



Finansira
Evropska unija

EU4AGRI
RECOVERY



Ukusi sa naših polja i trpeza

MALA ENCIKLOPEDIJA
BOSANSKOHERCEGOVAČKIH
TRADICIONALNIH JELA



**UKUSI
SA NAŠIH
POLJA
I TRPEZA**

MALA ENCIKLOPEDIJA
BOSANSKOHERCEGOVAČKIH
TRADICIONALNIH JELA

Mala enciklopedija tradicionalnih bosanskohercegovačkih jela pod nazivom “Ukusi sa naših polja i trpeza” predstavlja harmoničan spoj tradicionalne i savremene kuhinje, prožet pričama koje sežu u daleku prošlost kako bismo dublje razumjeli jedinstvenost kuhinje ovog podneblja.

Ova raskošna zbirka ne samo da čuva duh tradicije već je i mudro prilagodila neke recepte tempu modernog života, omogućujući njihovu brzu i jednostavnu pripremu. U njenim stranicama, recepti postaju živopisna poveznica između prošlosti i sadašnjosti, stvarajući čarobni most ka nasljeđu ukusa. Značajnu ulogu u očuvanju ovih recepata, u njihovom autentičnom obliku, odigrao je istaknuti stručnjak, profesor doktor Enes Kujundžić.

Dodatnu dimenziju ovom kuhinjskom putovanju pridaju priče o domaćim proizvođačima koji su podržani kroz projekat EU4AGRI-Recovery, finansiran od strane Evropske unije, a koji se sprovodi u partnerstvu Razvojnog programa Ujedinjenih nacija (UNDP) i Češkom razvojnom agencijom (CzDA).

Publikacija je kreirana uz finansijsku podršku Evropske unije. Sadržaj publikacije isključivo je odgovornost UNDP i CzDA, i nužno ne predstavlja stajalište Evropske unije.

EU4AGRI RECOVERY

O NAMA

Projekat EU4AGRI-Recovery

“Podrška Evropske unije oporavku i otpornosti poljoprivrede i ruralnom razvoju u Bosni i Hercegovini“ (EU4AGRI-Recovery) 2,5-godišnja je inicijativa (2021-2023), s ciljem podrške Bosni i Hercegovini u ublažavanju ekonomskih efekata pandemije COVID-19 na poljoprivredno-prehrambena preduzeća i operatere ruralnog turizma, te osiguranje kontinuiteta njihovog poslovanja”.

Projekat EU4AGRI Recovery finansira Evropska unija u vrijednosti od 5 miliona eura, a zajednički ga provode Razvojni program Ujedinjenih nacija (UNDP) i Češka razvojna agencija (CzDA). Projekat je komplementaran projektu EU4AGRI (2020-2024).

Podrška EU4AGRI i EU4AGRI-Recovery daje ključni doprinos bh. održivoj poljoprivredi kroz izradu ključnih politika i strategija (npr. Strategija razvoja poljoprivrede Federacije BiH), jačanje savjetodavnih poljoprivrednih službi i usklađivanje bh. politika sa EU pravnom stečevinom. Temeljne aktivnosti pokrenute su ka izradi Strateškog plana ruralnog razvoja BiH 2022 - 2027, Strategiji poljoprivrednog i ruralnog razvoja FBiH 2021 - 2027, Zakona o uređenju tržišta vina u BiH, Pravilniku o vinogradarskom i vinskom registru, kao preduslovima za bolju integraciju bh. poljoprivredno-prehrambenog sektora u Evropsku uniju.

Pored ovoga, EU4AGRI je pružio značajnu tehničku podršku funkcionalnoj analizi entitetskih ministarstava, razvoju agro-prognostičkog sistema, pokrenutoj Akademiji poslovnog planiranja za pristup EU fondovima kroz koju je obučeno više od 60 savjetnika/ca za podršku pristupu EU fondovima te izrađenoj digitalnoj platformi za pristup EU fondovima u BiH.

Do jula 2024. godine sredstvima Evropske unije biće podržano 118 investicionih projekata sa 13 miliona eura, za više od 1350 korisnika. Uz kontinuiran razvoj bh. poljoprivrede, EU4AGRI i EU4AGRI-Recovery također rješavaju glavne strateške, naučne i tehnološke izazove kroz pokretanje bh. inovacija u sektoru poljoprivrede. EU4AGRI i EU4AGRI-Recovery do kraja 2024. godine investirat će više od 20 miliona eura u poljoprivredno-prehrambeni sektor Bosne i Hercegovine, jačajući bh. preduzeća za snažnu domaću ekonomiju i bh. institucije za uspješno upravljanje EU fondovima.

Uvod

Priča o sarajevskom sahanu, baklavi, bestilju, bureku, ćeteniji, ćevapima, travničkom siru, cazinskom meću i romanijskom kajmaku mnogima može zvučati pomalo staromodno, naročito kada se uzme u obzir šarenilo svega onoga što krase gastronomsku ponudu našega doba u Bosni i Hercegovini, ali i u svijetu.

Unatoč tome, narativ o autohtonom gastronomskom naslijeđu Bosne i Hercegovine ponovo je aktueliziran. U fokus se vraća neraskidiva veza između tipično domaćih prehrambenih proizvoda i tradicionalnih specijaliteta ovdašnje kuhinje. Ove forme nematerijalne kulturne baštine predstavljaju ujedno estetski i gurmanski mamac za sve veći broj posjetilaca Bosne i Hercegovine.

Ova knjiga sadrži priče i anegdote koje su mogle biti inspiracija za nastajanje ili prepoznavanje određenih tradicionalnih jela našeg podneblja. Pored podsjećanja na tradicionalne recepte, kroz priče se pokušava prikazati i duh Bosne i Hercegovine. Kroz čitanje ove knjige, uvidjet ćemo kako se nekada živjelo, kako se jelo, i povući ćemo paralele s onim što kuhamo i jedemo danas.

Širenje znanja o ovoj temi može poslužiti kao argument za unaprjeđenje kulture življenja općenito, a naročito pozitivno uticati na razvoj ruralnih sredina i revitalizaciju skoro zaboravljenih bosanskohercegovačkih čaršija.



Lokumi i voće



Narodna poslovice kazuje:

„Ne kaži u Sarajevu da si bogat, u Mostaru da si učen, u Travniku turski ne govori, kroz Livno konja ne jaši, a kroz Banjaluku ne pjevaj.“

Željelo se naglasiti po čemu su se to nekad gradovi isticali. Puno je starih priča u kojima se hvali vještina, brzina i opuštenost Mostaraca. U jednoj od njih kaže se kako je poslom krenuo mostarski trgovac za Sarajevo, pa je svojoj ženi kazao: „Spremi mi brašnjenicu, idem mrven do Sarajeva, a možda malo trknem i do Stambola.“ Kao da mu je Stambol malo iza kućnog praga. Brašnjenica je „putni jelovnik“. Može biti neka pita, razne vrste peksimeta, gurabije, paprenjaci ili medeni lokumi.

Nisu samo Mostarci posebni. I Travničani njeguju svoju posebnost. Poznato je da se u bosanskoj kuhinji kod glavnog obroka (a to je večera) uključuje ponekad i do dvadeset jela. Njeguje se pravilo da iza težeg ide lakše jelo, iza toplog hladno, te kombinacija slanih i slatkih jela. Čuveni majstor bosanske kuhinje Alija Lakišić piše da, za razliku od drugih krajeva u Bosni, u travničkom jelovniku nema miješanja slanih i slatkih jela. Čorba je uvijek prva, travničko punjeno janje na trećem mjestu, bamiya u drugom dijelu jelovnika. Negdje u sredini služe se burečići, spravljeni kao jedan obrok za svakog gosta posebno. Pri kraju večere dođe i voće, pretpostavljamo da je to najčešće bila kruška, jer u Travniku imaju dugu listu imena za ovo bosansko voće.

Prvo, pobrojimo rane kruške.

