

Вкусовиите
На
МАКЕДОНИЈА



ВКУСОВИТЕ НА МАКЕДОНИЈА



Издавачи:

Агенција за промоција и поддршка на
туризмот во Република Македонија
Ул. Дебарца бр.2



МАТИЦА МАКЕДОНСКА
Бул. Климент Охридски бр.23
1000 Скопје



Автори:

Илина Шаревска
Ана Даскаловска
Танас Вражиновски
„Народна митологија на Македонците“

лектура:

Здравко Корвезировски

Фотографии:

Милан Џинџо
Дејан Павлески
Мише Миџаноски
Агенција за промоција и поддршка на
туризмот во Република Македонија
123rf

Дизајн и техничка обработка:

Кристина Георгиевски

Печат:

Сџеда Графика

Тираж:

1000 примероци

Вовед

4

Карта на региони

10

СОДРЖИНА

по региони

СКОПСКИОТ

12

ПОЛОШКИОТ

34

ЈУГОЗАПАДНИОТ

54

ПЕЛАГОНИСКИОТ

80

ВАРДАРСКИОТ

106

ЈУГОИСТОЧНИОТ

128


СЕВЕРОИСТОЧНИОТ

150

ИСТОЧНИОТ

170





Македонија е мала земја во југоисточниот дел на Балканскиот Полуостров, од сите страни опкружена со копно. Да, секоја земја зад себе има некоја приказна што раскажува за сонце, планини, езера, реки, археолошки наоѓалишта, историја, традиција и култура. Нешта кои се помалку или повеќе интересни во зависност од интересот на поединецот. Но нишката што ги поврзува сите, што се провлекува низ часовите поминати во истражување и проверување на евентуалната приказна, што знае да ги обобиденот и расположението е оној сегмент кој секој со задоволство го зема здраво за готово – храната. Таа овозможува своевидно директно искусување на историјата и културата, неизбежните составни делови од уметноста на гастрономијата; таа е еден од клучните елементи на материјалното културно наследство, еден од факторите на идентитетот на одреден народ, на одредено географско подрачје. Да, ваш е изборот на начинот на кој ќе ја истражите Македонија. Во крајна линија, како што наведовме, таа е мала земја во која можете да се провозите од два до четири часа до која било одредена дестинација.



Можете да посетите манастири, да планинарите, да ја истражувате природата. Или можете да дозволите ние да ве поведеме напомувајќи одредени интересни локации, но и укажувајќи ви на некои специјалитети врзани за тие места, кои можеби ќе ви доловат нешто за животот на тие луѓе. Купче информации од кои некоја можеби ќе биде инспиритивна и за вас. Запознајте ја Македонија преку сетилото што ги врежува спомените.

Гастрономската приказна за Македонија започнува со претпоставката дека во исхраната се користеле продукти што се добивале од основните занимања на населението на овие простори – земјоделството и сточарството, како и она што можело да се најде во природата. Таа била ограничена во поглед на производите, технологиите и изборот, за разлика од денешната разновидност. Како земја низ која поминале многу народи, таа почнала да стекнува искуства од нив и да бележи развој не само на културно ниво туку и во однос на исхраната. Големо влијание врз нашата национална кујна, врз нејзиниот специфичен облик имаат Турците, поради долгиот престој на нашата почва од каде и доминантното влијание. Голем

пресврт во исхраната се случил со воведувањето во земјоделството на одделните нови житни и градинарски култури, особено на оризот што го донеле Турците, пченката (царевицата) донесена во XVIII век, компирот присутен на овие простори од при крајот на XIX век, пиперките и доматиите. Влијание извршиле и религијата, празниците и обичаите поврзани со неа. Со појавата на печалбарството кон крајот на XIX век се воведуваат и новитети од Запад – тука се француската, унгарската, англиската, руската кујна – но незначително. Често се знае само дека некои јадења се пренесувани со генерации, менувани патем, но не се знае потекло или причина. Но за сево ова – потоа. Како што велат, *Празен сѝомак, ѓлава не мисли*. Да ја поставиме трpezата, да ги подигнеме чашите за нови искуства, за нови вкусови – На здравје.












СКОПСКИОТ РЕГИОН




An aerial photograph of a village in North Macedonia. In the foreground, a church with a blue roof and multiple domes is visible. To the right, a row of houses with red-tiled roofs is nestled among green trees. In the background, a large, modern building with a grey roof sits on a hillside. The surrounding landscape is lush and green, with a road winding through the hills.

Ако за првпат сте во главниот град на Република Македонија, градот сместен во ниска котлина опкружена со седум планини, тоа што веројатно веднаш ќе го забележите е разновидноста што тој има да ви ја понуди. Динамичен урбан живот, културно наследство, традиција што напредувала на привлечен начин, мешавина на старо и ново, на Исток и Запад, на урбанизам и природа. Сè некако функционира во тандем и овозможува единствено и уникатно искуство. Уште во античките записи за Јустинијана Прима велат дека во тој град има прекрасни плоштади, мостови и гостилници.

Можеби ќе ве инџересира

Камениот мост што ја надвисува реката Вардар во центарот на градот носи историја 1.500 години (VI век). Има претрпено повеќе големи обновувања, поради што најголемата реставрација што се случила во времето на Мурат II во XV век често се зема како почеток на изградбата на мостот. Сега го поврзува новиот со стариот дел од градот.

Вратете се во времето низ тесните улички на **Старата скопска чаршија**. Таа била центар за трговија уште од XII век а сега претставува едно иконично наследство на градот. На влезот ве дочекува Даут-пашиниот амам, таа некогашна јавна бања која денес е галериски простор, само ве воведува во духот на она за коешто се пренаменети отоманските градби во тоа старо катче од градот. Културата се меша со традицијата во полна симбиотска смисла на зборот.

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

Камени мост

Таа е жив спомен на минатото и на отоманското наследство со сите негови џамии, амами, анови и стотици занаетчиски дуќанчиња. И денес, тие живи кафулиња, чајџилници, ресторани и продавници совр-

шено се вклопуваат во безвременската околина и нудат оригинално искуство за секој патник.

Тврдината Кале е доминантната структура во градот и уште еден голем негов симбол. Според археолозите, камените блокови од кои е изградена тврдината биле земени од разурнатиот град Скупи во VI век за време на владеењето на византискиот цар Јустинијан. Таа била делумно уништена во земјотресот во 1963 г., но и брзо реставрирана и конзервирана.



Стара чаршија



Тврдина Кале





Спомен куќа „Мајка Тереза“

Скопје е град меѓународно познат по тоа што е родното место на **Мајка Тереза**. Скопје е град со средновековни цркви и манастири како **Св. Пантелејмон** од XII век и композицијата „Оплакувањето Христово“ кое се смета за предвесник на ренесансата во Италија.

Скопје има прекрасен кеј на реката Вардар, длабоки сенки во **Градскиот парк**, мирис на липи во јуни.

Видете го Скопје од врвот на планината **Водно**. Тоа е најблиската дестинација за авантура и за секого има да понуди по нешто. Независно дали сте искусен планинар или сте само за релаксирачка прошетка, планината нуди патеки за секој степен на физичка подготвеност. Одлично место за адреналинските ентузијастички, велосипедисти и параглајдери. За другите, кои сакаат само неверојатен поглед и да уживаат во свежиот воздух, постојат неколку кафеани и жичарница која ќе ве однесе до врвот.

Поврзете се со природата во **Кањонот Матка**. Опкруженоста со стрмните ѕидови на драматичната клисура е совршено удобно искуство. Тука има десетина пештери од кои пештерата **Врело** е една од најдлабоките подводни пештери во Европа и во светот. Кањонот е дом и на повеќе од 70 видови пеперутки. Има неколку карпести формации кои се идеални за алпинизам. По должината на кањонот можете да посетите голем број цркви и манастири; можете да пешачите, да се возите со бротче или кајак. Или, пак, само да останете во подножјето на кањонот и да уживате во убавиот поглед додека пиете кафе во локалното кафе.

Добра пауза после шетање е да се повратат силите со нешто вкусно. Но, скопјанецот како секогаш да се збунува при прашањето за типичен градски специјалитет. Како да се наметнува случајот критериум да биде тоа што најчесто и најкултно се јаде



Св. Пантелејмон

во Скопје. А култ во Скопје е да се јаде буреќ, симит-погача, да се јадат чорби – чкембе, телешка... Ги јадат и млади и стари. А уште кога ќе ви донесат и екстра лукче со магноновче во оцет и убава лепиња...



Кањон „Матка“

Чорба (тур. *çorba*) е вид густа супа која традиционално се подготвува во евроазиските кујни. Чорбите се прават од разни видови зеленчуци и месо. Македонските домаќинки правеле различни чорби, и посни и мрсни. Порано месото најчесто се подготвувало во чорби, а многу поретко како печено, освен при некоја пригода или празник.



Чкембе чорбата е и легенда и лек. Секој знае дека по тешка ноќ (читај алкохол) најдоброто нешто што може да се направи за телото е да му се даде топла чкембе чорба. Но за неа не мора да одите до најблиската кафеана за да го каснете тој еликсир, кога можете да си го направите и дома.

Живејќи ко бубреж во лој

ЧКЕМБЕ ЧОРБА

1 1/2 кг чкембе, 150 г вино, 1 сува луѓа пийерка, 2-3 лисџа керевиз, масло, лук, црвен пийер, црн пийер, брашно, сол

Исчистијте го убаво чкембето, измијте го и исечете го на поситни парчиња. Ставете го да се вари заедно со виното, солта, керевизот, лукој и пийерката. Окако ќе се свари убаво, напревете зајршка од масло, 1 лажица брашно и црвен пийер и налејте го чкембето со неа. Доварете го уште десетина минути и ставете црн пийер.



Бурек (тур. börek) доаѓа од зборот „bur“, што значи „завиткува“. Тоа е печиво во слоеви кое може да се најде во многу земји што биле во составот на Отоманското Царство. Се прави



од лиснато или скиснато тесто, и претежно со фил од мелено месо, но постои и со сирење, со спанаќ, како и празен бурек. За љубителите на традиционален бурек, модерната верзија – пица-бурек – е сквернавење. Обич-

но се јаде со прсти, во комбинација со ладен јогурт. Типично јадење за скопјани како појадок, но и во доцните часови по забавно помината ноќ.

Симит-погача е од ретките специјалитети што се продава речиси само во Скопје. Тоа е сендвич составен од лепче (кифла) и од мрсна пита без фил, која наликува на бурек. Велат „празен сендвич“ или „леб во леб“. Во симитот (лепчето) се става наут, додека вкусот на погачата е од маста во неа – овча или од кравја. (Инаку, маста е млечен производ. Се добива со „тепање“ на млекото). Може да се комбинира со јогурт. Освен што се знае дека ја правеле од одамна, нема податок за нејзиното појавување.



Оброкот ручек, општо во Македонија, обично започнува со мезе – низа традиционални мали јадења кои се служат пред главното јадење и кои се толку вкусни и разновидни што сами по себе можат да бидат оброк. Најчестите мезиња се ајвар (салата од печени, мелени и пржени пиперки), пинџур (салата од печени пиперки, модар патлиџан, лук и др.), макало (изгмечен лук со масло и сол), таратур (лук, кисело млеко и краставица), пржени зеленчуци, туршија (зеленчуци конзервирани во киселина), печурки, сирења (овчи и крави), шопска салата.

Најпознатото мезе е **ајварот**. Самиот збор потекнува од турскиот јазик и значи „солена икра“ или „кавијар“. Многумина знаат да кажат дека тоа е тегла полна со летен вкус која



треба да се јаде во зима. Се прави кон крајот на летото-почетокот на есента, кога има изобилство од црвени пиперки. Најдобриот ајвар, секако, е домашниот. Пред забраната за правење ајвар на јавно место, неговата подготовка имаше големо социјално значење, беше повод за семејна и маалска дружба, ги подобруваше и поттикнуваше добрососедските односи, бидејќи обично соседите учествуваа во тој процес на лупење и печење, разменување дрва, споделување рецепти. Пправењето ајвар не е само чин на изработка, туку е еден вид ритуал кој ги зближува луѓето. *Низ муабеш ѝашоѝ ѝобрзо врви, а и добринаѝа со добрина се ѝлаќа*. Инаку, подготовката подразбира миење на пиперките, нивно печење, ставање во кеси за да набабрат, за да се излупат полесно. При лупењето се отстрануваат семките. Потоа се сечкаат, се мелат и се пржат на тивок оган околу 2-3 часа со постојано мешање. Некои додаваат и домати, моркови, модар патлиџан. Пред самиот крај на пржењето, теглите се загреваат во рерна на 100°C. Откако ќе се тргне тенџерето од огнот, готовиот ајвар веднаш се става во жешките тегли. Потоа теглите се завиткуваат во нешто – ќебе, черга – и се оставаат да отстојат барем 24 часа. Легендата вели дека дури и за умовите како Аристотел и Платон, ајварот бил редовна закуска.

Шопската салата е едно од македонските традиционални предјадења, а освен кај нас карактеристична е и за Бугарија и Србија. За потекло се зема регионот околу Шоплук, препознатлив по доброто сирење коешто жителите го користеле во најразлични јадења. Името го добила според словенското племе Шопи кое живеело во тој регион.

ШОПСКА САЛАТА

500 г домаши, 3 г лавици кромид, 1 зелена луша ѝијерка, 200 г овчо сирење, 2 красџавици, масло, сол



Домашиите и излујениите красџавици исечете ги на коцки, а кромидот исечкајте го ситно. Посолете ги, налејте ги со масло и лесно измешајте. Одогдора сџавите ја ситно сечканата луша ѝијерка и нарендајте го сирењето.

Како аперитив се пие масџика (ракија од анис) или жолџа (лозова ракија зреена во дабови буриња од кои ја добива бојата). Ракијата обично се пие само со предјадењето.

Како главно јадење, скопјани често знаат да изберат некакви специјалитети од месо. Македонците прво што подразбираат под месо е **скара**. Тоа е начин на готвење или назив за храна, најчесто повеќе видови месо, која се подготвува на оган, чад или жежок јаглен. Кременадли, плескавици, џигер, пилешки стек, котлети, вешалици (обесени парчиња суво бело месо), уштипци (прженица од тесто или од мелено месо), шницли, колбаси, сè што ќе помислите а да е месо, и, секако, најпопуларната форма – кебапче.



Називот „**кебапче**“ потекнува од персискиот јазик, и изворно се однесувал на месо кое не е печено туку е пржено. Во арапскиот јазик доаѓа преку арамејскиот кој, пак, има корен во академскиот јазик, каде *kabābu* значи она што е изгорено, испржено, јагленисано. Се смета дека кебапчињата првпат биле направени од ајдуците кои кога спиеле на отворено палеле оган за да се стоплат и правеле малечки форми (за да има за сите) од мелено месо и ги печеле на огнот. Но и античките Грци од VIII век пред н. е. пишуваат за некакво јадење од месо во облик на обелиск – којзнае, можеби некоја нивна верзија. На Балканот станале популарни дури кон средината на XIX век, кога во поголемите градови се отвориле меани чиј специјалитет биле токму кебапчињата. Ништо комплицирано а многу вкусно – сè што ви е потребно е добро месо и смеса која треба да отстои една ноќ. Можат да бидат послужени со каков било додаток, но сечкан кромид, топло лепче и „скопско“ е „комбинацијата од соништата“.

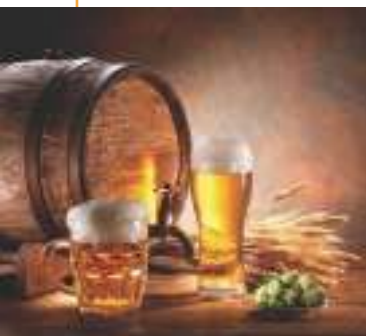


МАКЕДОНСКИ КЕБАПЧИЊА

600 г мелено месо, 4 главници кромид, 50 г масло, 1 главица лук, 50 г брашно, 4 јајца, сол, црн пипер

Месото посолете го и оставете го да стои преку ноќ во фрижидер. Упрегениа сомелете го уште еднаш и додајте ги ренданиот кромид, брашното, маслото, шолчениот лук, јајцата и црниот пипер. Сè заедно добро измесете и оставете го да стои 4-5 часа, а потоа направете кебапчиња и печете ги на скара.

Историјата и традицијата на македонското пиво почнува во 1924 г., кога во погоните на „Парна Пивара“ – Скопје излегло првото буре и шише со „скопско“. Тоа е воедно и првото македонско пиво, кое денес е синоним за „најдоброто од Македонија“ и е едно од националните обележја. Неговите рекламни слогани се „Скопско, наше најдобро“, како и „Скопско, и сè е можно.“



Јас пијам, ти се пијаниш

МАКЕДОНСКИ ШАШЛИК

750-800 г свинско месо од шол или ружа, сланина, мелено месо, кромид, сол



Се зема свинско месо од шол или ружа, се ѝосолува. Сланина-та се сече на ѝарчиња, а од меленоѝто месо се ѝраваѝ мали бомбички (кофѝиња). На жица од ражен се реди ѝо следниов ред: ѝрво се сѝава ѝарче свинско месо, ѝоѝоа ѝарче сланина, ѝа бомбичка од меленоѝто месо, ѝоѝоа ѝарче кромид и ѝак ѝо исѝиоѝ ред додека не се ѝоѝолни жицаѝа. Се ѝече на скара и се сервира ѝоѝло.

Други популарни традиционални јадења со месо се полнети пиперки, свинска коленица и селско месо – земјен сад наполнет со месо, карактеристично за селата од Скопскиот регион. Постојат варијанти на селско месо, а една од тие варијанти се нарекува селска тава. Во некои краишта се додава и пилешко месо.



Пиперките по лебот биле најприсутни на македонската трпезата. Тие се јаделе живи, суви, туршија, пржени, печени, варени. Од нив се правеле безброј јадења.

Водени ѓаќи јагаѝ риби, а суи јагаѝ ѝиѝерки

ПОЛНЕТИ ПИПЕРКИ

8 ѝиѝерки бабури, 5 ѝоѓолеми домаѝи, 500 ѓ мелено месо, 1 ѓлавица кромид, 1 јајце, 3 лажици масѝ, 1 лажица брашно, црвен ѝиѝер, маѓдонос, црн ѝиѝер, сол

Бабуриѝе измијѝе ѓи и исчисѝеѝе ѓи од семеѝо. Исѝржеѝе на една лажица масѝ сиѝно исечкан кромид, догајѝе ѓо измиениоѝ ориз и со меленоѝо месо сѓ заедно ѝроѝржеѝе, ѝрѓнеѝе ѓо од оѓан, догајѝе ѓо јајцеѝо и сиѝно сечканиоѝ маѓдонос, сол и црн ѝиѝер. Наѝолнеѝе ѓи бабуриѝе со оваа смеса. Заѝвореѝе ѓи одозѓора со резанка од домаѝ, регеѝе ѓи во ѝенѓере, сѝавеѝе ѓи ѝреосѝанаѝиѝе домаѝи и налејѝе ѓи со вода да се облеаѝ. Коѓа ѝиѝеркиѝе ќе омекнаѝ, наѝравеѝе заѝршка од масѝ брашно и црвен ѝиѝер, сѝавеѝе ја ѝреку ѝиѝеркиѝе и осѝавеѝе ѓи уѝиѝе малку да вријаѝ на ѝивок оѓан. Со овие ѝиѝерки може да се служи кисело млеко или кисела ѝавлака.



