



Program prekogranične suradnje  
**Mađarska-Hrvatska**



# Okusi divljine Baranjska eko kuharica

Urednica:  
Németh Ibolya

Pečuh 2018

**UREDNICA:**  
**Németh Ibolya**

© Autori 2018  
© Urednik 2018

ISBN 978-615-00-2147-8

**FOTOGRAFIJE:**

Dénes Andrea: 13-33.; 38; 92; 93. str.  
Fődi Attila: 35. str.  
Ferencz Dávid: 36. str.  
Várnai Anna: 34.; 40-43. str.  
Gayer Éva: 44-55. str.  
Szakács Gyuláné Éva: 56-75.str.  
Sipos Zsivics Tünde: 76-89. str.  
Treitz Ferenc: 90. str.  
Gyeregyalog.hu Egyesület: 91., 94. str.  
Fodor Tünde: 95. str.  
Németh Ibolya Biobia: 96-111. str.

**IZDAVAČ:** Szász István e.v.

**TISAK:** Kontraszt Plusz Kft.

Knjiga je nastala uz potporu Interreg V-A Mađarska-Hrvatska Suradnički Program 2014-2020, kao dio projekta Eat Green, pod identifikacijskim brojem HUHR / 1601 / 2.1.3 / 0022, u ime Udruge Gyeregyalog.hu.

Ovaj dokument proizведен je uz finansijsku pomoć Europske unije. Sadržaj ovog dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Gyeregyalog.hu i ni pod kojim uvjetima ne odražava stav Europske unije i/ili Upravljačkog tijela

## NASTANAK EKO KUHARICE

Zamolili su me da u sklopu Eat Green projekta napravim kuharicu s tradicionalnim, nacionalnim i novim receptima, ali prvenstveno s divljim biljkama koji se mogu pronaći na baranjskom Zelenom putu.

Još nikada nisam napisala kuharicu. Samo sam to znala, da ne želim tucet. Kako će napraviti? Ja sam razmišljala, a vrijeme je prolazilo. Odjednom mi je sinula ideja, zamolit će određene poznanike da zapišu svoje recepte. Bilo je jasno da će Andrea, Évi i Ancsa sudjelovati, jer smo već više puta radile zajedno, ali što će biti s njemačkim i hrvatskim receptima? Imala sam njemačkog poznanika iz seoskog turizma, od te osobe sam krenula, ali nije bilo zainteresiranih...pa sam se dosjetila nečega na jednom putovanju. Éva će biti najbolja osoba za to, jer sam od nje naučila pripremiti trninu s medom na jednom jesenskom izletu. Sad mi nedostaje samo hrvat, ali ta osoba neka bude iz Hrvatske. Znam! Ibolya, i njena uljena dimljena riba, to sam imala sreće više puta kušati na hrvatsko-mađarskim manifestacijama, i riba je iz divljine, a ona često prodaje i med od maslačka. Pokretanje veza, telefonski broj, ja nisam Ibolya, ali pronaći će je, poslat će e-mailom, na ovom broju stalno govore na engleskom da je nedostupna. Nema signala? Neću odustati, idemo u Hrvatsku na jednodnevno studijsko putovanje, Ibolya nam priprema degustaciju hrane, nabavila sam telefonski broj. Ne zna slati e-mail. Dobro, poslat će poštom, nema pisma, diktira preko telefona, zatim stigne i poštom. Svaki recept je napisan s prekrasnim, pravilnim velikim slovima. Radila je na takvom mjestu, gdje zbog čitljivosti svaku narudžbu, često cijeli dan, morala tako pisati. Zalutala sam u prošla vremena. Zatim sam nabavila i Tündinu adresu, koga sam nazivala Julijom na temelju imena njene institucije...

Nisu dovoljni recepti, treba nešto osobno, treba nekakav uvod, treba nekakva veza s ugostiteljstvom, s gastroturizmom, budući da su autori do grla u tome, ali treba imati vezu i s divljim biljkama. Bitno je i prikazati projekt ljudima, ali neka bude i reklama za Udrugu Gyeregyalog.hu, neka netko prikupi članove i stavi ih na jednu stranicu da ne zauzimaju mnogo mjesta... Bilo je takvih, koji su u svega nekoliko dana poslali sav materijal, neke sam morala moljikati (najčešće sebe), prijetila sam rokovima, od nekih sam stalno tražila nove recepte, kod nekih sam čekala na oporavak, a kod nekih na kraj kreativne krize...

Što će biti naslov? Kada bude bila gotova, smisliti ćemo. Ne možemo tako, trebamo tražiti ISBN broj, bez toga ne može u tiskaru, a i vrijeme. Razmišljam, uskladujem preko telefona, imam. Okus divljine. Nije dosta, takve knjige već postoje, treba nešto po čemu će ova biti različita od drugih. Eko kuharica –

nastaje nova riječ, odmah je podcrta i program za ispravljanje pravopisa. Koautor: kuharica nije samo eko, bitno je i to da je baranjska. Da.

