

*Вкусовейше*  
На  
**МАКЕДОНИЈА**



# ВКУСОВЕТЕ НА МАКЕДОНИЈА



Издаател:

*Агенция за популяризиране и поддршка на  
туризъм во Република Македонија*

Ул. Дебарца № 2



**МАТИЦА МАКЕДОНСКА**

Бул. Климент Охридски № 23

1000 Скопје



Автори:

*Илина Шаревска*

*Ана Даскаловска*

*Танас Вражиновски*

*„Национална митологија на Македонците“*

Снимки:

*Милан Джинџо*

*Дејан Павлески*

*Мише Миџаноски*

*Агенция за популяризиране и поддршка на  
туризъм во Република Македонија*

*123rf*

Преводи:

*Андријана Сиљановска*

Проектирање и техничка обработка:

*Кристијан Георѓиевски*

Печат:

*Сџеда Графика*

Тираж:

**Въведение**

**4**

**Карта на регионите**

**10**

# **СЪДЪРЖАНИЕ**

по региони

**СКОПСКИ**

**12**

**ПОЛОШКИ**

**34**

**ЮГОЗАПАДЕН**

**54**

**ПЕЛАГОНИСКИ**

**80**

**ВАРДАРСКИ**

**106**

**ЮГОИЗТОЧЕН**

**128**

**СЕВЕРОИЗТОЧЕН**


**150**

**ИЗТОЧЕН**

**170**







**М**акедония е малка страна в югоизточната част на Балканския Полуостров имаща изцяло сухопътни граници. Да, всяка страна има приказка, която разказва за слънцето, планините, езерата, реките, археологическите забележителности, историята, традицията и културата. Неща, които са повече или по-малко интересни в зависимост от интереса на човека. Но нишката, която свързва всички, която се разпростира сред часовете, прекарани в научни изследвания и проверка на евентуална приказка, която знае да оцвети деня и настроението е този сегмент, който всеки с удоволствие приема за даденост – храната. Тя осигурява един вид пряко преживяване на историята и културата чрез неизбежните съставки на изкуството на гастрономията и това е един от основните елементи на материалното културно наследство, един от факторите на идентичността на определен народ и определена географска област. Да, ваш избор е начина, по който ще изследвате Македония. В крайна сметка, както заявихме, това е малка страна, където можете да пътувате от два до четири часа до определена дестинация.



Можете да посетите манастири, да тръгнете на поход в планината, да изследвате природата. Или може да ви поканиме да ни следвате, като ви запознаеме с някои интересни места, както и да вкусите някои специалитети свързани с тези места, които може да ви разкажат нещо за живота на тези хора. Мозайка от информации, част от която може да ви бъде вдъхновяваща. Запознайте се с Македония чрез сетивото на спомените.

Гастрономическата история за Македония започва с предположението, че в домакинството се използвали хранителни продукти, получени от основния поминък на населението в тази област - селското стопанство и животновъдството, както и от даровете на природата. В миналото гастрономията е била ограничена по отношение на продуктите, технологиите и избора, за разлика от днешното многообразие. Като страна, чиято история е свързана с други народи, Македония неизбежно приема от опита им и това слага отпечатък в развитие на културно ниво, но и по отношение на храненето. Доминиращо влияние върху нашата национална кухня оказват турците, дължащо се на дългото им присъствие на нашата територия.

Голям обрат в храненето настъпва с въвеждането в земеделието на нови зърнени култури, особено оризът, донесен от турците, царевицата, внесена през 18 век, картофите, които се появяват в тези райони в края на XIX век, а също чушките и доматиите. Религията, празниците и обичаите, свързани с нея, също са повлияни. Към края на XIX век са въведени иновации от Запада - от френската, унгарската, английската, руската кухня - но те са незначителни.

Знае се, че някои ястия се предавани от поколение на поколение, променяни през годините, но произходът или възникването им не са известни. Както се казва, На Празен корем, главата не мисли. Нека да наредим масата, да вдигнем чашите с пожелание за нови преживявания, за нови вкусове - Наздраве.
















# СКОПСКИ РЕГИОН




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 steep, forested hillside. A semi-transparent text box is overlaid on the right side of the image.

Ако за първи път сте в столицата на Република Македония, град разположен в ниска котловина, заобиколена от седем планини, вероятно веднага ще забележите е разнообразието, което Скопие има да ви предложи. Динамичен градски живот, културно наследство, традиция, която ни е представена по привлекателен начин, смесица от старо и ново, от изток и от запад, на благоустройството и природата. Всичко някак функционира в тандем и позволява единствено и уникално преживяване. Още в древните летописи за Юстиниан Прима се казва, че в този град има красиви площи, мостове и ресторанти. За тази традиция скопјани се грижат до днес.

## Може би ще ви интeресува

**Каменният мост**, надвесен над река Вардар в центъра на града води история си от 1500 година (6. век). Този мост е многократно реставриран, но най-голямата реставрация, която е станала е по времето на Мурад II през 15. век и се приема като начало на строителството на моста. В наши дни Каменният мост свързва новия със стария град.

Върнете се назад във времето по тесните улички на **Старата скопска чаршия**, която е била център за търговия още от 12. век и сега представлява едно иконично наследство на града. На входа ви посреща Даут-пашиниот хамам, някогашна обществена баня, която днес е превърната в художествена галерия, въвеждайки ни в духа на това, какво са представлявали османските сгради в тази стара част от града. Културата се смесва с традицията в пълна симбиоза.

A bronze sculpture of three figures standing on a stone pedestal, overlooking a river and a bridge in a city. The figures are dressed in traditional or historical attire. The background shows a stone bridge with arches over a river, and a building with a dome in the distance under a blue sky with white clouds.

Каменният мост



Тя е жив спомен от миналото и на османското наследство с всичките му джамии, турска баня, ханове и стоици занаятчийски магазинчета. И днес тези многобройни кафенета, чайни, ресторанти и ма-



Стара чаршия

газини перфектно се вписват в неостаряващата среда и предлагат оригинално преживяване за всеки пътник.

**Крепостта Кале** е доминиращата забележителност в града и още един голям символ на Скопие. Според археолозите каменните блокове, от които е изградена са взети от разрушения град Скупи в 6. век по време на царуването на византийския император Юстиниан Тя е била частично разрушена от земетресението през 1963 г., но бързо е възстановена.



Крепостта Кале







Мемориална къща "Майка Тереза"

Скопие е град международно известен с това, че е родното място на **Майка Тереза**. Град със средновековни църкви и манастири, като **Св. Пантелеймон** от 12. век и „Погребението на Христос“, който

се смята за предвестник на Ренесанса в Италия. Скопие има прекрасен кей на река Вардар, сенчест **Градски парк** с ухание на липите през юни.

Вижте Скопие от върха на планината **Водно**. Това е най-близката дестинация за забавления и на всеки може да предложи по нещо. Независимо дали сте опитен планинар или искате само релаксираща разходка, планината предлага пътеки за всяка степен на физическа подготовка. Водно е отлично място за любителите на адреналин, колоездачи и парапланеристи. За други, които искат само невероятна гледка и да се насладят на чист въздух има няколко кафенета и лифт който ще ви отведе до върха.

Свържете се с природата в **Каньона Матка**. Съвършено изкуство на природата. Тук има десетки пещери, от които пещерата **Врело** е една от най-дълбоките подводни пещери в Европа и в света. Каньона е дом на повече от 70 вида пеперуди. Има няколко скални образувания, които са идеални за алпинизъм. В района на каньона можете да посетите много църкви и манастири; можете да се разхождате, да карате лодка или каяк. Или пък просто да отседнете в подножието на каньона и да се насладите на красивия изглед, докато пиете кафе в местното кафене.

След дългата разходка може да си възстановите силите си с нещо вкусно. Но жителят на Скопие, винаги би се затруднил при въпроса за типичен градски специалитет. Критерий



Св. Пантелеймон

за това може да бъде, това което най-често се яде в Скопие. А култ в Скопие е да се яде бюрек, симит-погача, да се ядат чорби - шкембе, телешка... Ядат и млади и стари. А когато ви донесат и чесън с магданоз в оцет и вкусно хлебче...



Каньон Матка



**Чорба** (тур. Çorba) е вид гъста супа, която традиционнно се подготвя в евразийската кухня. Чорбите се правят от различни видове зеленчуци и месо. Македонските домакини правили различни яхнии, и постни и месни. В миналото месото често се е готвело на чорба, а много по-рядко печено, освен по някой повод или празник.



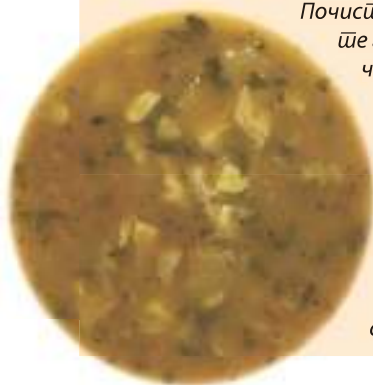
Шкембе чорбата е легенда и лекарство. Всеки знае, че след тежка ноц (разбирај алкохол) нај-доброто нешто, което може да се направи за тялото е да се даде топла шкембе чорба. Но зашто да ходите до нај-близката крџма, за да хапнете този еликсир, когато можете да си го пригответе и у дома.

*Живейѝ каѝо бџбрек в лой*

## ШКЕМБЕ ЧОРБА

**1 1/2 кџ шкембе, 150 џ вино, 1 суха люѝа чушка, 2-3 лисѝа керевиз, олио, чесџн, червен ѝийер, черен ѝийер, брашно, сол**

Почистѝеѝе хубаво шкембеѝо, измийѝе џо и џо нарежеѝе на дребни ѝарчеѝа. Сложеѝе шкембеѝо да се вари заедно с виноѝо, солѝа, керевиза, чесџна и чушкаѝа. След каѝо се сваряѝ хубаво, Оѝделно најравеѝе заѝрџжака оѝ масло, 1 суѝена лџжица брашно и червен ѝийер и ѝрибавеѝе шкембеѝо. Варѝе оѝе десетѝина минуѝи и ѝорџсеѝе с черен ѝийер.



**Бюрек** (тур. börek) идва от думата „bur“, което означава „завивам“. Това е печиво от много слоеве, което може да се срещне в кухнята на много страни, които са били в състава на Отоманската империя.



Прави се от многолистно тесто, и най-вече с пълнеж от мляно месо, но и със сирене, със спанак, както и празен бюрек. За любителите на традиционния, модерната версия - пица-бюрек - е

кощунство. Обикновено се яде с пръсти, в комбинация със студено кисело мляко. Типично ядене за скопяни както за закуска, но и в късните часове.

**Симит-погача** е от малкото специалитети, който се предлага придимно в Скопие. Това е сандвич, състоящ се от хлебче (кифла) и от питка от многолистно тесто, която прилича на бюрек. Кажете „празен сандвич“ или „хляб в хляб“. В симита (хлебчето) се поставя нахут, докато вкуса на питката е от маслото в нея - овче или краве. (маслото е млечен продукт. Получава се с „биене“ на млякото). Може да се комбинира с кисело мляко. Освен че се знае, че се прави от много отдавна, няма данни за нейното появяване.





Обяда в Македония, обикновено започва с предястие – низ от традиционни малки ястия, които се сервират преди основното ядене и които са толкова вкусни и разнообразни, че сами по себе си могат да бъдат основен специалитет. Най-честите мезета са айвар (салата от печени, мелени и пържени чушки), пинджур (салата от печени чушки, патладжан, чесън и др. ), Макало (счукан чесън с олио и сол), таратор (чесън, кисело мляко и краставици), пържени зеленчуци, туршия, гъби, сирена (овче и краве), шопска салата.

Най-известното предястие е **айвар**. Самата дума произхожда от турския език и означава „солена хайвер“ или „хайвер“. Мнозина могат да кажат, че това е буркан, пълен с летен вкус,



който трябва да се яде през зимата. Прави се в края на лятото или началото на есента, когато има изобилие от червени чушки. Най-добрият айвар, разбира се, е домашен. Преди забраната за правене на айвар на публично място, подготовката му имала голямо социално значение, повод за семейна и съседска дружба,

подобряване и насърчаване добросъседските отношения, защото обикновено съседите са участвали в този процес на белене и печене и споделяне на рецепти. Правенето на айвар е не само приготвяне на храна, а е един вид ритуал, който обединява хората. С разговор пътят по-бързо се извървява и на добрината с добро се отвърща. Подготовката включва измиване на чушките, тяхното печене и белене. При беленето се отстраняват семките. След това се нарязват, смилат се и се задушават на слаб огън около 2-3 часа при непрекъснато разбъркване. Някои добавят и домати, моркови, патладжан. Преди самия край на пърженето, бурканите се нагряват във фурната на 100°C. След като се свали тенджерата от огъня, готовия айвар веднага се сипва в горещите буркани. След това бурканите се завиват - и се оставят да престоят поне 24 часа. Легендата разказва, че дори за Аристотел и Платон, айвара бил редовна закуска.

**Шопската салата** е едно от македонските традиционни предястия, а освен при нас е характерна и за България и Сърбия. За произход се приема региона около Шоплук, разпознаваме по хубавото сирене, което жителите използвали в различни ястия. Името си получава от славянското племе Шопи живяло в този регион.

## ШОПСКА САЛАТА

**500 г домаџи, 3 глави лук, 1 зелена люџа чушка, 200 г овче сирене, 2 красџавици, олио, сол**



*Домаџиџе и обелениџе красџавици нарежеџе на кубчеџа, а лука нарежеџе на дребно. Овкусеџе џи със сол и олио. Оџгоре џосџавеџе сиџно нарязанаџа люџа чушка и рендосано сирене.*

Като аперитив се пие мастика (ракия от анасон) или жълта (гроздовата ракия отлежала в дъбови бџчви от които приема цвета). Ракията обикновено се пие само с предястието.

Като основно ястие, скопяни често избират някакви специалитети от месо. Македонците първо което разбират под месо това е **скара**. Това е начин на готвене или наименование за храна, най-често различни видове месо, което се готви на огън, опушено или жар. Свински пържоли, бургери, черен дроб, пилешки пържоли, шишчета, бяла вешалица, уштипци, пържоли, колбаси, всичко, за което може да се сетите, и разбира се, най-популярната форма - кебапче.



Названието „кебапче“ произхожда от персийския език и първоначално се е отнасяло за месо, което не е печено, а е пържено. В арабския език идва чрез арамейски, който пък има корен в акадския език, където *kaḇāḇu* означава това, което е изгоряло, пържено, овъглено. Смята се, че кебапчетата за първи път са били направени от хайдути. Когато са спали на открито палели огън, за да се стоплят и правели малки форми (за да има за всички) от мляно месо и печели на огъня. Но и древните Гърци от 8. век пр. Хр. пишат за някакво ястие от месо с продълговата форма - кой знае, може би някаква тяхна версия. На Балканите станали популярни едва към средата на 19. век, когато в големите градове са се отворили ханове чийто специалитет са точно кебапчетата. Нищо сложно и много вкусно - всичко, което ви е необходимо, е качествено месо и сместа, която трябва да престои една нощ. Могат да бъдат сервирани с различни продукти, но с нарязан лук, топло хлябче и „Скопско“ е „мечтаната комбинация“.

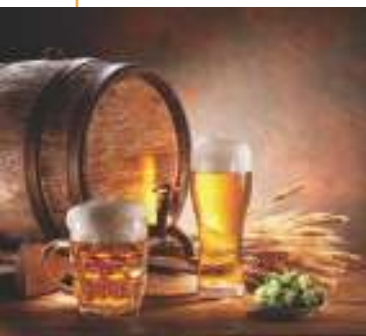


## МАКЕДОНСКИ КЕБАПЧЕТА

**600 г кайма, 4 глави лук, 50 г олио, 1 скилидка чесън, 50 г брашно, 4 яйца, сол, черен пипер**

Месото посолете и оставете да престои една нощ в хладилник. На другия ден омесете още веднъж и прибавете рендосания лук, брашното, масло, счукания чесън, яйца и черния пипер. Всичко заедно добре омесете и оставете да престои 4-5 часа, след това направете кебапчетата и печете на скара.

Историята и традициите на македонската бира започва през 1924 г. когато в заводите на „Парна пивоварна“ - Скопие излязло първото буре и бутилка „скопско“. Това е също и първата македонска бира, което днес е синоним на „най-доброто от Македония“ и е една от националните емблеми. Неговите рекламни лозунги са „Скопско, наше най-добро“, както и „Скопско, и всичко е възможно“.



*Аз пия, ти се напиваш*



## МАКЕДОНСКИ ШАШЛИК

**750-800 г свинско месо оџ шол, сланина, кайма, лук, сол**



Взема се свинско месо оџ шол и се добавя сол. Сланина-џа се нарязва на џарчеџа, а оџ каймаџа се џравяџ малки кюфџеџа. На шишлика се редяџ џо следниџ начин: џърво се џосџавя џарче свинско месо, след џова џарче сланина, кюфџе, след џова џарче лук и џак в сџиџиџ ред, докаџо не се зайџлни шишлика. Пече се на скара и се сервира џоџло.

Други популарни традиционни ястия с месо са пълнени чушки, свински джолан и селско месо – месо в глинен съд, характерно за селата от скопскиџ регион. Съществуват разновидности на Селско месо, а един от тези варианти се нарича селска тава. В някои краища се добавя и пилешко месо.



Чушките след хляба присъствали най-много на македонската трапеза. Консумират се сурови, сухи, като туршия, пържени, печени, варени. От тях са правили безброй ястия.

*Мокриџе џаци ядаџи риба, а сухиџе ядаџи чушки*

## ПЪЛНЕНИ ЧУШКИ

**8 чушки, 5 големи домаџи, 500 џ кайма, 1 џлава лук, 1 яйце, 3 суйени лџици олио, 1 суйена лџица брашно, червен џийер, маџданоз, черен џийер, сол**

Измиџе чушкиџе и џи џочистиџеџе оџи семеџо. В една лџица мазнина заџържеџе сиџно нарязания лук, добавеџе измиџиџа ориз и кайма всичко заедно заџържеџе, свалеџе оџи оџња, добавеџе яйцеџо и сиџно нарязания маџданоз. Добавете сол и черен џийер. Наџълнеџе чушкиџе с џази смес. Заџвореџе оџиџоре с резен оџи домаџа, наредеџе џи в џенџера, сложеџе остиџаналиџе домаџи и налейте вода докаџо се облеяџи. Коџаџо чушкиџе омекнаџи, наџравеџе заџрџжа оџи олио, брашно и червен џийер, изсиџеџе върху чушкиџе и џи остиџавете още малко да кџкряџи на слаб оџњ. Чушкиџе може да се сервираџи с кисело мляко или заквасена смеџанаа.



