 g brašna, soli, 5 kašika ulja, topla voda, margarin, jogurt, 3-4 češna belog luka

Pripremite testo od brašna, soli, vode i ulje. Testo se mesi i deli se na 16 kugle. Svaka kugla se rasukuje i maže se sa margarinom. Stavlja se jedan preko drugog 8 komada tako što se dobija dva dela. Svaki deo pretvara se u pravougaone komade i seku se na tri dela. Premazuje se sa margarinom. Od kockice kad su napravljene tako da krajevi su sakupljeni oni se zalepuju jedan sa drugim. Peče se na 200°C, 30 minuti. Ispečene saramsaklii uklanjaju se iz rerne i posuti sa kiselim mlekom i belim lukom i vratiti se u peć da se dopekuju još 4-5 minuta. Sa ovim marifetom ponovo se vraća u rerni, miris je obogaćen i dobija se na sočnost.

BELA TAVA

2 pileća kopana, 2 šoljice pirinča, pileća juha, ulje za kuvanje, so, crveni biber

U lonac za supu staviti pileće kopane zajedno sa začinima, preli-va se sa vodom i ostaviti da se kuva. Kuvane kopane se stavljaju u posudu za pečenje. U posebni sad, u vrelo ulje, prži se riža i postepeno dodaje se piletine supa. Kuvani pirinač prebacuje se u tavu sa kopanima i dodaje se jos 3 šoljice supe. Peče se u zagrejanjoj tavi na 200°C, 30 minuta.



Jaja su imala važnu ulogu u ishrani i u ruralnim i urbanim oblastima. Poznato jelo sa jajima je "jalova tava" koja se priprema sa pirinčem bez mesa, meso zamenjuje cela jaja postavljene na vrhu.

Otomanski uticaj u ovim regionima uglavnom ogleda se u gradskoj sredini tako što spremanje na slatko koje se posluživalo gostima zajedno sa vodom, čaja i kafu. Kafu su raspolagali samo bogati ljudi. Gradske domaćice bile su poznati po izradu saramsaklii, baklava, mafiši, pandišpan, sutlijaš, krofne, sitne kolače sa mast. Mafiši su jedna vrsta brze krckave mekice koji se tradicionalno pravile i nosile na povojnicu.

MAFIŠI

2 žumanca, ulje, so, 200 ml. voda ili jogurt, brasno, 1/2 kvasac, fil: 2 belanca

Kad se zamesi testo, spremaju se 6 loptice koji se premazuju sa uljem i oni se poređaju jedan vrz drugog. Onda se suka tenka kora od koje se seku kvadratčice. Mute se dva belanca i od njih se prave pravougaonik. Onda se previtkavaju u prže se u vrelo ulje i na kraju posipaju se sa šećerom.








ISTOČNI REGION

Berovsko jezero



Ovaj region je isključivo planinski i prostire se po teku reke Bregalnice. I ovde ima lepote koje možemo da ponudimo svim dobronamernim putnicima: arheološki lokaliteti kao Viničko Kale i Bargala, mineralni izvori i termalne vode - Istibanja i Kežovica, da se iskačite do Ponikva do usputnih manastira, da prošetate po Osogovskim ili Maleševskim Planinama ili do Plačkovica. Ovo je region koji je poznat po kočanski orizovim poljima, po lesnovskim vodeničarskim pešterama, po malu „Svajcariju“, po krotkim planinama, po štipskoj pastrmajliji.



SHTIP. Nema da pričamo o industriji u ovom gradu, za geotermalne vode u kojoj se prostire, niti pa za Isar - Štipska tvrđava i prelepa panorama. Ovde treba da se razjasni pitanje koje vrlo često se postavlja između Makedonaca - čija pastrmajlija je najbolja, Štipska, Radoviški samun, Veleška pita ili Kratovska pastrmajka?

U Štip vam se nudi zadnja od konkurencije, pa vi odlučite koja je najbolja.

Dali Kratovska pastrmajlija sa dimljenim (dimljeni) meso, dali je Veleška sa svinjetinom i ovčijeg ili kozjo slano meso narečeno pastrma, a odozgo se stavljaju jaja ili pa radoviška sa sazdrmamom.

Pastrmajlija je makedonski specijalni vid pite koje je napravljeno od testa i meso. Tradicionalna pastrmajlija ima uzdužni oblik sa sjeckanim mesom na njoj i obično se pravila u toku zimskog perioda. Ime potiče od riječi pastrma, što znači slano i suvo meso od ovaca ili jagnjetine.

