

Recepti naših

NONA

RECEPTI NONA I BAKA
DALMACIJE



DOMINE - ORGANIZACIJA ZA
PROMICANJE ŽENSKIH PRAVA

IZDAVAČ:

DOMINE - ORGANIZACIJA ZA PROMICANJE ŽENSKIH PRAVA

UREDNIKA:

PETRA SINOVIĆ

RECEPTE PRIKUPLJALE:

VOLONTERKE UDRUGE DOMINE

U RAZGOVORU SA SVOJIM NONAMA I BAKAMA

TISAK:
RETES D.O.O.

NAKLADA 50 KOM



AGENCIJA ZA
MOBILNOST I
PROGRAME EU



**EUROPSKE
SNAGE
SOLIDARNOSTI**







SADRŽAJ

- | | | |
|---|--|----|
| ① | O kuharici | 05 |
| | Ideja iza kuharice i proces nastanka | |
| ② | Marende | 06 |
| | Marende kao sitni zalogaji prije ručka | |
| ③ | Obid | 11 |
| | Glavna jela koja se tradicionalno jedu za ručak ili obid | |
| ④ | Ima li slatka? | 21 |
| | ima jabuka! | |

U kuharici

Domine su tijekom projekta KuhaONA solidarnosti koji je financiran u sklopu Europskih snaga solidarnosti od strane Agencije za mobilnost i programe Europske unije izradila kuharicu po receptima naših nona i baka. Kuharica se gradila tako da su volonterke udruge Domine razgovarale sa svojim bakama i nonama i prikupljala recepte koje njih vežu za njihovu mladost djetinjstvo te uz njihove nona i bake. Na taj način smo otvorile prostor za međugeneracijski prijenos znanja i osigurale prenošenje ženskog znanja i iskustva na sljedeće generacije. Recepti se mogu razlikovati od onih koje vi poznajete. specifični su za određeno geografsko područje, društvenu sredinu, a ponekad i samo za jednu familiju.



Maredna

Marenda u Dalmaciji nije samo obrok. Maredna je prilika za druženje, čakulu i odmor. Marendavanje vuče svoje korjene još iz vremena Mlećana i od tada do danas je sastavni dio života Dalmacije. Obrok između doručka i ručka, dovoljno lagan da ne pokvari obid, a dovoljno bogat da se u njemu uživa. Za Dalmatince ja marendavanje umjetnost, tradicija i užitak.





Soparnik



SASTOJCI

ZA TIJESTO

BRAŠNO

250 ML VODE

SOL

ZA NADJEV

1/2 KG BLITVE

MLADA KAPULICA
(MLADI LUK)

1/2 ULJE

SOL

PO VRHU

1/2 DCL ULJA

2 REŽNJA LUKA
(ČEŠNJAK)

PRIPREMA

Zamijesiti brašno, sol i vodu. Dobivenu smjesu podijeliti u dvije kule i pustiti da odstoji za vrijeme pripreme drugih sastojaka.

Oprati i osušiti blitvu te je izrezati na trakice. U to dodati nasjeckanu kapulicu (luk), sol i ulje.

Kugle tijesta izvaljati u tanke kore stalno dodajući brašno. Prvu koru prebaciti u škrovanu za pečenje, dodati nadjev, poklopiti drugom korom i na rubovima spojiti i peći u ugrijanoj pećnici na 240°C, 12-15 minuta. Kada kore porumene, izvaditi iz pećnice, premazati uljem i lukom (češnjakom).



FRIGADURA

Očistiti od ljuski i utrobe ribu po želji (švoji, trlje, gavuni, srdele...). Ribu dobro posušiti, uvaljati u brašno i pržiti na ugrijanom ulju dok ne zažare. Kad su ispečene, dobro posoliti.



PURA I MLIKO

250g pure skuhati u pola litre uzavrele sladne vode sa žlicom maslinovog ulja. Smanjiti temperaturu i kuhati 3 do 5 minuta uz stalno miješanje. Vruću puru prelići hladnim mlijekom.



ŠPAROGE I JAJA

Divlje šparoge očistiti (skinuti vrhove dok pucaju). Skuhati ih u uzavreloj vodi 3 do 5 minuta. Kada su gotove pomiješati ih s tvrdo kuhanim jajima i začiniti sa soli, maslinovim uljem i kvasinom. Količina jaja se dodaje po želji.