## СЕЛСКО МЕСО

**800 г свинско месо, 3-4 червени сухи чушки, лук, олио, сол, сос од гъби**

*Зайржете лука с малко олио, добавете месото и зайржете, докато омекне. След тоа добавете сос од гъби и сухите чушки предварително нарязани. Посолете на вкус.*



Някои смятат, че за голям скопски специалитет може да се приеме Кукурек или Чревца. Недостатък е, че това ястие се прави предимно през пролетта, когато се яде младо агнешко месо.



## КУКУРЕК

**800 г Агнешко шкембе и чревца, сол, 120 г олио, дафинов лисъ, 10 г червен пипер, 10 г чесън**

Агнешките чревца трябва добре да се измият, да се обърнат с помощта на пръчка и отново да се измият. Шкембето се почисти добре и да се измие, нарязва се по дължина на ленти широки 2-3 см. От измитите чревца и от лентите шкембе се прави пликка - кукурек. Краищата на кукурека се завързват и се завива на кръг, поставя в намаслена тава, за предпочитане глинена. Кукурека се залива с вода, в която има добавено няколко лъжици олио, червен пипер и дафинов лисъ и се пече на умерена температура във фурна. Докато се пече, кукурека непрекъснато се залива със соса, а ако е необходимо се добавя още вода. Когато чревцата са сварени, се заливат с лека заправка и счукан чесън и отново се поставят във фурната за още малко да се заекаят. Когато ястието е готово, кукурека се изважда от тавата, нарязва се на парчета и се сервира залят със соса, в който е печен. Сервира се с кисело мляко.

Един от специалитетите на скопските домакини но и традиционен в Македонија е **турли-тава**; всеки го прави по свој начин, но тоа изобщо не промена основната рецепта и вкус. Како се предполага от самото наименование, тоа е ястие, което се приготвя от разнообразни хранителни продукти, които в момента имате у дома. И не забравяйте, най-вкусно е, когато се прави в глинена тава.



## ТУРЛИ-ТАВА

**1, 5 кг смесено месо (агнешко, свинско, шелешко), 1/2 кг зелен фасул, 100 броя бамя, 1 ѓаџладжан, 1 шиквички, 1/2 кг зеле, 1/2 кг зелени чушки, 1/2 кг домати, 1/2 кг карфиофи, 1/2 кг моркови, 200 г олио, сол, червен ѓиѓер**

Всичкиѓе зеленчуци се ѓочисѓваѓи и се нарязваѓи на ѓарчеѓа, ѓосѓавяѓи се в ѓава. Хубаво разбъркаѓи и ѓосолеѓе на вкус. Върху зеленчуциѓе сложеѓе месоиѓо, ѓредвариѓелно измиѓиѓо, нарязано и осолено. Посѓавеѓи червен ѓиѓер, залейѓе със олио и сложеѓе във фурнаѓа да се ѓекаѓи на ѓемѓераѓура оѓи 200°C, 2-3 часа.



Истински домашен деликатес и традиционно македонско ястие е **Сърмата**. Тя може да се приготви с кисело или прясно зеле с лозови листа или листа от лапад. Думата „сърма“ има произход от турския език и означава „да се завие“. Отново се вижда османското влияние по тези земи. Като неотменна част от традиционната постна трапеза в Македония се прави и постна сърма - пълнена с ориз в комбинация с подправки по желание на домакинята - праз, орехи, мента, магданоз, моркови. . .

## СЪРМА ОТ КИСЕЛО ЗЕЛЕ

**750 г смесена кайма (шелешко и свинско), 150 г сланина, 150 г олио, 1 голяма зелка, 50 г ориз, 1 голяма глава лук, черен пипер, червен пипер, магданоз, сол**

Посивавете каймата в голяма купа. Лука и сланината се нарязва на дребно и се прибавя в каймата, след това прибавяме магданоза, ориза, червения пипер, олиото, осоляваме на вкус



и омесваме месото хубаво с всички съставки. Отделете листата на зелето. В средата на всеки лист поставете от месото, свивайте сарми с размер по желание. В дълбок съд сложете на дъното няколко листа от зелето и редете сармиите една до друга. Отаналата част от сланината нарежете на тънки парчета и ги сложете между сармиите. След като наредите сармиите ги залейте със сока от зелето ако не е много кисел, а ако е кисел - с вода. Покрийте съда с алуминиево фолио и поставете във фурната да се пече 2-3 часа на умерена температура от 150°C.

*Зиме расол и сланина, леже крава и градина*

**Културата на кафето в Скопие.** Сутрешно кафе, кафе след обяд, кафе преди вечеря, „гледане на кафе“. Кафе у дома, кафе в кафене, кафе на пейката. Македонецът иска кафе. Традиционното кафе е турското кафе - фино смляно, сварено в джезве, често със захар; сервира се горещо в малки чаши (филджани), Разбира се не всеки пие турско кафе. Но рядко някой отхвърля поканата „Хайде на кафе и на сладко“.





## ПИТА С ЯБЪЛКИ

**За шестойо: 250 г брашно, 120 г масло или маргарин, 2 яйца, 70 г счукани орехи, кора от 1 лимон. За йлънкайа: 1 кг кисели ябълки, 120 г захар, 2 сүйени лъжици ром, 125 г смейана, 1 ванилия**

Измийте ябълките, обелете ги и ги нарежете на дребно. Поръсете ги със захарта, добавете ром и вино иържете ги докато омекнат, след това ги оставете да се охладят. Омесете шестойо и го оставете на хладно място малко да престои. Разточете шестойо на кора с дебелина два сантиметра и го поставете в намазнена тава. Печете в предварително загоряла фурна. Изпеченото шесто се намазва със приготвената смес от ябълки. Залейте ийщата с предварително разбиата смейана.





Скопие през ношта



## ПОЛОШКИ РЕГИОН

Една котловина от чиято северо-западна страна се издигат планинските масиви с най-високите върхове в Македония, национален парк, изкуствени и естествени езера, реки, водопади, ски-центрове, малки селца с автентична архитектура, два града и една сватба - фантастично място за дейности на открито, за много приключения, за скиори, за планинари, колоездене, за наслада след природата и за нова трапеза.







## Може би ще ви интересува

**Шар Планина** (Шара) е любима дестинация и предизвикателство за катерене защото е единственият масив в Европа, където можете да патувате 95 км от Люботен до последния връх Расангул и в нито един момент да не се спуснете под 2200 м. Най-висок връх - Титов връх (2. 748 м). Извори, водопади, около 30 ледникови езера, пасища. Постоянна снежна покривка от декември до март. Разнообразни диви видове растения, гъби и животни, но и специален отличителен белег - местната порода куче - шарпланинецът и овцата- шарпланинка. Диви коне, които пасат хоризонти, които спират дъха, мандри. Атрактивни места и **„Попова шапка“** - най-старият ски курорт на Балканите, с множество вили, хотели, ресторанти, туристически хижи, ски писти и друго.





Шарена джамия

По склоновете на Шара е разположен град Тетово; мултикултурен град с богата история. Разпознаваем е по **Шарената джамия** която пленява с очарователни цветни орнаменти. А още по-впечатляваща мистерия се отваря зад високата стена на комплекса на **Арабати-баба Теке**, някогашен център на мистериозното дервишко братство „бекташите“. Красив е панорамния изглед от Тетовското кале, намиращо се на хълма Балтепе.

Тетовчани живеят в много плодороден район. Благоприятните температури, подходящите почви и изобилно количество вода позволяват отглеждането на зърнени култури, зеленчукови, овотни, фуражни и някои промишлени култури. По отношение на животновъдството, същите тези условия благоприятстват за развитие на краварството, а високопланинските пасища са предпоставка за развитие на овчарството. В тези краища неизбежно се забелязва влиянието на турската кухня.



## САЛАТА ОТ СУХИ ЧУШКИ

**20 броя сухи чушки, 250 г домашена салца, 3-4 скилидки чесън, 250 г олио, сол**



*Измийте добре чушките и ги поставете в съд с вода да се варят. След като омекнат ги извадете от водата, отделете люспиите с нож и сложете чушките в съд в който сте счукали чесън. Намачкайте и чушките, след това добавете домашената салца, разбъркайте добре и постепенно добавете олиото. Добавете сол на вкус. Добра е комбинацията с жълта ракия и бяло сирене.*

Македонските червени чушки, низани на рѣка и сушени на слънце са един от най-големите символи на македонската традиция. Чушката е основна част в много македонски ястия. Красива е гледката на червени низи, които са „печат“ на слънце по чардаците или на стените на селските къщи. Сушените чушки са отлични за зимни ястия и разнообразни разятки.

*Истината е като пийер в очите*



В нашата страна всеки знае какво е боб; това е традиция, която се пази като всеки друг обичай; няма човек, който не е опитвал. Повечето македонци поне веднъж в седмицата имат боб в своето меню. И не, че на други места няма боб и специалитети от него, ама като боб „тетоец“ приготвен в глинена тавичка със суха чушка - няма никъде, ще ви кажат тетовчани. Боб в македонската традиция се яде като бял боб, със запръжка, червен, с риба или пък „тавче гравче“ което се прави често като гарнитура на друго ястие.

Вкусно за јадење, но внимателно, гравчето има висока калориска вредност. Затоа, велат постарите, децата на посиромашните фамилии во минатото биле полни, здрави и црвени – зашто гравот го имале на секојдневното мени.

*Ош ѝрејадане няма здраве*



## ТАВЧЕ-ГРАВЧЕ

**500 ě боб, 250 ě олио, 3 ěлави лук, 2 сухи чушки, 1 скилидка чесън, сол, червен ѝѝер, маēданоз, черен ѝѝер**

Боба се вари, но да се внимава да не се ѝревари. В ěлинена ѝава се заѝржваѝ олиоѝо и лука. След каѝо се заѝржи лука се добавя червен ѝѝер и в ѝаваѝа се ѝрибавя сварения боб. Разбърква се добре и се добавя водаѝа, в којаѝо е врјал боба, добавя се сол, оѝēгоре се нареждаѝи чушкиѝе, ѝрибавя се нарязан чесън, маēданоз и черен ѝѝер и всичко се ѝосѝавя във фурнаѝа да се ѝече.

Врзката на тетовчани с природата се вижда дори и в наименованията на някои ястия. Първото място е за **шарската плескавица**, едно от любимите традиционни ястия. Простото е - мляно месо със ситно нарязан лук, сол, черен пипер; престоява 15 минути. Добавя се кашкавал, нарязан на малки кубчета или настърган, отново се омесва като се добавя малко олио. Оформят се плескавици по 180-200 г и се пекат на скара (може и да се изпържат). Но освен нея, тук са:



## ШАРПЛАНИНСКА АГНЕШКА ЧОРБА

**1 агнешка глава, 250 г агнешки черен дроб, 200 г агнешки бял дроб, 1 връзка пресен лук, 2-3 скилидки чесън, 50 г ориз, 1 връзка маджаноз, 1 яйце, сок от лимон, сол**



Почистена и измиена агнешката глава се поставя в шенджерата с вода, добавя се лука, маджаноза и чесън, вари се докато омекне. Кога се свари главата, одделете месото от костите, и отново да го върнете в шенджерата. Нарежете дроба на дребни парчета и заедно с ориза поставете в чорбата. Кога се свари ориза, осолете на вкус чорбата, направете засиройка с яйцата и лимония сок. Преди сервиране, поръсете чорбата с нарязан маджаноз.

## ТЕЛЕШКИ ПЪРЖОЛИ ПО ШАРПЛАНИНСКИ НАЧИН

**6 шелешки пържолки, 150 г овче сирене, 100 г кашкавал, 150 г смесана, 3-4 кийки мажданоз, 1 глава лук, 3 яйца, 1 сушена лъжица червен пийер, черен пийер, сол**



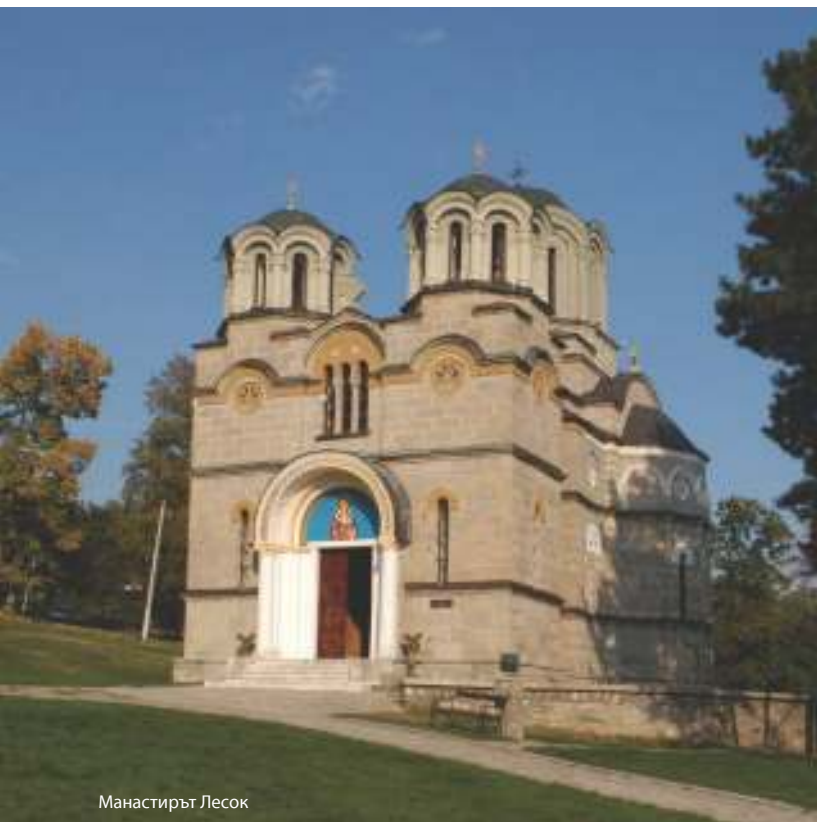
Сийно нарязания лук смесете с кашкавала, който преди това сте нарязали на дребни кубчета, със смесаната и нарязано сирене. В тази смес добавете черен пийер, мажданоз, червен пийер и яйцата и разбъркайте всичко хубаво, за да се получи еднородна смес. В средата на всяка пържола сложете от сместа. Прегъвайте се на две и се закрепяйте с клечка да не изпадне пълнката. Пече се на скара от двете страни.

## ДРОБ ПО ТЕТОВСКИ

**1 агнешки дроб, 3 глави лук, масло, 1 сушена лъжица домашена салца/млени домаши/, 100 г бяло вино, дафинов лис, оцет, черен пийер, сол, чесън**

Измийте дроба и го сварете, а след това го оставете да се охлади. Нарежете го на средни парчета. Лука нарежете на парчета, посолете и задръжете в олио, докато не получи златисто-жълти цвят, след това добавете агнешкия дроб, домашената салца, вино, 1 сушена лъжица оцет, дафиновия лис, черен пийер и сийно нарязания чесън. Оставете на средна температура да се сvari.





Манастирџт Лесок

**Тетовски обичаи.** Прошка или Велики поклади, е ден в православното христијанство на взаимно опрощавање между вярващите преди началото на Великиот пост. Прошка иска по-младиот да се обрне към по-взрастниот с думите „прости ми“, а по-взрастниот отговаря „простено да ти е от мене и от Бога“. Седмицата преди Прошка се нарича бела или сирна седмица, кога не се јаде месо, но се јадат млечни производи или тестени јастия. Прошка в семејството се отбелязва с богата објад, којто завршава с „хамкане“ на яйца. Варено яйце се сврзува конец над трапезата и се заврта над главите на децата. Детето, којто ще успее да захапе яйцето се објавува за късметлиот през следващата година и получава награда.

*Јајцето е малко, ама доламо ѝле излиза*

**ГОСТИВАР.** Градът на гостоприемство, е известен с изворите на Вардар (село Вруток), най-голямата река в Македония. Известен е с **Беговата Къща** и **Часовниковата кула**, след баничкият лук. Но е много прочут и със своята баклава (под влияние на ориенталската кухня), чиито кори се точат на ръка. Пълнежа на баклавата може да е класически - орехи, шам фъстък или пълнеж от вишни, шоколад, семена от мак и др. Ние ви предлагаме една версия с готови кори.

## БАКЛАВА

**1/2 кг кори за баклава; ѝлнкаиѝа: 250 ѝ масло, 200 ѝ орехи, 80 ѝ сѝафиди; захарен сирой: 300 ѝ захар, 500 ѝ вода, 1 лимон**

Намажеѝе ѝаваѝа с разѝоѝено масло и наредеѝе 4-5 броя кори. Всяка кора ѝорѝсеѝе с разѝоѝено масло, след ѝова ѝосѝавеѝе смес оѝ нарязани орехи и сѝафиди. Редуваѝе ѝака докаиѝо ѝриключай ѝпродукѝиѝе, а оѝѝоре завършеѝе ѝак с 3-4 кори. Нареденаѝа баклава нарежеѝе на ромбове или квадравиѝеѝа ѝо желание, ѝолейѝе я с разѝоѝен масло и ѝечеѝе във фурнаѝа на 200°C, докаиѝо не ѝолучи красив злайѝисѝи цвяѝи. Изѝеченаѝа баклава извадеѝе оѝ фурнаѝа и веднаѝа я залейѝе със сѝудения сирой, койѝо ѝреди ѝова сѝе сварили оѝ вода, захар и лимон. Осѝавеѝе да ѝресѝои 4-5 часа, за да ѝоеме добре захарния сирой. Осѝавеѝе ја да сѝои 4-5 часа за да ѝоѝе шербеѝоѝи, а ѝоѝоа служеѝе.







Ако Тетово е известен с боба, Охрид - с черешите, Струмица – с чушките, Гостивар е известен с баничкият лук. Червен, лек и с характерен вкус, много търсен на пазара.

### *Ни лук ял, ни лук мирисал*

Национален парк **Маврово** обхваща най-красивите части на Западна Македония - пет планински вериги с най-високата точка в Македония (връх Голям Кораб, 2. 764 м), Мавровското езеро и малки селца с прекрасна архитектура и етноложки значими, флора и фауна (букова гора ви следва на всяка крачка), множество реки, бързеи и водопади, монументален манастир „**Св. Йован Бигорски**“ от 11. век. Един от най-големите забележителности е ждрелото на река Радика, в някои части с издигнати скали до 1500 м. Но освен прородните красоти, причина за посещение са хотелите и мандрите направени в планински стил, където можете с планински чай, варена ракия и туршия, кашкавал и сирене от местно производство, да се наслаждавате на планинското слънце, или да посетите някое от селцата и да опитате реканската трапеза.



Мавровско езеро

С оглед на планинския релеф, Реканския край е бил известен предимно с животновъдството.