Zašto uopće mislimo da smo napisali eko kuharicu? Što je to što čini jedno jelo, piće ili ugostiteljsku uslugu, koja je u skladu s održivošću Zemlje, ekološkom? Naprimjer to, koliku ćemo površinu iskoristiti iz prirode, koliko ćemo hektara obrađivati. Ako pretežito pripremamo hranu od mesa, onda nam treba i mnogo krmnog bilja, a za to treba mnogo hektara monokulture, a ako pretežito jedemo biljke, onda manje, ako više prikupljamo ekološki prihvatljivo, tada ćemo se osjećati bolje, jer smo napravili nešto, ili makar nismo napravili ništa loše. Naprimjer, koliko energije potrošimo za pripremanje hrane. Ako izmislimo jednostavnije recepte, ako jedemo više sirove hrane ili neke koje zahtjevaju manje kuhanja i pečenja, ako kuhamo u kotliću ili u krušnoj peći, ako dobro organiziramo pečenje više hrane, tada će biti manje otpadne topline, ili možemo i to iskoristiti za sušenje, ako pripremamo ručno, a ne s kućanskim aparatima i ako jedemo sezonsko povrće, a ne ono koje raste pod grijanim plastenicima, onda smo i mi pridonijeli očuvanju energije. Naprimjer, koliko putuje sirova hrana. Ako jedemo namirnice iz vlastitog vrta ili kupujemo ih kod lokalnih uzgajivača ili makar ne koristimo u kuhinji kanadsko leće, španjolsku rajčicu i grčke jagode manje zagađujemo okoliš.

Naprimjer, ako izbjegavamo stvarati otpad, ako ne kupujemo previše zapakiranu hranu u trgovinama, već kupujemo na tržnici i hranu stavljamo u svoju košaricu, ako kompostiramo otpatke povrća i voća i tako stvaramo plodno tlo opet smo napravili nešto za održivu budućnost. Ako ne kupujemo uvek novu modernu čašu, šalicu ili tanjur već koristimo one za jednokratnu upotrebu. Naprimjer, ako se trudimo ne koristiti kemikalije tijekom uzgoja i pripremamo zimnice bez konzervansa ne opterećujemo okoliš...

...I kuharica je eko i zbog toga, jer nama autorima je bitna priroda. Netko s manjim, a netko s većim koracima korača na sebi prilagođenom putu koji vodi prema ekološki prihvatljivijem ponašanju. Dragi čitatelju, i Tebe mamimo, i Vas mamimo na to. Dobro je ovdje, dobro je tako, jer najfinija i najzdravija hrana nastaje na ovom putu.

Ako biste rado kušali našu hranu ili biste htjeli naučiti pripremiti to, što mi kuhamo, budite naši gosti na našem zelenom putu pod nazivom „Najukusnija ugostiteljska destinacija Mađarske”!

Németh Ibolya Biobia  
urednica knjige

## EKO RECEPTI I GASTROTURIZAM

Kada čovjek navrši pedeset godina valjda je prirodno da ga uhvati nostalgija. Listavši knjigu i ja sam se prisjetio okuse djetinjstva. Moja majka je kao sekeljska žena mnogo znala o prirodi. U proljeće je čekala da niknu svježi, nježni izbojci koprive i tada je pripremila juhu ili varivo od njih. Prikupila je prve listove salate Svetog Jurja i s dimljenom slaninom te sa svježim vrhnjem skuhala je odličnu juhu. Bila je marljiva žena, u jesen je smočnicu napunila s raznim namirnicama, zakopala povrće u pjesak za zimu, kiselila je kupus. Plodovi našeg vrta su uvijek imali važnu ulogu u našim obrocima. Jadna nije ni znala koliko je bila ekološki osviještena prema suvremenim percepcijama. Prepustila se ritmu prirode, jer ona je bila prava locavore. (Iako, značenje toga ni ona, ni ja tada još nismo znali.)

Ova kuharica, osim što služi nostalgiranju tijekom čitanja, vrlo je korisna aktivnim članovima i djelatnicima ekoturizma i gastroturizma. Ugostiteljstvo se može pohvaliti s više tisuća godina povijesti. Dinamična, stalno promjenjiva djelatnost, koja se uvijek prilagođava očekivanjima određene dobi, modi i zahtjevima potrošača. Ugostiteljstvo je u čvrstoj vezi s turizmom, zapravo osnovni je dio turističke ponude. U današnje vrijeme se pojavila neka gastro-revolucija u kojem, uz standardne uvjete kvalitetnog ugostiteljstva, imaju istaknutu ulogu i kvalitetne, lokalne i sezonske namirnice. Uz to su sve popularniji i gastronomski programi, putovanja gastronomске tematike te gastrofestivali.