СЕЛСКО МЕСО

800 г свинска удица, 3-4 црвени суви пиперки, кромид, масло, сол, сос од пичурки

Пројржете го кромидот со малку масло, додајте го месото и пржете го додека не омекне. Поштоа додајте сос од пичурки и сувите пиперки прелиходно исечкани. Посолете го вкус.



Некои сметаат дека статус на овдешен специјалитет може да му припадне и на скопскиот кукурек или цревца. Мана му е што ова јадење се прави само напролет кога се јаде младо јагнешко месо, што значи дека не е достапно во текот на целата година.



КУКУРЕК

800 г јагнешки чкембиња и цревца, сол, 120 г масло, лоров лисци, 10 г црвен пипер, 10 г лук

Јагнешките цревца треба добро да се измијат, да се превршат со помош на ситаче и повторно да се измијат. И чкембињата треба добро да се исчистат и да се измијат и да се исечат по должина на лентии широки 2-3 см. Од измениите цревца и од лентииите чкембиња се прави плешенка – кукурек. Кукурекој на краевите се заврзува, се завикува во круж и се става во подмачкана шава, по можност земјена. Кукурекој се прелева со вода во која има догадено неколку лажици масло за јадење, црвен пипер и лоров лисци и се става во рерна да се пече на умерена температура. Додека се пече, кукурекој постојано се прелева со сокој, а ако е потребно – се доава уште вода. Кога цревцата се варени, се зачинуваат со шенка зајршка и со истолчен лук и повторно се ставаат во рерна за да се пошечат уште малку. Кога јадењето е печено, кукурекој се вади од шава-та, се сече на парчиња и се сервира во посебен сад прелеан со сокој во кој е печен. Се служи со кисело млеко.

Еден од специјалитетите на скопските домаќинки но и традиционално во Македонија е **турли-тава**; секој ја прави по свое, но тоа воопшто не го менува главниот рецепт и вкусот. Како што се претпоставува од самиот назив, тоа е јадење кое се подготвува од повеќе продукти кои во моментот се нашле во домот. И запомнете, највкусно е кога се прави во земјена тава.



ТУРЛИ-ТАВА

1,5 кг мешано месо (јагнешко, свинско, шелешко), 1/2 кг боранија, 100 парчиња бамји, 1 црн пипер, 1 шиквичка, 1/2 кг зелка, 1/2 кг зелени пиперки, 1/2 кг домати, 1/2 кг компири, 1/2 кг моркови, 200 г масло, сол, црвен пипер

Целиот зеленчук се чисти и се сече на парчиња, па се ставва во тава. Убаво измешајте го и посолете го по вкус. Преку зеленчукој наредете ги парчињата месо, претходно измиено и посолено. Ставете црвен пипер, прелејте со масло и ставете во рерна да се пече на температура од 200°C, 2-3 часа.

Вистински домашен деликатес во македонската традиција е **сармата**. Таа може да се подготви со кисела или свежа зелка, со лозов лист или со листови од штавеј. Зборот „сарма“ има потекло од турскиот јазик и значи „да се свитка“. Повторно е јасно отоманското влијанието на овие простори. Како неизбежен дел од традиционалната посна трпеза во Македонија се прави и посна сарма – сарма со ориз во комбинација со мирудии по желба на домаќинката – праз, ореви, нане, магнонос, моркови...

САРМА ОД КИСЕЛА ЗЕЛКА

750 г мелено месо мешано (говедско и свинско), 150 г сланина, 150 г маси, 1 поголема главица зелка, 50 г ориз, 1 поголема главица кромид, црн пипер, црвен пипер, магнонос, сол

Сивавете го месо во поголем сад. Насечкајте го сивно кромидо, сивавете го во месо, пошоа насечкајте сивно 50 г сланина и сивавете ги во месо



магноносо, оризо, црвениот пипер, маса, посолете по вкус и измешете го месо убава со сите сосиојки. Земете ја зелка и вадете листови. Оисечете ги жилиите од листовите и сивавете од месо, па вијкајте сарми со големина по желба. Во подлабок сад сивавете на дно неколку листа од зелка и редете ги сармиите еднородно. Осивајте го од сланина исечете го на листови и сивавајте го меѓу сармиите. Ош како ќе се наирава сармиите, залејте ги ако не е многу кисела зелка со расолница, а ако е кисела – шога сивавете вода. Зајворете го садо со алуминиумска фолија и сивавете го во рерна да се вари 2-3 часа на умерена температура од 150°C.

Зиме расол и сланина, леите крава и жрадина

Културата на кафето во Скопје. Утринско кафе, кафе после ручек, кафе пред вечера, „гледање на кафе“. Кафе дома, кафе во кафуле, кафе на клупа. Македонецот сака кафе. Традиционално кафе е турското кафе – фино мелено, сварено во ѓезве, често со шеќер; се служи жешко во мали шолји (филџани), при што кашестиот остаток се таложи на дното. Секако, турското не е правило. Секој пие какво што сака. Но една од ретко одбиените покани е „ај на кафе и на благо“.





ПИТА СО ЈАБОЛКА

За шесџошо: 250 г брашно, 120 г ѓушџер или маргарин, 2 јајца, 70 г мелени ореви, кора од 1 лимон. **За филош:** 1 кг кисели јаболка, 120 г шеќер, 2 лажици рум, 125 г слајќа ѓавлака, 1 ванила

Измијте ги јаболкаша, излужете ги и исечкајте ги сишно. Посијете ги со шеќерош, додајте рум и вино и пројржете ги додека не омекнаш, ѓа осџавете ги да се ладаш. Замесејте го шесџошо и осџавете го на ладно месшо малку да ошсшоу. Сџавете го шошоа шесџошо во ѓодмачкан ѓлех и развлечете го до дебелина од два саншимештра, шошоа сџавете го да се ѓече во загреана рерна. Исџеченошо шесшо ѓремачкајте го со ѓригошвениош фил. Измашете слајќа ѓавлака и ѓрекријте ја ѓишаша.





Скопје ноќе

ПОЛОШКИОТ РЕГИОН

Една котлина од чија северозападна страна се издигаат планинските масиви со највисоки врвови во Македонија, национален парк, вештачки и природни езера, реки, водопади, ски-центри, мали селца со автентична архитектура, два града и една свадба – фантастично место за активности на отворено, за интензивни авантури, за скијачи во слободен стил, за планинари, велосипедизам, за уживање во зеленило, за нова трпеца.







Можеби ќе ве инџересира

Шар Планина (Шара) е омилена дестинација и предизвик за планинарите бидејќи е единствениот масив во Европа каде што може да се оди 95 км, од Љуботен до последниот врв Расангул, и во ниеден момент да не се спуштите под 2.200 м. Највисок врв е Титов врв (2.748 м). Извори, стрмни водотеци, околу 30 глацијални езера, пасишта. Постојана снежна покривка од декември до март. Разновидност на диви видови растенија, габи и животни, но и посебен белег – локалната раса куче – шарпланинецот и овцата шарпланинка. Диви коњи што пасат, видици што одземаат здив, бачила. Атрактивни локалитети и „**Попова Шапка**“ – најстариот ски-центар на Балканот, со бројни викендички, хотели, ресторани, планинарски дом, скијачки терени и друго.





Шарена џамија

На падините на Шара е градот **ТЕТОВО**; мултикултурен град со богата историја. Препознатлив е по **Шарената џамија** која плени со фасцинантните орнаменти во боја. А уште повпечатлива мистерија се отвора зад високиот ѕид на комплексот на **Арабати-баба Теке**, некогашен центар на мистериозното дервишко братство Бекташи. Убав е панорамскиот поглед од **Тетовското кале** сместено на ридот Балтепе.

Тетовчани се сместени во регион со голем избор на производи. Поволните температури, погодните почви и обилното количество воден потенцијал овозможуваат одгледување на житни, градинарски, овоштарски, фуражни и некои индустриски култури. Во однос на сточарството, истите тие услови одговараат посебно за развој на краварството и високопланинските пасишта, за предуслов за развој на овчарството. Во овие краишта неизбежно се забележува влијанието од турската кујна.



САЛАТА ОД СУВИ ПИПЕРКИ

20 парчиња суви пиперки, 250 г домашна салца, 3-4 чешниња лук, 250 г масло, сол



Измијте ги добро пиперките и славите ги во сад со вода да се варат. Овакако ќе омекнат пиперките, извадете ги од водата и славите ги на шпацица за сечкање и со нож вадете ги лушките, а средината славите ја во лучницата каде што прејходно сите го исцолчиле лукоот. Исцолчете ги и пиперките, потоа додајте ја домашната салца, мешајте добро и на крајот постепено додавајте го маслото. Посолете го по вкус. Добра е комбинацијата со жолта и бело сирење.

Македонските црвени пиперки, нанижани на рака и сушени на сонце, се еден од најголемите белези на македонската традиција. Многу македонски оброци се придружени со пиперка или таа е дел од главното јадење. Прекрасна е сликата на црвени низи кои се „печат“ на сонце по чардаците или сидовите на селските куќи. Везените пиперки се одлични за зимски јадења и за разновидни макала.

Вистината е како пипер в очи

Инаку, во нашата земја секој знае што е грав; тоа е традиција што се негува како секој друг обичај; нема човек што не пробал. Повеќето Македонци барем еднаш во неделата имаат грав во своето мени. И не дека на други места нема грав и специјалитети од него, ама како гравот „тетоец“ подготвен во земјено тавче со сува пиперка – нема никаде, ќе ви речат тетовчани. Гравот во македонската традиција се јадел како бел грав, со запршка, црвен, со риба или, пак, тавче гравче кое се јадело најчесто со додаток на некое друго јадење.

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.

Од ѓрејадување нема здравје



ТАВЧЕ-ГРАВЧЕ

500 ѓ ѓрав, 250 ѓ масло, 3 ѓ лавици кромид, 2 суви ѓиѓерки, 1 ѓ лавица лук, сол, црвен ѓиѓер, маѓдонос, црн ѓиѓер

Гравоѓ се вари, но да се внимава да не се ѓревари. Во земјена ѓава се сѓавааѓ маслоѓо и кромидоѓ да се ѓржи. Оѓкако ќе се исѓржи кромидоѓ, се додава црвен ѓиѓер и во ѓаваѓа се ѓреѓѓура сварениоѓ ѓрав. Се меша добро и се додава водаѓа во која се варел ѓравоѓ, се ѓосолува, се редаѓ ѓиѓеркиѓе, се сѓавааѓ надолжно исечен лук, маѓдонос и црн ѓиѓер и сѓ се сѓава во рерна да се ѓече.

Поврзаноста на тетовчани со природата е видлива дури и во називите на одредени јадења. Првото место е за **шарската плескавица**, едно од омилените традиционални јадења. Едноставно е – мелено месо се замесува со ситно сечкан кромид, сол, црн пипер; отстојува 15 минути. Се додава кашкавал, сечкан на ситни коцкички или рендан на крупно, па повторно се смешува со додавање малку масло. Се оформуваат плескавици по 180-200 г и се печат на скара (може и да се пржат). Но освен неа, тука се и:



ШАРПЛАНИНСКА ЈАГНЕШКА ЧОРБА

1 јагнешка глава, 250 г јагнешки црн дроб, 200 г јагнешки бел дроб, 1 кишка млад кромид, 2-3 чешниња лук, 50 г ориз, 1 кишка маѓонос, 1 јајце, сок од лимон, сол



Исчистена и измиена, главата сиваење ја во шенџере со вода, додајте ги кромидот, маѓоносот и лукој и варете ја додека не омекне. Кога ќе се свари главата, одделете го месото од коските, па повторно вратете го месото во процедената чорба. Исечете го дробот на тоситни парчиња и заедно со оризот сиваење го во чорбата. Кога ќе се свари оризот, посолејте ја чорбата, сиваење измањено јајце и сок од лимон. Пред служење, сиваење во чорбата сечкан маѓонос.

ТЕЛЕШКИ ШНИЦЛИ НА ШАРПЛАНИНСКИ НАЧИН

6 телешки шницли, 150 г овчо сирење, 100 г кашкавал, 150 г кајмак, 3-4 кички маждонос, 1 главица кромид, 3 јајца, 1 лажица црвен пипер, црн пипер, сол



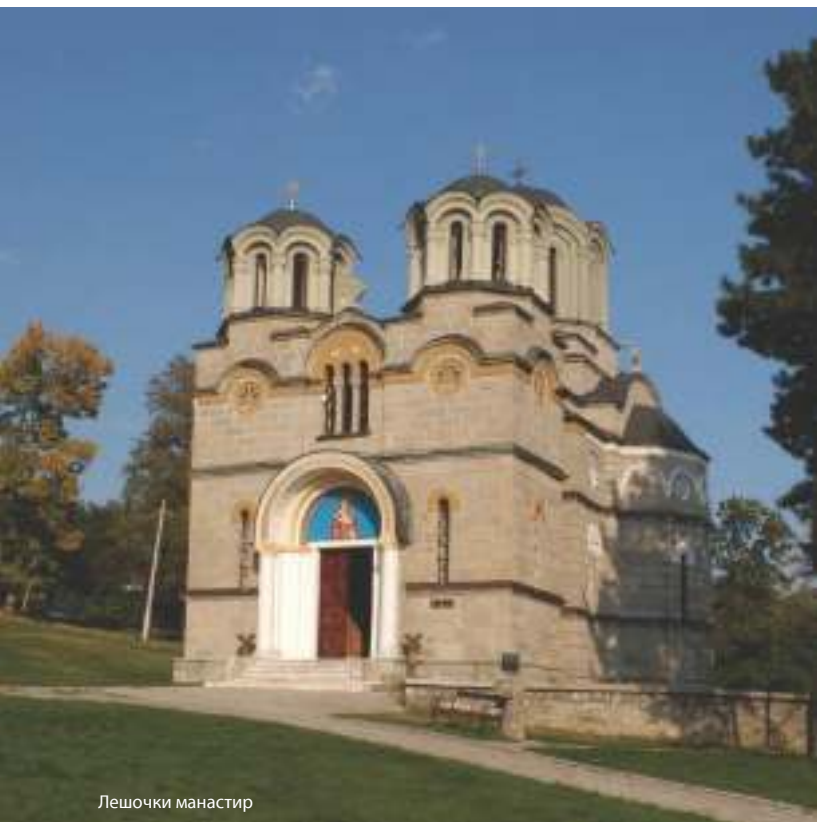
Ситно сечканиот кромид помешајте го со кашкавалот кој прејходно сите го исечкале на ситни коцки, со кајмакот и исишнеото сирење. На оваа смеса додајте црн пипер, маждонос, црвен пипер и јајцата и измешајте сè убаво за да се изедначи смесата. Шницлиите исчукајте ги и сред секоја шницла ставајте соодветна количина од смесата. Преклојете ја секоја шницла на половина и прицврстете ја со чепкалка да не испадне филоот. Печете ги на скара од двете страни.

ДРОБ НА ТЕТОВСКИ НАЧИН

1 јагнешки дроб, 3 главици кромид, масло, 1 лажица домашна салца, 100 г бело вино, дафинов лисц, оцет, црн пипер, сол, лук

Измијте го дробот и сварете го, а потоа оставете го да се излади и исечете го на средни парчиња. Кромидот исечете го на парчиња (резанки) посолете го и пројржете го на масло, додека не добие златно-жолта боја, потоа додајте ги дробот, домашната салца, виното, 1 лажица оцет, дафиновиот лисц, црниот пипер и ситно исечканиот лук. Оставете на средна температура да крчка.





Лешочки манастир

Тетовски обичаи. Прочка или Велики поклади, е ден во православното христијанство на меѓусебно простување помеѓу верниците пред почетокот на Велигденскиот пост. Прошка бара помладиот од постариот со зборовите „прости ми“, а постариот одговара „простено да ти е од мене и од Бога“. Неделата пред Прочка се нарекува бела или сирна недела, кога не се јаде месо, туку се јадат млечни производи или сукани пити. Прочка во семејството се одбележува со богат ручек кој завршува со амкање јајца. Варено јајце се врзува на конец над трpezата и се завртува над главите на децата. Детето што ќе успее да го гризне јајцето се прогласува за најсреќно во следната година и добива награда.

Јајцето е мало, ама долемо ѝиле излеѓвиѝ

ГОСТИВАР. Градот на гостопримството, е познат по изворите на Вардар (село Вруток), најголемата река во Македонија. Познат е по **Беговата куќа** и **Саат-кулата**, по бањичкиот кромид. Но, надалеку е прочуен и по својата баклава (под влијание на ориенталната кујна), чии кори се сукаат рачно. Филот варира од класичен – ореви, ф’стаци до фил од вишни, чоколада, семе од афион и др. Ние ви нудиме една верзија со готови кори.

БАКЛАВА

1/2 кг кори за баклава; фил: 250 г ѓуџер, 200 г ореви, 80 г суво жрозје; шербей: 300 г шеќер, 500 г вода, 1 лимон

Намачкајте ја шејсијата со растојен ѓуџер и нарежете ѓреку 4-5 лиса кори. Секоја кора ѓоросете ја со сѓојен ѓуџер, ѓоѓоа сѓавете смеса од ѓолчени ореви и суво жрозје. Ова ѓовѓорувајте го додека не се ѓоѓроши сѓоѓ маѓеријал, а за одозгора осѓавете ѓак 3-4 кори. Сложенаѓа баклава исечете ја на ромбови или коцки ѓо желба, ѓрелејте ја со растојен ѓуџер и ѓечете ја во рерна на 200°C сѓ додека не добие убава црвена боја. Печенаѓа баклава извадете ја од рерна и веднаш ѓрелејте ја со ладен шербей, кој ѓреѓходно сѓе го свариле од водаѓа, шеќероѓ и лимоноѓ. Осѓавете ја да сѓои 4-5 часа за да го вѓие шербейоѓ, а ѓоѓоа служете.





Ако Тетово го има гравот, Охрид – црешите, Струмица – пиперките, Гостивар го има бањичкиот кро-мид. Црвен, благ и карактеристи-чен по вкус, многу баран на паза-рите.

Ни лук јал, ни лук мирисал

Националниот парк **МАВРОВО** ги опфаќа најубавите делови од западна Македонија – пет планински масиви со највисоката точка во Македонија (врвот **Голем Кораб**, 2.764 м), **Мавровското Езеро** и мали селца со прекрасна архитектура и етно-лошки значајни, специфични предели, флора и фауна (букова шума ве следи на секој чекор), бројни реки, брзаци и водопади, монументалниот манастир „**Св. Јован Бигорски**“ од XI век. Еден од највпечатливите делови е клисурата на реката Радика, која на одредени делови има стрмно издигнати карпи и до 1.500 м. Но, освен природните убавини, причина плус за негова посета се и хотелите и бачилата направени во планински стил каде што можете со планински чај, варена ракија и туршија, кашкавал и сирење од локално производство, да се сончате на планинското сонце, или да заминете во некое од селцата и да ја вкусите реканската трпеза.



Со оглед на планинскиот релјеф, Реканскиот крај претежно бил познат по сточарството.



ГАЛИЧНИК. Село кое е живописно поради своите куќи, градени со широки чардаци и амфитеатрално распоредени една над друга. Опкружено е со планини, а расположено е на падините на планината Бистра. Галичник надалеку е познат по петровденските свадби, по галичката народна носија, неговите обичаи и народните инструменти – зурлата и тапанот, по својот кашкавал и белото сирење, по бакрдан, печено јагнешко, свадбарско месо, аландити и многу друго.