Miskulja je najranija kruška, malena, slatka i fina mirisa. **Petrovnjača**, srednje veličine. **Mednjača**, slatka. **Beglija**, mekana i žuta. **Višulja** ili **Miščići**, duge drške i slatka. **Medvidnjača**, tvrda i trpk. **Sirak**, dozrijeva iza Petrovdana (juli), pola crvena, pola žuta, slatka i ugodna mirisa. Kod kasnih krušaka pominje se **Cepeklija**, slatka i sitna. **Jerbasma**, duguljasta, krupna, vodena i slatka. **Kolačuša**, spljoštena, mekana. **Gečavka**, sitna, okrugla, najviše je vole kuhati u šećeru i vodi. **Karamut** bijeli i crni. To su dvije jednake vrste krušaka od kojih jedna ima bijelu, a druga crnu kožicu. Najviše je stavljanu u turšiju. **Kantarufa**, krupna i jajolika. To je kasna, zimska kruška. Zovu je i **Madarica** i vele da se od nje dobro spava. I na kraju, Travničani znaju i za **Šementulju**, krušku koju zbog tvrdoće jedu samo kuhanu.

Bogatim nas čini mješavina raznih tradicija trpeza sarajevskih, banjalučkih, livanjskih, travničkih, mostarskih i ostalih kuhinja u kojima se služe jela po kojima smo kao zemlja prepoznati.

Evo jednog tradicionalnog recepta sa nekadašnjeg, već pomenutog putnog jelovnika: **slatki lokum**. Dobar je po tome što kada se spremi može danima da se čuva i ne kvari. Što više stoji, bolji je.

Dakle, nema bacanja.

Dobar je i kada putujete ili kada želite prijateljima spremiti i poslati neko tradicionalno bh. jelo. Nekada se slagao u kutije i vadio kad dođu gosti.

Slatki lokum

Istopiti jedan puter ili maslo i ostaviti da se ohladi. Dodati veliku šolju ulja, šolju šećera i jedno jaje. Dobro umutiti i dodavati brašno postepeno, otprilike $\frac{3}{4}$ kg brašna. Od pripremljenog tijesta formirati uski valjak, izrezati koso i nožem napraviti liniju na sredini (ne duboku). Peći u rerni na laganoj vatri¹.



Receptima iz ove knjige obnavlja se znanje o bosanskohercegovaĀkoj kulinarskoj tradiciji, ali i ukazuje na kvalitetne domaće proizvode pomoću kojih možete spremi ti ova jela. Puter vrhunskog kvaliteta od domaćeg mlijeka pravi **Milk Land Tuzla**.

Poljoprivrednu zadrugu Milk Land Tuzla u avgustu 2014. godine osnovala je grupa farmera - proizvođaĀa mlijeka, koji zbog pojedinaĀne male proizvodnje nisu bili interesantni mlijeĀnoj industriji. Djeluje na podruĀju devet općina i to: Źivinice, Banovići, BrĀko Distrikt, Kalesija, Āelić, Doboj-Istok, GraĀanica, Lukavac i Srebrenik. Do danas su okupili blizu hiljadu farmera i osigurali im redovna mjeseĀna primanja. Dnevna proizvodnja svjeŹeg sirovog mlijeka dostiŹe i do 15.500 litara, a 99,2 posto njihovog mlijeka je ekstra klase i ispunjava evropske standarde. Rad Zadruge podrŹan je i kroz projekat „PodrŹka Evropske unije za konkurentnost poljoprivrede i ruralni razvoj u Bosni i Hercegovini“ (EU4AGRI), kroz koji je odobreno 103.500,00 konvertibilnih maraka za nabavku i isporuku mineralnog đubriva za nekoliko malih poljoprivrednih proizvođaĀa. Ukupna vrijednost investicije je 138.008,00 KM.

ViŹe moŹete saznati na web stranici projekta www.eu4agri.ba

Turšija od Takiša

Kad smo već spomenuli kruške, malo je danas poznato da je turšija od krušaka zauzimala važno mjesto u zimnicama naših domaćica/na.

Plodovi Takiše se dobro operu, stave u malu drvenu kacu ili neku dublju posudu, potope vodom i ostave na suncu. Nakon izvjesnog vremena, posude se unesu u podrum. Kažu da „što duže stoji, turšija je sve bolja“.

Baka Miljana Baranac iz sela Bijela kod Višegrada sprema turšiju po receptu starom 100 godina. “Turšija od Takiša se služila na prelima, sjedenjima i raznim poslovima pri okupljanjima djevojaka i žena iz sela, jer drugog pića, osim rakije koju su pili muškarci, nije bilo”, kaže Miljana. Najukusnija turšija je iz zemljanih posuda².



Slatki ćevap

Sastojci za četiri osobe:

800 grama janjetine, 80 gr jabuke, 40 gr suhих krušaka, 60 gr dunje ili kruške, 40 gr suhих smokava, 20 gr suhих šljiva, 25 gr šećera. Začini: cimet u kori, nekoliko karanfilčića.

Priprema: Meso isjeći na komade, složiti u šerpu, dodati šećer i vode toliko da se meso prekrije, zatim staviti na vatru da se ćevap kuha. Šljive i suhe kruške dinstati odvojeno od mesa. Kada je gotovo, sjediniti s mesom i ostatkom voća.

Posebno iskuhati cimet i karanfiliće i s tom tečnošću zaliti meso. Prilikom kuhanja ne treba miješati da se voće ne skaša³.

³Enes Kujundžić, Bosanska sofrta: afirmacija tradicionalnog kulinarstva ašćinskog tipa



Firma **Tanasić** iz Dvorova kod Bijeljine je za svoje poslovno područje izabrala preradu voća i povrća – slatki i kiseli program.

U fabrici za preradu voća i povrća Tanasić proizvode se kompoti, marmelade, džemovi i pekmez od šljive. Preradom povrća proizvode se salate-zimnice u kiselo-slanom nalivu, sok od paradajza, ajvar i pindur. Proizvodnja cjelokupnog proizvodnog programa se vrši bez upotrebe hemijskih sredstava, odnosno bez upotrebe konzervanasa.

Od 2009. godine firma Tanasić posjeduje certifikate sistema kvalitete po ISO 9001: 2008 i HACCP principima. U okviru "EU4AGRI" firma Tanasić je podržana sa 198.901,20 KM za nabavku moderne opreme za preradu povrća i primjenu digitalnog marketinga u poslovanju.

Ukupna vrijednost ove investicije je 284.127,97 KM.

Više možete saznati na web stranici [projekta eu4agri.ba](http://projekta.eu4agri.ba)

Meso, povrće, sač



U jednoj staroj priči navodi se kako je seoski ljekar unajmio magarca da na njemu odjaše do susjednog sela. Oko podneva, kad je bila najveća žega, zaustavi se da odmori, koristeći sjenu magarca. Tu je sačekao da mine vrućina.

Kad se vratio s puta, otišao je da plati najam vlasniku magarca. No, ovaj zatraži još jednu novčanicu.

„Zašto?“, upita ljekar.

„Jer si sjedio u sjeni mog magarca. Iznajmio sam ti njega, ali ne i njegovu sjenu“, odgovori mu seljak. Kako se nisu mogli sporazumjeti, odu do seoskog kneza da on, svojim autoritetom, presudi.

Knez ih sasluša i prije presude ispriča im jedan događaj iz svog života. Bijaše na putu, uhvati ga veče i morade prenočiti u hanu. Unutra prostrana odaja puna putnika, a u središtu prostorije ognjište i vatra na kojoj se kuhalo meso. Zamolio je aščiju da malo riže koju je imao u prtljagu objesi iznad kotla kako bi poprimila miris janjetine. Sutradan mu, pred polazak, aščija zatraži dodatne novce jer se koristio „parom od janjetine“. Kako knez nije htio platiti, otišli su do starješine sela da presudi. I ovaj je na kraju parnice presudio ovako: „Onaj koji je srkao paru od janjetine, neka plati mirisom novca“.

Ispričavši im svoje iskustvo knez je odmah presudio u njihovom sporu. Onaj koji je odmarao u sjeni magarca, mora da plati sjenom novca. A kako je dan već odmakao i sunce zašlo, knez odlučio da umjesto sjenom plati „zveckanjem novca“. Tako je seoski ljekar zveckao kesom punom novaca uz uho vlasnika magarca dok on sam nije kazao „dosta“ i otišao kući.

Janjetina ipak najbolje zamiriše ispod sača ili s ražnja.

U tradicionalnim domaćinstvima sač je bio važan za svakodnevni život, posebno u otvorenim ognjištima. Pod njim se pekao hljeb, pita, meso. Danas sač spremamo ako imamo baštu ili otvorene kamine.