Suvremeno mađarsko ugostiteljstvo ima veliku inovacijsku sposobnost. Smatram, da Eat Green projekt s težnjom da pomaže u boljem upoznavanju divljih biljaka i u njihovom gastronomskom korištenju, da čuvamo svoju gastrokulturalnu baštinu i ujedno i tradicije drugih naroda se dobro uklapa u taj inovacijski proces mađarskog ugostiteljstva. Područje koje smo ispitali te istraživački i razvojni rad naših oduševljenih kolega može biti jako korisno u pripremanju hrane kod kuće, ali i u seoskom turizmu te u vrhunskoj gastronomiji „fine-dining“ restorana.

Raznolika i posebna, jedinstvena gastronomска ponuda i u turizmu ima razvojnu ulogu. Danas se postavlja pitanje je li raznolik raspon ugostiteljskih usluga moguće smatrati samo uslugama ili kao kategoriju privlačnosti koja je središnji element turističkog proizvoda. Odnosno, pitanje je sljedeće, može li se, i ako da, do koje mjere je gastronomска ponuda ugostiteljstva kao turistička atrakcija pokretač putovanja.

Mađarski Turizam d.o.o. (2013.) smatra da „U slučaju gastroturizma glavna motivacija posjetitelja je ukusiti hranu i piće koje su karakteristične za izabранo

područje, upoznavanje s ugostiteljskim tradicijama te destinacijom, ali pojavila se potreba i za usvajanjem znanja o pripremanju gastronomskih posebnosti.” Ponuda mađarskog gastronomskog turizma je izrazito raznolika. Tu možemo ubrajati i novi, jedinstveni dio ponude koji se nalazi uz baranjski Zeleni put, gdje možemo sudjelovati u turi branje biljaka ili u kampu ljekovite hrane. Gastroturizam se pojavljuje i na selu i u gradu, no uspjeh u svakom slučaju ovisi o očuvanju i isticanju karakterističnih i jedinstvenih gastronomskih posebnosti destinacije. Turisti za svoje potrošeno vrijeme i novac zauzvrat očekuju doživljaj. I to ne bilo kakav doživljaj, već drugačiji i intenzivniji od onih što im pružaju svakodnevice. Traže nešto autentično, nešto specijalno, nešto kvalitetno itd., kako bi im to zajedno s fizičkim okruženjem i s atmosferom pružao doživljaj. Zemljopisna i krajobrazna obilježja, klimatski uvjeti, demogeografija i etnografska obilježja na području Mađarske imaju veliki utjecaj na uzgojene biljke, na načine uzgoja i prerade te na metode očuvanja. Potrebno znanje u vezi s tim ljudi su prenosili s generacije na generaciju kao neku kulturnu baštinu. U drugoj polovici 20. stoljeća, pojavom potrošačkog društva, taj proces se prekinuo. Danas čovjek mnogo manje zna o vrijednostima svoje okoline i o domaćoj gastronomiji nego ljudi koji su živjeli prije nekoliko generacija. Istovremeno, danas još možemo reći da zahvaljujući raznolikim krajobraznim uvjetima i šarolikom sastavu narodnosti naša gastronomска ponuda vrlo raznolika.

Svaki krajolik, svaka dob i svako razdoblje nose u sebi različite karakteristike, ali to čini mađarsku gastronomiju tako jedinstvenom i svestranom. Očuvanje i njegovanje gastronomске baštine zahtjeva pažnju. Razmislite o tome koliko su naši preci živjeli prisnije s prirodom, za pripremanje hrane mnogo su hrabrije koristili dostupne biljke šuma i livada. Ako uzmemo u obzir povrća, voća i začine koja su rasla u divljini, onda prema izvorima etnografa i etnobotanike mađari koji su živjeli u Karpatskom bazenu koristili su više od dvjesto divljih biljaka za kuhanje.

Danas u jednoj prosječnoj mađarskoj obitelji vjerovatno koriste samo nekoliko biljaka. U razvijenim državama zainteresiranost za zdravom i bio hranom je sve veća. U modi su knjige koje zadovoljavaju znatničelju i internetske stranice (npr. „Erdőkostoló” blog) koje nas upoznavaju s jestivim divljim biljkama. Sva sreća što i turisti osjete taj trend, pa sve je više tečaja o divljim biljkama i gastronomskih manifestacija. U zadnjem desetljeću divle biljke dobiju svoju ulogu i u vrhovnoj gastronomiji (npr. medvjedi luk, šumske gljive, rogoz, cecelj, ljekovita potočarka) a korištenje tih prikupljenih biljaka postaje dio gastronomskog trenda. Čovjekova djelatnost, biljnogostvo i poljoprivreda svoje korijene vuku više tisuća godina unazad. Prostor oko nas razvio se u svoj sadašnji oblik kao rezultat vrlo duge povijesti prirode i nekoliko tisuća godina