Манастир „Св. Јован Бигорски“

Галички кашкавал. Рачно правен на традиционален начин и со географско потекло, со единствен квалитет и мирис. Галичани го преработуваат млекото во телеме, суровина од која се издвојува дел за



кашкавал, дел за сирење, дел за урда итн. За да излезе кашкавалот таков каков што е, има разни активности. Се соли по 2-3 пати во период од една недела, 40 до 50 дена. Се чека да се стопи солта. Потоа кашкавалот се мие и 5-6 дена се суши. Потоа се изнесува на тезги на сонце за да се исонча, да пушти природна маст за да не фати мувла. По сончањето се носи во магацин, каде што се денкосува. Тоа е процес кога питите се ставаат една врз друга, за да не мувლოსуваат додека зрее кашкавалот.

Брај̄ за брај̄а, сирење за ѱари



БАКРДАН

3 жрста пченкарно брашно, 2 лажици масло, жогур, сол

Зовријте вода во длабок сад од два литра, посолете ја и додајте 1-2 лажици масло. Со рачка од лажица измерете колку вода имате, па според тоа ставете толку жрста пченкарно брашно. Кога ќе зоврие водата, внимателно ставете го брашното врз водата и на крајот со рачката од дрвената лажица направете дупки на две-три места. Ставете го бакрданот да врие подолго време на шивок



оган. Кога водата ќе изврие дојолу, ставете го бакрданот од огнот, измешајте го добро со дрвена лажица и појарете го со врело масло. Извадете го во чинија и посийте го со овчо сирење. Служете го со кисело млеко.

Пченката е најважна житна култура во нашата земја. Се користела варена во вид на зрна засладена со шеќер и како „варени класја“ или ја мелеле, а брашното го употребувале за правење на повеќе производи. Еден од најпознатите е **бакрдан**, широко познато под називите качамак и палента. Тоа јадење е здраво и вкусно, лесно се приготвува и се конзумира во комбинација со различни прилози, како на пр. сирење, пржена свинска маст, пржена сланина, цимирички, кисело млеко, слатко млеко, со шеќер и кајмак.

Кој се појарил на млекошо, дувал и на ми'ченицаша

ГАЛИЧКО МЕЗЕ

600 г свински бифтек, 1 јагнешка или свинска кошулка, 120 г галичко овчо сирење, 1 сува црвена пиперка, 100 г домати, 100 г кромид, 40 г шунка, 100 г масло, 30 г пушер, 200 г комџири, 100 г моркови, 50 г печурки, маждонос, црн пипер, буковец

Месото исечкајте го на 8 парчиња, посолете го и исчукајте го, а пиперката исцржете го на масло. Кога месото ќе се исцржи, извадете го и редете го во земјена шавка. Над секое парче ставете шункова салама, претходно пројржена на масло, врз саламата рендано галичко сирење, а врз сејко ставете буковец и најодозгора украсете со маждонос. Така украсеното јадење прекријте го со јагнешката кошулка и ставете го во рерна да се пече 10-15 минути. Се сервира со варило: се чистијат комџириите и исечкајте ги на покрупни парчиња, па пиперката варете ги во солена вода. Истака, варете ги и морковиите. Останало ќе се сварат, пројржете ги на масло, додајте ги пушерот и печуркиите. Зачинете по вкус и служете со приготвеното месо. Украсете го јадењето со маждонос, исечкан домати и суви пиперки.



ГАЛИЧКА ШНИЦЛА

750-800 г месо од шол, свинско или шелешко, 120 г галичко сирење, сол, вегеџа

Месото се сече на шницли. На секоја шницла се ставаат по 30 г сирење, се вијка во ролна и се пече на ѓлојна. Кога е печена шницлата, се жарнира со зеленчук по желба, а одозгора се ренда галичко сирење. Се сервира тојло.



Галичката свадба е манифестација што се одржува секоја година на Петровден (12 јули). Свадбата е всушност цел спектар од народни обичаи и се одвива вака: се чекаат тапаните, па се врти свекрвино оро, па се носи невестата на вода, се поставува свадбарскиот бајрак, па се канат мртвите, па го бричат зетот, се зема невестата и се замесува лебот, а самата венчавка се одвива во црквата „Св. Петар и Павле“. Кога започнуваат да вијат тапаните и зурлите, обичајот е стројни млади да се фатат за рамена, и со бавен чекор, во ритам, да го заиграат ТЕШКОТО – орот на печалбарот.

*Нашаѝа невестѝа мноѝу арна еѝ:
коѝа сѝиеѝѝ, леб не јадиѝѝ!*

Галичка свадба



АЛАНДИТИ (ВАЛАНГИИ)

1 кѓ брашно, 1/2 л вода, сол, ѓуѓер, мелени или ѓолчени ореви ѓо желба

Се замесува ѓесѓо од млака вода, сол и брашно како за ѓалачинки. Поѓоа на ѓлоча (или ѓолем ѓиѓан) ѓремачкана со зеѓѓин се сѓава ѓесѓоѓо со црѓалка и се заѓечува од двеѓе сѓрани. Исѓечениѓе кори се сѓавааѓ во ѓеѓсиѓа и се ѓрскааѓ со сѓоѓен ѓуѓер и ѓосолена вода ѓо желба. На секоѓа ѓреѓа кора се додавааѓ мелени или ѓолчени ореви. Коѓа ќе се наредатѓ сѓѓе кори, се сечатѓ во облик на баклава и се заѓечува во рерна.







Глобочица

ЈУГОЗАПАДНИОТ РЕГИОН





Овој живописен крај е единствениот во Македонија кој во своите рамки има своја „држава“. Познат е по лековити води, пештера како од „Господарот на прстените“, по природните убавини, селца со старински обичаи, по едно многу старо езеро, по многу сирење и кашкавал, по чиста еко-средина. На патот до бисерот на Македонија, до најатрактивниот дел од овој регион, до македонското слатководно „море“, има неколку дестинации кои нудат некаква посебност.



Можеби ќе ве инџересира

ДЕБАР, градот под Крчин и неговиот уникатен гипсен релјеф што многу ретко се среќава во Европа па и пошироко, е мало гратче познато по **Дебарското Езеро** и **Дебарските бањи**. Лековитоста на овие термо-минералните води потврдена е од светски стручни лица; класифицирани се како најлековити во Европа, а на светско ниво го заземаат третото место.

Пештерата **Пешна**. Се наоѓа на 6 км од **МАКЕДОНСКИ БРОД**. Според легендата, името го добила според сестрата на Крали Марко – Пешна. Пештерата е ремек-дело на природата која ве пречекува со најголем влезен отвор на Балканот, а напролет е и со силен жубор од реката која извира од езерото во неа, во кое, пак, е откриена човечка рипка (слепи риби со кожа на човек). Висока е 30 м, длабока околу 70 м, а како пештерски систем е долг над 10 км. Во „Њујорк тајмс“ е опишана како идентична на „Хелмс Дип“ од „Господарот на прстените“.



Пештера „Пешна“



ЖУПА. Во овој предел, населението претежно се занимава со сточарство и земјоделство. Но она што е интересно е тоа што тамошните жени сè уште колективно подготвуваат тарана и јуфки, кои откако ќе се исушат на сонце, се складираат и се јадат во текот на зимскиот период. Тие се јадат варени, слично на бакрданот. Туристичка атракција се и свадбарските јадења што се прават во големи казани (како грав, пилав, месо) и кои се сервираат во посебни садови „сани“, на кои се јаде колективно.

Овој регион се карактеризира со мешана клима, планински и котлински релјеф. Повеќе има пасишта отколку обработливо земјиште. Пченица, пченка, компир и овошни насади, тоа е доминантно. Оттука производите од брашно и месните софри не нè изненадуваат.



МАКЕДОНСКА ЈУФКА

5 кг брашно, 20 јајца, млеко по потреба, сол



Брашното сивејте до на шпацица за месење, најравејте вдлабнашина, сивејте малку сол, искршејте ги јајцата и замесејте мешто догавајќи по малку млеко да биде како за секоја пшца. Измесејте до убаво, зашто од тоа зависи како ќе се сукаат јуфките. Покријте го мештото со влажна салфетка да не се суши. Осивејте го да се одмори 1 час. По тоа кинете кравајчиња и сукајте ги колку што може поенко. Кориите треба да се сучат на чисти чаршафи на провев. Окога кориите ќе почнат да пукаат сами, соберете ги во влажна вреќа и осивејте ги на суво место до зима.

Мара јаде поара.

ТАРАНА

1 кг брашно, 5 јајца, сол

Од јајцата, брашното и солта замесејте многу тврдо мешто. Изрендајте го мештото и осивејте го да се суши на провев. Сосема сува, тараната сивејте ја во влажна вреќичка на суво и ладно место. Вака приготвена, тараната може да сити повеќе месеци.



Кога во овој крај од Македонија ќе се помисли на главно јадење, обично се помислува на јагнешко месо. Месо што се „топи“ в уста. Тоа се должи на чистите и богати пасишта. Постојат многу рецепти за совршено печено јагне; обично се засекува месото по површината и се полни со лук и рузмарин. Ова јадење често се прави за време на празници. Освен вообичаениот начин на подготовка, постои и еден стар дебарски рецепт, при што месото се сервира со суви сливи. Јагнешкото месо се сервира со потешки вина, како што се: вранец, прокупец или кратошија.



ВЕВЧАНИ. Држава во држава, место на сатирата и слободниот говор. Распослано е на падините на планината Јабланица, опкружено е со прекрасна шума и водени површини. Покрај уникатните куќи, жителите срдечно ќе ве дочекаат во својата „Држава Вевчани“; држава со сите салтанати – сопствен грб, знаме, пасош, централна банка и пари. Валутата е крстена по заштитникот на селото св. Спас, кој вевчанци уште го нарекуваат и личник (убав).

Вистинска атракција се **вевчанските извори**. Тие претставуваат сифонско врело со просечен капацитет од 1. 500 л/сек. Главниот извор е сместен во отворот на пештерата, а десетина метри подолу се наоѓаат 7 помали извори кои се подземно споени со главниот извор. Соединети ја сочинуваат

Вевчанската Река која под с. Велешта се влева во реката Црн Дрим. Замислете го гргорот на водата во пролетните месеци, кога снеговите од планините почнуваат да се топат!!! Од изворите водата тече низ селото, низ дворовите на куќите, а во минатото се користела за воденици, кои денес се едни од атракциите за туристите.

Вевчански карневал. (13 и 14 јануари, на Василица). Традиција стара колку и самото Вевчани (1.400 години). Луѓе под маски; звук на зурли и тапани; 48-часовна апсолутна слобода на духот. Претстава при која секоја куќа, сокак, се претвораат во театарски сцени.



Инаку, крајов е познат и по тоа што сите прехранбени намирници се локални. Мал дел од културите кои ги одгледуваат стасуваат на пазарите. Си имаат месо, си имаат жита, си имаат лози, овошки, зеленчуци – сè си имаат.

Од Вевчани никој не си заминал гладен и жеден, бидејќи редот е таков – мора да се проба од традиционалните деликатеси и домашната ракија и вино – свинско под сач, домашните колбаси – луканки, кашаник, комат, вевчански гулаш, вевчанска тава, локални сирења, сето тоа придружено со домашно вино и ракија.

Сџарише велаш, „кој не пробал јадење ѿодгошвено ѿод вршник, не пробал ништо вкусно“.

КОЛЕНИЦА ПОД САЧ

Свински коленици, кромид, морков, рузмарин, масло, вода, сол, црн пипер, зачин

Коленициите се ставаат во голема тешка, се посолуваат, врз нив се наросува пипер и зачин. Потоа се пројирваат за да ги вијат зачиниите. Се додаваат морковите, кромидот и рузмаринот и се се полева со масло. Пред да се оклоји со сачот, се додава и голема чаша вода. Се оклојува со сач врз кој ставаме жар. Се пече и се сервира!

Црвено вино би било добар избор со ова јадење.



Вевчански кашаник. Се замесувал со крстена (светена, пена) вода. Тој се правел утрото на Василица, 14 јануари, во него се ставала паричка и тој што ќе ја најдел при делењето на храната се сметал за најсреќен во текот на претстојната година. Кашаникот е некиснато тесто, мешавина од пченично брашно со квасец. По месењето тестото веднаш се пече во бакарна тепсија со сач (вршник). За печењето на кашаникот е потребна и пирустија. Тепсијата се подмачкува со свинска маст, сега тоа се прави со зејтин, потоа се полева со една кора од замесеното тесто. Потоа се става на пирустијата под која има жар. Врз тепсијата се става сачот којшто претходно е вжарен на огништето. Вака корите се печат една врз друга додека кашаникот е готов. Кашаникот е вевчански специјалитет што редовно им се служи на гостите на Василица. Се служи со луканки (вевчански колбаси) и со кисело млеко.







И конечно бисерот – **Охридското Езеро**, на чиј брег се сместени градовите Охрид и Струга, како и „Св. Наум“ – колектата на писменоста на словенските народи. Тоа е едно од најстарите езера во светот, некои 3 до 5 милиони години континуирано постоење. Заедно со градот Охрид, кој влече корени уште од неолитот, се прогласени за светско културно наследство и се под заштита на УНЕСКО. Овде изборот е голем – пловење по езерото со кајчиња, едрилицы, бротчиња; нуркање во неговата кристално чиста вода; сончање по бројните плажи; посета на изобилството остатоци од антиката и средновековните базилики, бројни цркви и манастири; необврзно шетање по тесните улици меѓу куќите со уникатна староградска архитектура или освежување во некој од рестораните и кафулињата покрај самиот брег.

Можеби ќе ве интeресира

Во самиот град **ОХРИД** („град на светлината“, што е буквален превод на неговото старо име Лихнид) можете да се искачите до **Самоиловата тврдина**, која не само што била една од



Самоилова тврдина



Црква „Св Софија“

официјалните седишта на првата македонска словенска држава и оттогаш древен симбол на градот, туку оттаму имате величествен поглед кон езерото и градот. Тука се и староримскиот амфитеатар, црквата „**Св. Софија**“ (XI век), црквата „**Св. Јован Канео**“ (XIII век), „**Пресвета богородица Перивлепта**“ (XIII век), **Плаошник**, сите тие средновековни споменици и во нив непроценливите икони.

Надвор од градот можете да планинарите или со параглајдер да се спуштите од височините на **Националниот парк Галичица**. Или да се вратите 6.000 години наназад во „**Заливот на коските**“ – Музеј на вода. Праисториска наколна населба од



Музеј на вода – „Залив на коските“



Свети Наум – Изворите на Црн Дрим

доцното бронзено и раното железно време; мала демонстрација на животот на праисториските луѓе на овие простори. А можеби ќе ве интересира местото каде што во IX век бил основан првиот Сесловенски универзитет – локалитетот „**Св. Наум**“; тука се и изворите на реката Црн Дрим која се влева во езерото и потоа избива во Струга.

Ако се заморите од целодневното шетање низ историјата, можете да посетите некоја плажа или некој ресторан, каде што низ традиционалните специјалитети ќе доловите како отскогаш живееле луѓето во овој регион. Велат, менталитетот на луѓето што живеат покрај вода е поинаков. Има нешто во тоа. А тоа дека рибата била во основата на исхраната на охридани е повеќе од јасно. Најголем специјалитет е охридската пастрмка, но се нудат и јагули, белвици и плашици. Прво нешто полесно.

СУПА ОД ЕЗЕРСКИ РИБИ

400 г разна езерска риба, 1 кийка киселец, 1 главица кромид, масло, 1 чаша бело вино, 2 лисџа лорбер, неколку зрна црн љийер, црвен љийер, сок од лимон, сол



Исчистиџе џи и насечкајџе џи кромидоџ и зеленинкаџа и љројржеџе џи на масло. Додајџе 1 лџар вода, лорбер, црн љийер и сол. Варџе 5 минуџи. Исчистиџе ја рџбаџа и исечеџе ја на љарчиња, наџоџеџе ја со сокоџ од лимон и варџе ја 10 мин. во суйџа, а љоџоа извадеџе ја и исчистиџе ја од коскиџе. Додајџе црвен љийер и варџе сџ додека не омекне зеленчукоџ. Поџоа додајџе џи виноџо и месоџо од рџбаџа и љовареџе џи уџиџе малку. Пред служење, љосиџеџе ја со маџдонос.

Охридска пастрмка. Ендемска риба, еден од заштитните знаци на Македонија. Покрај неа, во езерото живеат уште 17 други видови на риба, од кои 10 се ендемски видови. (Сите може да се јадат.)

Рџбаџа во море, они оџин љалаџ

ПАСТРМКА НА ОХРИДСКИ НАЧИН

1 кг ѓасѓрмка, 2 лажици брашно, 3-4 ѓлавици кромид, 3 ѓиѓерки, 150 ѓ ориз, 2 лимона, 5-6 сѓрака маѓдонос, црн ѓиѓер, сол, масло

На исчисѓенаѓа ѓасѓрмка оѓѓѓранетѓе ѓ ја ѓлавнаѓа коска, ѓосолеѓе ја и оѓѓавеѓе ја да ѓосѓои. Проѓржеѓе на масло сиѓно сечкан кромид и сечканиѓе ѓиѓерки. Коѓа ќе омекнаѓ ѓиѓеркиѓе, догаѓѓе ѓи сварениоѓ ориз, маѓдонос, сол, црн ѓиѓер и сок од еден лимон. Сеѓо добро измешаѓѓе ѓо и ѓѓрѓнетѓе ѓо од оѓан, и со овој фил ѓолнетѓе ја ѓасѓрмкаѓа, а ѓоѓоа соѓиѓѓе ја со конец. Извалкаѓѓе ја ѓасѓрмкаѓа во брашно, сѓавеѓе ја во намачкана ѓава и ѓечеѓе ја во рерна околу 20 минуѓи. Служеѓе ја со зелена салаѓа. Со ова јадење ви ѓредлаѓаме да се најѓетѓе македонско бело вино.



Охридски бисер. Јадрото во целост е изработено од седефни зрна кои се добиваат со сечење на морските школки. Врз седефот се нанесуваат неколку слоеви емулзија која се добива од крлушките на рибата плаѓица.

Охридски бисер



*Убаина не се јаги,
само со
очи се ѓледа*

ОХРИДСКА ЈАГУЛА ПЕЧЕНА ВО ПЕПЕЛ

1 јагула од 2 кг, 200 г кромид, 5-6 лушпи пийерчиња, 200 г бело вино



Кожаџа засечеџе ја под џлаваџа, а поџшоа извлечеџе ја на-
голу до оџашкаџа. Расџореџе ја, исчисџеџе ја, измиџе ја
во неколку ладни води и посолеџе ја. Прелеџе ја со виноџо
и осџавеџе ја да сџои околу 15 минуџи. Земџе едно кесе
поџолемо од џерџаменџ харџиџа, сџавеџе ја внатре и зале-
џе џо. Кесеџо со јагулаџа сџавеџе џо во врел џеџел, без
џар и покриџе џо од сџе сџрани со дебел слоџ врел џеџел.
Печењеџо трае 1-2 часа, шџо зависи од џоџлинаџа на џе-
џелоџ. Коџа јагулаџа ќе се исџече, внимаџелно извадеџе
ја од кесеџо и сџавеџе ја на долџнавесџа чиниџа. Залеџе
ја само со дел од сокоџ шџо џо џушџила, бидеџќи сокоџ е
мрсен и блуџкав. Преку јагулаџа сџавеџе сџџно сечкан
кромид, украсеџе ја со зелени пийерчиња и служеџе ја со
салаџа.







Галичица



Ако ви е доста од јадење риби, можете да ја вкусите и охридската гордост – велат, „Да се посети Охрид, а да не се проба ѓомлезе е исто како да сте дошле во Македонија, а да не сте биле во Охрид“. Ѓомлезето се меси и се пече цели 5 часа. Претставува вид ориентално јадење направено од кори од пченкарно или пченично брашно, потпечено под вршник. Ова е налик на вевчанскиот кашаник, како и на некои други верзии кои можат да се сретнат на македонската трпеза. Ние ви нудиме и трета верзија – тури-потпечи.