Evo kako janjetina ali i teletina može biti preukusna ispod sača. Za one koji manje vole meso, mogu u tepsiju dodati razno povrće: mrkvu, krompir, paprike, luk.

Količinu prilagodavate broju ljudi za trpezom.



Janjetina ispod sača

Priprema: Posudu za sač namazati uljem. Oprane, osušene i posoljene komade janjetine poredajte u tepsiju. Ogulite krompir i mrkvu, pa poredajte u tepsiju. Dodajte po želji i

papriku. Dolijte malo vode i ako janjetina nije masna dodajte malo putera. Preklopite tepsiju sačom, pa prekrijte žarom. Pecite dok meso ne omekša, oko 1h i 30 minuta.

Teletina ispod sača

Sastojci: 1,5 kg teletine bez kosti, 2 dcl maslinovog ulja, 1kg krompira, 2 patlidžana, bijeli luk, 1 komad crvenog luka, 2 paradajza, bosiljak, majoran, so, biber.

Priprema: Nakon što je postignuto dovoljno žara i ugrijao se poklopac sača, u tepsiju staviti maslinovo ulje i krompir izrezan na polovice. Dodati usitnjeno ostalo povrće i začine i dobro promiješati.

Na podlogu od povrća staviti meso koje je prethodno začinjeno, a kada se vatra razgorila, staviti tepsiju na mjesto i prekriti poklopac žarom. Peći otprilike sat i po vremena.

Pirjan, sarma



Jedna stara priča nam govori o gostima pozvanim na večeru u dvorima pored samostana u Kreševu.

Stigli brojni gosti, a trpeza, kako to bijaše tadašnji običaj, prolama se od ponuda. Čorbe, kreševski pirjan (s pečenom jufkom), pače od nogu, pite, japrak, pilav, mesni kolačići, sutlijaš sa slatkim kajmakom... Neko je donio tek objavljenu knjigu povodom „Prve bosanskohercegovačke pčelarske izložbe“ u Sarajevu 1910. godine. Glasno se čita prisutnima koja se sve jela spravljaju s medom. Kako čitač izgovori naziv jela, tako se čuju glasni uzvici odobravanja. A nabrajalo se: Paprenjaci, manastirski paprenjaci, bademli baklava, grizom pita, muhalebija, kajmak baklava, brdari, fišeci, gurabije, halva, hurme, slatki kolačići, lokumi, paluza, sutlijaš, medene tunje, ulutma, zemičke, zerde...

Kreševski pirjan

Nasuću se obične jufke kao za pitu, samo malo deblje. Pripremi se sjecano (mljeveno) juneće ili goveđe meso, koje se posoli i preprži sa nešto luka.

Razviju se deblje jufke za pitu. U tavi prepržiti sjecano (mljeveno) juneće meso sa nešto luka i malo soli. Jufke se prerežu na 4 komada i ispeku na plati. Tako prepečene jufke nakratko zamočiti u ključalu vodu, brzo izvaditi i staviti na tepsiju. Slaže se red jufke, red prženog mesa. Na kraju treba biti sloj jufki. Pirjan se pomasti i peče.

Kreševljaci su vjerovatno imali svoje meso za pripremu pirjana, možda su uzimali i čuveno visočko juneće meso kod svojih susjeda.





Tradiciju proizvodnje kvalitetnog junećeg mesa i prerađevina od kojih možete praviti ne samo kreševski pirjan nego i druga mesna jela, danas održava i visočka kompanija **Mesna industrija Semko**.

Mesna industrija Semko nastala je na temeljima tradicije porodice Semić koja se proizvodnjom i preradom mesa bavi još od 1968. godine. Osnovna djelatnost MI Semko je prerada mesa, proizvodnja suhomesnatih, polutrajnih, barenih i oblikovanih proizvoda od ustinjenog mesa, poput pečenice, sudžuke, kulena, hrenovki, kobasica za roštilj, čevapčića i pljeskavica. Proizvodi MI Semko mogu se pronaći u svim velikim trgovačkim lancima, ali i malim trgovinama u BiH. Prisutni su i na tržištima Srbije i Makedonije. Rad kompanije podržan je i kroz projekat „Podrška Evropske unije za konkurentnost poljoprivrede i ruralni razvoj u Bosni i Hercegovini“ (EU4AGRI). MI Semko je za preradu i marketing poljoprivrednih proizvoda dobila podršku Evropske unije od 197.599,00 KM. Ukupna investicija ovog projekta iznosila je 303.999,00 KM.

Više možete saznati na web stranici projekta www.eu4agri.ba

Sarma od loze

Sastojci za četiri osobe:

Za četiri do pet osoba potrebno je dvadeset do trideset mladih listova loze, ½ kg mljevene janjetine, 2 fildžana pirinča, kahvena kašičica bibera, kahvena kašičica soli, čaša kisele pavlake, ili čaša slatkog kajmaka, fildžan vode za nadjev, litar vode za prelivanje listova, dvije čaše vode za sarmu, kahvena kašičica crvene paprike.

Priprema: Mlado lišće od loze preliteri ključalom vodom, a potom ga isprati u hladnoj vodi. Mljevenu janjetinu izmiješati s fildžanom vode, pirinčem, solju i biberom. Ukoliko su veći listovi, mogu se rezati napola i motati pazeći da sarme budu jednake. Sarmice se ne smiju odmah zalijevati s puno vode, nego čašu po čašu, jer su tako ukusnije. Kada sarme stavimo na tanjure, treba ih zaliti slatkim kajmakom ili mileramom. Mogu se zacvrkati i rastopljenim maslom u koje je dodata kašičica crvene paprike⁴.

Halva, hurmašice i medenjaci



U radnji majstor i šegrt. Majstor prebira neke papire, a šegrt slaže alatke nakon završenog posla. Gleda ga majstor upitno i govori polako kao da bira riječi: „Kako bi ti, moj šegrt, odgovorio na pitanje šta je dragocjenije - znanje ili bogatstvo?“ Šegrt se snebiva, ali zna da se nekako odgovoriti mora. Sve gleda prema gazdi, kao da želi predvidjeti kako bi on želio da mu se odgovori. Prvo krene da kaže bogatstvo, ali kad opazi strogi majstorov pogled, brzo se ispravi i kaže glasno: „Znanje.“

„Dobro!“, kaže mu majstor, dodajući: „Ako je znanje bolje, zašto se onda naučenjaci često viđaju pred vratima bogataša, a nikad bogataši kod naučenjaka?“ Šegrt u nelagodi niti klima glavom, niti išta odgovara. Majstor zna i nastavak ove priče koji nam kaže da „mudri znaju vrijednost novca, dok bogati ne znaju vrijednost znanja“ ali mu je jasno da to neće doprijeti do njegovog prostodušnog šegrta. Stoga, prelazi na lakše zadatke. Govori mu: „Evo ti dvadeset para, pa nam kupi malo mesa da ručamo.“ Šegrt već poletniji, odmah ima pitanje: „Ako nema mesa da nam kupim halve, majstore?“

Majstor ga odmah ispravlja: „Ako nema dobrog mesa, kupi nam graha.“ Šegrt sav ustreptao nastavlja: „Ako nema graha, da nam kupim halve?“ Majstor će smireno: „Ako nema graha, kupi nam leće.“ Ali, ni šegrt ne popušta: „Ako nema leće, da kupim halve?“ Majstor, kad malo promisli, kaže: „Ako nema leće, kupi nam pure.“ Šegrt, još uvijek na vratima, odmah odgovara: „Ako nema pure da uzmem halve, majstore?“ Majstor, već iznerviran, mahne naglo rukom i glasno mu kaže: „Šejtan te odnio. Uzmi šta god hoćeš i lomi vrat otuda.“ Šegrt će na izlasku: „Majstore, ako tebi uzmem šta god hoćeš, hoću li za se halve?“

A evo i kako se halva priprema:



Halva

Sastojci: 200 grama pšeničnog brašna,
2 kašike sjeckanih oraha, 150 grama putera i
200 grama šećera.