antropogenog razvoja. Ovaj „iskorišteni“ kulturni krajolik nudi tisuće i tisuće zanimljivosti te vrijednosti koje je potrebno čuvati i upoznati. Od opipljivog, vidljivog i taktilnog nasljedstva možda je bitnije ono duhovno i kulturno, što čovjek koji živi ovdje, radi i stvara te nosi u sebi. Prema našem pristupu i percepciji, glavna svrha okupiranja lokalnih proizvoda je pomoći ovoj djelatnosti, koja u sebi nosi vrijednosti nasljedstva, poboljšavanjem njene tržišne pozicije. Prema našem mišljenju svrha nasljedstva je u tome, što to znači suvremenom čovjeku. Stoga nije bitno oponašati nešto, što je bilo prije nekoliko stoljeća već za suvremenog čovjeka bitne, posebne i zdrave vrijednosti treba ponovo otkriti i iskoristiti u svekodnevnom životu. Iskreno se nadamo da s našom sadašnjom knjigom i aktivnošću naše udruge i mi sami služimo i pomažemo ovom procesu.

Dr. Gonda Tibor  
profesionalni voditelj  
Udruga Gyeregyalog.hu

# **ODRŽIVI STOL – KULINARSKI OBIČAJI I INOVACIJE NA PODRUČJU BARANJSKOG ZELENOG PUTA**

**Eat Green – HUHR/1601/2.1.3/0022**

Naš projekt ostvaren je kao nastavak ranije napravljenog IPA projekta, u obliku suradnje dva mađarska te dva hrvatska partnera. Cilj vodećeg korisnika, **Udruge Gyeregyalog.hu**, je iskoristiti mogućnosti tajnovite, tradicionalne gastronomije u slabije posjećenim naseljima na području baranjskog Zelenog puta. Želimo stvoriti unosne i inovativne proizvode koji se koriste u lokalnim jelima, a i koji uz to što mogu biti djelom "održivog stola" mogu i obogatiti regionalnu turističku ponudu. Među glavnim djelatnostima udruge nalazi se i jestivo samoniklo i ljekovito bilje, ponovno uključivanje divljih gljiva u svakodnevnu gastronomsku praksu, oživljavanje drevnih tehnologija te ponovno uvođenje zaboravljenog kuhinjskog pribora u svakodnevni život. Ovaj novi pristup gastronomiji uz promicanje festivala također prati i znanstvena istraživanja.

U mjestu **Cserkút** stvorena je kulinarska radionica te javni prostor koji kombinirajući tradicionalne alate s modernom tehnologijom nude uzbudljivo mjesto za zajedničko kuhanje, radionice i treninge na temu gastronomije te društvena događanja.

Mjesto **Opcina Kneževi Vinogradi** uz razvoj tržišta s lokalnim proizvodima, nabavu inovativnih informacijskih sredstava za informiranje turista te uz stručno osposobljavanje doprinijelo je rastu ugleda lokalnih vrednota te poboljšanju dojma regije.

**Savez poduzetnika Mađara Hrvatske** na događanjima te u kampovima proširuje ekološki osviješten način života, te na interaktivnim, kreativnim radionicama osvještava najmlađe generacije o ekološki savjesnom ponašanju te održivosti okoliša.

Vjerujemo kako možemo poslužiti kao dobar primjer za prekograničnu suradnju koja rodi plodom i koja je izgrađena na povjerenju i prijateljstvu. Započinjemo pozitivne promjene u prepoznavanju i priznjanju lokalnih proizvoda te u stvaranju ekološki osviještenog i održivog stila života. Sigurni smo kako će sudionici na događajima vezanim za naš projekt obogaćeni doživljajima i iskrenim prijateljstvima ispuniti svoja očekivanja, a time i ojačati privlačnost regije izvan granica, lokalne zajednice, vrijednosti i tradicije.

Ova poveznica, koju u svojim rukama drži Čitatelj, također je rezultat višestrane suradnje. Prikupljeni recepti ne ilustriraju samo različitosti gastronomiske

tradicije, već kreativno kombinirajući temeljito poznavanje prirodne smočnice s gastronomijom, ukazuju i na inovativno razmišljanje. Na stranicama ove knjige oživio je uzbudljiv put okusa na koji ste svi pozvani!

Nusser Éva  
voditeljica projekta  
Udruga Gyeregyalog.hu

## SAMONIKLO BILJE U KUHINJI

U starim, seoskim, mađarskim kućanstvima puno češće nego danas bilo je korištenje samoniklog, jestivog bilja. S porastom broja oranica, a i s istovremenim smanjenjem broja šuma, livada i močvarnih područja, njihovo se prikupljanje smanjilo. Međutim, sve do početka 20. stoljeća vrlo se često i u velikim količinama konzumiralo jestivo bogatstvo prirode, pa se tako u narodnim zapisima može podosta toga pročitati o sakupljanju i pripremi samoniklog povrća, voća, korijenja, gomolja te lukova.