Ѓомлезе, ѓомлезец, тури-потпечи или кашаник – македонско традиционално јадење, симбол на кулинарството во Охрид и Струга. Зборот ѓомлезе потекнува од турскиот збор *gözleme*, што значи обланда. Традиционално ѓомлезето се подготвува само од брашно, вода и сол, во поново време му се додава и масло и се пече под вршник.

Имам брашно, имам сешиџо

ТУРИ-ПОТПЕЧИ

1/2 кг ѓченкарно брашно, 1/2 кг ѓченично брашно, масло, сол, овча масѝ

Најравеѝе ѝесѝо како за ѓалачинки со малку сол и вода, одделно од ѓченкарно и од ѓченично брашно. Земеѝе една ѝеѝсија и намачкајѝе ја со масло. Сѝавеѝе на днoѝо на ѝеѝсијаѝа еден дел од смесаѝа со ѓченкарно брашно. За ѓечеѝе ја ѓод вршник. Појрскајѝе ја со овча масѝ и сѝавеѝе друѓа кора од ѓченично брашно. Ова ѓовѝорувајѝе ѓо сѝе додека не се ѓоѝроши смесаѝа, сѝавајќи наизменично ѓо една кора од ѓченкарно ѓа од ѓченично брашно. Оѝкако ќе се заврши со ѝесѝоѝо, сѝавеѝе ја ѝеѝсијаѝа ѓод вршник да се дојече. Служеѝе со овчо сирење, а и кисело млеко е добар избор.



Охридски варен ѓеврек. Обично се јаде за појадок, но печивото со прстенеста форма, посипано со сусам, во комбинација со јогурт или сирење, може да биде одлична заситка во секој дел од денот.

ОХРИДСКИ ВАРЕНИ ЃЕВРЕЦИ

800 г брашно, 1 коцка свеж квасец (или 2 лажичици сув квасец), 1 шолја вода (млака), 4 лажичици масло за јадење, 1 лажичица свинска мас, 1 лажичица сол, сусам (за наросување), 1 лажичица мед, 1 литар вода (за варење на ѓевречиња)



Во сад сѐ авејте го брашното, квасецот, солта, маслото и свинската мас. Сè заедно убаво промешајте со додавање вода. Замесете средно меко шестто. Осѐ авејте го шестото да нарасне околу 1 час. Тестото поделете го на шойчиња (од оваа количина треба да излезат 18 до 20 шойчиња). Со сукало развлечете ги шойчињата. Завијкајте ги во форма на ѓеврек. Во меѓувреме во голем сад сѐ авејте околу 1 л вода и осѐ авејте ја да зоврие. Во водата сѐ авејте едно лажиче мед. Варете ги ѓевречињата околу 1 мин., а потоа префрлете ги во шавче за печење. Одозгора наросете сусам и печете на 180°C околу 40 мин. додека ѓевречињата не добијат убаво кафеава боја.

Охридани иако раснеле со езерски специјалитети, не е исклучок меракот по добро месо со чаша црвено вино.

ОХРИДСКИ ЧОМЛЕК

1 кг шелешка удина, 1 кг кромид во големина на орев, 5 главици лук, 150 г масло, 1 чаша бело вино, црн пипер, сол



Месото исечете го на ситни парчиња (во големина на кромидот). Кромидот и лукот исчистете ги и измијте ги. Возејте шавица ставете еден ред кромид (цели главички) и неколку чешниња лук, а преку тоа наредете од сечканото месо. Посолете го по вкус, ставете црн пипер, налејте со дел од маслото, и ова повторете го сè додека не ги пошрошите соситојките. На крајот, додајте една чаша за вода бело вино и остатоците од маслото. Ако шавица нема кайак, покријте ја со алуминиумска фолија и печете на 150°C 1,5-2 часа.

Познатото **охридско макало** одлично се вклопува како додаток на скара, риба или телешка чорба. Потребни ви се 5-6 главички лук, 1 лажичка сол и зејтин и оцет по потреба. Лукот убаво се чисти, се мие и се става во блендер. Се додава солта и оцетот и кратко се блендира – околу 1 до 2 минути. Потоа, постепено (капка по капка) се додава маслото за јадење. Треба да се добие цврста, хомогена смеса, налик на мајонез.



Струга - истекот на Црн Дрим

СТРУГА. Градот на поезијата; секоја година таму се одржуваат „Струшките вечери на поезијата“; луѓе од цел свет ја читаат својата артикулирана интимност. Градот за кој велат: „Охрид има езеро, ама Струга има река“. Е има, **Црн Дрим...** онаа која извираше кај „Св. Наум“, па струше низ самоето езеро за да величествено избие во Струга – широка, бистра и длабока. И Струга има корени од неолитот; воодушевува и со својата стара архитектура и археолошки локалитети, и пештерска црква во **Калишта**, и супстропска клима, и е роден град на најиманентните претставници на македонската култура и националното будење во XIX век – браќата Миладиновци. И, големо да, и таа нуди прекрасно задоволство за гурманите.

ПАСТРМКА НА СТРУШКИ НАЧИН

4 ѱомали ѱасѳрмки, 3 ѳлавицн кромид, 3 бабури, 4 домаѳи, 3-4 чешниња лук, 1 чаша бело вино, сол, црн ѳиѳер, маѳдонос, масло



Кромидоѳи исечкајѳе ѳо, исѳржеѳе ѳо на масло, догајѳе ѳи исечениѳе ѳиѳерки, сечканиоѳи маѳдонос и лукоѳи. Посолеѳе ѳо вкус, ѳа ѳродолжеѳе со ѳржењеѳо. Коѳа ѳиѳеркиѳе ќе омекнаѳи, догајѳе ѳи излуѳениѳе и исечкани домаѳи, сиѳеѳе ѳо виноѳо и вареѳе уѳиѳе малку. Во меѳувреме, исчисѳеѳе ја ѳасѳрмкаѳа, извадеѳе ѳи жабриѳе и низ оѳвороѳи на жабриѳе извадеѳе ѳо дробоѳи ѳака ѳиѳо ѳасѳрмкаѳа да осѳане цела. Пасѳрмкаѳа ѳосолеѳе ја, исѳрѳелкајѳе ја во брашно и исѳржеѳе ја од двеѳе сѳрани. Пржениѳе ѳасѳрмки најолнеѳе ѳи со ѳриѳоѳивенаѳа смеса, сѳавеѳе ѳи во ѳодмачкана ѳава и зајечеѳе ѳи во рерна.





ПЕЛАГОНИСКИ РЕГИОН





Две котлини и еден прекрасен парк помеѓу. Пелагонија – нашата најголема житница, со одлична земјена структура и климатски услови и долга земјоделска култура. Националниот парк „**Пелистер**“ – нашиот најмал, но најстар национален парк на планината Баба, препознатлив по древната молика, по „Пелистерски очи“, по археолошките наоѓалишта, ендемските видови, по прекрасниот поглед кон малото и големото **Преспанско Езеро**, кое со подземни канали е поврзано со Охридското Езеро, и кое на надморска висина од 853 м ви нуди вистински одмор во она што го дала природата, далеку од врева и гужви. Чиста животна околина, со урбани средини со милениумска историја, активни села, богато културно наследство, и, секако, автентична гастрономија.

Сарајот во Ресен



РЕСЕН е административниот центар во Преспанскиот крај. Препознатлив е по чаршијата, керамичката колонија, манастирот „Св. Ѓорѓи“ (XII век) во Курбиново, но и **сарајот на Нијази-Бег**. Но она што е интересно е дека во септември цела Преспа мириса на јаболка. Климата и почвата – условите – едноставно се идеални и го имаат направено јаболкото симбол на овој регион. Освежете се со **преспанско бунарче** – бело вино со јаболка и не пропуштајте да го пробате „лекот за долговечност“ на тамошните жители, кои го конзумираат барем двапати во неделата – сушени преспански белвици – циронки. Дали печени на плотна или пропржени, идеална е комбинацијата со лукче, маслиново масло, црвен пипер, магнонос, топло лепче со по чашка ракија или вино.

Голем град





ПРЕСПАНСКИ ЦИРОНКИ

300 г сушени преспански белвици, 100 г масло, буковска ѓиѓер, сушено нане

Исѓечете ги ци-
ронките на ѓлоѓ-
на од шѓорешоѓ
сосема малку и
сѓавете ги вед-
наш во шѓоѓла
вода. Осѓавете
ги да врѓаѓ во
водаѓа сѓ додека
омекнаѓ. Сѓаве-
ѓе ги во цедалка
да се ѓроцедат од
водаѓа, оѓсѓра-
нете им ги глѓви-



ѓе и сѓавете ги во чинѓја, ѓрелиѓе ги со масло, буковец и сушено нане. Измешаѓе добро и служете.

Мезе за сѓ, и ракија, и вино и ѓиво



Во македонскиот фолклор јаболкото зазема важно место. Тоа е симбол на женската убавина – лицето треба да биде јасно како Сонцето, бело како памукот, а образите црвени како јаболко. Тоа било дел и од свадбените обреди, каде што размената на јаболко меѓу младите сведочи за заемната љубов; било симбол на плодноста – „На ти го ова јаболко да је го даиш на царицата. Да го изеит и ќе родит дете машко ако го изеит јаболково цело; ако пак не го изеит, ќе родит женцко“. По предањата се среќеваат благословени јаболка, позлатени јаболка.

Зер сум до канил со јаболко, да шио ми дошол?

Старите луѓе велат дека ден поминат без барем едно изедено јаболко е загубен ден. Јаболкото е навистина делотворно и многу корисно овошје. Се смета дека сите кои редовно јадат јаболко имаат долг живот, здраво тело, а, пред сè, здрави бели дробови. Не треба да се чува близу друго овошје или зеленчук ако не сакате пребрзо да созрее, затоа што испушта етилен, кој го забрзува процесот на зревање.

Руно волна гаде селанка, за да куји ока јаболка.

БИТОЛА. „Градот на конзулите“, сместен во подножјето на Баба Планина, бил најважниот град во Македонија кон средината на XIX век, домаќин на конзуларните претставништва на европските земји во времето на Отоманската Империја. Денес – значаен административен, културен, економски, индустриски, образовен и научен центар во Македонија. Во градот може да се видат типични градски куќи од отоманскиот период.

Можеби ќе ве интјересира

Саат-кулата е нај-препознатливиот споменик со кој се идентификува Битола. Се раскажува дека за време на градбата, во материјалот за врзување на камените блокови, биле употребени 60.000 јајца, собрани од селските домаќинства од Битолско. Со тоа градителите сметале дека ѕидовите ќе бидат многу поцврсти.



Саат-кула

Друж јајцаџа и изеде, дружјему осјанаа лужешкије

Безистен. Порано бил покриен ориентален пазар, наменет главно за продажба и за чување на скапоцена стока, текстил, пари и др. вредности, а денес – една од највредните



и најзачуваните стари градби, со препознатливи архитектонско-естетски и други вредности.

Старата чаршија – некогаш поголема, сега сплет на улочки со ниски куќи и сведок на некои дамнешни времиња.

Широк сокак – Секој град, секое место си дава за право да ја



Широк сокак

употреби фразата, „Ако сте биле тука, а не сте го пробале ова или не сте го сториле тоа, исто како да не сте биле“. Така и битолчани ќе кажат: „Ако сте биле во Битола, а не сте прошетале низ Широк сокак како ништо да не сте виделе. Тоа е битолското корзо, исклучиво пешачка зона, вистинското срце на градот – тука се најголемите продавници, ресторани, театарот со опера, галерији, многу кафулиња и клубови. Одлично место за одмор.

Македонците, од кој град и да се, уживаат во скарата, во тепсиите полни со месо, колбаси, печурки, грав, црвени пиперки, подготвени под вршник, во сезонските салати со по некоја чашка ракија. Но кој седнал на јадење во Битола никако не ги изумил битолските питулици и топеното сирење во фурна со крцкаво лепче (фурнаринки).

БИТОЛСКИ ПИТУЛИЦИ

**300 г брашно, 200 мл обична вода,
1 лажичка шеќер, 1 лажичка
круйна сол**

Во сад сѐавеште ја водаша и догајше ја солша. Убаво измешајше за да се сѐоши солша.

Додавајше од брашношо и пришоа мешајше, со цел да има шшо помалку жрушчиња.

Вода се догава шо шо треба; смесаша не треба да

биде премногу жуста. Ошќако ќе ја изедначише, осѐавеште ја да ошсѐоши барем 1 час. Оваа количина е доволна за 30-ина питулици. На оган, во намрсено шавче за шалачинки со цршалка рамномерно нанесеште од смесаша. Печеште на средна шемшераштура. Кожа ќе се одделаш краевеште од питулицаша од шавчешо превршеште ја и печеште од дружаша сшрана. Гошова е кожа веќе не е лейлива.



Овој специјалитет е карактеристичен за Демирхисарско-битолскиот крај, а во многу домови е задолжителен дел од бадниковата посна трпеза. Интересен податок е што овој специјалитет не содржи ниту една состојка од животинско потекло, а не содржи ниту вештачки додатоци; едноставен е, а со богат вкус. Одличен е во блага или во солена верзија.

Госшинош јашш шчо ќе му сѐавиш, а не шчо сакаш.

Нашите баби кои живееле во повеќечлени семејства во минато не можеле да си обезбедат доволно храна, поретко консумирале месо, а многу често и постеле. Питулиците често биле на нивната трпеза, а момата која можела да направи мазници и питулици важела за голема домаќинка. Разликата помеѓу палачинките и питулиците е белата боја на питулиците, за разлика од палачинките кои се жолти. Питулиците се посни, и немаат потреба од користење на многу мастраф за подготовка.

Не кујува кобила со ѓари ами сака невесџа со кеф.

Секако, има верзии и за мераклии по „мрсни“ питулици.

ПИТУЛИЦИ

1/2 кџ брашно, 4 јајца, 200 ѓ сирење, 100 ѓ кашкавал, млеко, кисела вода, масло, сол



Најравеџе џесџо како за ѓалачинки од брашноџо, двеџе јајца, млекоџо и киселаџа вода, како и малку сол. Пржеџе џи ѓиџулиците во џава. Поџоа редџе џи во џавче кое може да се сџави во рерна и ѓосиџвајџе џи со рендано сирење и ѓоросувајџе џи со масло. Оџкако сиџе ќе џи наредџе, ѓресечеџе џи на 8 дела и ѓрелијџе џи со 2-џе измаџени јајца во кои сџе џо нарендале кашкавалоџи. Сџавеџе џи во рерна да се заџечайџи. Овие ѓиџулице може да се филувааџи со ѓржено мелено месо.

СИРЕЊЕ ВО ФУРНА

100 г феџа сирење, 100 г ѓауда кашкавал, 100 г овчо сирење, 100 г кулен/печеница/сланина, 1 домај, 1 пийерка, 1 лажица џуџер, 1 голема лажица павлака, 20 мл домајно џире, свежи печурки (шампињони), зачини по избор

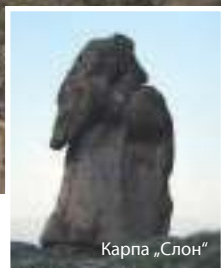


Сè се сече на коцки и во глинено шавче, претходно премачкано со џуџер или масло за жолтвење, се реди по следниот редослед: домајен сос, домај, феџа сирење, пийерка, сувомеснашиите производи, печурки, сирење, павлака и на крај ѓаудаџа за да се зайече. Одозгора се додаваат зачиниите и џуџерот и се пече 15 мин. во претходно загреана рерна на шемпериатура од 200°C. (одлично мезе за со домашна ракија или пиво)

Ако заминувате од Битола, не пропуштајте да го посетите еден од најзначајните археолошки локалитетети – **Хераклеја** – изграден во IV век пр. н. е. од страна на Филип II. Наоѓајќи се на најзначајната сообраќајница од тоа време, Виа Игнација (Via Egnatia), Хераклеја се издигнала во најважна станица во целиот регион во тие дамнешни времиња.



Маркови кули



Карпа „Слон“

ПРИЛЕП. Познат е како „Градот на тутунот“, но уште попознат е како „Градот под **Марковите Кули**“ – симбол на градот. Градени се за време на моќните македонски кралеви а нивниот доминантен одбранбен систем ги прави единствени на Балканот. Името го добиле по последниот крал, најпознатиот и во народното епско творештво опеаниот Крал Марко, кој владеел до 1395 година. Марковите кули се една од петте најголеми тврдини на Балканот. Восхитувачки се грамадните низи и камените формации стари повеќе од 300 милиони години, од кои највпечатлива е карпата „Слон“.

Можеби ќе ве инџересира

Во Прилепско се наоѓаат и два значајни монашки и духовни центри – манастирот „**Трескавец**“ (XIV век), на 10-ина км од

Манастир „Трескавец“





Манастир „Зрзе“

градот, издигнат високо над карпите во планината, на 1.280 м надморска височина, со неверојатен поглед кон околните планини, рамнината Пелагонија и градовите Прилеп, Битола и Крушево; и мистичниот манастир **„Зрзе“** (XIV век) на 34 км од градот, во подножјето на планината Даутица, каде што монасите ве пречекуваат со кафе и слатко.

Внатре во градот, **саат-кула-та** од почетокот на XIX век е супер фотографија, а старата чаршија е местото каде што би прошетале, но, во тој амбиент, и со задоволство би кажале „Некое ваше прилепско јадење, ве молам“. И тогаш, веројатно, ќе добиете предлог за мезиња, јании, салати, скара, тестенини, ракии, вина... Кимнете со глава на секое од нив. Едно запомнете, ширденот е јадењето што секој го поврзува со Прилеп.



Саат-кула

Јанија е македонско традиционално чорбесто јадење од различен зеленчук, компири, со или без месо. Ова јадење нема ограничување – секој прави со тоа што го располага дома.

Ако има масло, и ѓаѓраѓа манѓа бидуаѓ

ЈАНИЈА СО ПРЖЕНИ КОМПИРИ НА ПРИЛЕПСКИ НАЧИН

1 кокошка, **2-3** ѓлавици кромид, **2-3** ѓоѓолеми комѓири, **2-3** зелени ѓиѓерки, **масло, брашно, црн ѓиѓер во зрна, црвен ѓиѓер, сол**

Исечеѓе ја кокош-каѓа на ѓарчиња и измиѓе ја добро. Месоѓо динсѓуваѓе ѓо на масло. Коѓа ќе се цирви, извадеѓе ѓо од садоѓи и во исѓиоѓо масло исѓржеѓе ѓо добро и кромидоѓи, ѓоѓоа враѓеѓе ѓо месоѓо и заедно ѓроѓржеѓе ѓи

уѓиѓе малку и додаѓе црвен ѓиѓер и малку брашно. Вака ѓодѓоѓвеноѓо месо залеѓе ѓо со врела вода и осѓавеѓе да се вари на ѓивок оѓин. Додека јадењеѓо се вари, исѓржеѓе ѓи комѓириѓе, исечени на ѓркалѓа. Коѓа ќе се свари месоѓо, додаѓе ѓи исѓржениѓе комѓири и осѓавеѓе да се вари уѓиѓе десеѓина минуѓи. Ако оваа јанија ја иѓоѓивуваѓе во леѓо, можеѓе да додадеѓе зелени ѓиѓерки во кромидоѓи. Служеѓе ја јанијаѓа со салаѓа.