ŠTIPSKI PASTRMAJLIJ

1 kg brasno, 30 g kvasac, 6 jaja, 800 g, svinjska udina, so, mast

Kvasac stavite u malo toplu vodu i da naraste. Zamesite brasno u toploj vodi sa malo soli, stavite narasli kvasac i dobro umesite testo, da bude sredno meko. Ostavite da stasa testo. Kad je testo naraslo, ponovo se mesi i deli se na 8 delova u oblik loptica. Jedna po jedna sa rukom rasrtgnite testo tako sto po krajevima da budu malo deblji od sredine. Meso iseckajte na sitnim kockama, posolite i stavljate na površini na svaku pastrmajliju. Preko svako meso stavite po jednu kašiku mast i stavite u rerni da se ispeče. Kad budu pola pečene, onda ih vadite iz rernu i preko svaku pastrmajliju stavljate po jedno jaje. Vratite nazad u rernu i još malo da se dopeku. Kad budu ispečena, svaku pastrmajliju stavite u aluminijumsku foliju, a zatim u salfetu kako bi mogli da se omeknu.



Ovaj specijalitet je dobar kad se posluži sa jogurtom, ali ukusan je i kad se zalije sa crvenom venom.

Čofte je tradicionalno jelo koje ima tursko poteklo. To može da ima različite forme i veličine. U osnovi, sprema se sa mleveno meso, jaje, hleb i sušene začine. Postoje mnogo varijacije, pa i vegetarijanske. Čofte se sprema kao glavno jelo ili kao meze.

ČOFTE NA ŠTIPSKI NAČIN

500 g svinско mleveno meso, 500 g. teleško mleveno meso, 5 jaja, 100 g poluvareni pirinač, crn biber, crvena paprika, peršun, ulje, brašno, 1 suva paprika, domatno pire, so



Miješati meso sa poluvarenim pirinčem, dodati 2 cijela jaja, crni biber, malo crvenog pipera, dvije kašike ulja, peršun i so po ukusu. Dobro promešati i napraviti veliko, čofte. Posle uvaljujete u brašno i zatim u tri dobro izmutena jaja, i pržite ih na dobro zagrejanom ulju. U ulje u kome je prženo čofte dodajte 1 kašika brašna i napravite zaprška sa malo crveni piper i voda. Nalijte sa zaprškom čofte (treba da budu pokriveni sa njom), dodajte papriku i 2-4 kašike domatno pire i stavite u tavi da se peče u zagrejanom rerni na 200°C. Kada je stavljate u rerni, i kad ima samo pola od sosa u tavi, jelo je gotovo i može da se posluži.









Pirinačna polja

KOCANI. Grad koji leži u istomenoj kotlini koja je najveći termalni basen na vodi i sa visokim temperaturama na Balkanu. Hidrografska mreža zajedno sa klimom i terenu su idealni za ono što je danas makedonski ponos - kočanski pirinač. Da je prva i jedina asocijacija su kočanski pirinač poljima -,, kočansko belo zlato,,

Pirinač je jedna od najstarijih žitarica. Za prvi put u Makedoniji započelo je da se odgleduje u 4 v. pne. od kad Aleksandar Makedonski se vratio od vojnih pohoda u Indiji, i ponovo u kraju Turcima. Pirinač je jedna od najpoznatijih namirnica u makedonskoj tradicionalnoj kuhinji. Idealan je za slana i za blage varijante.

Lapa je stari makedonski obrok, jedan od retkih koji je i dalje ostao na stolu u Kočani. Lapa je izrađena od ufak; drobljena riža dobijeno od odvajanja pirinča od ljušpe pirinča. U ovom procesu, sa jedne strane, ostaje ceo pirinač na drugi ufak, a na trećoj je ljušpa. U nedostatku kršenog pirinča, može se iskoristiti obični bijeli riž. Lapa obicno se jede u vreme kad su verske praznike kada se postilo. Tako je, umesto mlijeka, da se obogati ovo jelo dodaje se seme od maka.

LAPA

250 g belog pirinča ili Ufak 1 litar vode, 250 g maka, 1 kašičica soli. Količina sastojaka svaka domaćica sama određuje prema ukusu domaćim, a odnos ufakot (pirinča) i vode u ovo jelo je 1:4



U jedan lonac stavlja se voda da bi se zgrejala. Onda stavlja se mak i kuva se oko 15 minuta. Onda se dodaje ufak. Oni se kuvaju zajedno sve dok se ne dobije lepu gustinu. Po zelji se soli. Neke domaćice lapa pripremaju i po obratnim redosledom prvo kuvaju pirinač, pa posle dodaju mak, ali u tom slučaju ukus je sasvim različit.