**ГАЛИЧНИК.** Село, което е характерно със своите къщи, строени с широки веранди и амфитеатрално разположени една над друга. Заибиколено е от планини и разположено на склоновете на планината Бистра. Галичник е широко известен с петровденските сватби, Галичката народна носия, неговите обичаи и народни инструменти – зурла и тъпан, със своя кашкавал и сирене, качамак, печено агнешко, сватбарски ястия, аландити и много друго.



Манастир „Св. Йован Бигорски“

**Галички кашкавал.**

. Ръчно правен по традиционниот начин и с местен произход, с уникални качества и аромат. Галичани преработват млякото в телеме, суровина, от която се отделя част за кашкавал,



част за сирене, част от извара и др. За да се получи кашкавала такъв, какъвто е, има различни тънкости. Усолява се 2-3 пъти в рамките на една седмица, от 40 до 50 дни. Изчаква се солта да се разтопи. След това кашкавалът се измива и 5-6 дни се суши. След това се поставя на тезгях на слънце, за да пусне натуралната си мазнина, за да не хване мухъл. След това в складовете, питите кашкавал се поставят една върху друга, за да не хвацат мухъл докато узрее кашкавала.

*Брај за браја, сирене за ѝари*



## КАЧАМАК

**3 шейи царевично брашно, 2 суйени лъжици олио, кисело мляко, сол**

Във вряща вода в дълбок съд от два литра, се слага сол и добавят 1-2 суйени лъжици олио. С дръжката на лъжицата се измерва колко вода има, съответно се слагат шолкова шейи царевично брашно. Когато водата заври, внимателно сложете брашното върху водата и с дръжката на дървена лъжица направете дупки на две-три места в браш-



ното. Оставете сместа да ври продължително време на слаб огън. Когато водата изври на половина дръннете сместа от огъня, разбъркайте добре с дървена лъжица и залейте с горещо олио. Слага се в чиния и се поръсва с овче сирене. Сервира се с кисело мляко.

Царевичката е най-важната зърнена култура в нашата страна. Използвала се е варена- на зърна подсладена със захар и като „варен клас“ или смляна, а брашното използвали за приготвянето на повечето продукти. Един от най-известните е **бакрдан**, широко известно под наименованието качамак и палента. Това ястие е здравословно и вкусно, лесно се приготвя и се консумира в комбинация със сирене, пържена свинска мас, пържена сланина, пръжки, кисело мляко, прясно мляко, захар и сметана.

*Кой се е ойарил от млякото духа и мъшеницата*

## ГАЛИЧКО МЕЗЕ

**600 г свински пјржолѝ, 1 агнешка или свинска було, 120 г Галичко овче сирене, 1 суха червена чушка, 100 г домаѝи, 100 г лук, 40 г шунка, 100 г олио, 30 г масло, 200 г карѝофи, 100 г моркови, 50 г гъби, магданоз, черен пийер, буковска сол**

Месоѝо нарежеѝе на 8 парчеѝа, овкусеѝе със сол, а след ѝова зајържеѝе в олио Когаѝо месоѝо се изјържи, го извадеѝе и го наредеѝе в глинена ѝава. Върху всяко парче ѝосѝавеѝе шунков салам, ѝредвариѝелно зајържен в олио, върху салама насѝъргано Галичко сирене, а върху всичко ѝова ѝосѝавеѝе буковец/буковска сол/ и най-оѝгдоре украсеѝе с магданоз. Покриѝе с агнешкоѝо було и го ѝосѝавеѝе във фурнаѝа да се ѝече 10-15 минуѝи. Сервира се с жарниѝура: ѝочисѝениѝе карѝофи се режаѝ на ѝо-едри парчеѝа и се сваряваѝ в солена вода. Така се ѝригѝиваѝ и морковиѝе. След ѝова ги зајържеѝе в олио, добавеѝе маслоѝо и гъбиѝе. Подѝравеѝе на вкус и ѝоднесеѝе с ѝригѝивеноѝо месо. Украсеѝе ясѝиеѝо с магданоз, нарязан домаѝи и сухи чушки.





## ГАЛИЧКА ПЪРЖОЛА

**750-800 г месо от шол, свинско или шелешко, 120 г галичко сирене, сол, зеленчуци**

Месото се нарязва на пържоли. На всяка пържола се поставя по 30 г сирене, завива се на руло и се пече на плоча. Гарнира се със зеленчуци по желание, а отгоре се поръсва с настържано галичко сирене. Сервира се топло.



**Галичка сватба** е събитие, което се провежда всяка година на Петровден (12 юли). Сватбата е всъщност цяла гама от народни обичаи и се осъществява по следния начин: чакат се тъпаните, след това се играе Свежървино хоро, булката ходи за вода, поставя се сватбарския байрак, канят се мъртвите, бръснат младоженеца, взима се булката и се меси хляб, а самата сватба се провежда в църквата „Св. Петър и Павел „. Когато започнат да свирят тъпаните и зурлите, обичая е стройни младежи да се хванат за раменете и с бавна стъпка,, да заиграят тежкото - хорото на гурбетчиите.

*Наша̀а булка е мно̀о добра:  
ко̀а̀шо с̀и, хля̀б не яде*



Галичка сватба

## АЛАНДИТИ (ВАЛАНГИИ)

**1 кѡ брашно, 1/2 л вода, сол, масло, мелени или счукани орехи ѡ желание**

Замесва се шестѡ оѡ хладка вода, сол и брашно каѡ за ѡа-лачинки. След ѡова върху ѡлоча (или ѡолям шѡган) намазани с олио се изсийва с черѡак часѡ оѡ смесѡа-зайича се оѡ двеѡе сѡрани. Изѡечениѡе кори се редяѡ в шѡва и между шѡях се слаѡа разѡѡоено масло и ѡодсолена вода ѡо желание. На всяка шѡреѡа кора се добавяѡ мелени или счукани орехи. Коѡѡо се наредаѡ всички кори, се нарязваѡ във формаѡа на баклава и зайичаѡ във фурнаѡа.









Глобочица



## ЮГОЗАПАДЕН РЕГИОН





Този живописен край е единственият в Македония, който в своите граници има своя „държава“. Известен е с лечебни води, с пещера като от „Властелинът на пръстените“, със селца със старинни обичаи, с едно много старо езеро, със сирене и кашкавал, с чиста еко-среда. По пътя до перлата на Македония, до най-атраktivната част от този регион, до македонското сладководно „море“, има няколко дестинации, които предлагат известна уникалност.



## Може би ще ви интересува

**ДЕБЪР**, град под Крчин със своя уникален гипсов релеф, който много рядко се среща в Европа и извън нея, е малко градче известно с **Дебърското езеро** и **Дебърските бани Цапа**, известни и като „Баниште“ и „Косоврасти“. Лековитостта на тези термо-минералните води е потвърдена от световно експертни лица; класифицирани като най-лечебни в Европа, а в световен мащаб заемат трето място. Пещерата **Пешна**. Намира се на 6 км от Македонски Брод. Според легендата носи името си от сестрата на Крали Марко - Пешна. Пещерата е шедьовър на природата, която ви посреща с най-големия вход на пещера на Балканите. От езеро в пещерата извира буйна река, в което пък е открита „човешка рибка“ (слепи риби с кожа на човек). Пещерата е висока 30 м и дълбока около 70 м, а като пещерна система е дълга над 10 км. В „Ню Йорк таймс“ е описана като идентична на „Хелмс Дип“ от „Властелинът на пръстените“.



Пещера Пешна



**ЖУПА.** В този район, населението се занимава предимно с животновъдство и земеделие. Но това, което е интересно е, че тамошните жени все още колективно подготвят Тарана йовки, които след като изсъхнат на слънце, се съхраняват за храна през зимния период. Те се ядат сварени, подобно на качамака. Туристическа атракция и сватбарските ястия, които се правят в големи казани (като боб, пилаф, месо) и които се сервират в специални съдове „Сани“, от които всички ядат заедно.

Този регион се характеризира със смесен климат, котловинно-планински релеф. Има повече пасища, отколкото обработваема земя. Пшеница, царевица, картофи и овощни насаждения, това е доминиращо. Следователно продуктите от брашно и месо на трапезата не ни изненадват.





## МАКЕДОНСКА ЙОВКА

**5 кг брашно, 20 яйца, мляко, при необходимост сол**



Брашното оставете на дъска за месене, прибавете малко сол, прибавете яйцата и замесете шестто добавяйки малко мляко. Омесете го хубаво, защото от това зависи как ще се пючи йовката. Покрийте шестто с влажна кърпа за да не изсъхва. Оставете да почива 1 час. След това откъсвайте парчетата от шестто и пючете на кора, колкото се може по-тънка. Корите пюрява да сучат на чисти чаршафи на проветриво място, остават се да изсъхнат и когато са дошкови се събират в паянен чувал и се съхранява на сухо място до зимата.

*Мара яде попара*

## ТАРАНА

**1 кг. брашно, 5 яйца и сол**

От яйцата, брашното и солта замесете много твърдо шестто. Рендосайте шестто и го оставете да изсъхне на печение. Най-лъно суха, тараната се оставя в паянен торбичка на сухо и хладно място. Така приготвена тараната може да издржи по-додължително време.





Когато в този край на Македония се говори за основно ястие, обикновено това е агнешко месо. Месо, което се „топи“ в устата. Това се дължи на чисти и богати пасища. Има много рецепти за перфектно печено агне; обикновено се правят разрези по повърхността на месото и се пълни с чесън и розмарин. Това ястие често се прави по време на празници. Освен обичайния начин на приготвяне, има и една стара Дебърска рецепта, като месото се сервира със сушени сливи. Агнешкото месо се сервира с тежки вина, като например: вранец, прокупец или кратошиа.



**ВЕВЧАНИ.** Държава в държавата, място на сатирата и свободата на словото. Разположено е по склоновете на планината Ябланица, с красива гора и водни площи, около уникалните къщи, чиито жителите любезно ще ви посрещнат в своята „Държава Вевчани“; държава с всички салтанати - собствен герб, знаме, паспорт, централна банка и пари. Валутата е кръстена на името на защитника на селото Св. Спас, който вевчанци още го наричат и личник (красив).

Истинска атракция са вевчанските извори. Те представляват горещи гейзери със среден капацитет от 1500 л / сек. Основният извор е разположен в отвора на пещерата, а десетина метра по-надолу се намират 7 малки извора, които са свързани под земята с основния извор. Съединени съставляват

Вевчанската река, която под с. Велешта се влива в река Черни Дрим. Представете си грохота на водата в пролетните месеци, когато снеговете от планините започват да се топят !!! От изворите водата тече през селото, през дворовете на къщите, а в миналото се е използвала за мелници, които днес са едни от атракциите за туристите.

**Вевчански карнавал.** (13 и 14 януари, на Василица) Традицията е стара, колкото и самото Вевчани (1400 години). Хора с маски; звук на зурли и тъпани; 48-часова абсолютна свобода на духа. Пиеса, при която всяка къща и улица, се превръщат в театрална сцена.



Иначе този край е известен и с това, че всички хранителни продукти са местни. Малка част от продукцията, която произвеждат отиват на пазарите. Имат си месо, зърнени култури, имат лозя, овощни дървета, зеленчуци - Всичко си имат.

От Вевчани никой не си заминал гладен и жаден, защото редът е такъв - трябва да опитате от традиционните деликатеси и домашната ракия и вино - свинско под сач, домашни колбаси - луканци, кашаник, комат, вевчански гулаш, вевчанска тава, местни сирена, всичко това придружено с домашно вино и ракия.

*Сѝариѝе казвай, „койѝо не е ойѝшвал ясѝие, ѝриѝоѝвено ѝод врѝшник(изѝѝкнал железен ѝохлуѝак, койѝо ѝокрива ѝодница ѝри ѝечене), не ѝробвал ниѝо вкусно“*

## КОЛЕНИЦА ПОД САЧ

**Свински джолан, лук, моркови, розмарин, олио, вода, сол, черен пийер, йодйравки**

Джоланиџе са љосџавяџи в џоляма џейсия и се љосоляваџи, върху џях се љорџсва љийер и љодйравки. След џова се наџриваџи да љоемаџи љодйравкиџе. Добавяџи се морковиџе, лук и розмарин и се залива с олио. Добавя се џоляма чаша вода. Покрива се сџс сач върху койџо слаѓаме жар. Пекаџи се и се сервираџи!

Червено вино би било добџр избор с џова ясџие.



**Вевчански кашаник.** Замесвал се е с кръстена (светена) вода. Приготвял се е сутрин на Василица, 14 януари, в него са поставяли монета и този на когото тя се падне при раздаването на кашаника се е смятало, че ще има късмет през новата година. Кашаника е смес от пшенично брашно с мая. След омесването тестото веднага се пече в медна тепсия сџс сач (връшник). За печене на кашаника е необходима и пирустия/ железен триножник за огнище/. Тепсията се е намазвала сџс свинска мас, сега това се прави с олио, след това в нея се слага една кора от замесеното тесто. Тепсията се поставя върху пирустията под която има жар. Върху тепсията се поставя сача, който предварително е нагрят на огнището. Така корите се пекат една върху друга, докато кашаника е готов. Кашаника е вевчански специалитет който редовно се сервира на гостите на Василица. Поднася се с луканци (вевчански колбаси) и с кисело мляко.









И накрая перлата - **Охридското езеро**, на чийто бряг се намират градовете Охрид и Струга, както и манастира „Св. Наум „ - люлката на писмеността на славянските народи. Езерото е едно от най-старите езера в света, от 3 до 5 милиона години съществуват. Заедно с град Охрид, чийто корени са още от неолита, са обявени за световно културно наследство и са под закрилата на ЮНЕСКО. Тук изборът е голям - плаване по езерото с лодки и платноходки; гмуркане в неговата кристално чиста вода; слънчеви бани сред многобройни плажове; посещение на многобройните останки от античността и средновековието, многобройни църкви и манастири; приятни разходки по тесните улички между къщите с уникална старинна архитектура или освежаване в някой от ресторантите и кафенетата на самия бряг.

## *Може би ще ви интересува*

В самия град **ОХРИД** („град на светлината“, което е буквален превод на неговото старо име Лихнид) можете да се изкачите до **Самоиловата крепост**, която не само е била



Крепост Самоил



Църквата „Св. София“

един от официалните центрове на първата македонска славянска държава и от тогава древен символ на града, оттам имате прекрасна гледка към езерото и града. Тук са и староримския амфитеатър, църквата **„Св. София“** (11. век), църквата **„Св. Йоан Канео“** (13 век), **„Света Богородица Перивлепта“** (13 век), **Плаошник**, всички те средновековни паметници и в тях безценни икони.

Извън града можете да изкачите в планината или с парапланер да се спуснете от **Национален парк Галичица**. Или да се върнете 6000 години назад в **„Залива на костите“** - Музей на вода. Праисторическо наколно селище от късно бронзовата и



„Залива на костите“ - Музей на вода



Св. Наум - Източници на Черния Дрим

ранножелязна епохи; свидетелство за живота на праисторическите хора по тези земи. А може би ще ви заинтригува мястото, където през 9 век е основан първият Всеславянски университет – в местността „**Св. Наум**“; тук са изворите на река Черни Дрин, която се влива в езерото и извира в Струга.

Ако се уморите от целодневната разходка из историята, можете да посетите някой плаж или някой ресторант, където чрез традиционните специалитети ще доловите как са живели хората в този регион. Казват, манталитета на хората, които живеят до вода е различен. Има нещо в това. А това, че рибата е била в основата на храненето на охридчани е повече от ясно. Основен специалитет е охридската пъстърва, но се предлагат и змиорки, беловици и плашици. Предлагаме ви първо нещо по-лесно.

## СУПА ОТ ЕЗЕРНИ РИБИ

**400 г различни езерни риби, 1 връзка киселец, 1 глава лук, олио, 1 чаша бяло вино, 2 лисѝа дафинов лисѝ, няколко зърна черен ѝийер, червен ѝийер, лимонов сок, сол**



Нарежете лука и киселеца и ги заїържете в олио. Добавете 1 литър вода, дафинов лисѝ, черен ѝийер и сол. Варете 5 минуѝи. Почистете рибата и я нарежете на парчета, овкудете я с лимонов сок и варете на 10 минуѝи в суйата, а след това извадете и почистете от костиите. Прибавете червен ѝийер и варете докато омекнат зеленчуците. След това добавете виното и месото от рибата и варете още малко. Преди сервиране поръсете с мажданоз.

Охридска пъстърва. Ендемична риба, един от защитените символи на Македония. Освен нея, в езерото живеят още 17 други видове риба, от които 10 са ендемични видове. (Всички могат да се ядат.)

*Рибата в морето, ще огън ѝаляѝ*

## ПЪСТЪРВА ПО ОХРИДСКИ НАЧИН

**1 кг ѝсѝѣрва, 2 суйени лѣжици брашно, 3-4 ѣлави лук, 3 чушки, 150 ѣ ориз, 2 лимона, 5-6 сѝрѣка маѣданоз, черен ѝѝѣр, сол, олио**

Почисѝѣѣ ѝсѝѣрваѝа и оѝсѝанѣѣѣ основнаѝа костѝ, овкусѣѣ я сѣс сол и я осѝавѣѣѣ да ѝосѝои. Заѝѣржеѣѣ в олио дребно нарязан лук и нарязаниѣѣ чушки. Коѣаѝо омекнаѝѣ чушкиѣѣ, добавѣѣѣ сварения ориз и маѣданоз, сол, черен ѝѝѣр и сока на един лимон. Всичко разбѣркаѝѣѣ добре и свалѣѣѣ оѝ оѣѣня и с ѝѝози ѝѣлнеж најѣлнеѣѣ ѝсѝѣѣрваѝа, след ѝѝова заѝѣѣѣ с конеѣ. Овалва се с брашно, ѝосѝавя се в ѝава и се ѝѣче вѣѣв фурнаѝа около 20 минуѝи. Сервира се сѣс зелена салаѝа. С ѝѝова ясѝиѣ ви ѝредлаѣаме да ѝѝѣнеѣѣ македонско бяло вино.



**Охридски перли.** Перлата изцяло е изработена от седефени зърна, които се получават чрез разрязване на морските миди. Върху седефа се нанасят няколко слоя емулсия, която се получава от люспите на рибата плашица.

Охрид Перла



**Красоѝаѝа  
не се яде,  
само с очи  
се ѣледа**



## ОХРИДСКА ЗМИОРКА В ПЕПЕЛ

**1 змиорка ош 2 кг, 200 г лук, 5-6 чушки, 200 г бяло вино**



Кожата разрежете под главата, а след това я издърпайте наогул до опашката. Разпорете я и почистете, измийте я няколко пъти със студена вода и я подсолете. Залейте я с вино и оставете да престои около 15 минути. Вземете един голям илик от пергаменова хартия, поставете я вътре и го залейте. Плика със змиорка поставете в горещия пелел, без жар и покрийте от всички страни с дебел слой. Печенето продължава 1-2 часа, като зависи от дължината на пелелта. Когато змиорка се изпече, внимателно извадете от илика и го поставете на продълговатия чиния. Полива се само с част от сока, който е изсушила. Поставете силено нарязан лук, украсете е със зелени чушки и сервирайте със салата.