ЗАЈАК СО СУВО ГРОЗЈЕ НА ПРИЛЕПСКИ НАЧИН

1 зајак, масло, 1 чаша бело вино, 1 ѓрсѝ суво ѓрозје, црн ѝиѝер во зрна, сол



Исчистѝеѝе ѓо зајакоѝ и исечеѝе ѓо на ѝарчиња, ѝа ѝрелејѝе ѓо 2-3 ѝаѝи со врела вода. Заѓрејѝе масло во сад, извадеѝе ѓи ѝарчињаѝа месо од водаѝа и сѝавеѝе ѓи во заѓреаноѝо масло. Оѝкако ќе се ѝројржи некое време и маслоѝо ќе се вѝие во месоѝо, додајѝе сол и црн ѝиѝер во зрна. Продолжеѝе ѓо динсѝувањеѝо, а коѓа ќе се намали сафѝоѝи шѝо ѓо исѝушиѝа месоѝо, додајѝе ѓи виноѝо и сувоѝо ѓрозје. Осѝавеѝе ѓо јадењеѝо на шѝивок оѓан да ѝрокрчка, сѝе додека не омекне месоѝо.



ЧКЕТО

1 јагнешки буш 4, кийки маждонос, масло, 1-2 лажици брашно, сол

Измијте го месото, исечете го на парчиња, посолете го и оставете го да се вари. Исчистете го маждоносот и исечкајте го многу ситно. Кога месото ќе биде варено, додајте го маждоносот и оставете го да се вари уште малку. Најравете зајршка од масло и брашно, прелејте го со неа јадењето и оставете го да се повари на шивок оган уште околу 5 минути.



ПОЛНЕТИ ЈАГНЕСКИ ШИРДЕНИ

5-6 ширдени, 1/2 кџ свинска уди-на, 1/2 кџ јагнешка уди-на, 3 главици кромид, 1 филџан ориз, црвен ѓиѓер, црн ѓиѓер, сол

Измијте ѓи ширдени-те добро од надво-решната сѓрана, а ѓоѓоа ѓреврѓе-те ѓи. На шѓица со нож исчис-тете ѓи убаво од внатреш-ната сѓра-на, измијте ѓи добро и ѓовѓор-но ѓреврѓете ѓи. Исечете ѓо месоѓо на сѓѓни ѓарченца.

Сѓавете ѓо кромидоѓ да се ѓржи, а ѓоѓоа додајте ѓо сечканоѓо месо, ѓроѓрежете ѓо малку и додајте ѓи оризоѓ, црвениоѓ ѓиѓер, црниоѓ ѓиѓер и сол ѓо вкус. Со оваа смеса најолнетете ѓи ширдени-те. Во секој ширден налејте ѓоловина филџан врела вода и врзе-те ѓи со бел конец. Наредете ѓи во намрсена ѓава, налејте малку вода и сѓавете ѓи во рерна да се ѓечатѓ.



Зборот **ширден** потекнува од истоимениот турски збор *şirden*, што го означува четвртиот дел од желудникот на преживарите. За прилепскиот ширден најчесто се користи внатрешниот орган на младо јагне кој претставува продолжение на желудникот.







КРУШЕВО. Уникатно, мало гратче, сместено во пазувите на Бушева Планина, највисоко поставент град на Балканот – над 1.350 м надморска височина. Познат е по својата традиционална архитектура, амфитеатрално поставените куќи, по културните локации и по наследството на големиот „Илинден“ од 1903 г., востанието против отоманската доминација. За Крушево велат дека е град-музеј – споменици, музеи, излетнички места, локалитети, цркви и манастири. Атрактивен за љубителите на зимски спортови, за параглајдеристи, планинари, но и за релаксација во текот на летниот период поради чистиот воздух, благите околни падини, мирот и тишината.

Во средиштето на градот се наоѓа чаршијата – низа од мали занаетчиски и трговски дуќани, каде што во амбиентот на



староградските крушевски куќи може да се ужива во традиционалните јадења специфични за овој крај: ќофте на ориз, мазник со грав, питулици со лук (влашки тиганици), тава со ќофтиња на кромид, шуто макало, крушевска пита, крушевски кукурузи, крушевскиот колбас.

За надалеку прочуениот **крушевски колбас** велат дека на пивото му дава посебен вкус. Но тоа што го откриваат тамошните мајстори е дека тие се подготвуваат од свинско и телешко месо и многу зачини, што му го даваат карактеристичниот луткаст вкус. Во месото, што треба да е крупно мелено или ситно дробено, се додаваат праз, лута буковска сол, црн, пипер, сол, суви зачински тревки.



ЌОФТИЊА НА КРОМИД

500 г мешано мелено месо (говедско, свинско), 1 кг кромид, сол, црн пипер, маждонос, домаќи или салца, 1 јајце, 1 филџан ориз, 1 парче леб најојено во млеко

Од месото, јајцето, исцедениот леб, маждоносо, солта, црниот пипер и малку ситно исечен и пројржен кромид, измешајте смеса за кофтиња. Од неа најравнејте тојчиња од средна големина, извалкајте ги во широки одпрејечен леб или во брашно и оставете ги настрана. Во посебен сад, во кој ќе се печат кофтињата, пројржете го на резанки исечен кромидот. Кога кромидот ќе добие златно-жолта боја додајте ги оризот – измиен и исцеден – и црвениот пипер и налејте малку вода. Наредете ги кофтињата, секое кофтиче премачкајте го со малку масло, додајте малку домаќи исечени на тиркалца или салца, посолете ги, појрскајте ги со малку брашно и оставете ги во рерна да се печат. Се служи со зимска салата од туршија.



ВЛАШКИ ТИГАНИЦИ

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



Замешајте го брашното со обична вода, најравнејте ѝ мешајте како за ѓалачинки и ставајте малку сол. Пржејте ги ѓалачинките од двете страни, со тоа што ставајте ќе ја мачкајте со масло со парче чиста гџаза. Секоја ѓалачинка ставајте ја на не многу врела ѓлошна и печејте ја од двете страни. Кога ќе биде испечена, завикајте ја во салфејта. Така ѓостајте додека не ги испржијте и испечете сите. Во 1/2 л вода ќе ги ставите оревите и маслото. Ќе ги посолијте и ќе ги ставите на оган да зовријат. Во става наредете еден ред од ѓиганиците, ѓоросете ги со ѓечностиа и стака сè додека не ги ѓотрошијте ѓечностиа и ѓиганиците. На крајот, исечејте ги на коцки и прелејте ги со остатокоот од сосот. Покријте ги со друга става одозгора да ѓостојат 10 минути и ѓотоа сервирајте ги (ѓо желба може да се стават во водата 1-2 чешниња лук.)



Крушевски десерт се специфичните деликатеси – **целувки** и **локумот со ореви**. Иако велат дека локумот е комбинација од шеќер, вода, нишесте и лимонска киселина, не е лесно да се погоди соодносот и печењето; плус, се чека петнаесетина дена да фати коричка.

Во Крушево сè уште е зачувана културата на **локумот**. Исто како порано – се служи во разни свечени пригоди и се носи при посета на куќи, се послужува со кафе – тоа до пред 20-30 години беше вообичаена традиција во секој дом во Македонија.



ЦЕЛУВКИ

2 белки, 150 г шеќер, 1 лажица лимонов сок

Белките ѝенливо измаџејте ги со лимоновиот сок и ѝосџе-ѝено додавајте го шеќерот. Маџејте со миксер сѐ додека не се добие цврст снег. Со доѝварски шѝриц формирајте целувки врз шџава обложена со харѝија за ѝечење. Сушејте ги во рерна загреана на 130°C, за време од еден саат.

Крушевски обичај е за повојница да се носат целувки.





ВАРДАРСКИОТ РЕГИОН





Умерено-континентална клима, плодна почва, сончеви денови еден куп. Од Велес, кон Кавадарци, Неготино, Демир Капија, па до Гевгелија ве следат лозови насади и неколку вински оази (винарници), кои на свој начин ви ја доловуваат македонската винска приказна. „Винскиот пат“ на Македонија нуди уникатно доживување и совршен спој на традиционалната македонска храна, стогодишните вина, богатата традиција и културата, недопрената природа, локалитетите и спомениците.

Разновидноста на храната е условена од земјиштето каде што живее човекот, а во овој регион едноставно сè може да никне, па дури и јапонско јаболко (веќе испробано). Овчеполската житница, овошките од Росоман и Градско, виновата лоза од Тиквешката и Демиркаписко, пасиштата со ароматични тревки ја полнат трпезата во овие простори.



ВЕЛЕС. Стар град сместен во долината на реката Вардар, на нејзините два брега, споменуван уште во III век како Вила Зора („град-мост“), па како Ќупурли, а денешното име му е дадено од Словените во VII век, од словенското „в лес“, што значи „в шума“ (поради густите околни шуми). Тој бил дом на голем број македонски преродбеници, револуционери, писатели и поети – една од лулките на македонската култура, за кои сведочат бројните културно-историски споменици, манастири и цркви, спомен-куќи.

Можеби ќе ве инџересира



Градски саат

Градскиот саат е симболот на градот. Изградена во првата половина на XVI век, кулата во централното градско подрачје во Велес им служела на отоманските власти за набљудување. Кон крајот на XVIII век, во периодот на преродбата во Велес, кулата била претворена во градски саат.

Спомен-костурница. Импозантен споменик изграден во 1979 г. веднаш над влезот



Езеро „Младост“

во Велес, место каде почиваат стотина велешки борци, жртви во Втората светска војна.

Езеро „Младост“ (Велешко Езеро). Вештачка акумулација на излезот од градот – место за спортски риболов, за уживање на брегот, за домашни специјалитети во тамошните угостителски објекти.

Археолошки локалитет **„Стоби“**. Значаен пајонски, македонски и римски град, кој потекнува од 197 г. пр. н. е., кога на тоа место македонскиот крал Филип V ја поразил дарданската војска. Град кој имал важна трговска и воена позиција со самоуправувачки статус.



Стоби

Велес е познат по скараџиските специјалитети, по пача, капама – тава со џигер и ориз, сарма од лозов лист и мусака со модри патлиџани, а од јагнешко месо се прави елбасан-тава, чорба позната како чкето, но сепак најпознат велешки специјалитет е питата пастрмајлија.

ВЕЛЕШКА ПИТА ПАСТРМАЈЛИЈА

1 кг свинско домашно месо, 300 г пасирма, 100 мл преба свинска мас, 100 мл преба јајца; шесето: 1 кг брашно, 50 мл масло, 100 мл преба млека вода (околу 400-500 мл), 1 коцка (40 г) свеж квасец, 1 лажичка шеќер, 1 лажичка сол

Пасирмата и свинското месо сиџно се сечкаат и се мешаат. Месото не се посолува зашто пасирмата е доволно солена. Сиџе сосиџојки за шесето се промешуваат и се меси средно шесето. Сиџасаното шесето се дели на 6 дела, се покриваат со крпа и се чека околу 20 мин. за повторно да сиџасаат. Од едниот дел се прави долг круж и краевите се виџкаат, вториот шесето се премачкува со свинска мас и одозгора се реди месото. Истиџа постиџа се поштиорува со преосиџанатиџе делови од шесето. Пиџа се пече на 230°C околу 20 мин. додека убаво се зарумени, вториот се вади и се додаваат 1 до 2 јајца и повторно се пече околу 5 мин. (Ако не сакате посолена пиџа, сиџавете помалку пасирма.)



Пача (пивтија) е јадење што го докажува македонското „ништо да не се фрли“. Обично се подготвува од помалку квалитетно свинско месо, како на пр. главата, коленицата и тивата, но постојат варијанти каде што се додава и чадено месо. Овој тип на јадење е препознатлив на Балканот. Пачата во Македонија се поврзува и со божиќната трпеза. Обичај е да се вари на 5 јануари а да се јаде на Божиќ

На секоја манџа црн ѓиѓер се чиниѓ.

ПАЧА ОД СВИНСКИ НОЗЕ

1 кѓ свински нозе, 3 л вода, 2 моркова, 1 корен маѓдонос, 1 корен керевис, 5 зрна црн ѓиѓер, 1 дафинов лисѓ, мелен црн ѓиѓер, 4 чешниѓа лук, сол

Исчистеѓе ѓи нозеѓе, измиѓѓе ѓи во неколку води. Исечеѓе ѓи и сѓаветеѓе ѓи во ладна вода да се варатѓ. Коѓа водаѓа ќе ѓроврие, ѓосолеѓе ѓи, а 1/2 час ѓодоцна сѓаветеѓе ѓи сиѓе догаѓѓоци. Варетеѓе ѓи на ѓивок оѓан околу 4 часа, додека месоѓо не биде (целосно) меко и да ѓочне да се дели од коскиѓе. Суѓаѓа ѓроцедетеѓе ја и сиѓетеѓе ја во чинија, месоѓо исечкаѓѓе ѓо на сиѓѓни ѓарчиѓа, наредетеѓе ѓо во ѓроцеденаѓа суѓа, догаѓѓе исѓѓолчен лук, црн ѓиѓер и осѓаветеѓе ја на ладно да се сѓеѓне.

Одлична е комбинацијаѓа со ракија и ѓурѓија.



ЏИГЕР СО ОРИЗ

1/2 кг џиџер (свински, шелешки), 100 г ориз, 2 главици кромид, маѓдонос, масло, црн пипер



Измијте го џиџерот, исечете го на мали коцки и зајржете го на врело масло, а потоа додајте ги чистениот и измиен ориз, ситно сечканиот кромид и црниот пипер, посолете и на крајот додајте го маѓдоносот. Потоа сè измешајте добро, пројржете уштие малку и ставете го во шавче. Налејте го со врела вода да се облее и печете го на 200°C половина час.

Мусаката е традиционално македонско јадење од отоманско потекло. Обично се подготвува со компири и мелено месо, но замената на компирите со модар патлиџан едноставно го подигнува вкусот на сосема поинакво ниво.

МУСАКА ОД МОДРИ ПАТЛИЏАНИ

4 големи модри патлиџани, 250 г мелено месо, 250 г маси, 500 г млеко, 6 јајца, 1 главица кромид, 3 домаши, маѓдонос, брашно, црн пипер, сол

Исечете ги патлиџаниите по должина на шенки резанки, посолете ги и ставете ги во цедалка да истојат. Ставете во тенџерето 1 лажица маси и додајте го ситно сечканиот кромид, исјржете го, ставете ситно сечкани домаши и на крајот месото, посолете го и секој поа исјржете го. Тргнете го од оган и додајте сечкан маѓдонос и црн пипер. Исцедете ги патлиџаниите, прииснете ги меѓу дланките. Секое парче исјрелкајте го во брашно, потоа во јајца и пак во брашно и исјржете го на врела маси. Во шавча во која може да се сервира мусакаа, редете ред исјржени патлиџани, ред месо додека не се попоши сè. Одозгора треба да бидат патлиџани. Ослајте го, односно четирите јајца, размајте ги со млеко и налејте ја мусакаа. Печете во средно загреана рерна сè додека не фати коричка. Служете со кисело млеко.



Во последно време велешката пита пастрмајлија добива сериозна конкуренција во традиционалното велешко ѓозлеме, кое поради големата калоричност обично се подготвува во зимскиот период.

ВЕЛЕШКО ЃОЗЛЕМЕ

Тесџо: 700 ѓ брашно, 1 квасец, 2 лажици зејџин, 1 лажица сол; **фил:** 180 ѓ масџ, 400 ѓ свинско месо од враџоџ



Најџрво се џодѓоџвува месоџо, се соли и се осџава во фриѓидер. Се расџоџува масџа.

Поџоа се џодѓоџвува квасецоџ да се акџивира, во млека вода, со шеќер. Се џросејува брашноџо, се осџава малку за месењеџо. Се додава солџа, зејџиноџ, квасецоџ, млека вода – џреба да се замеси меко џесџо. Тесџоџо одмора 15 минуџи. Поџоа се дели на 10 дела, се џраваџи џоџки и се осџавааџи џокриени, 10 минуџи. Од секоја џоџка се сука кора во ѓолемина на џлехоџ, број 28. Суканаџа кора, се сџава врз намастџениоџ џлех. Врз секоја кора се сџава расџоџе-на масџ, а на џрешаџа, мевце. Последниџе кори исџо, но на најѓорнаџа не се сџава масџ, џрво се сече на ромбови, џа на секој ромб се сџава мевце, се џриџиснува мевцеџо и се џрелива џаваџа со масџ. Се џече на 225°C околу 20 мин., џа се намалува до вкуџно, 40 мин. Коѓа е ѓоџова џаваџа, ѓозлемеџо се џремачкува со масџ.

Со неѓо се џие црвено вино или, џак, жоѓурџи или кисело млеко.





Овче Поле

Овче Поле или Овчеполие е питома котлина со блага клима, која најверојатно името го има добиено од големиот број стада овци, кои презимувале во тој крај (таа рамница уште е дом на голем број стада крупен добиток и живина). Таа не само што е нашата втора голема житница, после Пелагонија, таа располага и со солени пасишта богати со ароматични треви, пасишта единствени од ваков вид на Балканот па и пошироко. Оттука и уникатноста на вкусот на овчеполското сирење – млекото, биеното сирење и мекото сирење со природна соленост се своевиден уникат.

Најголемото населено место во таа област е градот **СВЕТИ НИКОЛЕ**. Но каде и да е во Светиниколско можете да ги вкусите производите од тоа плодно земјиште. Замезете од овчеполските сирења и сувомеснатите деликатеси со чашка ракија или црвено вино, или пробajte сок од бозел, додека го чекате овчеполскиот специјалитет – јагнешко.

СОК ОД БОЗЕЛ

40 цвеџа бозел, 4 кџ вода, 50 ѓ лимонџус (може винска киселина)

Цвеџовиџе од бозелот измијте ѓи добро, налејте ѓи со вода и сџавете ѓо лимонџусот. Ова џреба да сџои 24 часа. Поџоа, џроцедете ѓо сокоџи и во него сџавете ѓо шеќерот. Со шеќерот џреба да сџојат ушџе 24 часа, џовремено мешајќи. Сџавете ѓо сокоџи во шишиња и заџворете ѓо со џаџи, за да не џримаат шишињата воздух. Сџавете ѓо на ладно и суво месџо.



Бозелот е народен лек од многу одамна. Се верувало дека гранчиња бозел в џеб штитат од реума. Инаку, ги содржи витамините А, В₁, В₂, С, етерични масла, горки супстанции, јаболкова киселина, сахароза и др., со што е неверојатна превенција за многу заболувања.

Лекоџи е за една џара, ама кој не ѓо знаиџи алиџан даваџи.

ЈАГНЕСКО НА СВЕТИНИКОЛСКИ НАЧИН

1 кг јагнешко месо, 200 г кромид, 120 г масли, 3 кички маждонос, 200 г домаши, 3 јајца, 50 г пресно млеко, сол, црн пипер, црвен пипер



Измијте го месото, исечете го на парчиња и ставете го во сад заедно со кромидот да се ѓржи, потоа ставете црвен пипер и ѓржете сè додека месото не омекне. Домашите излупете ги, исечкајте ги ситно и ставете ги во месото, ставете ги маждоносот и црниот пипер и посолете го јадењето. Промешајте го убаво, варете го уште десетина минути и прелејте го со измешените јајца и млекото, а потоа ставете го во рерна да се зајече.

Во овие краишта често како замена за ориз се користел **бунгур**. Тоа е дробена пченица, која се ставала во котел да се вари, па потоа се сушела и на крај ја мелеле со два големи камења. Сомелена, пченицата се складираше во чиста бела вреќа. Бунгурот се варел во тепсија со вода на која се додавале зачини како праз, пиперка, компири и сл.