Priprema: Napraviti agdu (šećer rastopiti u pola litra vode i ostaviti da se kuha). Puter rastopiti, dodati brašno i ostaviti na vatri dok smjesa ne bude smeđa uz neprestano miješanje. Vrućom vodom zalijevati polako uprženo brašno, uz miješanje dodati orahe, brzo miješati dok se ne dobije ujednačena masa. Ohladiti smjesu i kašikama je oblikovati. Halva se služi hladna.



Medenjaci

Sastojci: 1 kg meda sa 1/8 litra vode, 75 dkg maslaca, 12,5 dkg istućenog šećera, 3 dkg narandžine kore, 6 dkg slatkih badema i brašno.

Tome se doda 4 dkg sode bikarbone i sve se to dobro izmijesi. Tijesto se rastanji na jedan prst debljine, te se formiraju peciva različitih oblika (zvijezda, polumjesec, srce, romboidi). Mogu se praviti i veći kolači. Konzumiraju se hladni i mogu se vrlo dugo održati⁵.



Kompanija „Beemed“ iz Tuzle unaprijedila pakiranje bh. meda uz podršku Evropske unije

U srcu tuzlanske poslovne zone Lipnica, nalazi se kompanija „Beemed“ koja već godinama njeguje čaroliju proizvodnje, pakiranja i nježnog darivanja čistog prirodnog meda, domaćeg jabukovog pekmeza i blistavog jabukovog sirćeta.

Direktorica „Beemeda“, Amina Muharemagić istraživanjem tržišta ustanovila je da ne postoji veliki broj preduzeća koja se bave ovom vrstom djelatnosti, te je odlučila da 2011. godine otvori kompaniju i posveti se razvoju poljoprivrede i pčelarstva.

Kompanija trenutno zapošljava 6 osoba i imaju u planu da zaposle nove radnike za razvoj proizvoda. Aminin plan je ambiciozan - proširiti svoje poslovne dosege kako bi još više radnika, u duhu ljubavi prema medu i darovima prirode, pronašlo mjesto unutar „Beemeda“, gdje će se moći posvetiti razvoju novih, jedinstvenih bh. proizvoda.

Amina objašnjava da je tokom pandemije COVID-19 porasla potražnja za medom i pčelinjim proizvodima, što je zahtijevalo veće kapacitete proizvodnje za koje ova kompanija nije bila spremna, te su se odlučili prijaviti na poziv za dodjelu bespovratnih sredstava Evropske unije kroz projekat EU4AGRI-Recovery.

„Period pandemije za nas je bio vrlo izazovan i morali smo raditi više nego što je bilo potrebno. Uslijed velike potražnje naših proizvoda morali smo dodatno uložiti u proizvodni proces. Zahvaljujući Evropskoj uniji u BiH, dobili smo podršku da nabavimo mašine kako bi unaprijedili proizvodnju i zaštitu naših radnika na svim radnim mjestima koja su izvan i unutar firme“, objašnjava Amina.

Danas preduzeće ima nekoliko linija proizvodnje, a to su proizvodnja čistog meda, kao što je livadski med, bagremov med, lipov med, planinski med, kestenov med, kaduljin med i šumski med, mješavine meda sa dodacima, kao i ugostiteljski med u kesicama, koji sada proizvode zahvaljujući projektu EU4AGRI-Recovery.

„Zahvaljujući EU4AGRI-Recovery projektu, nabavili smo mašinu za pakovanje ugostiteljskog meda u kesicama od 13 gr i 20 gr, čime smo proširili našu ponudu proizvoda. Ovi proizvodi su namijenjeni za HoReCa tržište.“ kaže Amina.

Preduzeće otkupljuje prirodni med od više od 100 pčelara sa područja cijele Bosne i Hercegovine. Tokom cijele godine, otkupe do 100 tona meda i 10 tona pekmeza od jabuka, dok gotove proizvode plasiraju na tržišta Bosne i Hercegovine i Australije.

„Misija „Beemeda“ je zadržati postojeće kapacitete i radnike, te uložiti u njihova znanja. Vizija je da povećamo broj radnika i da rastemo kao kompanija, te nam je cilj da ostvarimo rast od 10% u odnosu na prethodnu godinu.“ zaključuje Amina.

Kompanija „Beemed“ je podržana u iznosu od 55.378,00 KM bespovratnih sredstava Evropske unije kroz projekat EU4AGRI-Recovery, dok je vrijednost ukupne investicije bila 81.900,00 KM. EU4AGRI i EU4AGRI-Recovery projekti investirat će više od

20 miliona eura u poljoprivredno-prehrambeni sektor Bosne i Hercegovine do kraja 2024. godine, jačajući bh. preduzeća za snažnu domaću ekonomiju i bh. institucije za uspješno rukovođenje razvojnim politikama.

Do sada je podržano 118 investicionih projekata sa 13 miliona eura, za više od 1350 korisnika sredstvima Evropske unije.

„Podrška Evropske unije oporavku i otpornosti poljoprivrede i ruralnom razvoju u Bosni i Hercegovini“ (EU4AGRI-Recovery) trogodišnja je inicijativa (2021-2024), s ciljem podrške Bosni i Hercegovini u ublažavanju ekonomskih efekata pandemije COVID-19 na poljoprivredno-prehrambena preduzeća i operatere ruralnog turizma, te osiguranje kontinuiteta njihovog poslovanja. Projekat EU4AGRI-Recovery finansira Evropska unija u vrijednosti od 5 miliona eura, a zajednički ga provode Razvojni program Ujedinjenih nacija (UNDP) i Češka razvojna agencija (CzDA). Projekat je komplementaran projektu EU4AGRI (2020-2024).



Baklava domaća

Baklava je slatka pita koja se peče u tepsiji.

Sastojci: 1 kg jufke spravljene s jajima, 0,75 g putera, 2,5 dcl ulja, 1,20 kg oraha (20 dkg sjeckanih oraha), 1,5 kg šećera, 1 limun.

Priprema: Samljeti orahe, a 200 grama isjeckati. U orahe sitno izrendati koru jednog limuna i dodati 150 grama šećera. Limun prethodno dobro oprati. Puter se zajedno sa uljem stavi da provrije. Potrebno je pjenu pokupiti sa vrha. Ne treba je bacati, jer može poslužiti kao sastav nekih pita; sirnice ili zeljanice naprimjer.

Istopljenim puterom namazati tepsiju i složiti tri jufke. Prekriti ih filom od oraha. Bitno je da se na svaku jufku stavi fil. Ostaviti dvije jufke za prekrivanje. Prije pečenja, baklavu treba izrezati na kusove ili dilume (ukratko na rombove). Uzavrelom masnoćom svaki kus dobro natopiti. Staviti baklavu u zagrijanu pećnicu i peći na 180 °C dok se cijela ne počne pomjerati u tepsiji. Ostaviti je da se ohladi.

Agda se pravi tako što se šećer prelije sa 2 litra vode i sve zajedno se ukuha u pomalo gušći zaliv. Doda se narezani limun. Vrelom agdom se zalije prethodno ohlađena baklava. U knjizi „Bosanska sofrā“, za domaću baklavu predstavljen je recept Azre Tihić Kujundžić.



Maslenice i pite



Jedan škrtac načuje da u udaljenoj prijestonici ima još veća škrtica kod koje bi on mogao ići na obuku. Krene na put i nakon nekoliko dana stigne u glavni grad. Dođe na adresu čuvenog škrtca i predstavi se kao početnik u vještini škrtarenja.

„Želio bih učiti od takvog velikog majstora“, sa puno uvažavanja mu se obrati. „Dobro mi došao“, reče mu domaćin i nastavi: „Nećemo dangubiti, iz ovih stopa idemo na pazar. Samo me prati, posmatraj i uči.“

Kad su tamo stigli, prvo su otišli u pekaru. „Imaš li dobra hljeba“, upita pekara. „Na službi, moja gospodo, imam hljeba taze, meka kao maslo.“

Eto vidiš, kaže majstor škrtac: „Čim se sa njim upoređuje, maslo je znači, bolje od kruha. Sevap ćemo učiniti ako potražimo masla.“

Odu u bakalnicu (prodavnicu) i upitaju imaju li dobra masla? „Na službi, imamo maslo friško i ukusno kao najfiniji zejtin“, odgovara im prodavac. „Čuješ li ga“, kaže domaćin svom gostu. „Najbolje maslo se upoređuje sa zejtinom. Što će reći da je zejtin izvrsniji.“- zaključuje domaćin. Eto ih učas u radnju sa zejtinom i odmah s vrata upitaju: „Imaš li dobrog zejtina?“ Potvrdno odgovara zejtindžija: „Najboljeg, čist i bistar kao voda“.