Галичица



Ако ви е омрзнуло от ядене на риби, можете да опитате и охридската гордост - казват: „Да се посети Охрид, а да не се пробва ѓомлезе е все едно да сте дошли в Македонија, а да не сте били в Охрид“. Ѓомлезето се меси и пече цели 5 часа. Представљава вид ориенталско ядене направено от кори от царевично или пшенично брашно, запечено под вршник. Това е подобно на вевчанският кашаник, както и на някои други верзии, които могат да се срещнат на македонската трапеза. Ние ви предлагаме и трета верзия - тури потпечи.

**Ѓомлезе**, ѓомлезец, тури-потпечи или кашаник- македонско традиционнo ястие, символ на кулинарството в Охрид и Струга. Думата ѓомлезе произхожда от турската дума *gözleme*. Традиционнo ѓомлезето се приготвя само от брашно, вода и сол, в последно време се добавя и олио и се пече под вршник.

*Имам брашно, имам всичко*

## ТУРИ-ПОТПЕЧИ

**1/2 кг царевично брашно, 1/2 кг пшенично брашно, олио, сол, овча мазнина**

Найравейте шестто кайто за палачинки с малко сол и вода, ойделно ой царевично и ой пшенично брашно. Вземейте една шейсия и намажете с олио. Поставете на дъното на шейсията една част ой смеси с царевичното брашно. Зайича се под връшник. Поръсете я с овча мас и поставейте друга кора ой пшеничното брашно. Това повтаряйте докато не свърши смеси, поставяйки последователно по една кора ой царевично и една кора ой пшенично брашно. След кайто приключи шестото, поставейте шейсията под връшника да се дойече. Сервирайте с овче сирене или кисело мляко.





**Охридски варен геврек.** Обикновено се яде за закуска, но печивото с кръгла форма, посипано със сусам, в комбинация с кисело мляко или сирене, може да ни засити във всяка част от деня.

## ОХРИДСКИ ВАРЕНИ ГЕВЕРЕЦИ

**800 г брашно, 1 кубче прясна мая (или 2 суйени лъжици суха мая), 1 чаша вода (шойла), 4 суйени лъжици олио, 1 суйена лъжица свинска мас, 1 чаена лъжичка сол, сусам (за поръсване), 1 чаена лъжичка мед, 1 литър вода (за варене на гевречейата)**



В купа посипавете брашното, маята, солта, маслото и мазнината. Всичко хубаво разбъркайте като постепенно добавяте вода. Омесете средно меко тесте. Оставете тестето да васа около 1 час. Тестето разделете на шойчета (ош шова количество шрябва да излезат 18 до 20 шойчета). С шочилка разшочете всяко шойче. Завийте във формата на геврек. В същото време в голям съд сложете около 1 л вода и оставете да заври. Във водата посипавете едно чаена лъжичка мед. Варете гевречейата около 1 мин., А след шова ги прехвърлете в шова за печене. Ошгоре поръсете сусам и печете на 180°C около 40 мин. докато гевречейата не шочаши злайсш цвяш.

За хората от Охрид израснали с езерни специалитети, не е изключение, че хареват и месо с чаша червено вино.

## ОХРИДСКИ ЧОМЛЕК

**1 кг шелешко месо без кости, 1 кг лук с размер на орех, 5 глави чесън, 150 г олио, 1 чаша бяло вино, черен пийер, сол**



Месото нарежете на малки парчета (с размер на лука). Лука и чесъна почистете и измийте. В глинена тава сложете един ред лук (цели главички) и няколко скилидки чесън, постовете от нарязаното месо. Осолете го на вкус, сложете черен пийер, залейте с част от олиото, и тава се повдига докато не свършат продуктите. В края, добавете една чаша бяло вино и останалата част от олиото. Ако тава няма капак, покрийте с алуминиево фолио и печете на 150°C 1,5-2 часа.

Известното **охридско макало** е много подходящо за скара, риба или телешка супа. Трябват ви 5-6 глави лук, 1 чаена лъжичка сол и олио и оцет при необходимост. Чесънът хубаво се почиства, измива и се поставя в блендер. Добавя се сол и оцет и за кратко се бландира - около 1 до 2 минути. След това, постепенно (капково) се добавя олиото. Трябва да се получи твърда, хомогенна смес, приличаща на майонеза.



Струга - изтичането на Черния Дрим

**СТРУГА.** Градът на поезията; всяка година там се провеждат „Струшките вечери на поезията“; хора от цял свят участват със своите творби. Градът, за който казват, „Охрид има езеро, ама Струга има река“. Е има, **Черни Дрим...**, която извира при „Св. Наум, преминава през самото езеро и отново величествено извира в Струга - широка, чиста и дълбока. И Струга има корени от неолита; впечатлява и със своята стара архитектура и археологически находки, със скалната църква в **Калишта** и суптропически климат, и е роден град на най-именитите представители на македонската култура и националното пробуждане в 19. век - братя Миладинови. И Струга предлага изобилие от специалитети.

## ПЪСТЪРВА ПО СТРУШКИ НАЧИН

*4 малки пъстърви, 3 глави лук, 3 чушки, 4 домата, 3-4 скилидки чесън, 1 чаша бяло вино, сол, черен пипер, маджаноз, олио*



*Нарежете лука, заържете го в олио, добавете почистените чушки, нарязан маджаноз и чесън. Посолете на вкус и продължете с ърженето. Когато чушките омекнат, добавете обелените и нарязани домати, прибавете виното и задушете още малко. В същото време, почистете пъстървата, извадете хрилетите и през тяхния отвор изчистете пъстървата така че да остане цяла. Осолете пъстървата, овалайте я в брашно и я ържете от двете страни. Пържените пъстърви напълнете с приготвената смес, поставете ги в тава и зайтече в във фурната.*







## ПЕЛАГОНИСКИ РЕГИОН





Две котловини и един прекрасен парк помежду им. Пелагония – житницата на Македония, с плодородна земя и благоприятен климат за земеделие. Националният парк „**Пелистер**“ - най-малкият, но най-старият национален парк в планината Баба разпознаваема по Древната Молика/Бяла Мура/ по „Пелистерски очи“, по археологически находкища, ендемични видове, по красивата гледка към малкото и голямото **Преспанско езеро**, което с подземни канали е свързано с Охридското езеро, и което на надморска височина от 853 м ви предлага истинска почивка сред това, което е дала природата, далеч от шума и задръствания. Чиста околна среда, градски райони с хилядолетна история, оживени села, богато културно наследство, и разбира се автентична кухня.

Сарай в Ресен



**РЕСЕН** е административния център в Преспанския край. Разпознаваем е по чаршията, ресенска керамична колония, манастира „**Св. Георги**“ (12 век) в Курбиново, както и **двореца на Ниязи бей**. Но това, което е интересно е, че през септември цяла Преспа мирише на ябълки. Климатът и почвата са просто идеални и са направили ябълката символ на този регион. Освежете се с **преспанско бунарче** - бяло вино с ябълки и не пропускайте да опитате „лекарството за дълголетие“ на тамошните жители, които го консумират поне два пъти в седмицата - сушени Преспански белвици – Циронки/дребни сладководни рибки/. Дали печени на плот или изпържени, идеална комбинация с чесън, зехтин, червен пипер, магданоз, топло хлебче с по чашка ракия или вино.

Голям град





## ПРЕСПАНСКИ ЦИРОНКИ

**300 г сушени Преспански белвици, 100 г олио, буковски ѝйер, сушена менѝа**

Изѝечете циронкиѝе на ѝлоѝ ; След ѝова гѝи ѝосѝавете веднага в гореца вода. Осѝавете гѝи да се варяѝ във водаѝа, докаѝо омекнаѝи. Сложете гѝи в цедка да се изцедяѝ оѝи водаѝа, оѝисѝранете им глaвиѝе и гѝи сложете в куйа, ѝрибавете олио, буковец и сушени менѝа. Смесете всичко и сервирайте.



**Мезе за всичко, и ракия, и вино и бира**





В македонският фолклор, ябълката заема важно място. Тя е символ на женската красота - лицето трябва да бъде ясно като слънцето, бяло като памук, а бузите червени като ябълка. Тя е част от сватбените ритуали, където размяна на ябълка сред младите свидетелства за споделената любов; ябълката е била символ на плодородието - „Вземи тази ябълка и я дай на царичата. Ако изяде цялата ябълка ще роди мъжка рожба; ако пък не ще роди женска „. В приказките се срещат благословени ябълки, позлатени ябълки.

*Зер сум го канил со ябълко, да шио ми дошол?*

Старите хора казват, че ден преминал без поне една изядена ябълка е изгубен ден. Ябълката е наистина много полезен плод. Смята се, че всички, които редовно ядат ябълки имат дълъг живот, здраво тяло, а преди всичко, здрави бели дробове. Не трябва да се съхранява близо до други плодове или зеленчуци ако не искате прибързано да узрее, защото изпуска етилен, който ускорява процеса на зреене.

*Руно вълна гаде селянка, за да куйи ока ябълки*

**БИТОЛА.** Разположен в подножието на Баба планина, „Градът на консулите“ е бил най-важният град в Македония, към средата на 19 век, там са били консулствата на европейските страни по времето на Османската империя. Днес - важен административен, културен, икономически, индустриален, образователен и научен център в Македония. В града могат да се видят типични градски къщи от османския период.

### *Може би ще ви интересува*

**Часовниковата кула** е най-известният паметник, с който се идентифицира Битоля. Разказва се, че по време на строителството, в материала за спойка на каменните блокове са били използвани 60000 яйца, събрани от селските домакинства от Битолско. С това строителите смятали, че стениите ще бъдат много по-силни.



Часовникова кула

*Друџ яйцаџа и изяге, друџему осџанаха луџешкиџе*

**Безистен.** В миналото е бил покрит ориенталски пазар, предназначен главно за продажба и съхранение на скъпоценни стоки, текстил, пари и др. ценности, а днес - един от



Безистен

най-ценните и нај-добре запазени старинни сгради, с разпознаваеми архитектурно-естетически и други ценности.

**Старата чаршија** - некогаш по-голема, сега смесица од улочки со ниски къщи, свидетелстващи за древни времена.

**Широк сокак** - Всеки град, всяко место си дава право да



Широк сокак

използва фразата „Ако сте били тук, а не сте опитвали това или не сте го направили, все едно не сте били там“. Така и битолчани ще кажат: „Ако сте били в Битоля, а не сте се разходили из Широк сокак, сякаш нищо не сте видели. Това е изцяло пешеходна зона, истинското сърце на града - тук са нај-големите магазини, ресторанти, театър со опера, галерии, многу кафенета и клубове. Отлично место за почивка.

Македонците, од којто

и град да са се наслаждават на вкусна скара, колбаси, гъби, фасул, червени чушки, ястия приготвени под връшник, на сезонни салати с по някоя чашка ракия. Но в Битоля никои не би пропуснал да опита битолските питулици и топеното сирене във фурна с хрупкаво хлебче (фурнаринки).

## БИТОЛСКИ ПИТУЛИЦИ

**300 г брашно, 200 мл чиста вода, 1 чаена лъжичка захар, 1 чаена лъжичка едра сол**

В купа сложете водата и добавете солта.

Хубаво разбъркайте за да се разтопи солта.

Добавяйте от брашното и същевременно бъркайте, за да не се получат бучки. При

необходимост се добавя още вода, защото не трябва да бъде прекалено гъсто. След като стане хомогенна, оставете сместа да престои поне 1 час. Това количество е достатъчно за 30-ина питулици. На огън в намастен тиган за палачинки с черпак равномерно нанесете от сместа. Пече се на средна температура. Когато се отделят краищата на питулицата от тигана обърнете и печете от другата страна. Готово е, когато вече не се залеива.



Този специалитет е характерен за Демирхисарско-Битолския край, а в много домове е задължителна част от бѣдниковата постна трапеза. Интересен факт е, че този специалитет не съдържа нито една съставка от животински произход и не съдържа изкуствени добавки – прост, но богат вкус. Отличен е в сладка или в солена версия.

*Гостът ѝ яде каквото ѝ ще му дадеш, а не каквото иска*

Нашите баби, които са живели в многочленни семейства в миналото не са могли да си осигурят достатъчно храна, рядко консумирали месо, а много често и постели. Питулиците често са били на трапезата, а момата, която може да направи мазници и питулици добре, се е смятала за голяма домакиня. Разликата между палачинките и питулиците е цвета- белия на питулиците, за разлика от палачинките, които са жълти. Питулиците са постни и не изискват много суровини за подготовка.

*Не кујува кобила с ѝари ами иска булка с кеф*

Разбира се, има версии и за мераклии по „мазни“ питулици.

## ПИТУЛИЦИ

**1/2 кџ брашно, 4 яйца, 200 ѓ сирене, 100 ѓ кашкавал, мляко, ѓазирана вода, олио, сол**



Најравејте шестко кајџо за ѝпалачинки оѝ брашноѝо, двеѝе яйца, мляко и ѓазирана вода, какѝѝо и малко сол. Пържаѝ се в ѝиѓан. След ѝѝова ѓи редяѝ в ѝѝава, ѝѝорѝсваѝ се с насѝѓрѓано сирене и с олио. След кајѝо наредѝте всички, ѓи разреѝте на 8 часѝи и залейѝте сѝс смес оѝ 2 разбиѝи яйца, в коиѝо сѝе рендосали кашкавала. Посѝавејте вѝв фурнаѝа да се зайече. Тези ѝѝѝулици може да де ѓарнираѝ и с ѝѓржено мляно месо.



## СИРЕНЕ ВЪВ ФУРНА

**100 ѓ сирене, 100 ѓ Гауда кашкавал, 100 феѓа сирене, 100 ѓ овче сирене, 100 ѓ луканка или сланина, 1 домашѓ, 1 чушка, 1 суйена лѓжица масло, 1 ѓоляма лѓжица смешана, 20 мл домашѓено ѓюре, ѓресни ѓѓби, ѓодѓравки ѓо избор**

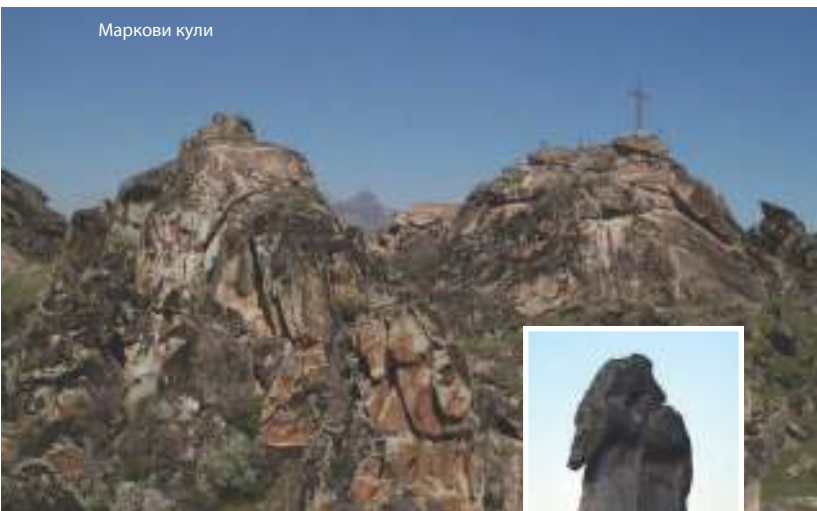


*Всичко се нарязва на кубчеѓа и в ѓлинена ѓава, ѓредвариѓелно ѓокриѓа с масло или олио за ѓоѓвене, се реди се ѓо следния начин: домашѓен сос, домашѓи, феѓа сирене, чушка, месниѓе ѓродукѓи, ѓѓби, сирене, смешана и накрая ѓаудаѓа. Оѓѓгоре се добавяѓ ѓодѓравкиѓе и маслоѓо и се ѓече 15 минуѓи в ѓредвариѓелно заѓряѓа фурна ѓри ѓемѓераѓѓура оѓ 200°C. (Чудесно ѓредяѓѓие за с домашна ракия или бира.)*

Ако заминавате от Битоля, не пропускайте да посетите един от най-важните археологически забележителности - Хераклея -изграден в IV век пр. н. е. от Филип II. Намираѓа се на най-значимата пътна артерия от това време, Виа Игнатия (Via Egnatia), Хераклея се издигнала в най-важния център в целия регион в тези древни времена.



Маркови кули



Скала „Слон“

**ПРИЛЕП.** Известен е като „Градът на тютюна“, но още по-известен е като **„Градът под Марковите кули“** - символът на града. Строени са по времето на силните македонски крале а тяхната отбринетелна система ги прави уникални на Балканите. Името си получили от последния крал, известен и в народното творчество - Крали Марко, който управлява до 1395 година. Марковите кули са една от петте най-големи крепости на Балканите. Удивително е, че грамадните масиви и каменните формирвания са на повече от 300 милиона години, най-забележителната от които е скалата „Слон“.

## *Може би ще ви инѳересува*

В Прилепско се намират и два важни манахески и духовни центрове - манастира **„Трескавец“** (14 век), на 10-ина км от града,

Манастир „Трескавец“





Манастир „Зрзе“

издигнат високо над скалите в планината, на 1280 м надморска височина, с невероятна гледка към околните планини, равнината Пелагония и градовете Прилеп, Битоля и Крушево; и мистичния манастир **„Зрзе“** (14 век) на 34 км от града, в подножието на планината Даутица, където монасите ви посрещат с кафе и сладко.

Забележителност на града е **часовниковата кулата** от началото на 19 век, а старата чаршия е мястото, където бихте се разходили, и в тази обстановка, с удоволствие бихте казали „Предложете някой Ваш специалитет, моля“. И тогава вероятно ще получите предложение за мезета, яхнии, салати, скара, тестени специалитети, ракии, вина .... Съгласете се с всяко едно предложение. Едно помнете, ширден е яденето, което всеки свързва с Прилеп.

Часовникова кула



**Яхния** е македонско традиционно ястие от различни зеленчуци, картофи, със или без месо. За това ястие няма ограничение - всеки го приготвя с това, което разполага вкъщи.