За аџер и ѓечена кокошка се јаде



Да се разбереме, во Македонија, виното има статус на национална гордост. Тоа се должи на вековната традиција за производство на овој пијалок во нашите краишта. А **Тиквешијата** е винското срце на нашава земја, несомнено регион препознатлив по доброто вино и ракија низ вековите. Најголемо населено место во регионот е **КАВАДАРЦИ**, центарот на виногорјето, а по него следува **НЕГОТИНО**. Двете најважни сорти грозје се смедеревка (бела) и кратошија вранец (црвена). Покрај овие две, најпознати видови се каберне совинјон, мерло и шардоне, а на помали површини се одгледуваат и десертните и трпезните сорти грозје: кардинал, хамбург, афус али, рибиер и други.



Многубројни народни преданија го величаат виното како ефикасен лек за многу здравствени состојби, но и не само тоа, велат виното му дава вкус на вкусот, го дополнува и го подобрува квалитетот на јадењето.

Лозарството како традиција во изминатите векови се задржало во обичаите и секојдневието на секое семејство од овој крај. Сè уште се негува традицијата



во секое семејство да има бочви, буриња за вино и за ракија и казани за варење ракија.

На верскиот празник Св. Трифун веќе со векови се негува обичајот токму на тој ден лозарот да закрои барем една винова лоза. Со благослов годината да биде родна, лозата се полева со црвено вино и со ракија, обредот на закројувањето се врши со китка босилек и погача, а потоа празнувањето продолжува со песна и со чашка вино или ракија.

Слаткото грозје, маџунот и речелите подготвени од шира – сок од грозје, претставуваат специјалитет на секоја куќа во Тиквешкијата. Освен со добро вино, гостите кои најчесто вршат посети за време на гроздоберот секогаш се послужувани од домаќините и со слатки специјалитети приготвени од грозје и од шира.



Винарија



Комбинацијата на виното и храната е индивидуално, тоа што следи се некакви непипшани но искуствено потврдени правила.

• ладни предјадења (сувомеснати производи, колбаси, паштети и сл.) – суви бели вина; лесни розеви вина;

- предјадења со јајца и месо; тестенини со сос од месо – лесни црвени вина;
- остриги, школки и ладни ракови – суви пенушливци; млади и бели вина;
- бела риба – варена и во сос – одлежани бели вина;
- сина риба – печена, пржена, похувана – одлежани бели и лесни црвени вина;
- риба на скара – јаки бели и црвени вина;
- светло месо, бела живина – бели вина;
- темно месо, темна живина – црвени вина;
- дивеч – тешки, јаки црвени вина;
- сирење и јадења од сирење – старо црвено вино;
- колачи и сладолед – полусуви пенушливци; ароматизирани полусуви и слатки вина;
- овошје, ореви – полусуви пенушливци; природни десертни вина.

Во Македонија традиционална ракија е лозовата ракија со процент на алкохол помеѓу 40 и 60 проценти. Обично се конзумира во друштво и секогаш со мезе. Не се препорачува пиење ракија „на голо“, т. е. без мезе или само со вода.

*Ракијаџа во џлаџа не сџојџ
магро ко в шише.*





РЕЧЕЛ (СЛАТКО ОД ТИКВА)

2 кг џиква, 2,6 кг шеќер, 1 лимон, 4 л варова вода, 100 г суво жрозје

Тиква се лупи и се сече на парчиња по желба. 500 г вар се попиува во 4 л вода и се остава да се напаложи. Се процедува и се става во подлабок лонец. Исечениите парчиња џиква се ставаат во вода да останојат 5 часа. Одвреме-навреме се промешува, бидејќи варта се паложи. По 5 часа се исцура водата и во неколку води убаво се плакне џиквата, и се става на решетка да се исцеди. Во друг поширок лонец се става шеќерот и се налева вода (2 л.) да се покрие два прсти над шеќерот. Се вари шербет околу 10 мин., а потоа во лонецот се додава џиквата и се вари околу 2,5 часа на пониска температура. Слаткот не се меша туку само благо се прииска жорниот слој да се измеша со долниот и така сè додека не се свари џиквата. Околу 10 мин. пред крај се додава сувиот жрозје и лимонот исечен на тркалца. Сварениот слајко се покрива со салфетка, се остава да се излади, а потоа се собира во суви и чисти шишли. По желба можат да се додаат и ореви.

Напомена: има рецепти каде што наместо вода и шеќер се користи шира, што е неферментирано изгмечено грозје, и се вари дур не згусне.

МАЏУН

6 кг црно грозје (од ова количество се добива околу 1 л маџун)



Грозјето се меле и се цеди со помош на неколку слоеви газа во поголемо шенџере. Добиениот сок се вари на умерен оган додека не добие густина на мед. Посвојано собирајте ја пената од површината на сокот со помош на цедалка за чај. Внимавајте да не загори. Окако убаво ќе се излади, се става во стерилизирани шедли или шишиња.

Старите раскажуваат дека во минатото луѓето немале шеќер во изобилство како денес. Сиромашните страдале по него, го криеле од децата; им давале само малку да пробаат, и тоа од празник на празник. Слатките и колачите се подготвувале со маџун.

Здравје и специјалитет во шедла

ТИКВЕШКИ ПИШИИ СО МАЏУН

1 кџ бело брашно, 1 коцка квасец, 2 лажички сол, 1 лажичка шеќер, 50 мл масло, ѓо ѓоѓреба вода, 100 мл ѓроздов мед (маџун)

Осѓавешешо ѓо квасецоѓ со малку ѓоѓла вода и 1 лажичка шеќер да нагоѓде. Со ѓоѓовиоѓ квасец замесешешо ѓесешо од брашноѓо, солиѓа, маслоѓо и околу 300 мл вода и ако има ѓоѓреба догадешешо ушешо. Замесешешо меко ѓесешо и осѓавешешо ѓо да кисне околу 45 минуѓи до 1 час. Нараснаѓоѓо ѓесешо ѓоделешешо ѓо на 4 дела и формирајешешо ѓоѓки. Расукајешешо ја секоја ѓоѓка и од неа формирајешешо сакана форма. Осѓавешешо ѓи формирешешо да нараснаѓ малку, избоцкајешешо ѓи со виљушка и сѓавешешо ѓи да се ѓржаѓ во ѓрешходно добро заѓреано масло. Гоѓовиешешо ѓиши ѓослужешешо ѓи со сирешешо или во блаѓа варијанѓа, со домашно ѓодѓоѓвен ѓроздов мед (маџун).



Бидете дел од вековната традиција и посетете ги винарските региони, маалските кафеани, античките локалитети во Тиквешијата, провозете се по **Тиквешкото Езеро**, рибарете, посетете некоја црква или манастир... Дегустирајте вино во околните винарници и дознајте повеќе за духот на овие луѓе кои често забораваат да го понудат гостинот со нешто дуго, освен со вино или ракија.



Тиквешко Езеро

Во 1860 година, само во Кавадарци биле набрани повеќе од 2.000.000 оки грозје, што преставувало големо количество. Таа година била родна и во селата. Многу грозје се родило во с. Ресава во Тиквешијата. Лозарите дел од грозјето го продале на пазарите во Битола, Прилеп, Крушево и Кичево, а дел го оставиле за вино и за ракија. Таа година ресавци со вино ги наполниле сите садови што ги имале по куките, буриња, каци, крбли, врчви, корита итн. Дobar дел од виното го продале, но вино имало во изобилие. Неколкумина ресавски винари да не остане и да им скисне виното се досетиле и со виното започнале да прават тули (плитари), мислејќи дека тулите направени со вино, место вода ќе бидат поцврсти и потрајни. И денеска во Ресава можат да се видат остатоци од куките, чиишто цигли биле направено со вино, бидејќи нивната боја е со црвено-бордо боја.

ДЕМИР КАПИЈА. („железна порта“ или „железна врата“ на турски). Мало гратче пред впечатливата Демиркаписка Клисура на реката Вардар. Клисура изградена во мезозојски варовници со старост од периодите јура и креда – рај за алпинистите, велосипедистите и кајакарите.

Покрај виното, кое се подразбира и во овој град, своевиден симбол се и демиркапиското козјо сирење, турли-тава под вршник, јарешко месо под вршник, тараненик и вкусната раванија.

ТАРАНЕНИК

250 ě домашна шарана, 250 ě домашни јуфки, 1 л вода, сол, масло за јадење, сирење или кашкавал

Во шарана за печење прво се реди еден ред јуфки, па постоа шарана, и сè така наизменично додека не се најолни шарана. Така наредени во шарана, се ставата во рерна да се попекаат, да фатат боја. Во меѓувреме, додека се попекуваат во рерна, во едно шенџере се загрева вода со сол. Во друга шарана се загрева масло за јадење. Кога тараненикот ќе се попече во рерна, прво се полева со жешката вода, а постоа се налева со врело масло за јадење. Тараненикот се пече додека не изврие водата во шарана. Тогаш се вади тараненикот од рерна и одозгора по желба му се додава сирење или кашкавал, а кога се сервира, за шие што сакаат, може да се збожат со домашен сос.



РАВАНИЈА

8 јајца, 8 лажици шеќер, 8 лажици ěриз, 4 лажици брашно; за шербешот: 1,5 л вода, 650 ě шеќер

Измешајте ги белките. Постоа измешајте ги жолчките со шеќерот, па додајте ги ěризо и брашното и на крајот измешајте белки. Измешајте сè добро и ставете ја сместа во намачкано шарче и печете ја 10 минути на температурата од 200°C. Овакако ќе се испече, оставете ја раванијата да се излади.

Од шеќерот и водата сварете шербеш и ладната раванија попарете ја со врел шербеш. Постоа врашете ја раванијата во исклучена рерна да се излади.









ЈУГОИСТОЧНИОТ РЕГИОН

Живописни котлини и реки, водопади, термални води, по некоја планина, археолошки наоѓалишта, блага клима, импресивна игра на бои од тие недогледни пасишта, пластеници, од тие зелки, сончогледи, домати, пиперки, калинки, лубеници, лозја, афиони и што уште не, едно мало топло лековито езеро и мали градови со срдечни луѓе расположени за „ред муабет – ред убав залак“.

Дали ќе посетите некој од археолошките наоѓалишта близу Валандово, Гевгелија и Богданци, или ќе прошетате по околните планини Кожуф, Беласица, Огражден, Плачковица, или, пак, ќе решите да направите тура по водопади – Колешински, Смоларски, Габровски или водопадите на планината Беласица, или можеби ќе се ревитализирате во некоја од термалните бањи – вам ви оставаме. Ние ќе ве чекаме во некоја меана на „ред муабет – ред убав залак“.



Во **РАДОВИШ** ќе ве дочекаат нивниот леб, баклавите и „самуните“ испечени во фурна на жар, специфичната афионова сол, маџуните и ашурето. Но кога некое место има фестивал „Ем самун ем татлија“, ние ви ја нудиме гордоста на мештаните.

РАДОВИШКА ТАТЛИЈА

1 кг младо несолено сирење, 5 јајца, 1 шолја ѓриз, 1 шолја шеќер, половина филџан, масло, 1 чесичка ванилин шеќер, 1 ќесичка прашок за пециво; за шербејош: 600 ѓ шеќер, 500 мл вода

Во џава бр. 32, се рони сирењето во џаваџа и се додаваат јајцаџа, шеќерош, ѓризош, маслош, пецивош и ванилинош шеќер. Со раце се мешаат сосџојките и масџа се распоредува низ џаваџа. Се пече на 200°C, околу 30 минути. Оџкако ќе се зацрвени на џовршинаџа, џемпериџураџа се намалува на 160°C и се пече уште 15 минути. Оџкако џаџалијаџа ќе се испече, се налева со прешходно џодџошвениош шербејош. Се сече на џарчиња и се служи со сладолед или овошје.



САЗДРМА

10 кг шелешко или јагнешко месо без коска, 2 кг шелешки или јагнешки лој, 2 л вода, лоров лисѝ, масло, црвен пипер, сол, црн пипер

Ситите состојки се динстуваат заедно поодолго време. Откако месото ќе се свари, се додава сол и мелен црн пипер, а пред да се ирѓне од оган, се става црвен пипер. Смесицата се исцедура во шејсија и се остава да се здрви. Се чува на ладно место. Може да стои и да се употребува повеќе денови – дури и над десет дена.



Саздрмата е деликатес кој доаѓа од турската кујна. Може да се комбинира по желба – супи, чорби, печени јадења. Спомнатиот радовишки „самун“ е своевидна пастрмајлија (чие претставување ќе го оставиме за еден друг град), само што главниот мастраф е саздрмата; денес се прават и мешани „самуни“ со саздрма и со малку сирење или со едно-две јајца врз смесата.

Интересно е како природата го одредува начинот на живот во одреден микрорегион. Селцата по Василево се главните производители на праз, тоа растение со деликатен вкус, цилиндрична форма и листесто стебло, е еден од често употребуваните продукти во традиционалната кујна. Традицијата извлекла разновидноста од таа „празијада“ – предјадења, салати, традиционални зелници, пити, пици, чорби, печени јадења.



ПАЛЕЖ

15 ѓарчиња суви луѓи ѓиѓерки, 5 комѓири, 1 сѓрак ѓраз, масло, оѓѓи

Измијѓе ѓи добро сувиѓе ѓиѓерки и нелуѓениоѓ комѓир и сѓавѓе ѓи да се вариѓ, додека не омекнаѓ. Поѓоа исѓедеѓе ѓи и излуѓѓе ѓи комѓириѓе и ѓиѓеркиѓе од луѓиѓа и исѓолѓеѓе ѓи во лучница со додавање сол ѓо вкус. Празоѓ исѓеѓе ѓо на ѓркалѓа и исѓолѓеѓе ѓо заедно со ѓреѓходнаѓа смеса. На крајоѓ, догајѓе оѓѓи и ѓовеќе масло. Се служи како ладно ѓредјадење и како догаѓок со ѓлавно јадење.



ПРАЗ СО СУВО МЕСО

6 сѝрака ѝраз, 3/4 кѝ суво свинско месо, 1 лажица масѝ,
1 лажица брашно, кисела ѝавлака



Исчисѝеѝе ѝо ѝразоѝ, измијѝе ѝо и расечеѝе ѝо ѝо срединаѝа, а ѝоѝоа исечеѝе ѝо на ѝарчиња долѝи околу 5 см заедно со ѝерјаѝа. Во сад сѝавеѝе ѝо ѝразоѝ, ѝоѝареѝе ѝо со врела вода и осѝавеѝе ѝо да сѝоу. Поѝоа исечеѝе ѝо сувоѝо месо на ѝарчиња и сѝавеѝе ѝо да се вари. Во друѝ сад сѝавеѝе ѝоѝолема лажица свинска масѝ, и коѝа масѝа ќе се заѝрее, сѝавеѝе 1 лажица брашно. Коѝа брашноѝо ќе се вцрви, сѝавеѝе ѝо во неѝо месоѝо со водаѝа во којашѝо се варело. Сеѝа ѝразоѝ исцедете ѝо од водаѝа и сѝавеѝе ѝо во истиоѝо сад каде шѝо е месоѝо со заѝрикаѝа. Се заедно динсѝувајѝе на шѝореѝ, а коѝа ќе биде меко, извадете ѝо од шѝореѝ и налејѝе ѝо со досѝа ѝавлака или кисело млеко.



СТРУМИЦА. Во овој дел од Македонија, ова е градот кој е културен, трговски и политички центар. Самата населба е од предсловенскиот период; спомената е уште во 181 г. пр. н.е. како Астранон („Градот на ѕвездите“). Тука има неколку неверојатни „ѕвезди“: **Колешинскиот** и **Смоларскиот Водопад**, бањата

„**Банско**“, која потекнува од времето на римскиот император Каракала (XI век), манастирите „**Водо-ча**“ (XI век) и „**Велјуса**“ (XI век), **Царевите Кули** (XI век, но и наоди од раниот енеолит) од каде може да се види целата Струмичка Котлина.



Струмичко-радовишката Котлина дава високи приноси на раноградинарски култури, поради што токму тие се најзастапени-те во исхраната на овој простор.



Манастир Водоча

Најдобрата и оригинална македонска „мастика“ традиционално се произведува во Струмичкиот регион повеќе од 300 години. Богатиот вкус се добива од природен вински дестилат, анасон и багремов мед. Струмичката „мастика“ се служи како аперитив, но може да се користи и за коктейли и за мешани напивки. (Велат дека умереното пиење помага во уништувањето на хеликобактери.)

На луѓа рана луѓа лек

Струмичани се гурмани. Нема за нив летни или зимски јадења, полесни или потешки, благи или солени. Дури нема ни правила во комбинацијата на прехранбените производи. Таму секој оброк лесно се трансформира од предјадење во додаток на јадење или, пак, главно јадење. Едноставно, навиките во јадењето и искористувањето на вредноста од секое јадење биле пренесувани од колено на колено. А природата им подарила разновидност во сите прехранбени групи.

Струмички карневал





Лубеница на струмички начин. Често се јаде во комбинација со сирење, кое може да биде и пржено. Велат дека многумина ја јадат и со лути пржени пиперки... А при тој благо-солени вкус често се јаде и леб. На ист начин се јаде и грозјето, дињата... Благо-солениот вкус е карактеристичен за Струмичкиот крај што многу јадења ги прави специфични и преубави.

Ја ѿиква ја лубеница ќе му излезии рабоѿаиѿа.

За струмичани секогаш е време за печени пиперки или тиквички со лукче и магнонос, салата без која не може да се замисли ни еден ручек. Салата која ги придружува на вечерните седенки по дворовите и терасите, се разбира, со изладена „мастика“. Само во Струмица може да јадете полнети слезинки, полнета плешка, бобарник, долма, лангиди со сирење и локум, баклава со сакс (зачин мастик), сарлии, пинирлии, зерде, погача со локум, млеченик, и солени и благ во исто време.

Чалбурот е многу старо, подзаборавено јадење од Струмичко-дојранскиот крај; брзо и едноставно се подготвува и посебно е убаво за летниот период. Има различни верзии. Тоа што нашите баби го знаеле одамна сега е тренд во светската кујна.

ЈАЈЦА НА ВОДА – ЧАЛБУР СО КИСЕЛО МЛЕКО

4 јајца, 500 г. кисело млеко, 2 чешниња лук, малку зејтин, сол, црвен пипер, буковец, мајданос



Лукоџи и мајдоносоџи сиџино се сечкааџи (со џолчен лук е џовкусно, ако имаџе време) и се мешааџи со сол. Таа смеса ја додаваџе во киселоџио млеко, во сад за џослужување, џолудлабок, но џланираџиџе да може јајцаџиа да џи собере одозџора. Поџиоа се сиуџиџааџи јајцаџиа во врела вода (како за на око) и се вараџи сиоред желба (џодобро е да не се мноџу сварени). Ги вадиџе и џи сиџаваџе врз киселоџио млеко. Најубаво е внаџиџе жолчкиџе да осџанаџи џечни, но и џиоа е сиоред вкус. Заџреџиџе зејџин и заџржеџиџе црвен пипер со џиџио ке џи џрелееџиџе јајцаџиа и киселоџио млеко. Одозџора може да сиџавиџе буковец.

„Имам бајалди“ е зеленчукова тава која со генерации се прави во Струмица. (Може да се направи и „мрсна“ верзија со мелено месо.) На времето се носела и на потпекување во маалските фурни. Приказната за името се поврзува со човек кој толку уживал во јадењето, што бајалдисал (снеможил).