Lapa ranije se smatrala kao hrana za sirotinje, jelo koje je bilo posluženo za radnicima na orizovim poljima. Ali kako vreme prolazi njena vrednost je porasla i pretvorila se u specijalitet, i to se posluživalo posle obroka.

Kad se jede lapa - nema žvakanje, vec samo gutanje. Odavde je i doslo naziv na ovo jelo.

Ranije, jelo je bilo poznato kao tava pirinač i to je predstavljalo tradicionalni kočanski nedeljni ručak. Dan kad smo svi sedeli na ručak. Iskusniji kuvari kažu da je tava pirinač ne sprema se sa običnom vodom, već sa vodom koja je pre toga kuvano meso od kokoši.

KOČANSKA TAVA SA PIRINČEM

Za 4 osobe): pileće meso - obično kopane, 400 g pirinča, 100 ml ulja, paradajz, peršun, crni luk, so, crni biber



Meso se kuva oko 20 minuta u vodi sa so, lovorom list i crnim biberom u zrnju. U vatrostalnu posudu ili zemljanu tavu prži se sitno seckani luk, dodati pirinač, promešajte, pržite, zatim sipati vodu u kojoj se kuvala piletina u odnos pirinač / voda 1: 3. Dodaje se seckani peršun, crni biber i začinal. Stavlja se u rernu da se peče. Pre kraja poređaju se komade mesa, a među njima seckani paradajz. Opet se vraća u rernu da se peče dok voda potpuno ne ispari.

“Sutlijaš” je jedan je od najstarijih deserta pripremljenih od pirinča, a potiče iz turske kuhinje, pripremljen je sa

mlekom, ali kada nema mleka, pirinač se može kuvati samo vodom, a zatim se desert zove zerde.



SUTLIJAŠ

Pirinač, mleko, šećer po ukusu, 1 vanilin šećer, čokoladu za kuvanje, cimet

Odnos pirinča i mleko za ovaj recept je 1: 4. Umesto četiri dela mleka, mogu se koristiti dva dela mleka i dve vode. U lonac treba dodati mleko (mleko i vodu) i šećer, da vrije, zatim se dodaje pirinač i stalno se miješa dok se ne zgusti. Na kraju se dodaje vanilin šećer. Otkad je kuvana, sadržaj treba malo odmoriti u lonac, ali zatim stavlja se po činijama i odozgo se renda čokolada ili cimet.

PILAV NA KOČANSKI NAČIN

1,2 kg pirinča, 2 l vode, 120 g, maslo, 300 g ulja, 150 g stari ovčji sir i so

Voda se stavlja da se kuva u so i margarin (može i ulje), a onda se dodaje riža i kuva se na šporet, sve dok voda ne ispari u potpunosti. Ulje se zagreje i sa njim se poparuje pirinač i služi se toplo.

Ovo jelo ne preporučuje konzumiranje alkoholna pića.





Berovski manastir







BEROVO. Berovo se nalazi u Maleševiji, našoj “maloj Švajcarskoj”; u toj oblasti vazduh je najviša koncentracija kiseonika u Makedoniji. Pod padinama Maleševske planine, na 800 metara nadmorske visine, sa svojim biserom - Berovsko jezero - ovo mesto je idealno za sve ljubitelje prirode, prirodnih lepota, sport, rekreacija, izleti, planinarenje, hodanje, opuštanje. Osim toga, još jedan mamac za posetioce je da Pijanečko





Maleševski-kraj, zbog specifične planinske klime, bogata je sa zdravom hranom, voća, šumsko voće, kvalitetni sir i mliječnih proizvoda, mesa, krompira odličan, kvalitetan domaći med.

U ovom regionu održava se tradicija na predivnom domaćem hlebu, testo u furni na najrazličitiji načine tu ne može da se zaboravi vršnike i kotle, koji sve češće se upotrebljavaju za pripremu tradicionalnih jela. Ovde ima raznolikost od meseno do tegnuto od kuvano do pečeno.



MANASTIRSKI SIR

600 g bijeli sir, 80 g rastopljeni maslac, 8 karanfilća, rendani beli luk, 20 g bukovski piper, 40 g svježeg mlijeka



Sir se renda na sitno rende, dodajte maslac, mleko, beli luk i paprika. Miješajte ga sa mešalicom dok se smesa ne izjednači. A zatim se služi na tlu zelene salate, svježeg paradajza, krastavac i ukrašeno se dekorira po želji i ukus.