U proljeće bi organizam bio vrlo željan vitaminima i mineralnim tvarima bogatih mladica i lisnatog povrća od kojih su se pravile salate, juhe ili koje se kuhalo kao lisnato povrće. Danas dobro poznata vrsta medvjedji luk sve se rjeđe može pronaći na stolovima, kao i listovi zmijina luka koji se konzumirao isto kao luk vlasac danas. U šumama česta zlatica te matovilac, koji je prije vremena kemijskih tretmana na oranicama rastao kao korov, također su bili češće na stolovima. Danas matovilac posebno uzgajaju kao biljku za salate. U Mađarskoj, a i mnogim drugim europskim državama, u prošlosti su konzumirali zlaticu protiv bolesti skorbut. U svježoj salati prelivenoj octom bio je i maslačak te sedmolist, a i mladica biljke obična mišjakinja. Međutim, radili su i tople salate, u masti začinjenoj češnjakom ili s vrhnjem. Koprivu, bijelu lobodu te divlju lobodu kuhali su kao špinat ili miješali s drugim namirnicama. Veliku kiselicu te konjsku kiselicu pripremali su slično kao i srodne vrte vrste, kao umak, ali pojavile su se pržene i kao samostalna namirница. U zanimljivom zapisu s kraja 1700-ih stoji kako su na tržnici u Budimpešti prodavačice među travama za juhu prodavale i puzavu dobričicu, koja je kasnije u mađarskom nosila ime vadpetrezselyem, u prijevodu "divlji peršin". Ova je biljka u Nijemaca bila sastavni dio juhe kuhane na Veliki četvrtak, kao jedna od obveznih devet zelenih začina i lisnatog povrća. Za vrijeme Korizme također je bitnu ulogu imalo i samoniklo lisnato povrće. Zato je tradicija na Veliki četvrtak bila kuhati juhu od proljetnog povrća, među kojim je bila i kopriva. Danas se sve češće na Veliki četvrtak pojavljuje upravo ova zelena juha s koprivom. U tradiciji više europskih naroda postoji hladni, proljetni, zeleni sos, od kojih je možda najpoznatiji onaj njemački pod nazivom Grüne Soße koji sadrži vrtno i samoniklo zeleno, lisnato povrće kao što je prava krasuljica ili dinjica. Mediteranska dijeta poznata je po tome što je možda i najzdravija na svijetu, ali ono što se o njoj manje zna je da se i danas često više konzumiraju divlje povrće i divlje začinsko bilje. Naravno, ovo bilje često sakupljaju, prodaju i obrađuju oni stariji u državama čije su obale dio Mediterana. Mješavine proljetnog, lisnatog povrća kuhaju se na začinjenom ulju, stavljaju se na kruh ili ih se koristi kao preljev za tjesto. U talijanskoj juhi minestrone u nekim se krajevima može

pronaći maslačak, kopriva, dinjica i druge samonikle vrste. Mladice poljskog kotrljana tradicionalno su se pripremale s janjetinom, dok su se listovi maslačka pripremali u juhi od sušenog bijelog graha. U više država s balkanskom kuhinjom u raznim su se oblicima u tjesto za savijaču stavljale mješavine svježeg sira i lisnatog povrća. Naprimjer, bugarsko jelo „banitza“ tradicionalno se punilo sezonskim samoniklim biljem kao što je kopriva, kiselica, bijela loboda te divlja loboda.

Listovi, posebice oni veći, koristili su se za punjenje tako da ih se punilo mesom. Osim najčešće korištenih listova kupusa ili grožđa, među divljim lišćem u tradicionalnoj kuhinji najčešće se koristio list podbijela, a omiljen je bio i list štavelja te list hrena koji je u to vrijeme prikupljan u prirodi. U balkanskoj kuhinji listove bijele murve, medvjedeg luka te lipe punili su mesom ili nekim drugim punjenjem.

Među pupoljcima i mladicama koje se konzumiraju u proljeće najpoznatiji je hmelj, odnosno njegova mladica koja niče iz zemlje te raste 10-15 cm, u mađarskom jeziku poznata kao „komlójövése“. Priprema se kuhan u juhama ili pripravljen na pari u salatama, a u nekim je državama i danas dio proljetne kuhinje. Talijani ga rado pripremaju u omletima.

Dopuna hranjivim tvarima koje nam nedostaju pred kraj zime, a i dječja poslastica koja se prikupljala iz tek odmrznutog tla bio je gomolj lukovičaste krabljice te debeli korijen rogoza. Pored njih često se prikupljaо podzemni gomolj čičoke koji se smatrao korovom na oranicama koji se pronalazio tijekom oranja, a koji je bio poslastica za djecu i one koji su na oranicama radili. Kada bi neki od ovih gomolja došli do kuhinje i onda bi se jeli narezani svježi ili kao sastojak u salatama.