ŠALŠA

Pola kila poma obariti u uzavreloj vodi. Kada kora počne pucati izvaditi ih, skinuti koru, nasjeckati. Nasjeckane pome staviti u lonac, dodati maslinovo ulje, luk (češnjak) i malo soli. Kuhati dok voda iz poma ne iskuha. Pri kraju dodati nasjeckani peršin. Kada je gotovo, probati i po želji dodati malo šećera.

Savjeti

Sve uvijek probati kada je gotovo i dodati začina po vlastitom guštu!

Tripice

SASTOJCI

1 kg miješanih ili janjećih tripica
1 -2 kom glave kapule (luka)
100 gr dimljene pancete, masnije
1 komad pršuta
4-5 režnjeva luka (češnjaka)
1 kitica peršina
3-4 lista lovora
2 žlice koncentrata od rajčica
3-4 žlice maslinovog ulja
2-3 kom krumpira (po volji)
2 kom mrkve

PRIPREMA

Nasjeckati kapulu, luk i pancetu i naribati mrkvu. Na maslinovom ulju uinstati kapulu te na nju dodati, luk, pancetu, mrkvu i pršut i malo hladne vode. Kada omekša dodati lovor, peršin pelate i koncentrat rajčice. Ubaciti narezane tripice, dobro promiješati, posoliti, popapriti, doliti vodu da budu pokrivene. Kuhati na laganoj vatri dvadesetak minuta. Povremeno treba nadoliti vodu i promiješati kako tripice ne bi ostale na suhom i zagorjele. Nasjeckati krumpir na kockice, ubaciti u lonac, doliti vode, pojačati malo vatru te nastaviti kuhati dok se krumpir ne skuha. Pri kraju provjeriti treba li dodati soli ili papra. Tripice trebaju biti jušne kada su gotove.

PORCIJE

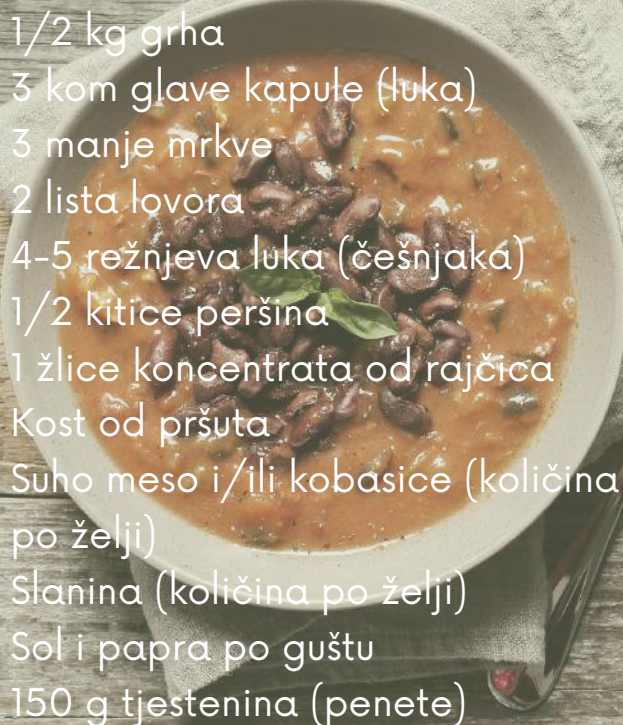
4

VRIJEME

90
MIN

Paštafažol

SASTOJCI



1/2 kg grha
3 kom glave kapule (luka)
3 manje mrkve
2 lista lovora
4-5 režnjeva luka (češnjaká)
1/2 kitice peršina
1 žlice koncentrata od rajčica
Kost od pršuta
Suho meso i/ili kobasicē (količina po želji)
Slanina (količina po želji)
Sol i papra po guštu
150 g tjestenina (penete)

PRIPREMA

Suhi grah preko noći namočiti u vodi. Na sitno nasjeckati kapulu, češnjak, mrkvu i peršin te zajedno s namočenim grahom, slaninom i kosti od pršuta (i suhim mesom ako se za njega odlučite) te lovorom i koncentratom rajčice staviti kuhati u hladno. Posoliti i popapriti te kuhati oko sat i 15 minuta. Tjesteninu prokuhati sa strane i kada je grah skoro gotov dodati je u lonac i do kraja skuhati.





OBID

Šta ćemo danas za obid? Jedno u najčešćih pitanja u Dalmaciji, vrime kada se familija okuplja, kad se dobro jede i popij čaša dobrog vina. Dok je kod nekih večera centralni dio dana, kod Dalmatinaca je obit ili ručak prioritet. Nakon njega se mora malo poćinit što najčešće znaći da je rad taj dan gotov.