MALEŠEVSKI ZELNIK

Testo: 1 kg brašno, 1 kvasac, 1 kašika soli, 1 kašika šećera, voda, ulje za premazivanje kore, fil: praziluk, sir (može se koristiti i spanać ili prženi praziluk sa paprikom i paradajzom)

Jedna kocka kvasca potkvasuje se sa jednom kašikom šećera i jedna kašika so. Smesa se meša sa 1 kg brašna i vode po potrebi. Kada je testo dobro promešano, ostavite 1 sat da naraste, a onda se testo deli na 5 manje i jedan veliki deo. Svi delovi se sukaju do debljine 1 mm. Svaka sukana kora ostavlja se na jedan stolnjak da se osuši, sve dok se ne završi svaki deo testa. Najveći deo se zasukuje u većoj debljini i pokriven se stavlja na jedan pleh. Na manjim korama stavlja se sitni sir i posipuje se sa uljem. Zatim se skupljaju u ređaju se u veću koru. Na krajevima na velikoj kori motaju se manje korie U sredini stavlja se malo uprženi praziluk sa sirom i odozgo se stavlja brasno. Ostaje jedan sat da nakisne i stavi da se peče na 250°C. Kada se ispeče, uklanja se iz rerne i poliva se sa 100 g vode sa uljem i stavite opet u pećnicu jos 10 minuta.

Ovo može da se kombinuje sa belim berovskim sirom ili sa bulamač.



“Bulamač” ili “mlečna zimnica” proizvodi se od autohtone rasa ovaca “Ovčepolka”, čiji soj “pramenka” gaji se u Maleševskom regionu. Ime dolazi iz drevna turska reč “bulamač” što znači kašu, gusta smesa. Priprema se krajem leta, a zimi se jede, kao hranu koja je bogata belančevinama i masti. Masovno se proizvodi u bačilama u planini, gde su ih pastirci ostavili za sledeću godinu, kada su se vraćali ovce kozama u proleće.

SVINJETINA SA PRAZLUKOM

350 g svinjskog, 4 praziluk, 5-6 mladi kromid, ulje za kuhanje, 1 kašika mešoviti začin 1 kašičica so, mali crni biber

Meso se secka na manja parčeta i prži set na šporet. Se začiniuje meso. Vadi se isprženo meso iz tiganja u činiju i stavlja se nastranu. Praziluk i mladi crni luk sitno se seckaju. Da se isprži na vatru, da omekša u istoj tavi i dodaje jestivo ulje u kome prethodno se prželo meso. Na kraju kad omekša praziluk vraća se meso nazad u tiganj sa prazilukom i meša se zajedno. U malim zemljanim tavicama stavlja se mešavinu i u rernu da se peče oko 20 minuta.



MALEŠEVSKA TAVA

1 kg seckana svinjetine, 1/2 kg mleveno meso (u veličini ora-ha), 100 g kačkavalj, 200-300 g seckana dimljena slanina, 500 g pečuraka, 4-5 suvih paprika, 3-4 crnog luka, 500 ml paradajz pire, 200 ml crvenog vina, začini se dodaju ukusu (so, crni biber i drugo, po želji)



Svinjsko meso se stavlja u tavi, kuglice mlevenih mesa (mogu ih pomešati sa malo naribanog luka, belog luka i sira), dimljena slanina, pečurke, suva paprika i luk, a svi zajedno se prepržuje. Zatim dodaje se začini, paradajz pire i vino i lako se meša. Tava se stavlja u pećnicu koja se zagreva do 180-200°C za vreme oko 1 sat. Pre nego što ga uklonite iz rerne, dodajte naribani kačkavalj i ostavite jos 5-10 min kako bi se lepo rastopio kačkavalj i da se potpeče.





CIP - Каталогизација во публикација
Национална и универзитетска библиотека "Св. Климент Охридски",
Скопје

930.85:338.48(497.7)(037)

ШАРЕВСКА, Илина

Вкусовите на Македонија / [автори Илина Шаревска, Ана Даскаловска, Танас Вражиновски]. - Скопје : Агенција за промоција и поддршка на туризмот во Република Македонија : Матица македонска, 2018. - 192 стр. : илустр. ; 21 см

ISBN 978-608-66110-7-1 (Агенција за промоција и поддршка на туризмот)

ISBN 978-608-10-0660-5 (Матица македонска)

1. Даскаловска, Ана [автор] 2. Вражиновски, Танас [автор]
а) Македонија - Културно наследство - Туристички водичи

COBISS.MK-ID 109124874