U starim kuhinjama ljetno i proljetno samoniklo, jestivo, divlje cvijeće nije imalo preveliku ulogu, budući da nije imalo visoku hranjivu vrijednost. Cvijet bazge ili bagrema koristio se kao sladilo, u smjesi za palačinke ili u tjestu za uštipke. Međutim, bili su poznati – isto kao i danas – u pripravi sokova. Od ovoga se cvijeća radio sirup od bazge ili sirup od bagremova cvijeta. Mirisna ljubica je pak u gradskim kuhinjama bila omiljen aromatični dodatak u desertima.

Šumska jabuka te divlja kruška u prošlosti su vjerojatno bile najvažnije samoniklo voće. Njih su ostavljali da rastu te uzgajali uz puteve i rubne dijelove šuma. Od sušenih se plodova zimi radila juha, a možda je pak najbitnije da se pored uzgojenih jabuka upravo od ovih plodova prirodnom fermentacijom pravio ocat, prije no što je došlo do širenja industrijske proizvodnje. U prošlosti je kiseljenje, a tako i priprema kiselih juha i umaka bila popularnija. Za kiseljenje su uz vinski ocat radili puno voćnog octa, ali su kiseli i s nedozrelim, kiselim voćem. Jedno su vrijeme puno više kiselina proizvodili i mliječnom fermentacijom, a za kiseljenje su koristili i kiseli fermentirani sok žitarica,

uglavnom posija. Također su koristili i pripravak pod mađarskim nazivom "cibere".

Naziv cibere ima i drugo značenje, tako su nazivali i zgusnutu kiselu ili slatku juhu načinjenu od voća. Najpoznatiji cibere od voća radio se od šljive, ali i od *crvenog drijena, trnine te šipka*. Slično se jelo pripravljalo u zapadnoj Mađarskoj. Ovome je jelu u prijevodu ime kaša od bazge. Pravilo se od ploda *crne bazge* koji se kuhao kao sos, zatim se pasirao, potom se stavlja na svjetlu zapršku te se na kraju prelijeva mlijekom i kuha do kraja. Naravno, od divljega se voća radio i pekmez, od kojih je vjerojatno upravo onaj od šipka ostao popularan od davnina do danas.

Pića, sirupe te napitke koji nastaju namakanjem te nešto manje rasprostranjena gazirana pića davnih su vremena pravili od samoniklog voća, uglavnom od *divlje kruške, šumske jabuke, trnine ili pak bazge*. Najveću popularnost u današnje vrijeme uživa pjenušac od bazge. Naravno, mnoga su domaća alkoholna pića pravljena od gotovo svakog samoniklog voća, ali i od cvijeća. Neka od njih su rakije od cvijeta *maslačka* ili *bagrema* te vino od *petoprsta*. Među začinima za domaće rakije nalazi se mnoštvo samoniklih začina i ljekovitoga bilja, gorkoga korijena te mirisnoga samoniklog voća. Posebice poznato po raznovrsnim rakijama bilo je područje Szegeda. Ljekovito bilje blažeg djelovanja i dobrog okusa, kao što je *bazga, list jagodnjače, šipak te cvijet bagrema i lipe* svakodnevno se pojavljivalo na stolovima u obliku čaja.

U današnje vrijeme hranjive i ljekovite vrijednosti samoniklog bilja i voća potvrđuje sve više znanstvenih istraživanja, a zbog želje za zdravom prehranom mnogi se odlučuju da će u svoju dijetu uključiti prepoznatljivo samoniklo lisnato povrće i samoniklo voće. Ponovno je sve popularnije skupljanje i obrada *šipaka, trnine, te crvenog drijena*. Međeđi luk koristi se češće i na više načina nego ikada prije. *Kopriva, obična mišjakinja, tušt te prava krasuljica* pronalaze svoje mjesto na sve većem broju obiteljskih stolova. Nekolicina samoniklih vrsta osvaja i najprestižnije vrhove gastronomije.

Naše šume, livade i močvare, zahvaljujući prirodnoj raznolikosti, mogu nam pružiti mnogo toga pa tako u Mađarskoj postoji približno 200 vrsta jestivog samoniklog bilja. Dugoročna održivost prirodnih bogatstava upravo je zato svima u interesu.

Dénes Andrea

## RECEPTI - ANDREA DÉNES



Odrasla sam u regiji Sárkőz, u mjestu Decs. Moje znanje u kuhinji dozrelo je uz pomoć moje dvije bake i moje mame. Još i danas tražim upravo te okuse i najradije koristim upravo te začine koje su i one koristile. Ipak, podosta sam kasno počela zapravo kuhati, a od tada neprekidno volim stvarati u kuhinji. Nije mi teret, već opuštanje kuhati i peći. Volem jednostavna i brza jela, njih najradije pravim od šumskih gljiva i divljeg bilja. Međutim, problem mi ne stvara ni dizano tijesto ni komplikiraniji kolači čija priprema traje duže.