Kiseli kupus s mesom

SASTOJCI

1/2 kg rezanog kiselog kupusa
1 kapula
3-4 režnja češnjaka
malo pancete, kobasice, kože
pancete, suhog mesa...
1/2 žličice papra
1 žlica koncentrata rajčice
sol po potrebi
malo masti i ulja
po želji peršina
2 klinčića
2 lista lovora

PRIPREMA

Kiseli kupus isprati i ocijediti. Nasjeckati pancetu, kapulu i češnjak na sitno. Na masnoći koja je pola mast pola ulje prodinstati kapulu i pancetu. Kad zamiriše dodati kupus te sve zajedno u loncu prodinstati. Na to dodati češnjak, papar, koncentrat rajčice, peršin te meso po želji (kobasice, pršut...) i oko 2 dcl vode. Kuhat oko sat vremena, kupus kada je gotov bi trebao biti relativno suh.

Savijet

Poslužiti s pire krumpirom ili purom

Bob i blitva

SASTOJCI

70 dkg starije blitve
30 dkg boba u mahunama
2 kapule
3-4 režnja češnjaka
malo pancete, kobasica i suhog
mesa po želji
1 žlica koncentrata rajčice
sol po potrebi
2-3 žlice maslinovog ulja
po želji peršina
2 manja krumpira

PRIPREMA

Na maslinovom ulju prodinstati kapulu i češnjak, dodati pancetu i suho meso. Uliti vode da pokrije meso, dodati žlicu koncentrata rajčice (ili pasate) i peršin te kuhati oko sat vremena. Nakon toga u lonac dodati blitvu i bob u mahunama te 2 krumpira iskrižana na sitne kockice te kuhati jo 20 minuta.



Biži i janjetina

SASTOJCI

1/2 kg biži (graška)
70 dkg mlade janjetine
2 kapule
3 režnja češnjaka
3 manje mrkve
malo pancete,
1 žlica koncentrata rajčice ili
pasate
sol po potrebi
2-3 žlice maslinovog ulja
žlica masti
po želji peršina
2 krumpira

PRIPREMA

Na maslinovom ulju pomiješanom s masti prodinstati kapulu i češnjak, dodati pancetu i na to dodati meso. Meso prodinstati nekoliko minuta te uliti vode da prekrije meso. Dodati žlicu koncentrata rajčice (ili pasate) i peršin te kuhati oko sat vremena. Nakon toga u lonac dodati blitvu i bob u mahunama te 2 krumpira iskrižana na sitne kockice te kuhati još 20 minuta.



Dolce garbo

SASTOJCI

1 janjeća jetrica
Kapule ista količina kao i jetrica (1
kn = 1 kg)
1/2 dcl maslinovog ulja
0.5 dcl vinskog ocata (kvasine)
Sol
1 žličica papra

PRIPREMA

Jetricu oprati i izrezati je na tanke trakice. Kapulu nasjeckati i dobro je izdinstati na ulju, dok potpuno ne omekša. Dodati jetricu i kratko je prodinstati na kapuli. Dodavati malo vode i kuhati uz miješanje oko pola sata. Kada je gotovo začiniti paprom soli i kvasinom po guštu.

Savjet

Poslužiti s purom



Paštica

SASTOJCI

1.5 kg goveđeg buta (frikando)
15 dag suhe slanine
10-15 dag masti ili ulja
40 dag povrća za juhu (mrkva, celer korijen, peršin korijen + lišće)
2 velike kapule + 5 režnja češnjaka
2 dcl prošek
2 žlice konšerve (koncentrat rajčice ili pasate)
5-6 klinčića
5-6 suhих šljiva bez koštica
sol, papar



Marinada

za špikovanje: klinči, slanina i mrkva, na dugačke 1-2 cm štapiće
vinski ocat kojeg razblažimo sa vodom
malo vina crnog + vode
1 crvena kapula
4 režnja češnjaka
mrkva, kapula, celer na sitne komadiće ili kolutiće narezati
papar u zrnu
lovor

PRIPREMA

Frikando operemo očistimo od kožica i špikujemo slaninom, režnjevima češnjaka štapićima mrkve i klinčićima. Štapići mrkve i slanine neka budu duži 1-2 cm. Tako priređeno meso neka odleži u kvasini razblaženom s malo vina, vode, kapule (ostatak povrća narezati na kolutiće ili sitnije kocke). Meso okrenemo više puta da se jednako natopi. Dovoljno je da odleži jednu noć, ali što duže stoji u marinadi je meso ukusnije. Meso izvadimo iz marinade, ocijedimo dobro obrišemo i na masti ga na naglo popržimo sa svih strana. Na ovoj masti popržimo povrće i kapulu dok ne omekša, vratimo meso, posolimo, popaprmo i sve zajedno pokriveno kuhamo. Meso polijemo prošekom i s nekoliko žlica tekućine u kojoj se meso mariniralo te dodamo konšervu. Kad prokuha dolijemo vode da meso bude pokriveno.