*Ако има масло, и ѝаѝраѝа манджа бидуаѝ*

## ЯХНИЯ С ПЪРЖЕНИ КАРТОФИ ПО ПРИЛЕПСКИ НАЧИН

**1** *кокошка, 2-3 глави лук, 2-3 големи карѝофи, 2-3 зелени чушки, олио, брашно, черен ѝиѝер на зърна, червен ѝиѝер, сол*

*Нарежете*

*кокошката на ѝарчетата и ѝи измийте добре.*

*В сѝорещено*

*олио заѝържете*

*леко*

*месото.*

*Когаѝо се*

*зачерви*

*ѝо*

*извадете*

*от съда и в*

*сѝоѝо*

*олио*

*заѝържете*

*добре*

*и лука, след ѝова*

*върнете*

*месото и за-*

*едно ѝи заѝържете*

*още мал-*

*ко, добавете*

*червен ѝиѝер и малко*

*брашно. Така ѝриѝоѝ-*

*веноѝо*

*месо*

*залейте с*

*вряща*

*вода и се*

*осѝавете да*

*ври*

*на ѝих*



*на ѝих оѝн. Докаѝо*

*ясѝиетѝо*

*ври*

*заѝържете*

*карѝофитѝе,*

*нарязани*

*на колелца. Когаѝо се*

*свари*

*месото*

*добавете*

*из-*

*ѝържениѝе*

*карѝофи*

*и осѝавете*

*да се*

*вари*

*още*

*десетѝина*

*минуѝи. Ако ѝази*

*яхния*

*ѝриѝоѝвяѝе*

*ѝрез*

*ляѝоѝо,*

*мо-*

*жете*

*да*

*добавите*

*зелени*

*чушки*

*към*

*лука. Сервира*

*се*

*със*

*салаѝа.*

## ЗАЕК СЪС СТАФИДИ ПО ПРИЛЕПСКИ НАЧИН

**1 заек, олио, 1 чаша бяло вино, 1 шейя сѳафиди, черен ѳийер на зърна, сол**



Почистѳейте заека и го нарежете на ѳарчетѳа, залейте го 2-3 ѳѳѳи с вряща вода. Загрейте олиото в съд, извадете ѳарчетѳайта месо от водата и го ѳосѳавейте в загрейотото олио. След като се заѳържи извесѳно време, добавейте сол и черен ѳийер на зърна. Продължете гоѳвенейто и в края добавейте виното и сѳафидийте. Осѳавейте ясѳиетѳо на слаб огън да ѳокърри, докаѳто омекне месотѳо.





## ЧКЕТО

**1 Агнешки буџ 4, кички маџданоз, олио, 1-2 суџени лъжици брашно, сол**

*Измијте месото, нарежете го на парчења, посолете и оставете да заври. Маџданоза нарежете на многу ситно. Кога то месото се свари, додадете маџданоз и го оставете да ѓоври още малко. Најравете зајрџка от олио и брашно, залејте с неа яденето и го оставете да ври на слаб огън още около 5 минути.*



## ПЪЛНЕНИ АГНЕШКИ ШИРДЕНИ

**5-6 ширдени, 1/2 кѡ свинско месо, 1/2 кѡ агнешка месо, 3 ѳлави лук, 1 чаша ориз, червен ѳийер, черен ѳийер, сол**

Из м и ѳ ѳ е ширдениѳе добре оѳ външнаѳа сѳрана, а след ѳова ѳи обѳрнеѳе оѳ въѳрешна ѳа сѳрана. На дѳска с нож ѳочисѳеѳе хубаво оѳ въѳрешнаѳа сѳрана, измийѳе ѳи добре и оѳново ѳи обѳрнеѳе. Наречеѳе месоѳо на малки ѳарченца. Заѳържеѳе лука, а след ѳова добавеѳе нарязаноѳо месо заѳържеѳе леко и добавеѳе ориза, червен ѳийер, черен ѳийер и сол на вкус. С ѳази смес найѳлнеѳе ширдениѳе. Във всеки ширден налейѳе ѳоловин чаша вряла вода и завѳржеѳе с бял конец. Подредеѳе ѳи в ѳава намазана с олио, налейѳе малко вода и сложеѳе във фурнаѳа да се ѳекаѳи.



Думата **ширден** произхожда от турската дума *şirden*, което означава четвъртата част от стомаха на преживни животни. За Прилепският ширден често се използва вътрешния орган на младо агне, който представлява продължение на стомаха.







**КРУШЕВО.** Уникално, малко градче, разположено в Бушева планина, най-високо разположения град на Балканите - над 1350 м надморска височина. Известен е със своята традиционна архитектура, амфитеатрално разположените къщи, с културните си места и с наследството на големия „Илинден“ от 1903 г., въстанието срещу османската империя. За Крушево казват, че е град-музей - паметници, музеи, места за пикник, забележителности, църкви и манастири. Привлекателен е за любителите на зимни спортове, за парапланеристи, планинари, но и за отдых през летния период заради чистия въздух, тишината и спокойствието.

В центъра на града се намира чаршия - малки занаятчийски и търговски магазини, където в атмосферата на старо-градски-





те крушевски къщи може да се наслаждавате на традиционните ястия характерни за този край: кюфтета на ориз, мазник с боб, питулици с чесън (влашки тиганици), тава с кюфтета на лук, шуто макало, крушевски пита, крушевско кукурузи, крушевска наденица.

За широко известната **крушевска наденица** казват, че придава на бирата специален вкус. Но това, което разкриват тамошните майстори е, че наденицата се приготвя от свинско и телешко месо с много подправки, които придават характерния лютив вкус. В месото, което трябва да е едро смляно или фино нарязано, добавят праз, люта буковска сол, черен пипер, сол, сухи подправки.



## КЮФТЕТА НА ЛУК

**500 г смесено мляно месо (говеждо, свинско), 1 кг лук, сол, черен пипер, магданоз, домаши или салца/ млени домаши/, 1 яйце, 1 чаша ориз, 1 филийка хляб нашоена в мляко**

Ош месото, яйцата, хляба, магданоза, солта, черния пипер и малко дребно нарязан и заържен лук се смес за кюфтеша. Ош нея направете кюфтеша със среден размер и ги овалете в галета или в брашно. В отделен съд, в който ще се печат кюфтешата заържете нарязания на кръгчета лук. Когато лукът се заържи до златисто добавете ориза - измий и изцеден, червения пипер и добавете малко вода. Подредете кюфтешата, като всяко се намазва с малко зехтин, добавете малко домаши нарязани на колелца или салца, посолете, поръсете с малко брашно и ги сложете във фурната да се пекаш. Поднесете със шуршия.



## ВЛАШКИ ТИГАНИЦИ

1/2 кг брашно, 100 г масло, 50 г орехи, сол, вода



Замесете брашното с обикновена вода, направете тесно кайто за палачинки и сложете малко сол. Зайържете тиганиците от двете страни, кайто тигана намазваме с олио. Всяка тиганица поставяйте на не много жорещ плоч и печете от двете страни. Кога бъде изпечена, се увива в салфетка. Така се процедура докато не изържате и изпечете всички. В 1/2 л вода поставяйте орехите и олиото. Посолете и ги поставяйте на огъня, за да заври. В шави поставяйте един ред от тиганиците, поръсете ги с течностите и така докато не свършите продуктите. На края, ги нарежете на кубчета и залейте с останалата част от соса. Покрийте с друга шави отгоре и след 10 минути може да сервирайте (по желание може да се сложи във водата 1-2 скилидки чесън.)



Крушевски десерт са специфичните деликатеси - **целувки и локум с орехи**. Въпреки това че казват, че локума е комбинация от захар, вода, нишесте и лимонена киселина, не е лесно да се отгатне съотношението и печенето; плюс се чака петнадесет дни да стане готов.

В Крушево все още е запазена културата на **локума**. Както в миналото се сервира при различни официални поводи, при гостувания, сервира се с кафе - това до преди 20-30 години беше обичайна традиция във всеки дом в Македония.



## ЦЕЛУВКИ

**2 белџка, 150 г захар, 1 суџена лџжица лимонов сок**

*Белџка се разбива с лимоновия сок и постојено се додава захарта. Разбърква се с миксер, докако се получи твџрг снџ. С џоџварски шџриц оформете целувки вџрху шава покриџа с харџиџа за џечене. Сушете вџв фурнаџа, заџрџа до 130°C еџин час.*

Крушевска обичај е коџато се роди бебе да се носџт целувки.







## ВАРДАРСКИ РЕГИОН





Умереноконтинентален климат, плодородна почва, много слънчеви дни. От Велес, към Кавадарци, Неготино, Демир Капия, чак до Гевгелия ви следват лозови масиви и няколко винени оазиси (винарни), които по свой начин представят македонската винена история. „Винения път“ на Македония предлага уникално преживяване и перфектно съчетание на традиционната македонска храна, стогодишните вина, богатата традиция и култура, девствена природа, забележителностите и културни паметници.

Разнообразието на храната зависи от земята, където живее човек, а в този регион просто всичко може да покълне, дори японска ябълка (вече проверено). Овчеполската житницата, плодовете от Росоман и Градско, лозята от Тиквешията и Демиркаписко, пасищата с ароматни билки зареждат трапезата по тези земи.



**ВЕЛЕС.** Стар град, разположен в долината на река Вардар, на нейните два бряга, споменавани още в 3. век като Вила Зора („град-мост“), така както Кюпурли, а днешното име му е дадено от славяните в 7. век от славянското „в Лес“, което означава „в гората“ (заради гъстите околни гори). Той е бил дом на голям брой македонски възрожденци, революционери, писатели и поети - една от люлките на македонската култура, за които свидетелстват многобройните културно-исторически паметници, манастири и църкви, къщи-паметници.

## Може би ще ви интересува

Градския часовник



**Градския часовник** е символ на града. Построен през първата половина на 16. век, кулата в центъра на града във Велес е служела на османските власти за наблюдение. Към края на 18 век, в периода на възраждането във Велес, кулата е превърната в градски часовник.

**Паметник Костурница.** Величествен паметник, построен през 1979 г. непосред-





Езеро „Младост“

ствено над входа във Велес, място, където почиват стотици велешки войници, жертвали живота си през Втората световна война.

**Езеро „Младост“** (Велешко езеро). Изкуствено езеро на изхода на града - място за спортен риболов, за разходки по брега, за домашни специалитети в тамошните местни заведения.

Археологически забележителност **„Стоби“**. Важен пайонски, македонски и римски град, възникнал 197 г. пр. н. е., когато на това място македонския цар Филип V разбил дарданската армия. Град, който е имал важна търговска и военна значимост със самоуправляващ се статут.



Стоби

Велес е известен със специалитетите на скара, с пача, с каплама - ястие с черен дроб и ориз, сарми от лозови листа и мусака с патладжани, а от агнешко месо се прави Елбасан-тава, чорба известна като чкето, но най-известния велешки специалитет е питата пастърмаиља.

## ВЕЛЕШКА ПИТА ПАСТЪРМАИЉИЈА

**1 кг свинско домашно месо, 300 г пастърма, свинска мас, яйца; за шестото: 1 кг брашно, 50 мл олио, топла вода (около 400-500 мл), 1 кубче (40гр) прясна мая, 1 чаена лъжичка захар, 1 сушена лъжица сол**

Пастърмаиља и свинско месо се нарязвајќи на дребно и се смесвајќи. Месото не се осољава затошто пастърмаиља е доста илѓично солена. Всички съставки за шестото се смесвајќи и се омесва средно меко шесто. Власалото шесто се разделя на 6 части, покривајќи се с ќериа и се чака около 20 минути. оиново да вљаса. Ои еднаиља части се прави дљлѓ ќрѓ и краицаиља са заѓвајќи, шестото се маже със свинска мас и оиѓоре се реди месото. Съцаиља процедура се поваря с останалиите части ои шестото. Пиџаиља се џече на 230°C около 20 мин. докаиљо хубаво се зачерви, след џова се изважда и се добавајќи 1 до 2 яйца и оиново се џече около 5 мин. (Ако не искаиље да е мноѓо солено сложете по-малко пастърма.)



**Пача (пифтия)** е ястие, което доказва македонското правило „нищо да не се хвърля“. Обикновено се приготвя от свинска главата и джоланите, но има варианти, където се добавя и пушено месо. Този тип хранене е разпознаваемо на Балканите. Пача в Македония се свързва и с коледната трапеза. Приготвя се на 5 януари и се яде на Коледа.

*На всяко ядене черен ѝййер се слаѓа*

## ПАЧА ОТ СВИНСКИ КРАКА

**1 кѐ свински крака, 3 л вода, 2 моркова, 1 корен маѓданоз, 1 корен керевиз, 5 зърна черен ѝййер, 1 дафинов лисѝ, смлян черен ѝййер, 4 скилидки чесън, сол**

Почистѝеѝе кракаѝа, измийѝе ѝи няколко ѝѝѝи. Нарежеѝе ѝи и ѝи ѝосѝавеѝе в сѝудена вода да се сваряѝи. Коѓаѝо водаѝа заври, осолѝеѝе, а 1/2 час ѝо-кѝсно сложѝеѝе осѝаналиѝе ѝродукѝи. Варѝеѝе на слаб оѓън около 4 часа, докаѝо месоѝо хубаво се развари и да може да се оѝиделя оѝи костѝиѝе. Суѝаѝа ѝрецедеѝеѝе и я изсийѝеѝе в чиния, месоѝо нарежеѝе на малки ѝарчеѝа, ѝосѝавеѝеѝе ѝо в ѝрецедеѝаѝа суѝа, добавеѝе счукан чесън, черен ѝййер и осѝавеѝеѝе на сѝудено да се сѝеѓнеѝе.

Чудесна е комбинацияѝа с ракия и ѝуршия.



## ДРОБ С ОРИЗ

**1/2 кг черен дроб (свински, шелешки), 100 г ориз, 2 глави лук, магданоз, масло, черен пипер**

Измијте черниот дроб, нарежете на малки кубчиња и зајржете во горещо олио, а след тоа додадете почистени и измиј ориз, дребно нарязани лук и черен пипер, посолете и во крај додадете магданоз. След тоа сè разбърква добре, зајржете още малко и го изсијете во тава. Полива се со вряла вода и печете на 200°C половина час.



**Мусаката** е традиционално македонско јастије од османски потекло. Обично се приготвува со картофи и кайма, но ако картофите се заменат со патладжани тоа е едноставно промена на вкусот на сè сосем различно ниво.

## МУСАКА ОД ПАТЛАДЖАНИ

**4 големи патладжани, 250 г кайма, 250 г маз, 500 г млеко, 6 яйца, 1 глава лук, 3 домати, магданоз, брашно, черен пипер, сол**

Нарежете доматиите по должина на танки резени, осолете и ги оставете во цедка да престојат. Сложете во тенџерата 1 сува лъжица маз и додадете сијно нарязан лук, зајржете, прибавете нарязани домати и во крај месото, осолете, и сè тоа зајржете. Свалете од огњен и додадете нарязани магданоз и черен пипер. Изцедете патладжаниите. Всяко парче овајете во брашно, след тоа во јајце и пак во брашно и жржете во сгорещена мазнина. Во тава наредете ред жржени патладжани, ред месо и така до крај. Последниот ред завршете со домати. Оситналиите 4 јајца, разбийте со млеко и залейте мусаката. Пече се во средно загревање во фурна докако хване коричка. Сервирајте со кисело млеко.



В последно време велешката пита пастърмлия има сериозна конкуренция от страна на традиционното велешко гъозлеме, което поради голямата си калоричност обикновено се готви през зимата.

## ВЕЛЕШКО ГОЗЛЕМЕ

**Тесѝо:** 700 ѓ брашно, 1 мая, 2 суйени лъжици олио, 1 суйена лъжица сол; **за ѝлѝнкаѝа:** 180 ѓ маз, 400 ѓ свинско месо оѝ връѝа



Първо се ѝриѓоѝвя месоѝо, осолява се и се осѝавя да ѝресѝои в хладилник. Мазѝа се разѝоѝява. След ѝова маяѝа се разѝваря, в хладка вода с малко захар. Брашноѝо се ѝресява. Добавя се сол, олиоѝо, маяѝа, хладка вода - ѝрябва да се замеси меко ѝесѝо. Тесѝоѝо ѝочива 15 минуѝи. След ѝова се разделя на 10 часѝи, ѝравяѝ се ѝоѝчеѝа и се осѝавяѝ ѝокриѝи 10 минуѝи. Оѝ всяка ѝоѝче се ѝочи кора в размер на ѝаваѝа, номер 28. Точенаѝа кора, се ѝосѝавя върху намаслена ѝава. Върху всяка кора се ѝосѝавя разѝоѝѝена маз, а на ѝрешаѝа, месо. На най-ѓорноѝа не се ѝосѝавя маз, ѝърво се нарязва на ромб, на всеки ромб се ѝосѝавя оѝ месоѝ и се залива с маз. Печеѝе на 225°C около 20 мин., след ѝова се намалява и се ѝече общо 40 минуѝи. Коѓаѝо е ѝоѝово, ѝъозлемейѝо се маже с маз.

С неѓо се ѝие червено вино или кисело мляко.







Овче Поле

**Овче Поле** или Овчеполие е котловина с мек климат, която най-вероятно е получила името си от големия брой стада овце, които зимували в този край (тази равнина също е дом на голям брой стада едър добитък и домашни птици). Тя не само е нашата втора голяма житницата след Пелагония, тя разполага и със солени пасища, богати на ароматни треви, пасища уникални по рода си на Балканите, както и извън тях. Оттук и уникалността на вкуса на овчеполските продукти - млякото, биеното сирене и мекото сирене с естествена сол са уникални продукти.

Най-голямото населено място в тази област е град **СВЕТИ НИКОЛЕ**. Но където и да е в светиниколско можете да опитате продуктите на тази плодородна земя. Замезете от овчеполските сирена и сушено-месни деликатеси с чашка ракия или червено вино, или опитайте сок от бъз, докато чакате овчеполския специалитет - агнешко.

## СОК ОТ БЪЗ

**40 цвя̀та бџ, 4 кџ вода, 50 ѓ лимон-шоу (може винена киселина)**

*Измијте цвџовџе оџ бџ добре, залџте ѓи с вода и сложеџе лимон-шоу. Прџоаяваџ 24 часа. След шова, џрецедеџе сока и в неџо сложеџе захарџа. Със захарџа џрябва да џрџоџи оџе 24 часа, оџ време на време се разбџркава. Налџте сока в буџилки и зайворџе добре, за да не влиза вџздух. Посџавџе на хладно и сухо мясџо.*



**Бџа** е народен лек от много отдавна. Вярвало се, че клонки бџа носени в дџоба предпазват от ревматизџм. Съдрџа витамините А, В1, В2, С, етерични масла, горчиви вещества, ябџлена киселина, захароза и др., с което е неверојатна профилактика на много заболџавания.