„Šta možemo zaključiti?!“- upita škrtac iz prijestonice. „Voda je najbolja hrana. Idemo mi kod mene kući. Imam kod kuće punu bačvu vode. Divno ću te počastiti.“ I stvarno je stavio pred gosta čašu vode „jer je bolja od zejtina, kao što je zejtin bolji od masla, a maslo od kruha“. Kad se vratio kući „učenik“ je pričao prijateljima: „Nisam džaba putovao, baš sam valjano naučio.“

Sarajevska maslenica

U Sarajevu se pita maslenica savija na tzv. boščaluk. Razvijaju se manje masne jufke (brašno, so i malo ulja se zakuha sa toplom vodom), slažu na zamašćenu tepsiju jedna na drugu, s tim što se svaka začini rastopljenom masnoćom (maslacem ili maslom).

Gornja jufka se začini rastopljenom masnoćom, a krajevi (odsječci kruga) prebace unutra, odnosno maslenica smota „na boščaluk” i peče. Kada se ispeče, isječe se na 8 kusova (oblik trokuta) i dijelova koji se dobiju na taj način što se boščaluk prereže dva puta po sredini (na 4 dijela) i onda dijagonalno (iz ćoška u ćošak). Još dok je maslenica vruća, rastopi se malo mladog masla, saspe u nešto mlijeka (slatkog), promiješa, polijeva se maslenica, poklopi drugom tepsijicom da odstoji neko vrijeme topla i servira se. Može se servirati i bez preliva, ili samo poprskati na kraju vodom i prekriti krpom.

Sarajevska maslenica ili kozaračka pita su savršena jela za subotnji ili nedjeljni doručak. Ono što ostane možete pojesti i u narednim danima. To je hrana koja se jednostavno ne baca - nekada teško da i prenoći, jer se obično sve pojede odmah. Premda se radi o autohtonom receptu, ova jela ni danas nije teško pripremiti koristeći domaće, kvalitetne proizvode: mlijeko, puter i maslo, poput onih koje proizvodi Meggle mljekara iz Bihaća i Kupres-Milch iz Kupresa. Može se potkuhati i kvalitetnim brašnom Mlina Pavlović iz Bijeljine.





Porodična kompanija **Mlin Pavlović** iz Gornjeg Crnjelova kod Bijeljine osnovana je 1970. godine. Već treća generacija iz ove porodice bavi se preradom žitarica i proizvodnjom hljebnog žita.

Danas je Mlin Pavlović d.o.o. jedan od najuspješnijih mlinova u Bosni i Hercegovini i uopće firmi u pekarskoj industriji. Ispunio je uslove za standarde ISO 9000 i HASAP sistem u oblasti proizvodnje i prodaje mlinskih proizvoda, te prodaje hrane za životinje. U okviru programa "EU4AGRI" Mlin Pavlović je sa 300.000,00 KM podržan za realizaciju projekta „Prerada i marketing poljoprivrednih proizvoda“, čija je ukupna investicija 826.236,00 KM. Vlasnik preduzeća Čedomir Pavlović kaže da se bez inovacija u tehnološkom procesu ne može govoriti o ozbiljnoj proizvodnji, ali da to zahtijeva i velika ulaganja.

Više možete saznati na web stranici projekta www.eu4agri.ba

Kozaračka pita

Sastojci: *Tijesto:* 1 kg brašna, 2 kašike soli i mlaka voda. *Nadjev:* pola kg mladog sira, 300 gr mladog kajmaka, 2 jajeta, glavica crvenog luka i so. *Preliv:* 300 gr kajmaka, 3 jajeta, 100 gr pavlake i malo bijelog luka.

Priprema: Brašno i so zamijesiti mlakom vodom i duže potkuhavati dok se ne dobije glatko tijesto. Napraviti 3 loptice i ostaviti da odstoje bar pola sata. Razviti oklagijom uz posipanje brašnom da tijesto ne prione. Istanjiti krajeve jufke rukom. Jufke ostaviti da se suše. Staviti malo ulja po cijeloj jufki i nakon toga ravnomjerno rasporediti nadjev. Jufku prebaciti s lijeve i s desne strane ka sredini i zatim smotati u krug. Sljedeću jufku motati oko prve u puž. Peći malo manje od pola sata na 180-190 stepeni. Izvaditi i prelići pripremljenim prelivom i vratiti na par minuta u rernu dok ne vidite da se površina ispekla.

Danas možemo reći da se pite peku na 180 ili 200 stepeni. Nekada su se pekale u fijaker šporetu ili ispod sača. Niko nije znao na koliko stepeni. Kako se mijesilo „odoka“ tako se i peklo „odoka“.



Tradicija pečenja hljeba

u današnjem jelovniku



Kako su se sarajevski Jevreji pripremali za Pashu, jedan od najvećih blagdana? Puno je pitanja, a još više briga, piše u tekstu sarajevskog lista „Jevrejski život“ iz marta 1925. godine.

Prvo, kakva je ovogodišnja pšenica i koliko će koštati? Prošle godine (1924. op.a) je koštala 7 seksera i bila je tako čista da su je za dva dana otrijebili. Na velikoj kalaisanoj tepsiji saspe se nekoliko kilograma pšenice pa valja čistim, opranim rukama prebirati pšenicu od kukolja i svake druge primjese. Ako dođe komšiluk da pomogne, u čavrljanju brzo prode vrijeme. Ako moraš sjediti sam pa prebirati, e onda je mučan posao. Praznik traje osam dana, valja dobro odvagati koliko ti pšenice treba. Nije šala, treba spremati macot (beskvasne hljebove).

Drugo pitanje su jaja. Koliko ih treba i koliko koštaju. A svako jelo traži ih dosta. I agristada (sos od limuna i jaja) i ritulikas i burikitas (tijesto napravljeno od brašna, jajeta, žumanca, limunovog soka i soli nadjeveno izmiješanim sirom s jajima) i

pašas signato i albugas i guevos enhaminados (jaja koja se sporo kuhaju u ulju). A da ne govorimo o šećer paskalu, pa gdje je još sirće, zejtin, vino, rakija... Vratimo se pšenici. Kad je očistimo, treba je samljeti. Ko će kojim redom u mlin? Koga zapadne da melje po danu tome je i lakše. Ko mora mljeti pšenicu po noći treba i prenočiti u mlinu, ili najmiti nekoga da tamo sjedi.

Već nekoliko dana čuje se u sarajevskim mahalama karakteristični zvuk sita. Domaćice prosijavaju brašno. I mnogi domaćin, piše u tekstu, u prvi mah „ne može prepoznati rođenu ženu koliko je ubrašnjena ne samo po licu, već i presvlaci koju je prebacila preko haljine“. Ali kad zamiriše svježi macot skoro je nevoljama kraj, zaključuje poletni novinar. I sjeća se ukusa prelijepih pitikasa i pastelikosa (male pite ispunjene mesom, jajima, peršinom i posute susamom) na prazničnoj trpezi roditeljske kuće. Beskvasni hljeb macot iz ove priče i danas je vrlo aktuelan i dobar je za ljude koji su na dijete ili zbog zdravstvenih razloga moraju izbjevati kvasac.

Beskvasni hljeb

(prilagođeni recept)

u današnjem vremenu predstavlja osnov zdrave ishrane.

Sastojci: 400 gr pšeničnog glatkog brašna, 200 gr crnog brašna, 1 kašičica soli, 1 kašičica praška za pecivo i 1 kašičica sode bikarbone, 2 dl kiselog mlijeka i isto toliko kisele ili obične vode, dvije kašike ulja.

Priprema: Zamijesiti prvo drvenom kuhačom, a onda istresti na brašno i oblikovati rukom. Ostaviti da stoji. Peći na laganoj vatri, oko 200 stepeni, pola sata. Provjeriti vrhom noža da li je hljeb pečen.

Kvalitetna brašna za pripremu
beskvasnog hljeba proizvodi
Coly Company iz Lukavca, jedan
je od lidera u Bosni i Hercegovini
u proizvodnji tjestenina, kora i
konditorskih proizvoda.