Paštica mora tiho krčkati najmanje 3 sata. Kad meso sasvim omekša, izvadimo ga, narežemo tankim nožem na fete (šnite) debljine prsta, složimo u lonac i prelijemo toćem u kojem se kuhalo. Šljive suhe se dodaju pred kraj kuhanja recimo nakon 2,5h kad propasiramo umak. Na kraju se može zakiseliti kvasinom i dodati soli i papra po želji! Servirati s njokima!

Kaštradina



SASTOJCI

1 kg sušene janjetine
2 kapule
2-3 mrkve
korjen celera
korjen peršina
4 režnja češnjaka
1 žlica koncentrata rajčice
sol i papar
pola glavice kupusa verzota
pola glavice bijelog kupusa
2 krumpira

PRIPREMA

Meso zajedno s kapulom, mrkvom, korijenom celera i peršina te češnjakom i koncentratom rajčice staviti kuhati u hladnu vodu. Nakon 1 sata, kada je meso gotovo, procijediti vodu u kojoj se kuhalo. U toj vodi skuhati kupus koji je iskrižan na četvrtine te krumpir isto tako iskrižan na četvrtina. Kupus kuhati 20 minuta.

Brudet

SASTOJCI

1 kg miješane ribe (kokot, orada, brancin, ugor)
1/2 dcl maslinovog ulja
2 veće kapule
6 režnja češnjaka
vezica peršina
500 ml pelata ili rajčica
2 dcl bijelog vina
sol i papar

PRIPREMA

kapulu očistite i narežite na polumjeseca, nasjeckajte luk i peršin. Ribu očistite i narežite na manje komade. Kapulu izdinstajte na maslinovom ulju, dodajte luk i peršin te nakon par minuta pelate. Kad se oni zagriju poslažite na njih ribu, nakon još nekoliko minuta prelijte sve vodom i vinom, začinite i pustite da se kuha. Brudet se kuha od 20 do 30 minuta ovisi o ribi s kojom ga spremate.

Najbolje poslužiti s purom!



Buzara

SASTOJCI

1 kg škampi ili kozica
5-6 režnjeva češnjaka
vezica peršina
1/2 dcl maslinovog ulja
1 dcl bijelog vina
1 žlica koncentrata rajčica ili
malo pasate
voda
sol

PRIPREMA

Škampe ili kozice oprati. Staviti sve zajedno kuhati u hladno: škampe, nasjeckani češnjak i peršin, maslinovo ulje i koncentrat rajčice. Podliti vodom tako da su škampe pod vodom ali ne da sve pliva u loncu.

Sve se kuha 15 minuta i na kraju dodati bijelo vino. Pustiti da kuha još 5-6 minuta.

Posoliti i guštati!



Teleći šniceli u toću

SASTOJCI

1/2 kg telećih šnicela
10 dkg brašna
2 kapule
vezica peršina
1/2 dcl maslinovog ulja
3 režnja češnjaka
250 ml pasate ili pelata
voda
sol i papar



PRIPREMA

Šnicеле lagano istući batom za meso, popapriti i posoliti te nabrašniti i pofrigati na tavi dok ne porumene. U loncu na maslinovom ulju prodinstati nasjeckane kapule, dodati češnjak i pelate ili pasatu te peršin. Kada prokuha, vratiti šnicеле u lonac te podliti vodom tako da su šniceli potpuno u šugu, posoliti i popapriti. Kuhati oko sat vremena dok šniceli ne budu skroz mekani, po potrebi dodati malo vode. Poslužiti s tjesteninom i naribanim parmezanom!

Ima li slatka?

Jedno od najpopularnijih pitanja u Dalmaciji koje se najčešće postavlja nakon ručka: Ima li šta slatka?

Naša djetinjstva su bila obilježena jedinstvenim odgovorom na to pitanje: Ima jabuka!