ИМАМ БАЈАЛДИ

4 модри ѓаџлиџани, 2 ѓлавици кромид, 100 ѓ масло, 4 ѓиџерки, 2 домаџа, 1 луџа ѓиџерка, 1 киџка маѓдонос, сол; за заџршкаџа: 50 ѓ брашно, 50 ѓ масло, 300 ѓ домаџена салџа

Измиџте ѓи модриџте ѓаџлиџани, исечеџте им ѓи дршкиџте, а ѓоџоа засечеџте ѓи на неколку месџа ѓо должина. Исџржеџте на масло сиџно сечкан кромид, сечкани ѓиџерки, домаџи и луџа ѓиџерка. Пред крајоџ на ѓржењеџто додаџте маѓдонос, ѓосолеџте и ѓромешаџте. Со вака ѓриѓоџвенатаџа смеса ѓолнеџте ѓи ѓаџлиџаниџте на месџаџа каде шиџо сиџе ѓи за-секле. На заѓреано масло ѓржеџте ѓи ѓаџлиџаниџте, ѓа коѓа ќе омекнаџи додаџте малку вода и сиџавеџте ѓи во рерна да се ѓечаџи околу 30 минуџи. Наѓравеџте заџршка од маслоџо и брашноџо, додаџте ѓо сосоџи и осџавеџте ја да ѓроврие, ѓа ѓред крај на ѓечењеџто на ѓаџлиџаниџте ѓрелеџте ѓи со заџршкаџа и доѓечеџте ѓи.





Колешински водопад







Дојранско Езеро. Најмалото (43,1 км²) и најплиткото (10 м) тектонско езеро во Македонија. Од три страни е заградено со планини, а од четвртата се чувствува влијанието на медитеранската клима. Топли и суви лета, благи и влажни зими – идеални за калинки, бадеми, смокви, лозје. Ова езеро е познато по лековитата кал, по таа матна но „исцелителна“ вода и мирисите на јод што го испуштаат ендемските алги во август, но познато е и по тоа што е најбогатото езеро со риби во Европа, како и по традиционалниот начин на ловење со помош на птиците корморани во огради од трска, кои се нарекуваат мандри.

ДОЈРАН, малото гратче на брегот (трипати во историјата целосно уништувано, но и обновувано) е местото каде што дорјанчани го претвораат уловеното во деликатес. Тука се доаѓа и само поради риба и вино. Подготовката на рибата како основна храна преминала во уметност – пржена, печена на трска, печена на жар, тава, јанија, чорба, баница и др. Најголемиот специјалитет е „риба на трска“, но во случај да ги немате условите, идентично за уживање е и крапот во тепсија.

КРАП ВО ТЕПСИЈА

1 крап, 3-4 главици кромид, 2-3 домаџи, 2 јајца, 4 чешниња ѓук, 50 г ореви, сол, црн ѓиѓер, оѓетѓ, масло, црвен ѓиѓер

На масло ѓроѓржеѓе го сиѓно сечканиоѓ кромид и исечканиѓе домаџи. Посолеѓе, сиѓавеѓе црн ѓиѓер, догаѓе црвен ѓиѓер и сиѓавеѓе го ова во ѓеѓиѓа, а озгора сиѓавеѓе го исчисѓениоѓ крап кој сиѓе го засекле на неколку месѓа. Налеѓе го со масло и ѓечеѓе го во рерна. Кога крапоѓ ќе биде ѓолуѓечен, измаѓеѓе ги јајцаѓа, догаѓе ги лукчеѓо исѓолчено, оѓетѓоѓ, маслоѓо и ѓолчениѓе ореви, ѓа ѓрелеѓе го сеѓо ѓоа ѓреку крапоѓ. Доѓечеѓе го.

Со овие сиѓеѓиѓалиѓеѓи од риба, заради уѓѓе ѓоѓолемо уживање, најѓоѓодно е некое бело вино, како ѓѓо се смеѓеревка или жилавка.





ГЕВГЕЛИЈА. Град сместен покрај реката Вардар, на падините на Кожуф, наоколу лековити води, мноштво сведоштва за населеност на ова подрачје од праисториско време и, повторно, експанзија од бои – смокви, калинки, маслинки, портокали, лимони. Тукашната почва и медитеранската клима овозможиле поволни услови за многу земјоделски производи, но и за сточарство.

Зар има поубаво пречекување од кафе и слатко од смокви (за многумина, „кralицата на овошјето“, иако технички припаѓа во категоријата на цвеќиња); кој не знае нека вкуси. (Слаткото од смокви се произведува каде и да се среќава ова овошје во нашата земја – во Валандово, Дојран и Гевгелискиот крај – но, гевгеличани ќе ве дочекаат со него и ќе ве испратат со тегла слатко од тоа благородно овошје; зелени, зрели, диви смокви – сите ги имаат „скротено“)

Се смета дека **смоквата** била првиот продукт што луѓето почнале да го одгледуваат, пред пченицата и јачменот, па оттука е позната илјадници години како корисен продукт. Се јаде во секоја форма – свежа, сува, термички обработена. Се верувало дека конзумирањето смокви го забавува процесот на стареење, дека е лек против брчки, дека се „чувари на коските“ и дека го одржува општото здравје кај луѓето.



Здравјеѝо низ усѝа влѝвѝиѝ



СЛАТКО ОД ЗРЕЛИ СМОКВИ

45 здрави и малку ѝоѝврди смокви, 1 кѝ шеќер, 1,5 л вода, 1 лимон

Шеќероѝ и водаѝа се сѝавааѝ во ѝошироко ѝенѝере и се вараѝ додека водаѝа не ѝочне да врие. Во ѝенѝереѝо вниматељно се редаѝ смоквиѝе и на ѝивко се вараѝ околу 2 часа. Најдобро е смоквиѝе да бидатѝ во еден ред, заѝоа ѝреба ѝошироко ѝенѝере. Не се мешааѝ, само ѝовремено се ѝроѝресува ѝенѝереѝо. Лимоноѝ добро се мие и се сече на ѝенки ѝркалца. Во смоквиѝе шѝо се вараѝ се додава лимоноѝ и се вари усѝе 30-ина минуѝи. Тоѝлоѝо слаѝко се сѝава во ѝоѝли ѝеѓли. Добро се заѝворааѝ и се чувааѝ на ѝемно и ладно месѝо.

Порано во гевгелиската традиција, како составен дел од секоја свадба или веселба бил пилав – варен ориз во вода. – Солен пилав како прилог со месото, а благ како десерт (и денес се јаде, но не е нужен дел од свечена трпеза). Додека како составен дел од свеченостите, тажни или среќни, се служела домашна алва и баклава која што во тој регион ја нарекуваат – срлија. А млечник, без него не поминувал христијанскиот празник Петровден – „луѓето за да бидат благи како млеко“.

МЛЕЧНИК

600 г брашно, 1 литар млеко, 10 јајца, маси, сол

Замесеи го брашноио со сол и со вода како за секоја ииша. Измесеи го добро и од шесиио оикинеи 3 кравајчиња со големина како јајце. Исучеи иошени кори и



секоја кора исичеи ја од двете сирани на илоина. Сиа-вечи ги во салфеи. Осиаиокои од шесиио иоделеи го на два дела. Секој дел иоделеи го на 5-6 кравајчиња, иосу-каји ги малку, секое кравајче намачкаји го со маси и сиа-вечи ги едно иреку друго и расукаји ги во кора во големина на илехои во кој ќе се иече млечниои. Сиа-вечи ја кориа во иодмачкан илех, издробеи ги иечении кори, залеји ги со измаиени јајца со млеко и сол ио желба, а одозгора сиа-вечи ја другаиа кора со која сие иосиаииле исио како со ирваиа. Завиикаји ги краевии. Одозгора сиа-вечи рас-иоена маси и сиа-вечи ја во рерна да се иече.

Во Гевгелиско важат истите „правила“ како за целиот Југоисточен регион; разновидноста на одгледувани култури ја буди фантазијата за различни салати, пржени или потпечени зеленчуци со различни сирења, различни пити, како предјадење. Месо – мешана скара, риба – како главен оброк. Десерт – од овошје до благи-шербетлии. Специјалитетот што никогаш не се пропушта да се спомене е гевгелискиот овчи грб.

ОВЧИ ГРБ НА ГЕВГЕЛИСКИ НАЧИН

800 г овчо месо, 120 г маси, 3 модри пиперци, 300 г домати, 1 главица кромид, 1 кичка маждонос, црн пипер, 10 маслинки, лук по желба, сол

Измијте го месото, исечете го на четири парчиња, исушете го со салфеја, испрелкајте го во брашно и ставете го на врела маса да се ѓржи. Кога месото ќе се зајржи и ќе добие црвеникава боја, налејте го со малку вода така што да не се вари, туку да се засушува. Додека месото биде жолто, треба да се налева со вода 5-6 пати. Кромидот исечкајте го ситно и зајржете го на малку маса.

Потоа додајте ги модри пиперци, излупени и на ситни коцки исечкани. По малку ѓрење, додајте ги доматиите, исто така излупени и ситно исечкани, пројржете уште малку и ставете ги маждоносот, црниот пипер, лукоот и посолете. Извадете ги семките од маслините, па секоја маслинка исечете ја на 4 дела. Прекријте го месото со зеленчукоот. Преку зеленчукоот ставете ги маслините и оставете го јадењето да ѓрокрчка уште 10 мин., а потоа сервирајте го.

И, секако, незамисливо е на првизаја да нема вино или ракија кои традиционално се произведуваат во секој дом.



Инаку, и гевгеличани како и струмичани имаат манџа без месо од турско време – **аманбелбу**, што во буквален превод значи „пукнав од јадење“. Тоа е манџа што се прави со сиот зеленчук што го има во тоа поднебје: кромид, пипер, патлиџан, црн патлиџан, лук.





Дојрански крап

СЕВЕРОИСТОЧНИОТ РЕГИОН



Вреди да се посети овој мистичен регион заради неговата бурна геолошка историја; тука се среќаваат карпи стари речиси една милијарда години (на планините Козјак, Герман и Осогово) и остатоци од некогашната вулканска активност на овие простори – чудесни формации. Конфигурацијата на теренот во овој регион, од полиња, клисури до планини, не само поради природните атракции, интересна е и за спортски активности на отворено. Како најзначајни локалитети ги издвојуваме





Кокино

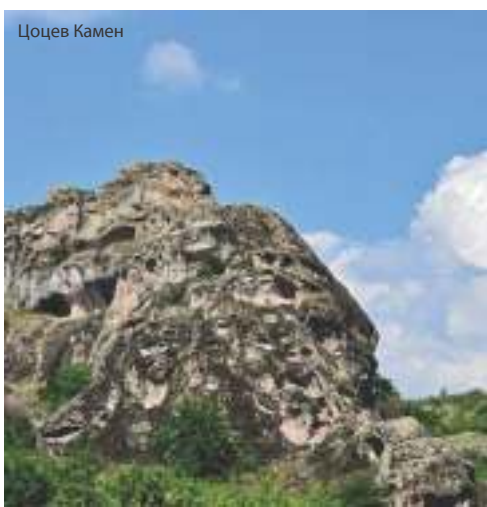
Кокино – мегалитска опсерваторија од раното бронзено доба, која се вбројува меѓу највредните од овој вид (4. место на листата од 15 опсерватории во светот).

Куклица – камени фигури повисоки од 10 метри, создадени пред 10 милиони години со вертикална ерозија на вулканските карпи. Дел од столбовите се така оформени што наликуваат на човечки фигури, поради што појавата од локалното население е наречена „Весела свадба“.

Цоцев Камен – духовно светилиште на неолитска населба. Маркантен археолошки локалитет.



Куклица



Цоцев Камен



Кумановско поле

Како последица на климата (умерено континентална) и теренот, навиките, занимањето, влијанијата од други народи, измените што ги носи модерното време, и овој регион има одредени посебности во однос на традиционалната исхрана. И овде, како и низ цела Македонија, најмногу се чувствува отоманското влијание. За тукашната храна велат дека не претрпела големи промени во смисла на нејзината маларазновидност. Како сточарски регион, присутни се сите видови месо, а остатокот се сведува на јадења од тесто, млечни производи, чорбести јадења и некои мали видови на колачи, и сето тоа со локални состојки. Месото порано најчесто било дел од чорби, а го печеле само по посебен повод. Едно од најпознатите „празнични“ јадења на кумановските баби е „мезелак“.



КУМАНОВСКИ „МЕЗЕЛАЦИ“

1 јагнешки бел и црн џиџер, 1 јагнешко чкембе, јагнешки цревца, 1 главица кромид, 1 чаша кисело млеко, 1 лажичка црвен џиџер, малку маџдонос, масло, црн џиџер, сол

Џиџероџ (и белиоџ и црниоџ) исечете ѓо на ремени ши-роки 1 см, а долги околу 10 см. Од овие ремени најравете снойчиња и врзете ги со измиење и преврзени цревца. Во намасена шџеџија нарежете ги снойчињата, сџавете прџу нив сеч-кан кромид, ма-џдонос, црвен џиџер и црн џи-џер. Посолете ги, належете ги со млека вода да бидат облеани и прџете ги во перна.



Мазелакот се сервира во земјена тава. Во минатото го послужувале со овчо сирење, а денес додатокот е според вкус. Јадењето може да се комбинира со салата – исечкана туршија, зелка со зачин, краставички, комбинација со домати и карфиол, плус потпечени лепчиња. Поради специфичниот и јак вкус, некои конзумираат бело вино, но кумановчани ја одржуваат традицијата со ракија.

Туршијата – овошје и зеленчук конзервирани во киселина – во Македонија претставува многу повеќе од салата. Таа е традиција која се пренесува со генерации. Се подготвувала во есен за да го надополни недостатокот од свеж зеленчук во текот на зимските месеци. Пред појавата на вештачките конзерванси, како замена за оцетот, посебно во Крива Паланка, се користеле зелените сливи „џанки“ кои се користеле и за печење ракија.







КРАТОВО. Интересно гратче сместено во вулканска депресија која наликува на кратер, што е многу редок пример во Европа и пошироко. Во неговата непосредна околина има остатоци од скаменета лава, камени топки или вулкански бомби, камени столбови и сл. Градот кој уште се нарекува и град на кулите, мостовите, римските рудници, старата чаршија, град на прекрасни цркви и манастири од XIV век, лежи во подножјето на Осоговските Планини, чиј врв Руен (2.252 m) е највисоката точка во овој регион. Поради самата местоположба интересна е амфитеатралната поставеност на куќите.

Основата на сè во исхраната на Македонците отсекогаш бил лебот. Разликите биле само во изборот на житните култури,



кои обично се преработувале во воденици, па од таков полупроизвод, подоцна се правеле финални производи – леб, баница, зелница, јуфки и др. А кога одредено место е познато по пченица, јачмен, плус компир, како што е Кратово, можни се и комбинации.

ЛЕБ СО КОМПИР

500 г ѓченкарно брашно, 2-3 комѝири, сол, 1/2 квасец, 200 мл млака вода

Тесѝоѝо се ѝодгѝоѝвува ѝака иѝѝо варениоѝ комѝир се сиѝни на најмали ѝарчиња и се меша со брашноѝо, солѝа и квасецоѝ во млакаѝа вода која еѝајно се додава. Тесѝоѝо се осѝава да оѝсѝоѝо околу 20 мин. Се дели на 2 или 3 ѝоѝчиња кои се сѝавааѝ во ѝавче ѝремачкано со масло и брашно. Се ѝече во заѝреана рерна на 250°C околу ѝоловина час.



ЗЕЛНИК СО КОПРИВА

250 г брашно, масло, сол, 100 г марггарин; фил: 200 г обарена коѝрива, 2 јајца

Се замесува ѝесѝоѝо од брашно, квасец, млака вода, сол и масло и се дели на онолку ѝарчиња колку сакаме да има кори. Најѝрво во ѝеѝсијаѝа се сѝава една рамна кора додека осѝанайѝиѝе се редай врз неа набрчкани. Помеѓу корите се сѝава обаренаѝа коѝрива ѝомешана со јајцаѝа. Зелникоѝ се ѝече во заѝреана рерна на 200°C околу 30 минуѝи.

Зелникот е легендарна кулинарска класика во нашата земја. Самиот поим доаѓа од поимот „зелје“, што всушност се однесува на самите зелјести растенија кои се ставале во питата. Напролет домаќинките обично користеле коприва и штавеј, во лето – листови од цвекло, праз, пресна зелка, а во зима – кисела зелка. Го печеле под вршник, и обично се послужувал топол со кисело млеко или сирење. Често правеле и пити, т.н. „благи зелници“, најчесто со тиква а некаде и со јаболка.



Кратово е познато по кратовскиот компир, жолтото сирење и кратовската пастрмајка, но познато е и по еден зачин кој се подготвува од ароматични билки собрани од Осоговските Планини.

К'ЦАНА СОЛ

Во подготвката се користаат 10 ароматични билки, добро исушени, мелени и минаа низ сито, и ченка „царевка“ и влажна, сурова морска сол од Ишалија (диво и ишомо нане, босилек, мајчина душица, ноктиец, повечерка, смил, копар...



по желба, во к'цаната сол може да се додаде и чубрица, за посилен мирис, или/т.е. цигански ийтер кој дава луѓа жичка). Овие билки по ливадиите се среќаваат во јуни. Прво во посебни железни садови наречени дибеци се подготвува смесата. Солта последна се става и почнува биењето (к'цањето).

К'цаната сол најчесто се конзумира со посебно приготвено лепче позната како „пета“ со кое се мака приготвената ароматична сол.

Карактеристично и познато јадење од овие краишта е „јанијата“ која се правела со запршка на поголема количина брашно со црвен пипер. Во неа секогаш се ставало месо во зависност од тоа какво имале на располагање во моментот: јагнешко, јарешко, свинско и пилешко.



ЈАНИЈА

300 г шелешко месо, 1 главица кромид, црвен домај, ѓијерка, комѝир, 2 лажици црвен ѓијер, сол, ѓијер, маѓдонос, 1 лажица брашно, масло за ѓошвење

Исчканиоѝ кромид се ѓроѝржува на умерен оѓан. Се додавааѝ ѓијеркиѝе и домајоѝ и се меша целаѝа содржина. Коцкиѝе месо се сѝавааѝ во исѝаѝа ѝава, ѓосѝејено додавајќи вода. Месоѝо се ѓошви додека не сѝане меко. Излущениоѝ комѝир се сече на мали квадранѝчиња и се додава во месоѝо. Во друѓ сад се ѓрави заѝршка од ѓоѓолема количина црвен ѓијер, брашно и масло. Таа се додава врз чорбаѝа. Коѓа целаѝа содржина ќе се ѓреѝвори во ѓусѝа смеса се ѝрѓа од ѝѝореѝоѝ.

Македонските домаќинки почнале да користат запршки со која безмасното јадење станувало повкусно.

КРАТОВСКА ПАСТРМАЈКА

Тесто: 250 г брашно, 1/2 свеж квасец, малку зејтин, 1/4 лажиче шеќер; **за месото:** 100 г шарена сланина

Се замесува тестото и се остава да сѝава. Се прават 4 шолчиња и од секое се замесува пастрмајлија. Се реди месото и се сѝава едно размашено јајце. Се пече на 250°C додека не зарумени. Се служи со лути феферони и чаша црвено вино.



Пастрмајката е карактеристично јадење за градот Кратово. Таа се разликува од велешката, штипската и радовишката по тоа што се прави со чадено месо. Обично се јадела во зима и тоа за поголемите зимски празници, кога се колеле свињи. Домаќинките често пастрмајките ги носеле во фурна; го носеле само плехчето и месо од солено каче, а фурнијата го правел тестото и ги печел пастрмајките.