*Лекарџвоџо е за една сџоџинка, но койџо не знае дава еџин лев*

## АГНЕСКО ПО СВЕТИНИКОЛСКИ НАЧИН

**1 кѓ агнешко месо, 200 ѓ лук, 120 ѓ мазнина, 3 киѓки маѓданоз, 200 ѓ домайѓи, 3 яйца, 50 ѓ ѓрјасно мляко, сол, черен ѓиѓер, червен ѓиѓер**



Измиѓте месоѓо, нарежете ѓо на ѓарчеѓа и ѓо ѓосѓавете в сѓд заедно с лука да се зайѓржаѓ, след ѓова сложете червен ѓиѓер и се ѓѓржете докаѓо месоѓо омекне. Обелете домайѓиѓе и ѓи нарежете на дребно. Добавете ѓи в месоѓо, сложете маѓданоз и черния ѓиѓер и осолете ясѓиѓеѓо. Разбѓркаѓте хубаво, ѓоѓвете се още десѓѓина минуѓи и залейте с разбиѓиѓе яйца и мляко, а след ѓова ѓосѓавете във фурнаѓа да се зайечете.

В този край често като заместител на ориза се е използвал булгур. Това е натрошена пшеница, която са я сварявали в котел, след това се я сушили и накрая се я мелели с два големи камѓка. Смяната пшеница се съхранявала в бели чували. Булгура се варял в тепсия с вода, добавяли се и подправки като праз, чушка, картофи и др.

*За айѓер и ѓечена кокошка се яде*



Да се разберем, в Македония, виното има статут на национална гордост. Това се дължи на вековната традиция за производство на тази напитка в нашите краища. А **Тиквешията** е виненото сърце на нашата страна, несъмнено регион разпознаваем с доброто вино и ракия през вековете. Най-голямото населено място в региона е **КАВАДАРЦИ**, центъра на винопроизводството, а след него следва **НЕГОТИНО**. Двете най-важни сортове грозде се смедеревка (бяло) и кратошия вранец (червено). Освен тези две, най-известните видове са Каберне Совиньон, Мерло и Шардоне, а на по-малки площи се отглеждат и десертните и трапезни сортове грозде: кардинал, Хамбург, афус Али, рибиер и други.



Многобройни народни предания възхваляват виното като ефективен лек за много здравословни проблеми, но и не само това, казват виното дава вкус на вкуса, допълва и подобрява качеството на храната.

Лозарството като традиция през последните векове се е запазило в обичаите и ежедневието на всяко семейство от този край. Все още се пази традицията във





всяко семейство да има бъчви, бурета за вино и ракия и казани за варене на ракия.

На религиозния празник Св. Трифон от векове се пази обичая точно на този ден лозаря да зареже поне една лоза. С благословия годината да бъде плодородна, лозата се полива с червено вино и ракия, обредът на зарязването на лозите се извършва с китка босилек и погача, а след това празника продължава с песен и с чашка вино или ракия.

Сладкото грозде, маджуна и рачелите направени от шира - сок от грозде, представляват специалитет на всяка къща в Тиквешията. Освен с хубаво вино, гостите, които често правят посещения по време на гроздобера винаги са черпят от домакините и със сладки специалитети приготвени от грозде и шира.





Комбинацията на виното и храната е въпрос на вкус, това, което следва са някакви неписани, но изпитани правила

- студени предястия (сушено-месни мезета, колбаси, пастети и др.) - сухи бели вина; леки розови вина;
- предястия с яйца и месо; печива със сос от месо - леки червени вина;
- стриди, миди и студени раци - сухи пенливи; млади и бели вина;
- бяла риба - варена и в сос - отлежали бели вина;
- синя риба - печени, пържени, панирана - отлежали бели и леки червени вина;
- риба на скара - тежки бели и червени вина;
- бяло месо - бели вина;
- червено месо - червени вина;
- дивеч - тежки, силни червени вина;
- сирене и ястия от сирене - отлежало червено вино;
- сладкиши и сладолед - полусухи пенливи; ароматни полусухи и сладки вина;
- плодове, ядки - полусухи пенливи; натурални десертни вина.

В Македония традиционната гроздова ракия е с алкохолно съдържание между 40 и 60 процента. Обикновено се консумира в компания и винаги с предястие. Не се препоръчва пиенето на ракия „на голо“, т. е. без предястие или само с вода.

*Ракията в глътката не си стои  
мирно както в бутилката*





## РАЧЕЛ (СЛАДКО ОТ ТИКВА)

**2 кг шиква, 2, 6 кг захар, 1 лимон, 4 л варова вода, 100 г сѝафиди**

Тиква̀та се обелва и се нарязва на парчета̀ по желание. 500 г вар се по̀ставя в 4 л вода и се оста̀вя да се у̀тпаи. Прецежда се и се по̀ставя в дълбок съд. Нарязанѝте парчета̀ шиква се по̀ставя̀т във вода̀та да пресѝоят 5 часа. Периодично се разбърква. След 5 часа се излива вода̀та и шиква̀та се измива няколко по̀ти и се прецежда. В друга широка шенджера се по̀ставя захар̀та и се налива вода (2 л.) и да по̀крие два по̀ръса̀та над захар̀та. Сварява се захарния сироп около 10 мину̀ти, а след по̀ва в шенджера̀та се добавя шиква̀та и се вари около 2, 5 часа на по̀ниска тѐмперату̀ра. Сладко̀то не се разбърква, а само леко се на̀тиска жо̀рния слой за да се смесва с долния и ша̀ка дока̀то се сvari шиква̀та. Около 10 мин. преди края се добавя сѝафидѝте и лимон нарязан на колелца. Сварено̀то сладко се по̀крива с кр̀па, оста̀вя се да се охлади, след коѐто се събира в сухи и чисти буркани. По желание мо̀га̀т да се добавя̀т и орехи.

**Забележка:** има рецепти, където вместо вода и захар се използва шира, което е неферментирало смачкано грозде и се вари докато се сгъсти.

## МАДЖУН

**6 кг черно грозде (ош иова количесиво се иолучава око-  
ло 1 л маджун)**



Гроздеио се смилa и се ирецежда с иомощиа на неколку  
слоя марля в голяма шенджера. Полученияи сок се вари на  
умерен огън, докаио не иолучи илъиносии на мед. Посиоян-  
но оиделяйише иянаиа оии иовърхносииа на сока с иомо-  
щиа на цедка. Внимавайише да не загори. След каио изси-  
не добре, се иълни в стерилизирани буркани или буйилки.

Старите разказват, че в миналото хората не са имали захар в изобилие, както днес. На децата са давали по-малко да опитат от празник на празник. Сладките и сладкишите са се приготв-  
вяли с маджун.

*Здраве и сиѐциалииеш в буркан*

## ТИКВЕШКИ ПИШИИ С МАДЖУН

**1 кѓ бяло брашно, 1 кубче мая, 2 суйени лѓжици сол, 1 чаена лѓжичка захар, 50 мл олио, ѓри необходимосѓ вода, 100 мл маджун**

Осѓавеѓе маяѓа с малко ѓойла вода и 1 чаена лѓжичка захар да шуйне. С ѓойоваѓа мая замесеѓе ѓесѓо оѓѓ брашноѓо, солѓа, олиоѓо и около 300 мл вода и ако е необходимо се добавяѓѓ оѓе. Омесено меко ѓесѓо се осѓава да вѓаса около 45 минуѓѓ до 1 час. Нарасналоѓо ѓесѓо разделеѓе на 4 часѓѓ и најравеѓе ѓойки. Разѓочеѓе всяка ѓойка и оѓѓ неа најравеѓе различни форми. Осѓавеѓе формѓѓе да нараснаѓѓ малко набодеѓе ѓѓ с вилица и ѓѓ сложеѓе да се ѓѓржаѓѓ във вряло олио.

Гоѓовѓѓе ѓѓшии сервираѓѓе сѓс сирене или в сладѓк варианти, с домашно ѓриѓоѓвен маджун.





Бъдете част от вековната традиция и посетете винарските региони, кафенета, старинните забележителности в Тиквешката, **Тиквешкото езеро**, рибарите, посетете някоя църква или манастир... Дегустирайте вино в околните винарни и научете повече за духа на тези хора, които често забравят да почерпят госта с нещо друго, освен с вино или ракия.



Тиквешко езеро

През 1860 г., само в Кавадарци били набрани повече от 2,000,000 оки грозде, което представлявало голямо количество. Тази година е била плодородна и в селата. Много грозде се е родило в с. Ресава в Тиквешката. Лозарите част от гроздето продали на пазарите в Битоля, Прилеп, Крушево и Кичево, а част оставили за вино и ракия. Тази година ресавци напълнили с вино всички съдове, които са имали по къщите, бъчви, каци, корита и др. Голяма част от виното продали, но вино е имало в изобилие. Неколцина ресавски винари за да не остане и да им кисне виното се досетили и с виното са започнали да правят тухли (плитари), мислейки, че тухлите направени с вино, вместо с вода ще бъдат по-здрави. И днес в Ресава могат да се видят останки от къщите, чиито тухли били правени с вино, защото цветът им е тъмно-червен.

**ДЕМИР КАПИЈА.** („желязна порта“ или „желязна врата“ на турски) Малко градче преди забележителната Демиркаписка клисура на река Вардар. Клисурата датира от Мезозойската ера, от периодите Юра и Креда - рай за планинари, колоездачи и каякари.

Освен виното, което е значимо и в този град, своеобразен символ е демиркапиското козе сирене, турли-тава под връшник, ярешко месо под връшник, тараненик и вкусната реване.

## ТАРАНЕНИК

**250 г домашна шарана, 250 г домашни юфки, 1 л. вода, сол, олио, сирене или кашкавал**

В шавата за печене първо се реди един ред юфка, после шарана, и така последователно докато не се найълни шавата. Така подредени шавата, се поставят във фурната да се зайекаят. В същото време, докато се зайекаят във фурната, в една тенджерата се загрева вода със сол. В другата тенджерата се загрева олио. Когато таранениката се зайече във фурната, първо се залива с горещата вода, а след това се налива с врялото олио. Таранениката се пече, докато не изври водата в шавата. Когато е готов таранениката се изважда от фурната и отгоре по желание се добавя сирене или кашкавал, а когато се сервира, за шези, които искат, могат да се жарнира с домашен сос.



## РЕВАНЕ

**8 яйца, 8 суйени лъжици захар, 8 суйени лъжици зрис, 4 суйени лъжици брашно; за захарния сирой: 1, 5 л вода, 650 г захар**

Разбийте белтъците. След това разбийте жълтъците със захарта добре, добавете зрис и брашно и в края разбийте белтъците. Смесете всичко добре и поставете сместа в намазната шавата и печете около 10 минути при температура от 200°C. След като се изпече, оставете реването да се охлади. От захарта и водата сварете захарен сирой и изстиналата реване залейте с горещия сирой. След това поставете реването да се охлади.









**ЮГОИЗТОЧЕН РЕГИОН**



Живописни котловини и реки, водопади, термални извори, планина, археологически находища, мек климат, впечатляваща игра на цветовете от тези пасища, които нямат край, от оранжерии, от зеле, слънчогледи, домати, чушки, нарове, дини, лозя, мак и какво още не, едно малко топло лековито езеро и малки градове със сърдечни и гостроприемни хора.

Дали ще посетите някой от археологическите находища близо до Валандово, Гевгелия и Богданци, или ще се разходите по околните планини Кожух, Беласица, Огражден, Плачковица, или пък ще решите да направите разходка по Колешински, Смоларски, Габровски водопад или водопадите в планината Беласица, или може би ще посетите някои от термалните извори – оставяме на вас. Ние ще ви чакаме в някоя механа на „ред муабет ред убав залък“.



В **РАДОВИШ** ще ви посрешнат с техния хляб, баклавите и самуните изпечени във фурна на жар, специфичната макова сол, маджуните и ашурето. Но когато някое място има фестивал „Ем самун хем татлия“, ние ви предлагаме гордостта на местните жители.

## РАДОВИШКА ТАТЛИЯ

**1 кг ъпрясно безсолно сирене, 5 яйца, 1 чаша ѓрис, 1 чаша захар, љоловин чаша олио, 1 љакешче ванилова захар, 1 љакешче бакљулвер; за сироя: 600 ѓ захар, 500 мл вода**

В љава размер 32, се наљрошава сиренето и се добавя љ яйцата, захарта, ѓрис, олиото, бакљулвера и ваниловата захар. Срѓце се смесва љ съставкието и сместя се разљредела в љавата. Печетя на 200°C, около 30 минуљи. След каљо се зачерви на љовърхностя, љемљерашураља се намалява на 160°C и се љече още 15 минуљи. След каљо се изљече, се залива с љредвариљелно љодљољвения сироя. Нарязва се

на љарчетя и се сервира със сладолед или љлодове.



## САЗДЪРМА

**10 кг шелешко или агнешко месо без кости, 2 кг шелешка или агнешка лой, 2 л вода, дафинов лист, олио, червен пипер, сол, черен пипер**

Всички съставки се готвят заедно дълго време. След като месото се свари, се добавя сол и смлян черен пипер, а преди да се махне от огъня, се лага червен пипер. Сместа се изсипва в тейсия и се оставя да се сие. Съхранява се на хладно място. Може да стои и да се използва повече дни - дори и повече от десет дни.



**Саздърмата** е деликатес, който идва от турската кухня. Може да се комбинира по желание - супи, яхнии, печени ястия. Споменатия Радовишки самун е своеобразна пастърмайлия (чието представяне ще го оставим за друг град), само, че основния продукт е саздърма; днес се правят и смесени самуни със саздърма и с малко сирене или с едно-две яйца върху сместа.

Интересно е как природата определува начина на живот во определен микро-регион. Селцата след Василево се основните производители на праз, тоа растение со деликатен вкус, е една од честото използваните продукти во традиционната кухња. Традицијата е извлекла од таа „празияда“ голямо разнообразие- предјастия, салати, традиционни зелници, баницы, пити, пици, яхнии, печени ястия.



## ПАЛЕЖ

**15 броя сухи люти чушки, 5 каршофа, 1 сирек праз, олио, оцет**

*Измијте добре сухите чушки и заедно со необелените каршофи ги сложете да се варјат, докајо не омекнат. След тоа пречедејте и обелете каршофиите и чушкиите, намачкајте ги и додавете сол на вкус. Пруза нарежете на колелца и смачкајте заедно со останалата смес. Накрая, додавете оцет и повече олио. Служи како студено предјастие и како добавка со основно ястие.*



## ПРАЗ СЪС СУШЕНО МЕСО

**6 сиръкчеша праз, 3/4 кг сушено свинско месо, 1 суйена лъжица маз, 1 суйена лъжица брашно, заквасена смейана**



Почистейте пръза, измийте и го нарежете по средата, а след това го нарежете на парчета дълги около 5 см. В съд за готвене сложете пръза, попарете го с вряща вода и се оставете да пресъхне. След това нарежете сушеното месо на парчета и го сложете да ври. В друг съд сложете голяма лъжица свинска мас, когато мазнината се загрее, сложете 1 суйена лъжица брашно. Когато брашното ще се зачерви, сложете в него месото с водата в която се е вряло. Изцедете пръза от водата и го оставете в същия съд, където е месото със зайръжката. Всичко заедно готвеште на печка, а когато е готово, махнете от печката и прибавете заквасената смейана или кисело мляко.





**СТРУМИЦА.** В тази част на Македония, това е градът, който е културен, търговски и политически център. Споменаван е още в 181 г. пр. не. е като Астранон („Градът на звездите“). Тук има няколко невероятни „звезди“: **Колешинския и Смоларския Водопади**, банята „**Банско**“, която произхожда от времето на

римския император Каракала (11. век), манастирите „**Водоча**“ (11. век) и „**Велюса**“ (11. век), „**Цареви кули**“ (11. век, но и находки от ранния енеолит), от където може да се види цялата Струмишка котловина.



Струмишко-радовишката котловина дава високи добиви от ранни пролетни култури, поради което именно те същите са най-застъпени в храната на тази територия.



Манастир Водоча

Най-добрата и оригинална македонска „мастика“ традиционно се произвежда в Струмишкия регион повече от 300 години. Богатият вкус се получава от природен винен дестилат, анасон и акациев мед. Струмишката „мастика“ се сервира като аперитив, но може да се използва и за коктейли. (Казват, че умереното пиене помага в унищожаването на Хеликобактер.)

### *На лю̀ба рана лю̀б лек*

Жителите на Струмица са гастрономи. Няма за тях летни или зимни ястия, леки или по-тежки, сладки или солени. Дори няма правила в комбинацията от различни храни. Там всяко храна лесно се трансформира от предястие в гарнитура към основното, или основно ястие. Единствено навиците в яденето са били предавани от поколение на поколение. А природата им подарила разнообразие от всички хранителни групи.



Карнавал на Струмица



**Диня на струмишки начин.** Често се яде в комбинација със сирене, което може да бъде и пържено. Казват, че мнозина я ядат и с люти пържени чушки... А при този леко-солени вкус често се яде хляб. По същия начин се яде и гроздето, пъпеш... Сладко-соленият вкус е характерен за Струмишкия край който много ястия прави специфични и вкусни.

*Я шиква я лубеница ще му излезий работаша*

За жителите на Струмица винаги е време за печени чушки или тиквички с чесън и магданоз, салата без които не можете да си представите нито един обяд. Салата, която присъства на масата вечер при съседските срещи, разбира се, с охладена „мастика“. Само в Струмица може да ядете пълнен далак, пълнена плешка, бобарник, дулма, лангиди със сирене и локум, баклава със сакс (мастик), саралии, пинирлии, зерде, погача с локум, млеченик и солени и сладък в същото време.

**Чалбур** е много старо, позабравено ястие от Струмишко-Дойранският край; бързо и лесно се приготвя и е особено подходящо за летния период. Има различни версии. Това, което нашите баби са знаели отдавна вече е тенденция в световната кухня.

## ЯЙЦА НА ВОДА - ЧАЛБУР С КИСЕЛО МЛЯКО

**4 яйца, 500 г. кисело мляко, 2 скилидки чесън, малко олио, сол, червен пипер, буковец, маджаноз**



Чесънът и маджаноза се нарязват на дребно (със счукан чесън е по-вкусно, ако имате време) и се смесва със сол. Тази смес добавяте в киселото мляко, в по-дълбок съд за сервиране, така че яйцата да се съберат отгоре. Счуивате яйцата и ги пускаете във врящата вода. Варят се толкова време, колкото пожелаете (по-добре е да не са много сварени). Изваждате ги и ги поставяте върху киселото мляко. Хубаво е вътре жълтиците да останат течни, но и това е според вкуса. Загрейте олио и заържете червения пипер и залейте яйцата и киселото мляко. Отгоре може да сложите буковец.

**„Имам баялдъ“** е зеленчуково ястие която от поколения се прави в Струмица. (Може да се направи и „месна“ версия с кайма.) На времето се е носила за печене в махленските фурни. Историјата на името се сврзва с човек, којто толкова се наслаждавал на яденето, чак баялдисал (снеможил).