Zanimanje za prirodu također je izniklo u djetinjstvu. Tada mi je šuma značilo šuma Gemenc, a mnoge sam ljetne praznike provela na obalama Dunava. S tih se obala na stol donosio žuti kruh, poznat i kao šumsko pile te smo često jeli i ribu koju bi uhvatili moj djed i ujak, koji su bili ribari. Osjetiti miris Dunava, za mene i danas znači da sam doma. Veliki dio područja Sárkőz i tada je bio kulturni krajolik, pa tako kada sam izbjegavajući Pečuh upoznala šume Mečeka, livade uz obalu Drave i ravničarske hrastove šume nepovratno je odlučeno kako će uvijek baš tamo biti doma više no u jednome gradu.

Do korištenja samoniklog bilja i šumskih gljiva u kuhinji došlo je kroz nekoliko godina. Zanimalo me koje se samoniklo bilje može jesti i kako se ono može pripremiti. Srećom, moj posao veže se za botaniku pa sam tako dobro poznajući biljke bila hrabrijia u kušanju istih. Do danas sam kušala gotovo sve jestivo samoniklo bilje s kojim sam se imala priliku susresti, a naučila sam prepoznati i jestive gljive. Naravno, nije mi se sve svidjelo pa pripremam samo one koje su mi ukusne i lako dostupne. Izrazito mi je bitno da ne naštetiš prirodi, ali isto tako znam da je moguće bez nanošenja štete obogatiti osnovne namirnice s nekolicinom zanimljivih začina, lisnatog povrća, samoniklog voća ili gljivama. Danas to sve i podučavam, a na blogu pod nazivom Erdőkóstoló pišem o kuhinjskim pokusima sa samoniklim biljem i šumskim gljivama te i rezultatima kušanja.

## **Lisička sa sedmolistom i vrhnjem uz salatu od heljde sa sedmolistom**

Sedmolist je česta vrta koja raste u velikim količinama na planinskim i brdovitim područjima. Lisnato je povrće koje je bilo uzgajano na rubnim dijelovima šuma. Može se prikupljati cijele godine. Svježe iznikli listovi su najukusniji, ali se plod i cvijet mogu koristiti kao začini. Okus je ugodan, kao začin je blag te nije gorak. Hranjivo je i zdravo lisnato povrće.

### **Sastojci:**

*gljive s vrhnjem:*

20 dkg lisički

1 šalica sedmolista (nasjeckati pa izmjeriti)

5 dkg maslaca + 1 žlica ulja

par grančica sitno nasjeckanog peršina

3-4 žlice kiselog vrhnja

pola žlice kukuruznog škroba

2 češnja bijelog luka

začini: mljeveni bijeli papar, malo kurkume, ribana korica limuna, sol

*prilog:*

1 šalica heljde

1 lovoroš list

1 češanj bijelog luka

1 šalica nasjeckanog sedmolista

sol

### **Priprema:**

Gljive očistimo te narežemo na komade. Manje gljive narežemo po dužini ili ih prerežemo na pola, one će lijepo izgledati kada dođe vrijeme za posluživanje. Gljive pirjamo na maslacu i ulju, nije problem ako malo pogore; još ćemo dodati začine i na sitno nasjeckam sedmolist i peršin te ćemo posoliti. Kada sve dodamo još ćemo malo sve zajedno pirjati, a zatim dodajemo kiselo vrhnje u koje smo ranije temeljito izmiješali kukuruzni škrob. Sve zajedno grijemo dok ne provrije i nakon toga jelo više ne smije ostati na vatri.

Heljdu par sati prije kuhanja stavljamo da se namače u vodi, a nakon toga ju kuhamo dok ne postane mekana u slanoj vodi s lovorošim listom, vode mora biti duplo više no heljde. Dovoljno je pustiti da ključa par minuta, nakon čega možemo pokriti i ostaviti heljdu da se smekša. Ako nakon kuhanja u heljadi ostane vode, heljda se mora ocijediti. Kada je heljda skuhana i postane mlaka možemo u nju pomiješati šalicu sitno nasjeckanog sedmolista te narezani češanj bijelog luka i posoliti po volji. U salatu od heljde možemo staviti malo

sezonskog povrća, ljeti to može biti na kockice narezan paradajz, zimi ili u proljeće cikla ili mrkva; tako će salata biti bogatija i šarenija.



### *Juha od smrčka i samoniklog povrća*

Smrčak je najprije proljetna gljiva pa tako tijekom proljeća kada obilno raste s lisnatim povrćem i zelenim izdancima često prati mnogobrojna jela. Osim češke smrčkovice mogu se jesti i ostale vrste smrčaka. Svaka vrsta smrčka postaje jestiva isključivo nakon 20 minuta termičke obrade (pečenja ili kuhanja). Izdanci hmelja, kopriva te obična mišjakinja mogu se prikupiti u prirodi i u vrtu kao korov, isto kao i proljetno samoniklo povrće. Samonikli luk vlasac tanak je mladi list jestivog samoniklog luka koji raste iz korijena, a ponajviše se može pronaći na rubnim dijelovima šuma.