Свинското месо се конзервирало со солење и притискање со плоча во дрвено каче. По Прочка преостанатото месо се ставало над огниште за чадење.

Карактеристично за овој регион е што покрај традиционалните ракија и вино се подготвува и **медовина** – алкохолен пијалак налик на вино, добиен со ферментација на мед со вода.

Уште едно јадење кое е карактеристично за Кратовскиот и Паланечкиот регион, а кое е под влијание на турската кујна се мантиите. Се јаделе напролет кога сточарите носеле кисело млеко на продажба во градот, обично како ручек за семејството.

МАНТИИ

1 кг брашно, 1 јајце, 4 лажици масло, 2 лажици оцет, 2 коцки маргарин, сол; фил: 300 г сирење, 2 јајца

Замесете тесно од брашното со ладна вода, со додавање на сите состојки и измесете го да биде малку поцврсто од обично тесно за пица. Измесете го маргарино со три лажици брашно и поделете ја добиената смеса на три дела. Расукајте го тесното, премачкајте со 1/3 од маргарино и свикајте го како лиснато тесно. Оваа половина поворете ја уште двапати со останатите 2/3 од маргарино. Исुкајте го тесното и сечете од него парчиња со големина 10 x 10 см. Во средната ставете една лажица од филот, превикајте го под дијагонала и направете вишка како за пица по работ. Премачкајте ги така направените „мантии“ со мачено јајце и печете ги.









Манастир „Св. Јоаким Осоговски“

КРИВА ПАЛАНКА. Источната капија на нашата земја е гратче сместено под Осоговските Планини, на устието на две реки. Во непосредна близина е **Осоговскиот манастир**, а нагоре патот води кон прекрасната планина.

Карактеристично за Кратовско е што уште во минатото, населението од планинската област одгледувало овци и кози и произведувало: масло, сирење, млеко, компири, додека населението од селата од полето одгледувало: свињи, овци, живина, сеело житни култури, градинарски култури, бостан и ги произведувало сите млечни производи.

Во Крива Паланка еден од најпознатите производи од бело брашно по кој градот надалеку бил познат, а денес препознатлив е **СИМИТОТ**. Тој е еден вид „наутлија“ погача, но во посебна форма која ја има само тука.



Градските жени ги правеле и денес ги прават надалеку познатите по вкус „сарамсаклии“; еден вид баница во посебна форма карактеристична за овој тип јадење.



САРАМСАКЛИИ

700 ġ брашно, сол, 5 лажници масло, шџола вода, марġарин, кисело млеко, 3-4 чешниња лук

Се ġриġоġвува шесџоġо од брашно, сол, вода и масло. Се меси убаво и се дели на 16 шџоџиња. Секое шџоџче се расукува и се ġремачкува со марġарин. Се сџавааџ едно врз друġо џо 8 ġарчиња шџака шџо се добивааџ два дела. Секој дел се сука во ġравоаġолни ġарчиња и се сече на шџри дела. Се ġремачкува со марġарин. Од коцкиџе се ġрави ġакеџче на шџој начин шџо краевџе се собирааџ и се леџаџ едно за друġо. Се ġече на 200°C, 30 минуџи. Заруменџиџе сарамсаклии се вадаџ од рерна и се ġрелевааџ со кисело млеко и лук и џовџорно се враќааџ во рерна да се доџечаџ ушџе 4-5 минуџи. Со овој марифеџ, коġа шџаа џовџорно се враќа во рернаџа, мирисџо се збоġаџува и се добива на сочносџи.

БЕЛА ТАВА

2 ѓилешки којани, цели 2 чаши ориз, ѓилешка суйа, масло за ѓошвење, сол, црвен ѓиѓер

Во ѓенѓере за суйа се сѓавааѓ ѓилешкиѓе којани заедно со зачиниѓе, се ѓрелевааѓ со вода и се осѓава да се свараѓ. Сварениѓе којани се сѓавааѓ во ѓава за ѓечење. Во ѓосебен сад, на заѓреано масло, се ѓржи оризоѓ ѓосѓејено додавајќи од ѓилешкаѓа суйа. Сварениоѓ ориз се ѓрефрла во ѓаваѓа со којаниѓе и се додавааѓ уѓѓе 3 чашки од суйаѓа. Се ѓече во заѓреана рерна на 200°C, 30 минуѓи.



Јајцата заземале значајна улога во исхраната и кај селското и кај градското население. Познато јадење со јајца е „јалова тава“ која се приготвува со ориз без месо, месото го заменуваат цели јајца ставени одозгора.

Османлиското влијание во овие краишта најмногу се огледа во градската средина преку правење слатко кое им се послужувало на гостите заедно со вода, чај и кафе. Кафето го располагале само богатите. Градските домаќинки биле познати по правење на сарамсаклии, баклави, мафиши, пандишпан, сутлијаш, крофни, ситни колачи со маст. Мафиши се еден вид брзи крцкави мекици кои традиционално се правеле и се носеле на повојница.

МАФИШИ

2 жолчки, зејтин, сол, 200 мл вода или јогурѝ, брашно, 1/2 квасец; фил: 2 белки

Се замесува шестѝошѝо, се ѝраваѝ 6 ѝоѝчиња кои се ѝремачкувааѝ со зејтин и се редаѝ едно врз друѝо. Од шѝоа се сука ѝенка кора од која се сечаѝ квадраѝчиња. Се маѝаѝ двеѝе белки и од нив се сѝава во квадраѝиѝе. Се ѝревиѝкувааѝ во вид на бовча. Се ѝржаѝ во врел зејтин и на крај се ѝосиѝувааѝ со ванилин шеќер.








ИСТОЧНИОТ РЕГИОН

Беровско Езеро



Овој регион е претежно планински и се простира по течението на реката Брегалница. И тука има убавини кои можеме да му ги понудиме на добронамерниот патник: археолошки локалитети како **Виничкото Кале** и **Баргала**, минерални извори и термални води – **Истибања** и **Кежовица**, да се искачите до Пониква, до попатни манастири, да прошетате по Осоговските или Малешевските Планини, или, пак, Плачковица. Ова е регион што се помни по кочанските оризови полиња, по лесновските воденичарски пештери, по „малата Швајцарија“, по кратките планини, по штипската пастрмајлија.



ШТИП. Нема да зборуваме за индустријата во овој град, за геотермалните води над кои се простира, ниту, пак, за **Исарот** – Штипската тврдина и прекрасната панорама. Овде треба да се разјасни прашањето што често се поставува помеѓу Македонците – чија пастрмајлија е најдобра, штипската, радовишкиот „самун“, велешката пита или кратовската пастрмајка? Во Штип ви се нуди последната од конкуренцијата, па вие одлучете која е најдобра. Дали кратовската со чадено (пушено) месо, дали велешката од свинско и овчо или козјо солено месо наречено пастрма, а одозгора полеана со јајца, или, пак, радовишката со саздрма.

Пастрмајлија е македонски специјален вид пита направен од тесто и месо. Традиционалната пастрмалија има долгнавеста форма со сечкано месо врз неа и обично се правела во зимскиот период. Името потекнува од зборот пастрма, што значи солено и сушено месо од овца или јагне.

ШТИПСКИ ПАСТРМАЈЛИИ

1 кг брашно, 30 г квасец, 6 јајца, 800 г свинска удица, сол, маси

Залејте го квасецот со малку топла вода да надојде. Замесете го брашното со топла вода и со малку сол, ставате го на дојдениот квасец и добро измесете го месното да биде средно меко. Ставете го да надојде. Откога ќе надојде, повторно размесете го и поделете го на 8 топки. Една по една, исцескајте ги топкиите со рака така што краевите да останат подебели како виоци. Месото исцескајте го на ситни коцки, посолете го и набоцкајте го во секоја пастрмајлија. Ставете преку месото по 1 мала лажичка маси и ставате ги во рерна да се печат. Кога ќе бидат најолу печени, извадете ги од рерна и преку секоја пастрмајлија искрешете по 1 јајце. Враќајте ги во рерна и дојечете ги. Откако ќе бидат печени, завијте ја секоја пастрмајлија во алуминиумска фолија, а потоа во салфета за да омекнат.



Овој специјалитет е добар кога се служи со јогурт, но е вкусен и кога се залева со црвено вино.

Ќофтето е традиционално јадење од турско потекло. Тоа може да има различни форми и големини. Во основа, се подготвува од мелено месо, јајце, леб и сушени зачини. Постојат многу варијации, па дури и вегетеријански. Ќофтињата се подготвуваат како главно јадење или како мезе.

ЌОФТИЊА НА ШТИПСКИ НАЧИН

500 г свинско мелено месо, 500 г шелешко мелено месо, 5 јајца, 100 г полуварен ориз, црн пипер, црвен пипер, магдонос, масло, брашно, 1 сува пиперка, домајна салца, сол



Измешајте го месото со полуварениот ориз, додајте 2 цели јајца, црн пипер, малку црвен пипер, две лажици масло, магдонос и сол по вкус. Сè промешајте добро и од смесата правете поголеми, малку силескани кофтиња. Кофтињата прво испрелкајте ги во брашно, а потоа во шире добро измашени јајца, и пржејте ги на добро загреано масло. Испржениите кофтиња сивајте ги во емајлирана шава. Во масло, во кое се пржеа кофтињата, додајте 1 лажица брашно и направете зајршка со малку црвен пипер и вода. Налејте ја зајршката на кофтињата (шреба да бидат прекриени со неа), додајте ја пиперката и 2-4 лажици домајна салца и сивајте ја шавата да се пече во загреана рерна на 200°C. Кога сосот во шавата ќе остане на половина од количината шире сивавањето во рерна, јадењето е готово и може да се служи.









Оризиви посеви

КОЧАНИ. Град кој лежи во истоимена котлина која е најголем термален басен на води со високи температури на Балканот. Хидрографската мрежа заедно со климата и теренот се идеални за она што денес е македонска гордост – кочанскиот ориз. Да, прва и единствена асоцијација се кочанските оризови полиња – „кочанското бело злато“.

Оризот е една од најстарите житарици. За првпат во Македонија почнал да се одгледува во IV век пр. н. е., откако Александар Македонски се вратил од воените походи во Индија, и повторно кон крајот на XIV век со Турците. Тој е еден од најзапапените намирници во македонската традиционална кујна. Идеален и за солени и за благи варијанти.

Лапа е старо македонско јадење, едно од ретките што сè уште се задржало на трпезите во Кочанско. Лапата се прави од уфак; кршен ориз кој се добива при одделувањето на оризот од лушпата. Во тој процес, на едната страна останува целиот ориз, на другата уфакот, а на третата е лушпата. При немање кршен ориз, може да се употреби и обичен бел ориз. Лапа обично се јадела за време на верски празници кога се постело. Така, наместо млеко, за да се збогати ова јадење, се додавало семето од афион.

ЛАПА

250 ě уфак или бел ориз, 1 л вода, 250 ě семе од афион, 1 мала лажичка сол. Количесѝвојѝо на сосѝојкиѝе секоја домаќинка сама си ěо ојределува, сѝоред вкусојѝ на домашниѝе, а соодносојѝ на уфакѝ (оризојѝ) и водаѝа кај ова јадење е 1:4



Во ѝенѝере се сѝојлува водаѝа до смлачување. Појѝоа се сѝава семејѝо од афион и се вари на ѝојѝивок оѝан околу 15 мин. Појѝоа се додава уфакѝ. Се вариѝ заедно сѝ додека убаво не зѝуснаѝ. Се ѝосолува ѝо желба. Некои домаќинки лајаѝа ја ѝраваѝ и ѝо обрајѝниојѝ редослед, ѝрво ěо ѝогварувааѝ оризојѝ, ѝа ѝојѝоа ěо додавааѝ афионојѝ, но во ѝој случај и вкусојѝ е ѝоинаков.

Лапата порано се сметала како „храна за сиромашните“, јадење што им било послужувано на работниците на оризовите полиња. Но со време, нејзината вредност пораснала и се претворила во специјалитет; се јадела по оброк.

Кога се јаде лапа – нема ѝваќање, само се голта. Оттука дошло и името на ова јадење.

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 СО ОРИЗ

(за 4 лица): *пилешко месо – обично којани, 400 г ориз, 100 мл масло, домаќ, кишка маѓдонос, главица кромид, сол, црн пипер*



Месото се вари околу 20 мин. во вода во која има сол, ловоров лисци и црн пипер во зрна. Во огнопловна или земјена тава се зајржува ситно сечкан кромид, се додава оризот, се промешува, се ѓржи, а потоа се налева водата во која се варело пилето, во однос ориз/вода 1:3. Се додава сечкан маѓдонос, црн пипер и зачинал. Се тавата во загреана рерна. Пред крај се редат парчињата месо, а меѓу нив сечкани шркалца домаќи. Пак се враќа во рерната за да се допече, додека водата целосно да испари.

Сутлијашот е еден од најстарите десерти коишто се подготвуваат од ориз. Тој потекнува од турската кујна. Се

подготвува со млеко, но кога нема млеко, оризот може да се вари само со вода, и тогаш десертот се вика зерде.



СУТЛИЈАШ

ориз, млеко, шеќер по вкус, ѓакејче ванилин шеќер, чоколада за ѓојшење, цимеш

Односој на оризој и млекојо за овој рецејш е 1:4. Намесјо чејири дела млеко, може да се ујојребаш два дела млеко, а два вода. Во шенџере се сјавааш млекојо (млекојо и водаша) и шеќерој да зовријаш, ја се додава оризој и јосјојано се меша додека да се зјусне. При крај се додава ванилин шеќер. Ојќако ќе се свари, содржинаша јреба малку да одмори во шенџерешо, ја јојшоа се исјура во чинии и одозјора се ренда чоколада и се наросува цимеш.

ПИЛАВ НА КОЧАНСКИ НАЧИН

1,2 кг ориз, 2 л вода, 120 ѓ, масло, 300 ѓ зејштин, 150 ѓ сја-ро овчо сирење и сол

Се сјава водаша да зоврие со сол и марјарин (може и зејштин), а јојшоа се додава оризој и се вари на шивок ојан, додека водаша целосно не исјари. Посебно добро се зајрева зејшиној и со нејо се јојарува оризој. По желба се ренда сирење и се служи јојло.

Со ова јадење не се препорачува алкохолни пијалаци.





Беровски манастир







БЕРОВО. Берово е сместен во Малешевјата, таа наша „мала Швајцарија“; во тој крај воздухот е со најголема концентрација на кислород во Македонија. Под падините на Малешевските Планини, на 800 м надморска височина, со својот бисер – **Беровското Езеро** – ова место е идеално за сите љубители на природните убавини, спорт, рекреација, излети, планинарење, прошетки, релаксирање. Освен тоа, друга мамка за посетителите е тоа што Пијанечко-малешевскиот крај, поради специфичната планинска





клима, изобилува со здрава храна, шумски плодови, квалитетно сирење и млечни производи, месо, одличен компир, квалитетен домашен мед.

Во овој регион се одржува традицијата на прекрасен домашен печен леб, на тесто во фурна на најразлични начини; тука не заборавиле на вршниците и на котлите, кои сè почесто се користат за подготовка на традиционални јадења. Тука има разновидност од месено до тегнето, од варено до печено.



МАНАСТИРСКО СИРЕЊЕ

600 г бело сирење, 80 г расшойен пштер, 8 чешниња рендан лук, 20 г буковска пийер, 40 г пресно млеко



Сирењето се ренда на ситно ренде, се додаваат пштерот, млекото, луко и буковската пийер. Се меша со жица за машење сè додека не се изедначи смесата. Потоа се сервира на подлога од зелена салата, свеж домаш, красавички и се декорира по желба и вкус.



МАЛЕШЕВСКИ ЗЕЛНИК

Тесџо: 1 кџ брашно, 1 квасец, 1 суџена лажица сол, 1 суџена лажица шеќер, вода за замесување, зејџин за џремачкување на кориџе; фил: џраз, сирење (може да се уџоџреби и сџанаќ или џржен џраз со џиџерки и домаџи)

Се џоџквасува една коцка квасец со една суџена лажица шеќер и една суџена лажица сол. Смесаџа се меша со 1 кџ брашно и вода џо џоџреба. Оџкако џесџоџо убаво ќе се замеси, се осџава 1 час за да нарасне. Поџоа џесџоџо се дели на 5 џомали и 1 џоџолем дел. Сиџе делови се сукааџ до дебелина од 1 мм. Секоја сукана кора се осџава на еден чаршав да се исуши, сџ додека не се заврши секој дел од џесџоџо. Најџолемиоџ дел се засукува во џоџолема дебелина и џокриен се сџава врз еден џлех. На џомалиџе кори се расџоредува исџџнеџо сирење и се џосиџува со зејџин. Поџоа се собирааџ и се редаџ во џоџолемаџа кора. Со краевџе на џоџолемаџа кора се замоџувааџ џомалиџе кори. Во среди-наџа се сџава малку заџржениоџ џраз со сирење и одозџора се џосиџува со брашно. Се осџава еден час да накисне, а џоџоа се сџава да се џече на 250°C. Оџкако ќе се исџече се вади од рернаџа и се џолива со 100 џ вода со зејџин и џак се сџава во рерна да се доџече уџџе 10 минуџи.



Се комбинира со бело беровско сирење или со буламач.

Буламачот или „млечната зимница“ се произведува од автохтона раса овци „овчеполка“, чиј сој „праменка“ се одгледува во Малешевскиот регион. Името доаѓа од старотурскиот збор „буламач“ што значи каша, густа смеса. Се подготвува на крајот од летото, а се јаде зиме, како храна богата со протеини и масти. Масовно се произведувал во бачилата на планините, каде што овчарите го оставале за наредната година, кога напролет ги враќале овците на испаша.

СВИНСКО СО ПРАЗ

350 г свинско месо, 4 сирака праз, 5-6 млади кромидчиња, 100 г масло за јадење, 1 лажичка мешан зачин, 1 лажиче јадра сол, малку црн пипер

Месото се сечка на помали парченца. Се пројржуваат на оган. Се зачинува месото. Се вади исцржено месо од шавата во една чинија настрана. Празот и кромидчињата ситно се дробат. Се пројржуваат на оган да омекнат во истата шавка и истото масло за јадење во кое притоа се пржеше месото. На крајот ошкроко ќе омекне празот се враќа и месото назад во шавата кај празот и се меша се заедно. Во мали земјени шавички се смесува и се шавка во рерна да се појде околу 20 минути



МАЛЕШЕВСКА ТАВА

1 кџ сечкано свинско месо, 1/2 кџ мелено месо (шойчиња со ѓолемина на орев), 100 ѓ кашкавал, 200-300 ѓ сечкана чадена сланина, 500 ѓ ѓечурки, 4-5 суви ѓиѓерки, 3-4 ѓлавици кромид, 500 мл домашно ѓире, 200 мл црвено вино, зачини се додавааѓ ѓо вкус (сол, црн ѓиѓер и др. ѓо желба)



Во тавата се сѓавааѓ сечканоѓо свинско месо, шойчињаѓа од мелено месо (ѓиѓе може да се измешааѓ и со малку рендан кромид, лук и кашкавал), чаденаѓа сланина, ѓечуркиѓе, сувиѓе ѓиѓерки и кромидоѓи, и сиѓе заедно се ѓроѓржувааѓ. Поѓоа се додавааѓ зачиниѓе, домашноѓо ѓире и виноѓо, и лесно се меша. Тавата се сѓава во рерна заѓреана на 180-200°C, за време од околу 1 час. Пред да ја извадиѓе од рерна, се додава ренданиоѓи кашкавал и се остѓава уѓиѓе 5-10 мин. за убаво да се сѓоѓи и малку да се ѓоѓиѓече.





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