Kvalitetom svojih proizvoda, ova kompanija je dostigla standarde svjetskih proizvođača. Proizvodi ove firme mogu se naći na području cijele Bosne i Hercegovine, Crne Gore i Austrije, a šire se i na tržište Njemačke i Skandinavije. Od osnivanja 1999. godine menadžment Coly Company predano vodi svaki segment poslovanja i uspjeh gradi korak po korak. Svi naponi da se postigne vrhunski kvalitet proizvoda, stroga higijenska kontrola, mikrobiološka ispravnost, ispunjavanje svih međunarodnih sistema i normi priznati su i recertifikacijom ISO 9001:2015 i HACCP standarda što omogućava daljnji rad ove kompanije na planiranju izvoza na svjetsko tržište. Coly Company d.o.o. Lukavac godišnje proizvede cca. 2.000 tona neto proizvoda. U okviru "EU4AGRI" podržan je projekat Coly Company d.o.o. Lukavac koji se odnosi na instaliranje solarne elektrane koja će omogućiti povećanje produktivnosti, prihoda i konkurentnosti kompanije, te stvoriti uslove za nova radna mjesta, ukupne vrijednosti 175.016,00 KM, a podržan je sredstvima Evropske unije sa 121.521,00 KM.

Više možete saznati na web stranici projekta www.eu4agri.ba



Povećanje proizvodnje „Agro Sailović“ iz Šamca uz podršku Evropske unije

Na prostranom i plodnom teritoriju Posavine, u zaseoku Obudovac, pokraj Šamca, kompanija „Agro Sailović“ već 30 godina posvećena je uzgoju svinja i proizvodnji soje, koju koriste za pripremu stočne hrane, obogaćujući time prehranu svoje stoke.

U središtu ovog poljoprivrednog gazdinstva je vrijedni agronom Perica Sailović, koji je poslovanje naslijedio od svog oca, čije vrijednosti s ljubavlju i ponosom prenosi na nove generacije unutar obitelji. Porodična tradicija traje već trideset dugih godina zemljoradnje, čuvajući u srcima jednostavnost i temeljne vrijednosti koje krase ljude ove zemlje.

Vrlo često Perica se prisjeća ranih početaka, kada je kompanija radila manjim kapacitetom bez neophodne mehanizacije. Za uspjeh proizvodnje i kontinuitet poslovanja, te dalji razvoj i oporavak poslovanja ove kompanije, zaslužna je finansijska podrška Evropske unije kroz projekat EU4AGRI-Recovery.

„Ovaj projekat nam je mnogo značio jer smo smanjili troškove obrade zemlje i prehrane stoke. Danas, uz pomoć novih mašina i opreme, možemo proizvesti veću količinu stočne hrane koja je potrebna za uzgoj stoke, dok smo prije, količine koje su nedostajale kupovali od drugih dobavljača“, ističe Perica.

U okviru projekta EU4AGRI-Recovery, nabavili su nekoliko važnih mašina za proces obrade zemljišta koje im pomažu da u kratkom roku obrade veće površine zemljišta, te tako povećaju stopu produktivnosti. Kroz ovu investiciju, nabavljena je i oprema za zaštitu od COVID-19 u svrhu poboljšanja sigurnosti poslovne prakse.

„Tokom pandemije, zbog zatvaranja raznih objekata, opala je potražnja za svinjskim mesom, što je rezultiralo padom cijena. Uz finansijsku podršku Evropske unije uspjeli smo prebroditi pandemiju i povećati proizvodnju na 1000 svinja godišnje“, objašnjava Perica.

Unaprjeđenjem proizvodnog procesa ostvarenim kroz projekat EU4AGRI-Recovery, kompanija „Agro Sailović“ uspjela je smanjiti troškove proizvodnje stočne hrane, te samim tim, troškove uzgoja svinja.

„Prethodnih godina bez potrebne mehanizacije nismo mogli proizvesti potrebne količine stočne hrane. Morali smo kupovati dodatnu hranu i uzimati u najam mašine koje nismo imali. Uz podršku Evropske unije, nabavili smo potrebnu mehanizaciju za sjetvu i žetvu, smanjili smo troškove obrade zemlje i na vrijeme stižemo proizvesti stočnu hranu“ ističe Perica.

Svu uzgojenu stoku trenutno distribuiraju samo na tržište Bosne i Hercegovine, a naredni korak je povećanje proizvodnje i distribucija na inostrano tržište.

„U planu imamo da povećamo količinu obradive zemlje kojom bismo povećali proizvodnju stočne hrane, te samim tim povećali broj uzgojenih svinja“, zaključuje Perica.

Kompanija „Agro Sailović“ podržana je u iznosu od 81.900,00 KM kroz projekat EU4AGRI-Recovery, dok je vrijednost ukupne investicije bila 119.000,00 KM.

EU4AGRI i EU4AGRI-Recovery projekti investirat će više od 20 miliona eura u poljoprivredno-prehrambeni sektor Bosne i

Hercegovine do kraja 2024. godine, jačajući bh. preduzeća za snažnu domaću ekonomiju i bh. institucije za uspješno rukovođenje razvojnim politikama. Do sada je podržano 118 investicionih projekata sa 13 miliona eura, za više od 1350 korisnika sredstvima Evropske unije.

„Podrška Evropske unije oporavku i otpornosti poljoprivrede i ruralnom razvoju u Bosni i Hercegovini“ (EU4AGRI-Recovery) trogodišnja je inicijativa (2021-2024), s ciljem podrške BiH i u ublažavanju ekonomskih efekata pandemije COVID-19 na poljoprivredno-prehrambena preduzeća i operatere ruralnog turizma, te osiguranje kontinuiteta njihovog poslovanja.

Projekat EU4AGRI-Recovery finansira Evropska unija u vrijednosti od 5 miliona eura, a zajednički ga provode Razvojni program Ujedinjenih nacija (UNDP) i Češka razvojna agencija (CzDA).

Projekat je komplementaran projektu EU4AGRI (2020-2024).



Sir i kajmak



Poručio domaćin iz Knežine na Romaniji majstore iz Zvornika da mu izgrade kuću. I već danima majstori, otac i dva sina, grade golemi dom. Od ranog jutra mjere i premjeravaju, čiste i slažu kamenje, tešu drvenu građu i već se krov nazire. Predveče odu u kafanu da večeraju. A tamo domaći ljudi i znamenitost mjesta – trgovac koji voli svirati saz. O njemu su im momci iz Knežine već sve ispričali. Koliko lijepo umije u saz udarati, toliko u pjevanju nije vješt. Tačnije, bolje je da ne počinje s pjesmom. Veče protiče, trgovac je uveliko dohvatio saz sa zida, pa onako kao za sebe prebira. Ipak nije izdržao, nego kad je uhvatio zvuk pjesme „Pod Skočićem trava pogažena“ zapjeva. Majstor, otac odmah je digao ruke od večere i reče: „Jedite vi djeco, ja ne mogu.“

Tu se odmah stvori vlasnik kafane pa se obrati starom majstoru. „Umjesto pjesme, mogu li ti ispričati kako pravim romanijski kajmak kojim si poslužen?“ I ne čekajući odgovor, krenu s pričom: „Mlijeko se razlije u drvene posude postavljene u kolibi u kojoj se na ognjištu loži suho, tvrdo drvo. Bukovo ili hrastovo. Smrča se ne smije ložiti, jer od nje pada puno pepela i previše

dimi. A romanijski je dimljeni kajmak. Sve mora biti po mjeri. Ni malo, ni puno, nego 'onako'. Poslije par dana kupi se kajmak i slaže u kace. Posoli, stavi se poklopac i pritisne čistim, opranim kamenom. Kajmak mora da odstoji i sazre. Nakon toga se stavlja u drugu posudu. Da bi se sačuvalo, treba ga temeljito nabiti, da nema nimalo zraka. Posuda se onda prekrije bijelom krpom koja se nakvasi prokuhanom zasoljenom vodom. Kad ga ovako pripremiš, može potrajati i do dvije godine“, veli gazda kafane i upitno posmatra majstora. Gleda ga majstor, podigne obrvu, pa veli: „Kad je priča okončana, a naročito kad je pjesma završila, može se i večerati.“



Bosanci i Hercegovci jako vole sir i kajmak. **Mljekara MK Company** iz Modriče daje vrhunske proizvode s kojima možete spraviti ukusna jela poput pure.