Za razliku od recepata za marende i obide koji su se s generacije na generaciju najčešće prenosili usmeno, recepti za kolače kod onih koji su to mogli, su se zapisivali.

Ružice bake

Marte

Tjesto:

I) 1 šalica mlakog mlijeka + 1 žlica šećera +1 kocka svježeg kvasca(ili 2 suha) sačekati da se kvas digne i umiješati u II+III

II) 4 žumanca od jaja + 4 žlice šećera umutiti

III) Dodati 300 gr. Masla ili margarina u 600 gr. Brašna, dodavati po malo u I+II+III i umijesiti tijesto (da se ne lijepi za ruke) podijeliti ga na 6 kruščića i ostaviti na toplome da se dignu, dok se napravi fil.

Fil:

Umutiti mikserom snijeg od 4 bjelanca s 250 gr šećera u prahu 250gr mljevenih oraha dodati i polako promiješati kuhačom

Formiranje Ružica:

Razvaljati kruščić u „picu“ cca 3 mm debljine, namazati po cijeloj površini filom (treba doteći fila za 6 “pica”), zaorati i rezati poprijeko na 8 dijelova.

Izrezane dijelove slagati, tako rez bude okrenut dole, na namašćenu škrovadu , u zagrijanu pećnicu na cca 200 stupnjeva i peći, dok ne dobiju boju kože (cca 10-15) min.

P.S. Baka Marta je rođena iste godine kao Hajduk i svake godine je za svoj rođendan pravila duplu dozu ružica!



Jeftina torta none Olinte

Tijesto:

- 6 jaja
- 25 dkg šećera
- 25 dkg oštrog brašna
- 15 dkg mljevenih oraha
- ½ vrećice praška za pecivo
- 1 vrećica vanil šećera
- 13 žlica vode

Žumanca tući sa šećerom, pomalo dodavati vodu. Kad je pjenasto dodati orahe, brašno s praškom i na kraju snijeg (ulupati s prstohvatom soli i 1 žličicom šećera, mikserom postepeno podizati brzinu, zatim postepeno vraćati. Kad se gotovi snijeg dodaje u smjesu sa žumancima valja umiješati okomitim pokretima, a ne vodoravnima). Tepsiju namazati maslacem i posuti brašnom, izliti, i rasporediti žlicom od sredine prema krajevima da se torta ne nadigne na sredini. Peći na 180°C oko pola sata, smanjiti na 150°, ako je preplanulo staviti papir preko i još malo peći (oko 10 min). Ohlađeno prerezati i namazati kremom, gore i sa strana, a onda posuti mljevenim orasima.

Krema:

- 25 dkg masla
 - 3 žumanca
 - 15 dkg šećera u prahu
 - 15 dkg čokolade
 - malo ruma
- Umutati maslac, a u drugoj zdjeli tući žumanca i šećer, dodati maslac i rastopljenu čokoladu i sve dobro izmiješati.

**P.S. Iako je nona tortu zvala jeftina,
nikome nikada bilo jasno**



Kolač od rogača s jabukama bake Ive

4 jaja
1 šalica šećera
1 šalica ulja
20 dkg brašna
1/2 šalica mlijeka
20 dkg rogača
10 dkg groždica
4 jabuke
1 prašak za pecivo
20 dkg čokolade
1 žlica šećera u prahu
malo masla

POSTUPAK:

Pjenasto izmiješat šećer i žumanjce, dodat mlijeko, ulje i brašno u koje je dodan prašak za pecivo zatim rogač i snijeg od 3 bjelanjka, groždice i ribane jabuke. Na vrući kolač izliti glazuru od čokolade (20 dkg čokolade se rastopi doda 1 žlica šećera u prahu i jedan bijeanjak i malo masla)
Kolač se reže kad se potpuno ohladi.

P.S. Drugi najpopularniji kolač u kuhinji bake Ive je bio Bezvezni kolač kojeg je sama osmislila i koji se radio kad nije bilo ništa slatko posli obida.

KOLAČ OD ROGAČA S JABUKAMA

4 jaja
1 šalica šećera
1 šalica ulja
1/2 šalice mlijeka
20 dkg rogača
10 dkg groždica
4 jabuke

Fritule babe Elze

POSTUPAK:

3 jaja tući sa malo šećera i nekih dugih mirisa (po volji cimeta) i žlica ulja. Kvas za dizanje, šalica mlijeka, malo soli. Brašna se dodaje koliko upije. Kada se tijesto digne velikom žlicom stavljati na vrelo ulje. Gotove posuti sa šećerom.