## ИМАМ БАЯЛДЪ

**4 ѓаѓладжани, 2 ѓлави лук, 100 ѓ олио, 4 чушки, 2 домаѓи, 1 люѓа чушка, 1 киѓка маѓданоз, сол; за заѓрѓжаѓа: 50 ѓ брашно, 50 ѓ олио, 300 ѓ домаѓена салѓа**

Измијѓе ѓаѓладжаниѓе, оѓрежеѓе гѓрѓкиѓе, а след ѓова с нож најравеѓе резки на неколку месѓа ѓо дѓлѓниѓа. Заѓрѓжа се во олио сиѓно нарязаниѓа лук, нарязаниѓе чушки, домаѓи и люѓа чушка. Во крај на ѓѓрѓженеѓо доба- веѓе маѓданоз, осољава се и се разбѓрква. С ѓака ѓриѓоѓиве- ниѓа смес ѓѓлниѓе ѓаѓладжаниѓе на месѓаѓа, кѓдеѓо сѓе разрязаѓи. Во зѓорещено олио ѓѓрѓеѓе ѓаѓлиѓаниѓе, и коѓаѓо омекнаѓи добавете малко вода и ѓи сложеѓе воѓ фурнаѓа да се ѓекаѓи око̀ло 30 минуѓи. Најравеѓе заѓрѓжа- ка оѓи олиоѓо и брашноѓо, добавете соса и оѓтавете да ѓоври, во крај на ѓеченеѓо залеѓѓе ѓаѓладжаниѓе сѓс за- ѓрѓкаѓа и ѓи доѓечете.







Колешинския водопад







**Дойранско езеро.** Най-малкото (43. 1 км<sup>2</sup>) и най-плиткото (10 м) тектонско езеро в Македония. От трите си страни е обградено с планини, а от четвъртата се чувства влиянието на средиземноморския климат. Топли и сухи лета, леки и влажни зими - идеални за нарове, бадеми, смокини, лозе. Това езеро е известно с лековитата кал, с тази мътна но „лековита“ вода и миризмата на йод, която отделят ендемичните водорасли през август, но също така е известно с това, че е най-богатото езеро с риби в Европа, както и по традиционния начин на риболов с помощта на птиците корморани които насочват рибата към т. н мандри(капани от тръстика).

**ДОЙРАН**, малкото градче на брега (три пъти в историята напълно унищожаван, но и възстановяван) е мястото, където дойранчани превръщат уловеното в деликатес. Тук се идва и само за риба и вино. Приготовлението на рибата като основна храна е изкуство -пържена, печена на тръстика, печена на жар, на тигант, яния, яхния, баница и др. Най-големият специалитет е“риба на тръстика“, но в случай, че нямате условия, също така до вкусен и шаранът в тава.



## ШАРАН В ТАВА

**1 шаран, 3-4 глави лук, 2-3 домаща, 2 яйца, 4 скилидки чесен, 50 г орехи, сол, черен пипер, оцет, олио, червен пипер**

В олиото заържете дребно нарязаните лук и домащи. Прибавете сол, черен пипер, червен пипер и всичко това го сложете в тава, а отгоре поставете изчистения шаран, който сте прорязали на няколко места. Залейте с олио и печете във фурна. Когато шаранът е полуготов, разбийте яйцата, добавете чесъна(счукан), оцета, олиото и счуканите орехи. Залейте със всичко това шарана. Допечете го.

Тези специалитети от риба, се сервирайт с бяло вино, като смедеревка или жилавка.







**ГЕВГЕЛИЯ.** Град, разположен край река Вардар, по склоновете на Кожух, с лековити извори, множество свидетелства за населяване на тази област още от праисторическо време и отново, сбор от цветове - смокини, нарове, маслини, портокали, лимони. Тукашната почва и средиземноморския климат създават благоприятни условия за много селскостопански продукти, но и за развито животновъдство.

Нима има по-хубаво посрещане от това с кафе и сладко от смокини (за мнозина, „кралица на плодовете“, въпреки че технически попада в категорията на цветята); който не знае нека вкуси. (Сладкото от смокини се произвежда там където се среща този плод в нашата страна - във Валандово, Дойран и гевгелиския край - гевгеличани ще ви посрещнат с него и ще ви изпатрат с буркан сладко от този благодатен плод; зелени, зрели, диви смокини).

Смята се, че **смокинята** е първия хранителен продукт, който хората започнали да отглеждат преди пшеницата и ечемика, известна е хиляди години като полезна храна. Яде се във всяка форма - прясна, суха, термично обработена. Вярвало се, че консумацията на смокини забавя процеса на стареене, че са лекарство против бръчки, че са „пазител на костите“ и че поддържа общото здраве на хората.

### Здравейте през устайата влиза



## СЛАДКО ОТ ЗРЕЛИ СМОКИНИ

**45 здрави и малко по-сивърди смокини, 1 кг захар, 1, 5 л вода, 1 лимон**

Захарта и водата се разтварят в по-широка тенджерка и се варят, докато водата не изпочне да кипи. В тенджерката внимателно се нареждат смокините и на тих огън се варят около 2 часа. Най-добре е смокините да бъдат в един ред, за това трябва по-широк съд. Не се бърка, само от време на време леко се разклаца тенджерката. Лимона добре измийте и нарязан на тънки кръгчета се добавя към смокините, които се варят. Вари се още 30-ина минути. Горещото сладко се поставя в горещи буркани. Добре се заварят и се съхраняват на тъмно и хладно място.

По-ранно в гевгелийската традиция, като неразделна част от всяка сватба или веселие е бил пилафа - сварен ориз във вода – солена като гарнитура към месото или сладък като десерт (яде се и в днешно време, но не е задължителна част от празничната трапеза). Докато домашната халва и баклава (в този район се нарича срлия) са. Те се сервират при различни поводи тъжни или щасливи. Млечник - без него не е минавал християнския празник Петровден – „за хората да бъдат сладки като мляко“.

## МЛЕЧНИК

**600 г брашно, 1 литър мляко, 10 яйца, маз, сол**

*Замесете брашното със сол и вода, като за тийка. Омесете го добре и от шестото откъснете 3 парчета с размер на яйца. Най-ранее тинки кори и всяка*



*кора изпечете от двете страни на тлош. Сложете ги в салфетка. Отаналата част от шестото разделете на две части. Всяка част разделете на 5-6 парчета. Разточете всяко парче и намажете с маз. Поставете ги едно върху друго и ги разточете на кора с големина на тавата в която ще се пече млечника. Поставете кората в намазана тавата, начувайте печените кори, залейте ги с разбити яйца с мляко и сол по желание, а отгоре поставете другата кора, също така начуена като първата. Увийте краищата. Отгоре залейте с разтопена маз и поставете във фурната да се пече.*

В гевгелийско важат същите „правила“ като за целия югоизточен регион; разнообразието на отглеждани култури събужда фантазията за различни видове салати, пържени или запечени зеленчуци с различни видове сирена, различни пити, като предястие. Месо - смесена скара, риба - като основно ястие. Десерт – от плодове до сиропирани сладкиши. Специалитетът, който никога не се пропуска да се спомене е, гевгелийският овчи гърб.

## ОВЧИ ГЪРБ ПО ГЕВГЕЛИЙСКИ НАЧИН

**800 г овче месо, 120 г маз, 3 пайладжани, 300 г домаши, 1 глава лук, 1 кийка магданоз, черен пийер, 10 маслини, чесън по желание, сол**

Измийте месото, нарежете на четири парчета, подсушете със салфетка, оваляйте го в брашно и го зайържете в сдорещена мазнина. Кога то месото се зайържи и получи червеникав цвят, залейте го с малко вода, така че да не се вари, а да се задушават. Дока то месото стигне до кипене, трябва да се полива 5-6 пъти. Нарежете лука на дребно и го зайържете в малко мазнина. След това добавете пайладжани, обелени и нарязани на дребни кубчета. Зайържете ги за кратко, добавете домаши, също обелени и дребно нарязани, пържете още малко и добавете магданоза, черения пийер, чесъна и сол. Извадете костилките от маслините, и всяка маслина нарежете на 4 части. Покрийте месото със зеленчуците. След зеленчуците оставете маслините и оставете ястието да се задушават още 10 мин., След това сервирайте.



И разбира се, немислимо е на прагезата да няма вино или ракия, които традиционно се произвеждат във всеки дом.

И гевгеличани както и жителите на Струмица имат ястие без месо от турско време - **аманбелбу**, което в превод означава „пукнах се от ядене“. Това е ястие, което се прави с зеленчуците, които се отглеждат в този район: лук, чушки, домати, патладжани, чесън.







Дойрански шаран

# СЕВЕРОИЗТОЧЕН РЕГИОН



Заслужава си да се посети този мистичен регион който има бурна геолошка история; тук се срещат скали стари почти един милиард години (планините Козяк, Герман и Осогово) и остатъци от някогашната вулканична активност на тези пространства –представляващи чудни образувания. Съчетанията на терена в този регион, от полета, клисури и планини, е интересна не само заради природни забележителности, а и защото предлага различни възможности за спортни дейности на открито. Като най-значими обекти се открояват





Кокино

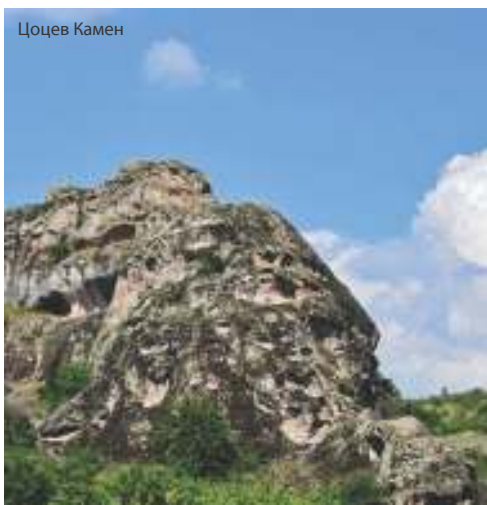
**Кокино** - мегалитска обсерватория от ранно-бронзовата епоха, която се нарежда сред най-ценните от този вид. (4. място в списъка от 15 обсерватории в света).

**Куклица** - камъни фигури високи от 10 метра, създадени преди 10 милиона години с вертикална ерозия на вулканични скали. Част от стълбовете са така оформени, че приличат на човешки фигури, и местното население я нарича „Весела сватба“.

**Цоцев Камен** - духовно светилище на неолитно селище. Маркантен археологически обект.



Куклица



Цоцев Камен



Куманово поле

Вследствие на климата (умерено континентален) и терена, навигите, дейността, въздействията от другите народи, промените които носи модерното време и този регион има някои особености по отношение на традиционното хранене. И тук, както и в цяла Македония, най-много се чувства османското влияние. За храната в този реион казват, че не е претърпяла големи промени по отношение на нейното разнообразие. Като стопански район, присъстват всички видове месо, а останалата част се свежда до ястия от тесто, млечни продукти, чорбести ястия и някои видове сладкиши, и всичко това с местни продукти. Месото в миналото се е готвело на яхнии, печено се е сервирало само по специалени поводи. Едно от най-известните „празнични“ ястия на кумановските баби е „мезалак“.





## КУМАНОВСКИ „МЕЗЕЛЪЦИ“

**1 Агнешки бял и черен дроб, 1 агнешко шкембе, агнешки чревца, 1 глава лук, 1 чаша кисело мляко, 1 чаена лъжичка червен пипер, малко магданоз, олио, черен пипер, сол**

Дроба (и белия и черния) нарежете на ленти широки 1 см, а дълги около 10 см. Оти лентите найравно сноичейте и ги завържете с измитите и обърнати чревца. В намаслена тава подредете сноичейата, върху тях сложете нарязан лук, магданоз, червен и черен пипер, осолете ги, залейте ги с хладка вода докато ги покрие и ги сложете да се пекат във фурната.



**Мазалака** се сервира в глинена тава. В миналото се е поднасял с овче сирене, а днес според вкуса. Ястието може да се сервира със салата -туршия, зеле с подправки, кисели краставички, домати и карфиол и запечени филийки. Заради специфичния и силен вкус, някои консумират вино, но кумановчани поддържат традицията с ракия.

**Туршията** - плодове и зеленчуци консервирани с киселина - в Македония е много повече от салатата. Тя е традиция, която се предава от поколения. Подготвяла се е през есента, за да запълни липсата на свежи зеленчуци през зимните месеци. Преди появата на изкуствените консерванти, като заместител на оцета, особено в Крива Паланка, са използвали зелени сливи „джанки“, от които са правили и ракия.







**КРАТОВО.** Уникално гратче разположено във вулканична част, която прилича на кратер, и е много рядък пример в Европа и извън нея. В непосредствена близост има остатъци от вкаменена лава, каменни топки или вулканични бомби, каменни стълбове и др. Градът, който се нарича още и град на кулите, мостовете, римските мини, старата чаршия, град на прекрасни църкви и манастири от 14. век, се намира в подножието на Осоговска планина, чийто връх Руен (2. 252 m) е най-високата точка в този регион. Поради самото местоположение е интересна амфитеатралната подредба на къщите.

В основата на храненето на македонците винаги е бил хляб. Разликите са само в избора на зърнени култури, които обик-



новено се преработвали в мелници, и на по-късен етап са се правили крайните продукти - хляб, баница, зелници, юфки и др. А когато определено място е известно с пшеница, ечемик, картофи, както е Кратово, възможни са уникални комбинации.

## ХЛЯБ С КАРТОФИ

**500 г царевично брашно, 2-3 картофи, сол, 1/2 мая, 200 мл хладка вода**

Сварениџе картофи се нарязваџи на мноџо малки парченца.

Смесваџи се с брашноџо, солџа и маяџа в хладка вода кояџо се добавя џосџейенно. Така џолученоџо џесџо се осџава да џресџои около 20 мин.. разделя се на 2 или 3 џоџки, коиџо се џосџавяџи в џава џокриџа с олио и брашно. Пече се в џредвариџелно заџряџа фурна на 250°C около џоловин час.



## ЗЕЛНИК СО КОПРИВА

**250 г брашно, олио, сол, 100 г марџарин; џлџнкаџа: 200 г џоџарена коџрива, 2 яйца**

Замесеџе џесџо оџи брашно, мая, хладка вода, сол и олио. Разделеџе на џолкова парчеџа, колкоџо искаџе да има кори. Първо в џаваџа џосџавеџе една џладка кора, докаџо осџаналиџе наредеџе върху нея намачкани. Между кориџе џосџавеџе џоџаренаџа коџрива смесена с яйцаџа. Печеџе в џредвариџелно заџряџа фурна на 200°C около 30 минуџи.

**Зелника** е легендарна кулинарна класика в нашата страна. Самото наименование идва от понятието „зеле“, което всъщност се отнася до самите растения, които са се слагали в зелника. През пролетта домакините обикновено използвали коприва и лапад, а през лятото - листа от цвекло, праз, прясно зеле, а през зимата - кисело зеле. Печели са го под връшник, хапвал се горещ с кисело мляко или сирене. Правили са и пити т. нар „Слатки зелници“, най-често с тиква а някъде и с ябълки.



Кратово е известно с кратовските картофи, жълтото сирене, кратовската пастрмајка, също така и с една подправка, която се прави от ароматни билки, събрани от Осоговската планина.

## К'ЦАНА СОЛ

В ъодгѡѡвката се изѡлзваѡт 10 ароматни билки, добре изсушени, сѡриѡти и минали ѡрез сѡѡ, царевича „царевичка“ и морска сол ѡѡ Иѡалия (дива и ѡѡѡмна менѡа, босилек, мащерка, жѡлѡа комуниѡа, ѡвечерка, смил, коѡър...



По желание, към ѡази смес може да се добави и чубрица, за ѡѡ-силен аромат, или /и. ѡѡ. н. ѡѡански ѡѡѡер, коѡѡо дава ѡѡѡив вкус). Билкиѡе се събираѡт ѡѡ ѡѡљаниѡе ѡрез юни. В сѡѡѡиални железни съдове, наречени дѡбеѡи се ѡѡдгѡѡвѡа смесѡа. Солѡа се слаѡа ѡѡследна и зайѡчва „биенѡѡ“ (к'ѡањѡѡ).

К'ѡаната сол нај-често се консумира със специално приготвено хлѡбче, известно като „пѡта“, коѡто се топва в солта.



Характерно и известно ястие в тези райони е „янията“, която се е прогответяла с запръжка от голямо количество брашно с червен пипер. В нея винаги са слагали месо в зависимост от това какво са имали в момента: агнешко, козе, свинско и пилешко.



## ЯХНИЯ

**300 г шелешко месо, 1 глава лук, червени домати, чушка, картофи, 2 суйени лъжици червен пипер, сол, черен пипер, магданоз, 1 суйена лъжица брашно, олио**

Нарязания лук се заїързва на умерен оїън. Добавяї се чушкиїе и доматиїе и се смесва цялоїо съдържание. Кубчеїаїа месо се їосїавяї в съцаїа їава, їосїейенно се добавя вода. Месоїо се їоїви, докаїо не омекне. Обелениїе картофи се нарязваї на малки квадравиїеїа и се добавяї към месоїо. В друї съд се їрави заїържка оїї їолямо количесїево червен пипер, брашно и олио. Добавя се в яхнияїа. Когаїо яхнияїа се сїъсїи се сваля оїї коїїлона.

Македонските съпруги започнали да използват запръжка с която безмесното ястие ставало по-вкусно.

## КРАТОВСКА ПАСТРМАЙКА

**Тесто:** 250 г брашно, 1/2 прясна мая, малко олио, 1/4 чаена лъжичка захар; **за месото:** 100 г шарена сланина

Замесва се тестото и се остава да втаса. Правят се 4 топки, и от всяка се замесва пастрмайка. Месото се реди и върху него се слага едно разбиено яйце. Пече се на 250°C докато се зачерви. Поднася се с люти чушки и чаша червено вино.



**Пастрмайката** е характерно ястие за град Кратово. Тя се различава от велешката, штипската и радовишката с това че тя се прави с пушено месо. Обикновено се е яла през зимата и на по-големите зимни празници, когато са се клали прасета. Домакините често носили пастрмайката да се пече във фурна; носили само тавата с месото, а фурнаджията правил тестото.

Свинското месо се консервирало с осоляване и притискане с плоча в дървено каче. След Прошка останалото месо се поставяло над огнището за опушване.

Характерно за този район, освен традиционните ракия и вино е и **медовина** - алкохолна напитка приличаща на вино, получена чрез ферментация на мед с вода.

Още едно ястие, което е характерно за кратовския и паланечкия региони, и което е под влияние на турската кухня са мантиите. Тази храна се е приготвяла през пролетта, когато животновъдите носели кисело мляко за продажба в града, обикновено като обяд за семейството.