Farma je osnovana 2005. godine, dakle prije više od 18 godina. Na godišnjoj osnovi proizvodi preko 800.000 litara mlijeka. Trenutno se na farmi nalazi 250 grla, od čega oko 100 muznih krava. Projekat EU4AGRI podržao ih sa 200.000,00 KM u kupovini utovarivača - „telehendera“, navigatora za kretanje mehanizacije po polju, „rotobalirke“, solo-mix prikolice i sistema za praćenje kretanja krava.

Više možete saznati na web stranici projekta www.eu4agri.ba

Pura - brzo i zdravo jelo

Za pripremu ovog jela, u šerpu je potrebno staviti 3 šolje vode sa malo soli i kašikom putera (masla). Kada smjesa provri, polako se dodaje kukuruzno brašno ili palenta.

Kod palente miješanje je brže i jednostavnije jer čim se masa zgusne skloni se sa vatre. Kod kukuruznog brašna najbolje je da naspete brašno u vodu i da ga u sredini probušite drvenom kašikom. Smanjite vatru. Nakon što je tako ključalo jedno vrijeme, polako krenite da „namotavate“ smjesu na kuhaču. Duže se miješa nego palenta a miješanje je teže i zahtjevnije.

Rastopite maslo ili puter. Kada izvadite puru na tanjur, prelijte iz kašike puterom ili maslom. Slijedi kiselo mlijeko i sir, ili kajmak po želji. Za razliku od bjelašničkih sela, neke sarajevske mahale njeguju recept po kojem se puter rastopi u slatkom mlijeku, pa se time prelije pura i doda sir ili kajmak.

U Hercegovini se pura kuha jednako, ali način na koji se ona začinjava je različit. U zapadnoj Hercegovini jede se lučnica ili kaša. Na tavi se uprži maslo i suho meso (može i šarena slanina), pa se doda jogurta i bijelog luka i tako se začini pura. Kaša se spravlja tako što se tokom kuhanja pure odlije dio ključale smjese, te se doda bijelog luka, i opet na tavu u kojoj se upržilo suhog mesa i masla. U Prozor-Rami pura se prelije maslom ili jogurtom, ili i jednim i drugim. Najčešće se pura jela sama, nekada bi se dodavali i čvarci. U Stocu se prvi tanjur pure jede preliven maslom i posut suhim sirom, a drugi jogurtom.

Ljubav kroz stomak



Šta je ljubav? Na ovo pitanje starinski tekstovi nude sijaset odgovora.

„Ljubav je rosa nebesna što je suza osvježava.“

„Ljubav je jedina bolest od koje čovjek ne želi ozdraviti.“

„Ljubav je neka vrsta rata – odstupite malodušni.“

„Plasljiv ljubavnik nije dostojan da nosi našu zastavu.“

„Djetinjstvo je zora ljubavi jer, ljubav je život.“

Neko sa pozorišnim iskustvom napisao je: „Ljubav je u Francuskoj komedija. U Engleskoj, tragedija. U Italiji, ozbiljna opera. U Njemačkoj, mala drama, a u Bosni sevdalinka.“

Kako ljube predstavnici različitih naroda, pitao se novinar jednog lista. I pokušao dati odgovor: Zaljubljeni Englez deset godina šuti, čeka da mu se djevojka uda, pa onda ostane udovica, da bi je mogao prostiti. Zaljubljeni Nizozemac odlazi u svijet da stekne blaga, pa se pod starost vraća, nađe nekadašnju djevojku sad već babu, uzme je i samo priča kako je sretan. Zaljubljeni Španac svu noć svira gitaru pod njenim prozorom i traži ili da ga probodu, ili da on nekog probode.

Zaljubljen Prus s početka ljubi, pa onda počne piti pivo, sve više pije, ugoji se i zaboravi na ljubav. Zaljubljeni Mađar neprestano priča da nije zaljubljen. Zaljubljeni Italijan piše pjesme dragoj i dok traži priliku da joj pjesmu otpjeva, zaljubi se u drugu. Zaljubljeni Tatarin dovede svoju stoku ocu djevojke i trampi je za njegovu kćer.

Jedan domaćin iz Bosne na pitanje „Šta je ljubav“ odgovorio je napismeno. I na papiru, šalio se ili ne, zapisao čuveni jelovnik s jedne svečanosti u ovom gradu. Pa ide redom ovako: čorba s lokumima, bibac na dolmi (izdrobljene lepinje i pečeni tukac), čevap, prijesnac, baklava, dolma-paprike, bamija, sevidžan musaka, sogan-dolma, burek polagani, pečeno pile, hurmašice, ružica s orasima, sirmica, sutlija i na kraju hošaf (kompot).

Gradačaćka kutija

Sastojci: 1 kg junetine bez kosti, 1 kg crvenog luka, biber, paprika, vegeta, so, lovorov list, malo masnoće.

Priprema: Jednu manju kartonsku kutiju, veličine kutije za cipele obložiti aluminijskom folijom. Meso isjeći na manje komade, luk također isjeckati ali ne presitno. Na dno kutije prvo redati luk pa

preko njega meso u komadima, staviti začine i 1 lovorov list, pa opet luk i tako sve dok ima luka i mesa. Zadnji sloj na vrhu mora biti luk. Potom po vrhu polititi uljem. Poklopiti kapkom od kutije koji je prethodno obložen folijom. Staviti u rernu i peći 4-5 sati na temperaturi od 220 stepeni°.

°Enes Kujundžić, Bosanska sofr: afirmacija tradicionalnog kulinarstva ašćinskog tipa
I ostali recepti: Teletina i janjetina ispod sača, halva, medenjaci, rešedija, čimbur, bungur, jeriščev pilav i sarajevska maslenica nalaze se knjizi *“Bosanska sofr: afirmacija tradicionalnog kulinarstva ašćinskog tipa”* prof. dr. Enesa Kujundžića

Stari recepti za brzi tempo modernog života



Rešedija (prilagođen recept)

Sastojci: 10 kašika nišeste, 10 kašika vode, 10 kašika šećera, 5 kašika ulja.

Priprema: Šećer i nišesta se pomiješaju sa vodom tako da nema grudvica. U šerpi ili tavi zagrijati ulje pa na njega izliti smjesu sa nišestom. Smjesu neprekidno miješati drvenom kašikom dok se ne zgusne. Pri tome smjesu miješati tako da ne ostanu sitne grudvice, da bi se na kraju dobilo jelo bijele boje, usitnjeno na komadiće veličine oraha, pa i sitnije. Ovo jelo se može praviti i sa pekmezom od jabuka. Poslužuje se toplo ili hladno.

Čimbur

Čimbur je jelo od jaja. Pravi se tako što se jaja izliju i prže na maslu ili kajmaku. Može mu se dodati suhog mesa, luka ili prase.



Uštipci od tikve

Oguliti i izrendati tikvu, dodati brašno, so, mlaku vodu i umutiti. Mjera je jedna kašika tikve, a dvije brašna. Dodati jedno jaje. Peku se kao obični uštipci.

Jela

bez mesa

Vegetarijanska
i veganska jela



Bungur, Bulgur

Bungur je namirnica koja se pravi najčešće od pšenice. Koristi se u raznim jelima od povrća i čorbama. Jednom otvoreno pakovanje bungura čuvati u dobro zatvorenoj posudi.

Sastojci: Jedna čaša bungura, 2.5 čaše kipuće vode, 1/2 kašičice soli.

Priprema: Prepeći bungur, sve dok ne zamiriše kao orašasti plodovi. Sipati ga u posudu, a potom preliterati ključalom vodom. Posudu ostaviti da odstoji sat vremena.

Kuhani bungur: u dvije šolje kipuće vode dodati 1 šolju bungura i kuhati na tihoj vatri 15 minuta. Tome se može dodati peršun i drugo povrće.



Jeršićev pilav

Tjestenina je danas izuzetno popularna i veliki je dio današnjeg jelovnika. Jedna od najukusnijih vrsta je tzv. jeriščev pilav.

Ova domaća tjestenina s jajima (10 jaja i pola kilograma brašna tvrdo se zakuha) je izuzetno ukusna i može se pripremati prema želji sa sirom, povrćem ili u sosu od paradajza.

Za pripremu samog jela potrebno je: 300 grama svježeg paradajza, 50 grama maslaca ili jestivog ulja, jedna kašika začina i 1,5 litara vode. Priprema se tako što se naribani paradajz preprži na maslacu ili ulju, te dodaju začini i voda. Kada smjesa proključa, saspe se pripremljeni pilav i kuha 6-8 minuta na umjereoju vatri. Tako pripremljen pilav poslužuje se kao prilog ili kao glavno jelo.

Sataraš (prilagođen recept)

Sastojci: dvije glavice crvenog luka, biber, paprika, vegeta, so, dva jajeta, lovorov list, malo masnoće.

Priprema: U tavi ispržiti narezani luk. Pirjati sastojke dok ne omekšaju. Dodati narezane paprike i paradajz. Zatim smjesu pod poklopcem još nekoliko minuta pirjati. Posebno istucati jaje, posoliti i pobiberiti, dodati peršuna i sve skupa izliti u tavu. Kad se jaja stisnu, može se smatrati da je sataraš prigotovljen.



Za jerišćev pilav potrebna su domaća jaja, kao dukat žutih žumanaca. Za sataraš tu su domaće farme i kompanije koje uzgajaju i kvalitetno povrće.

Jedna od njih je Agrofood Bratunac, koja nudi kvalitetne proizvode i sadnice voća i povrća, a osnovao ju je Senad Omerović s ciljem proizvodnje zdrave hrane.

Uz poljoprivrednu proizvodnju na 35 duluma, 14 platenika i staklenika, Agrofood je jedini certificirani proizvođač organskih zasada 15 različitih vrsta povrća, nekoliko sorti paradajza i paprike, krastavca, lubenice, patlidžana i drugog povrća, a odnedavno i različitog cvijeća. Danas se u ovoj zadruzi na tromedi opština Zvornik, Bratunac i Milići, godišnje proizvode 300.000 komada raznog rasada povrća. Zadruga proizvodi povrće, rasade i kukuruz za ljudsku ishranu, čime opskrbljuje markete regije Birač, ali i kompanije u Sarajevu, Visokom, Banjoj Luci, Mostaru i drugim krajevima BiH.

Proizvodnju zdrave hrane Zadruga je unaprijedila i kroz projekat EU4AGRI. Ukupna vrijednost investicije podržane kroz projekat je oko 63.325,00 KM, od čega je iznos sufinansiranja Evropske unije iznosio oko 49.830,00 KM.

Više možete saznati na web stranici projekta www.eu4agri.ba

Hrana se prije
nije bacala, a ne treba je
bacati ni sada - mnoga
ukusna jela mogu
se pripremiti od
ostataka hrane



Popara

Sastojci:

bajati hljeb, sir, kajmak,
1 kašika putera, bijeli luk i malo soli.

Priprema: Hljeb iskomadati. U šerpu staviti vodu i mlijeko (bolje je više mlijeka), pomiješano da prokuha, dodati sir, kajmak i par česni bijelog luka. Preliti hljeb da upije. Ako želite možete malo i zapeći. Istopiti puter i „zacvrkati“ po popari.

Njeno veličanstvo

Zeljanica

Priprema zeljanice je najbolji način da ne bacate mliječne proizvode iz frižidera. Neko je voli slaganu, neko u zvrku.

Recept za veliku tepsiju: Pripremiti i razviti jufke (brašno, ulje, so i topla voda). Po želji osušiti (nije obavezno). Prije toga uzeti 1 kg špinata, izrezati, oprati i dobro ocijediti. Na ovu količinu možete staviti 4-6 jaja i onda sve što imate u frižideru, što ste ostavili otvoreno a nije se stiglo pojesti: pavlaka, jogurt, travnički sir, mladi sir, kajmak. Neko voli narezati nekoliko pera mladog luka. Dodajte malo brašna u smjesu da ne bude „vodena“.

Ako slažete zeljanicu, stavite prvo dva tri sloja jufke, malo ulja, pa onda stavite cijeli nadjev i prekrijte sa dvije jufke. Savijte preko toga krajeve s donje jufke i pouljite. Nemojte da tijesta bude previše, ni premalo. Ako savijate jufke u „puž“, vodite računa da to brzo radite. Pecite na 190 stepeni najmanje pola sata (ovisno od debljine), dok ne porumeni. Izvadite, zalijte vodom sa malo putera i vratite još koji minut. Pokrijte krpom. Neka odstoji prije serviranja.

I na kraju

Recept za zdrav život

Kako čovjek treba provesti svoj život? Slavni francuski književnik Alexandre Dumas (Tri musketara, Grof Monte Kristo...) pokušao je napraviti listu svojih savjeta: „Hodaj svakog dana dva sata, spavaj svake večeri sedam sati. Lezi kad ti se spava, ustani čim se probudiš. Govori samo kad treba, ne piši ništa što ne bi mogao potpisati. Drugi će računati na tebe, a ti ne treba nikad da računaš na druge. Ne cijeni novac ni više ni manje no što vrijedi. Ne preziri ljude, ne mrzi ih i ne smij im se suviše. Trudi se da u svemu budeš jednostavan, da postaneš koristan i da ostaneš slobodan. Kad trpiš mnogo, pogledaj svome bolu u lice - on će te nečemu naučiti.“

I za kraj, Dumas kaže: „Jedi samo dok si gladan, a pij samo dok si žedan. I to uvijek, polako.“ Ovi se savjeti mogu čitati i uz zvuke narodne pjesme nastale u Bosni i Hercegovini sredinom 19. vijeka. Ona nam kaže:

Hotio bi Ali-paša doći,
Al' ne smije kroz Sarajevo proći,
Nisu age medene baklave,
A junaci pita zeljanica,
A vojnici sitni hurmadžici,
Bazerdžani na medu đunlari,
Mladi bezi keške u kazanu,
A terzije sitne rešedije,
A bakali bijeli pilavi,
Krevetari biber po pilavu,
Biber pali bijeli pilav kvari,
Kazandžije zlačani sahani,
Čizmedžije zerde u sahanu,
Saračići sitni kolačići,
A kazazi bamja u sahanu,
Borov čorba kahmedžije mlade,
A Aščije hošaf kajsije.



Ukratko, imamo sve da uživamo, da putujemo, da obiđemo našu lijepu zemlju: Vrbas, Unu, Stolac, planine, Vinariju Jungić Čelinac, da se napijemo vode iz Tešnja, jedemo pastrmku iz Stoca i Mostara, med iz Cazina i Gradiške. Neka nas put odvede na EU4AGRI puteve i priče kod naših proizvođača u domaćinstva.

Vinarija Jungić Čelinac, kako njeni vlasnici navode, nastala je iz inata i ljubavi prema vinu, a s namjerom da se na vinskom putu istraje i stvori tradicija. Inat je bio da se dokaže kako se vrhunske sorte vinove loze mogu uzgajati i na padinama Markovca.

Danas se zasadi vinove loze prostiru na površini od oko 6 hektara, sa preko 18.000 čokota vrhunskih vinskih sorti. Sagrađena je i vinarija na 20-tak minuta vožnje od Banjaluke, gdje posjetioci mogu uživati u lokalnim vinima i u punoći njihovog okusa.

Vinarija Jungić je dobila brojna priznanja i značajne nagrade.

U okviru programa “EU4Business” Vinarija Jungić je unaprijedila svoje poslovanje kroz određene renovacije i građevinske radove na infrastrukturi, unaprijedila vidljivost svojih proizvoda na tržištu, te nabavila i implementirala HACAP standard. Ukupna vrijednost ove investicije iznosi 354.527,00 KM, dok je učešće projekta iznosilo 175.867,00 KM.

Više možete saznati na web stranici projekta www.eu4agri.ba

**UKUSI
SA NAŠIH
POLJA
I TRPEZA**

MALA ENCIKLOPEDIJA
BOSANSKOHERCEGOVAČKIH
TRADICIONALNIH JELA

Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost UNDP i CzDA, i nužno ne predstavlja stanovište Evropske unije.



Skenirajte i besplatno preuzmite
elektronski primjerak
"Ukusi sa naših polja i trpeza"