## МАНТИИ

**1 кг брашно, 1 яйце, 4 суйени лъжици олио, 2 суйени лъжици оцет, 2 кубчета маргарин, сол; ѝлѣнкаѣа: 300 г сирене, 2 яйца**

Замесете ѣесѣо оѣ брашноѣо сѣс сѣудена вода, чрез добавяне на всички сѣѣавки. Полученоѣо ѣесѣо да бѣде малко ѣо-ѣѣвѣрдо оѣ обикновено ѣесѣо за ѣѣѣа. Разбийѣте маргарина с ѣѣри суйени лъжици брашно и разделѣте ѣолучената смес на ѣѣри часѣи. Разѣѣочете ѣесѣоѣо, намажете с 1/3 оѣ маргарина и ѣреѣѣнете каѣо многолисно ѣесѣо. Тази ѣроцедура се ѣовѣаря още два ѣѣѣи с оѣѣаналиѣте 2/3 оѣ маргарина. Разѣѣочете ѣесѣоѣо и режете оѣ неѣо ѣарчета с размер 10 × 10 см. В средата ѣосѣавете една суйена лъжица оѣ ѣлѣнкаѣа, Зѣѣнете ѣо диаѣонал и завийѣте каѣо кифличка. Намажете ѣака найравениѣте „манѣѣѣи“ с разбийѣо яйце и ѣечете.











Осоговски манастир

**КРИВА ПАЛАНКА.** Източната порта на страната ни е градче разположено под Осоговска планина, на устието на две реки. В непосредствена близост е **Осоговски манастир**, а на-горе път води към красивата планина.

Характерно за Кратовско е, че още в миналото, населението от планинските райони отглеждали овце и кози и произвеждали: масло, сирене, мляко, картофи, докато населението от селата в полето отглеждали: свине, овце, птици, зърнени култури, градински култури, бостан и произвеждали всички млечни продукти.

В Крива Паланка един от най-известните продукти от бяло брашно, с който града е бил известен, а днес разпознаваме е симита. Той е един вид „наутлия“ погача-малко ароматно хлебче със специална форма, което го има само тук.



Градските жени правили а и днес правят извесните на вкус „сарамсаклии“; баница в специална форма характерна за този тип ястие.



## САРАМСАКЛИИ

**700 г брашно, сол, 5 суйени лъжици олио, шойла вода, маргарин, кисело мляко, 3-4 скилидки чесън**

Пригответе се шестко от брашно, сол, вода и олио. Меси се хубаво и се разделя на 16 шойки. Всяка шойка се разточва и се маже с маргарин. Поставете се едно върху друго по 8 броя и се получават две часъи. Всяка часъи се разточва на правоъгълни парчета и се нарязва на три часъи. Маже се с маргарин. От всяко парче се прави пакетице като краищата се събират и се залеят едно за друго. Пече се на 200°C, 30 минути. Готовите сарамсаклии се изваждат от фурната заливат се с кисело мляко и чесън и отново се връщат във фурната да се печат още 4-5 минути. По този начин ястието става по-ароматно и сочно.

## БЯЛА ТАВА

**2 ѝилешки буйчеша, 2 чаши ориз, ѝилешки бульон, олио, сол, червен ѝийер**

В ѝенджерата за суйа се ѝосѝавяѝ ѝилешкиѝе буйчеша заедно с ѝодѝравкиѝе, заливаѝ се с вода и се осѝавяѝ да завраѝ. Сварениѝе буйчеша се ѝосѝавяѝ в ѝава за ѝечене. В оѝделен съд, в загрѝаѝо олио, се зайързва ориза и ѝосѝеѝенно се добавя ѝилешкият бульон. Сварения ориз се ѝрехвърля в ѝаваѝа с буйчешаѝа и се добавяѝ още 3 чаши оѝи бульона. Пече се в ѝредвариѝелно загрѝаѝа ѝава на 200°C, 30 минуѝи.



Яйцата заемали важна роля в храненето и при селското така и при градското население. Известно ястие с яйца е „ялова тава“, която се приготвя с ориз без месо, месото се замества от цели яйца поставени отгоре.

Османското влияние в тези райони най-вече се отразява в градската среда чрез правене на сладко, което се поднасяло на гостите заедно с вода, чай и кафе. С кафе разполагали само богатите. Градските домакини са били известни със своите сарамсаклии, баклави, мафиши, пандишпан, сутлияш, крофни, дребни сладки с маз. Мафиши са един вид бързи за приготвяне хрупкави мекици, които традиционно са правили и са носели когато се роди бебе.

## МАФИШИ

**2 жълтъка, олио, сол, 200 мл вода или кисело мляко, брашно, 1/2 мая; ѝлнкаи: 2 белѝци**

Замесва се ѝесѝо и се ѝравяѝ б ѝоѝки, коиѝо се намазваѝ с олио и се нареждаѝ една върху друѝа. Разѝочва се ѝннка кора, оѝ която се изрязваѝ квадраѝчейѝа. Разбиваѝ се белѝѝциѝе и с ѝях се намазваѝ квадраѝчейѝаѝа. Зѝваѝ се в желанаѝа форма и се ѝържаѝ в ѝорещо олио. На края се ѝорѝваѝ с ванилова захар.










## ИЗТОЧЕН РЕГИОН

Беровско езеро



Този район е предимно планински и се простира по поречието на река Брегалница. И тук можем да предложим красоти на доброжелателния пътник: археологически обекти като **Виничкото Кале** и **Баргала**, минерални извори и термални води - **Истибаня** и **Кежовица**, може да се изкачите до Пониква, попътни манастири, разходка низ Осоговската или Малешевската планини, или пък Плачковица. Това е район, който се запомня с кочанските оризища, с лесновските воденичарски пещери, с малката "Швейцари", с штипската пастрмайлия.



**ЩИП.** Няма да говорим за индустријата в този град, за геотермалните води, над които се простира, нито за **Исаар** - Штипската крепост и прекрасната панорама. Тук трябва да се изясни въпросът, който често се поставя между македонците - чия пастрмајлија е нај-добра, штипската, радовишкиот самун, велешката пита или кратовската пастрмајка? Щип ви предлага последната от конкуренцијата, така че вие решавате, која е нај-добрата. Дали кратовската със пушено месо, дали велешката от свинско и овче или козе солено месо, наречено пастрма, а отгоре залята с яйце, или пък радовишката със саздърма.

Пастрмайлията е македонски специален вид пита направен от тесто и месо. Традиционната пастрмайлия има продълговата форма със дребно нарязано месо върху него и обикновено се е правела през зимния период. Името произлиза от думата пастърма, което означава, солено и сушено месо от овца или агне.

## ЩИПСКИ ПАСТРМАЙЛИИ

**1 кг брашно, 30 г мая, 6 яйца, 800 г свинско месо, сол, маз**

Залейте маята с малко топла вода, за да шушне. Омесете брашното с топла вода и с малко сол, прибавете маята и добре омесете тестото до средно меко. Ославете да удвои обема си. Како нарасне отново го размесете и го разделете на 8 топки. С рака оформете всичките така че краищата да останат по-дебели. Месото го нарежете на малки кубчета, осолете и го сложете във всяка пастрмайлия. Върху него сложете и 1 чаена лъжичка маз и ги печете във фурна. Когато са наполовина изпечени, извадете ги от фурната и върху всяка сучете по 1 яйце. Върнете във фурната и ги допечете. След како се изпекаат, всяка пастрмайлия се увива в алуминиево фолио, а след това в салфетка, за да омекнат.



Добре е този специалитет да се сервира с кисело мляко, но още по-вкусен е с червено вино.



Кюфтето е традиционно ястие от турски произход. То може да има различни форми и размери. По принцип, се приготвя от мляно месо, яйца, хляб сушени подправки. Има много варианти, дори и вегетеријански. Кюфтетата се подготвят като основно ястие или като предястие.

## КЮФТЕТА ПО ЩИПСКИ НАЧИН

**500 г свинско мляно месо, 500 г шелешко мляно месо, 5 яйца, 100 г полу-сварен ориз, черен пипер, червен пипер, маджаноз, олио, брашно, 1 суха чушка, домашена салца, сол**



Смесете месото с полусварения ориз, добавете 2 цели яйца, черен пипер, малко червен пипер, две сујени лъжици олио, маджаноз и сол на вкус. Всичко смесете добре и оформете кюфтешајта. Оваляјте кюфтешајта в брашно, а след тоа в шри добре разбији яйца, зајржете ги в добре загрјато олио. Изјржените кюфтешајта поставете в емайлирана шав. В олиото, коешто сте јржили кюфтешајта, добавете 1 сујена лъжица брашно и најравете зајржка с малко червен пипер и вода. Залейте кюфтешајта с зајржката (шрјабва да бџдајт покрији с неј), добавете чушкајта и 2-4 сујени лъжици домашена салца и ги сложете да се пекајт в предваријелно загрјата фурна на 200°C. Когајто соса в шавата остане на половина јстиејто е гошово и може да се сервира.











Оризища

**КОЧАНИ.** Град, който се намира в едноименната котловина, която е най-големият термален басейн на Балканите. Водата, климата и земята са идеални за това, което днес е македонска гордост - кочанския ориз. Да, първата и единствена асоциация са кочанските оризища – „кочанското бяло злато“.

Оризът е една от най-старите зърнени култури. За първи път в Македония започва да се отглежда в 4. век пр. н. е, след като Александър Македонски се е върнал от военните походи в Индия, и отново в края на 14 век. Той е един от най-застъпените хранителни продукти в македонската традиционна кухня. Походящ и за солени и за сладки ястия.

Лапа е старо македонско ястие, едно от малкото, които все още се запазило на трапезата в Кочанско. Лапата се прави от уфак; натрошен ориз, който се получава при отделянето на ориза от люспата. В следствие на този процес се получават цели зърна ориз, уфак и люспи. Когато няма достатъчно уфак може да се използва и обикновен бял ориз.

Лапа обикновено се яла по време на пости. Вместо мляко, за да се обогати това ястие се добавяли семена от мак.



## ЛАПА

**250 г уфак или бял ориз, 1 л вода, 250 г семена от мак, 1 чаена лъжичка сол. Количеството на съставките всяка домакиня сама си определя, в зависимост от броя на семейството, а съотношението на уфаката (ориза) и водата в шова ястие е 1:4**



В шенджера сеслажда вода да заври. Добавят се семената от мак и се вари на тих огън около 15 мин. След това се добавя уфака. Варят се заедно докато хубаво не се съсвият. Добавя се сол по желание. Някои домакини прази рецетата я правят и по обратния ред, първо сваряват ориза, след това добавят семената мак, но в този случай и вкуса е различен.

На лапата преди се е гледало като „храна за бедните“, храна която е била давана на работниците от оризищата. Но с времето, нейната стойност е нараснала и се е превърнала в специалитет; яла се е и като десерт.

Когато се яде лапа – не се дъвчи, само се преглъща. Оттук е и наименованието на това ястие.

Порано јадењето познато како тава ориз претставувало традиционален кочански неделен ручек. Денот кога сите заедно седнуваат на ручек. Искусните готвачи велат дека тавата ориз не се прави со обична вода, туку со вода во која претходно се варело месо од кокошка.

## КОЧАНСКА ТАВА С ОРИЗ

**(за 4 човека):** *пилешко месо - обикновено бушчетиња, 400 г ориз, 100 мл олио, домаќи, кишка магданоз, глава лук, сол, черен пипер*



Месото се вари околу 20 минути. във вода, в която предваришно има сложено сол, дафинов лист и черен пипер на зрна. В сџд или глинено гџрне зајџржваџе дребно нарязания лук, добавяџе ориза, разбџркваџе и џџржиџе. След џова залейџе с водаџа, в която се е варило џолешкоџо месо, в сџоџношение ориз / вода 1: 3. Добавеџе нарязания магданоз, черен пипер. Пече се в џредваришно заџряџа фурна. Малко џреди да сџане гоџово се нареждаџ џарчеџаџа месо, а между џах нарязани колелца домаќи. Пак се връџа във фурнаџа и се џече докаџо водаџа најџлно се изџари.

Сутлияш е един от най-старите десерти, които се приготвят от ориз. Той произхожда от турската кухня. Подготвя се с мляко, също така може и да се вари само с вода-тогава десерта се нарича зерде.



## СУТЛИЯШ

**ориз, мляко, захар на вкус, ѝликче ванилова захар, ѓоѝварски шоколад, канела**

Съѝношениеѝо на ориза и млякоѝо за ѝази рецеѝѝа е 1: 4. Вмесѝо чеѝири часѝи мляко, моѓаѝ да се изѝолзваѝ две часѝи мляко, и две вода. В ѝенджерѝа се слаѓаѝ млякоѝо (млякоѝо и водаѝа) и захарѝа да завраѝ, след коеѝо, се добавя ориза и нейрекъснаѝо се разбъркава, докаѝо се сѓъсѝи. Към края се добавя ваниловаѝа захар. След каѝо се свари суѝлияша се осѝава малко да ѝосѝои, след коеѝо се изсиѝва в куйички и оѝѓгоре се насѝърѓва шоколад и се нарѓсва с канела.

## ПИЛАВ ПО КОЧАНСКИ НАЧИН

**1, 2 кѓ ориз, 2 л вода, 120 ѓ марѓарин, 300 ѓ олио, 150 ѓ сѝаро овче сирене и сол**

Слаѓа се водаѝа да заври със сол и марѓарин (може и зехѝин), а след ѝова се добавя ориза и се вари на слаб оѓън, докаѝо водаѝа найълно се изѝари. Оѝделоно, олиоѝо се заѓрява добре и с неѓо се залива ориза. По желание може да се рендоса сирене и се сервира ѝоѝло.

С това ястие не се препорѓват алкохолни напитки.





Беровски манастир









**БЕРОВО.** Берово е расположено в Малешевията, нашата „малка Швейцарија“; в този район въздухот е с нај-голема концентрација на кислород во Македонија. Под склоновите на Малешевските планини, на 800 м надморска височина, със својата перла - **Беровското езеро** - тоа место е идеално за всички любители на природата, спорт, одмор, забележителности, туризъм, разходки, релаксирање. Освен тоа, во пиянечко-малешевскиот крај, поради специфичниот планински климат,





има изобилие от здравословни храни, плодове, качествено сирене и млечни продукти, месо, картофи, качествен домашен мед.

В този район се поддържа традицията на; домашно изпечен хляб, на тесто испечено в фурна по различни начини; тук не са забравили връшниците и котлите, които все по-често се използват за приготвяне на традиционни ястия. Тук има разнообразие от месено до теглено от варено до печено.



## МАНАСТИРСКО СИРЕНЕ

**600 г бяло сирене, 80 г разтопено масло, 8 скилидки настързан чесън, 20 г Буковска пийер, 40 г прясно мляко**



Сиренето се рендосва на дребно, добавят се маслото, млякото, чесъна и буковски пийер. Разбърква се докато не се получи хомогенна смес. Сервира се върху подложка от зелена салата, пресни домати, красивички и се украсява по желание и вкус.



## МАЛЕШЕВСКИ ЗЕЛНИК

**Тесѝо: 1 кѝ брашно, 1 мая, 1 суѝена лѝжица сол, 1 суѝена лѝжица захар, вода за замесване, олио за намазване на кориѝе; ѝлѝнкаѝа: ѝраз, сирене (може да се изѝолзва и сѝанак или ѝржен ѝраз с чушки и домайѝи)**

Прави се закваска с едно кубче мая, една суѝена лѝжица захар и една суѝена лѝжица сол. Смесѝа се разбѝрква с 1 кѝ брашно и вода колкоѝо е необходимо. След ѝова хубаво се замесва и ѝмесѝоѝо се осѝавя 1 час да вѝаса. Разделя се на 1 ѝо-ѝоляма и 5 ѝо-малки часѝи. Всички часѝи са разѝочваѝи на кори с дебелина 1 мм. Всяка ѝочена кора се осѝавя на един чаршаф да изсѝхне. По-ѝолямаѝа часѝи са ѝочи с ѝо-ѝоляма дебелина и ѝокриѝа се ѝосѝавя в ѝава. Върху ѝо-малкиѝе кори се разѝределя сиренейѝо и се заливаѝи с олио. След ѝова се събираѝи и се редѝѝи върху ѝо-ѝолямаѝа кора. С краицаѝа на ѝо-ѝолямаѝа кора се завиваѝи ѝо-малкиѝе кори. В средайѝа се ѝосѝавя малко заѝржениоѝ ѝраз със сирене и оѝѝоре се ѝорѝсва с брашно. Осѝавя се един час, след коеѝо се ѝече на 250°C. След каѝо се изѝече се изважда оѝи фурниѝа и се ѝолива с 100 ѝ вода с олио и ѝак се ѝосѝавя във фурниѝа да се доѝече още 10 минуѝи.



Комбинирана се с бяло беровско сирене или буламач.



**Буламача** или „млечната зимница“ се произвежда от млякото на местна порода овце „овчеполка“, чийто вид „праменка“ се отглежда в малешевският регион. Името идва от старотурската дума „буламач“, което означава каша, гъста смес. Приготвя се в края на лятото, а се яде през зимата, като храна, богата на протеини и мазнини. Масово правен в мандрите на планините, където овчарите го оставяли за следващата година, когато на пролет се връщали с овцете на паша.

## СВИНСКО С ПРАЗ

**350 г свинско месо, 4 сирџка праз, 5-6 сирџка пресен лук, олио, 1 сушена лъжица смесени подправки, 1 ч. л. сол, малко черен пипер**

Нарежете месото на малки парчета и ги зајржете. Овкусете месото и го извадете од тигана. В същия тиган зајржете прераза и лука нарязани на дребно. След като прераза омекне върнете отново месото в тигана и всичко се смесва. В малки глинени съдове се разпределя сместа. Зајичај се във фурна за около 20 минути.





## МАЛЕШЕВСКА ТАВА

**1 кг нарязано свинско месо, 1/2 кг кайма (шойчеша с золеминаша на орех), 100 г кашкавал, 200-300 г нарязана пушена сланина, 500 г гъби, 4-5 сухи чушки, 3-4 глави лук, 500 мл домашено юре, 200 мл червено вино, подправки се добавят на вкус (сол, черен пипер и др. по желание)**



В тавата се поставят нарязаното свинско месо, шойчешата от кайма (ще могат да се смесят и с малко настърган лук, чесън и кашкавал), пушената сланина, гъбите, сухите чушки, лука и всички заедно се заържавят. След това се добавят подправките, домашеното юре и виното, и се смесват. Сложете тавата във фурна, загрята до 180-200°C за около 1 час. Извадите от фурната, добавете рендосания кашкавал и оставете още 5-10 минути да се разтопи и малко да се зайече.





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