#### **Sastojci:**

15-20 komada češke smrčkovice  
pola glavice crvenog luka nasjeckanog na kockice  
15-20 komada izdanaka hmelja narezanog na manje komade  
mali svežanj luka vlasca koji se treba sitno narezati  
jedna šalica vrha koprive, iste treba staviti u vodu, ocijediti i narezati na komadiće  
pola šake obične mišjakinje narezane na sitne komadiće  
2 žlice masti ili ulja

začini: sušeni limunski timijan, sol, papar  
dodatak juhi: 2 jaja

**Priprema:**

Gljive skuhamo ranije pripremom od 20 minuta. Odlijemo sok koji su ispustile te one veće narežemo na manje komade. Luk vlasac te nasjeckani crveni luk propirjamo na masti te prelijemo vodom. Dodajemo na sitno narezano samoniklo povrće te gljive. Dodajemo začine te izdanke hmelja kuhamo dok ne postanu mekani. Juha je ukusna i ovako, ali tko želi može je pripremiti i s vrhnjem ili jogurtom. Dodatak juhi: Jaja istučemo te ih pečemo tako da budu debljine palačinke, oba motamo jedno oko drugoga te ih režemo da dobijemo oblik puževe kućice. Pri posluživanju tako narezana jaja stavljamo na površinu juhe.



## *Salata od dinjice s jabukom i orasima*

Dinjica ili mala krvara česta je samonikla biljka na travnjacima koja se može i užgajati. Može biti izrazito ukusna u salatama te je i začinska biljka slabog okusa. Višegodišnja je biljka; prezimljava s listovima u obliku rozete pa je stoga dostupna i zimi. Tijekom zime je i ukusnija budući da tijekom suhih ljeta okusom bude gorča. U slučaju da naiđemo na korijenje na njih treba pripaziti jer s njih godinama možemo prikupljati svježe i ukusne sastojke za salatu. Ovu biljku vrijedi rasprostranjivati budući da je dragocjena. U prošlosti su je užgajali u kućnim povrtnjacima. Okusom podsjeća na krastavce, pomalo je oštra, ali za sobom također ostavlja i aromatičan okus te miris ruže kada zagrizemo svježe listove. Upravo se zbog toga može ubrojiti u najukusnije bilje za salate.



### **Sastojci:**

pola šake oraha narezanih na komadiće koje smo popržili i posolili  
velika šaka male krvare

jedna slatka jabuka nasjeckana na komadiće

limunov sok, preljev s vodom i šećerom ili nekim drugim sladilom, par kapljica ružine vodice (posljednji se sastojak može izostaviti)  
sol

### **Priprema:**

Nakon sakupljanja, listove dinjice treba temeljito oprati i potrgati na sitnije komade. Na kockice nasjeckamo jabuku koji smo pošpricali s 1-2 kapljice

limunova soka kako ne bi posmeđila te je tako nasjeckanu pomiješamo s listovima dinjice. Sve prelijemo s preljevom od limuna i malo ružine vodice te na kraju posipamo grubo nasjeckanim, slanim, prženim orasima.

## ***Omlet s izdancima hmelja***

Frittata s hmeljem omiljeno je proljetno jelo Talijana. Na sličan način radimo omlet s izdancima hmelja. Izdanci hmelja proljetno su samoniklo povrće, koje raste 15-20 cm u visinu i relativno su debeli. Ovo sezonsko samoniklo povrće neutralna je okusa.

### **Sastojci:**

jedan svežanj izdanaka hmelja  
4 jaja  
2 dl vrhnja za kuhanje/mlijeka  
4 žlice ribanog sira  
4 žličice brašna  
sol, začini po ukusu  
ulje za pečenje ili za kuhanje na pari

### **Priprema:**

Pomiješamo jaja s vrhnjem (ili s mlijekom) te dodamo sir, brašno i posolimo. Mješavina bi trebala biti nešto gušća od mješavine za palačinke. Izdanke hmelja popržimo na malo začinjene masti te ih nakon toga poslažemo na jaja koja smo prije toga izmiješali i izlili na nauljenu tavu (mladice trebaju djelom biti uronjene) te ih pečemo poklopljene na laganoj vatri sve dok ne postanu tvrda.



## *Juha od koprive sa žutim kruhom*

Žuti kruh i kopriva česte su samonikle vrste u prirodi. Koprivu vrijedi miješati i s drugim samoniklim lisnatim povrćem radi njena začinska okusa. Juha se prvenstveno pravi u proljeće, ali se pred kraj ljeta često može naći žuti kruh s (ranije pokošenom) svježom koprivom. Obje su vrste važan divlji izvor hrane. Kod obje vrste jestivi su samo mladi dijelovi. Žuti kruh je gljiva neutralna okusa, može biti i blago kisela, a prije kuhanja kiselkasti okus može se umanjiti namakanjem gljiva u mlijeko, ali to nije neophodno. Kopriva je ukusnija nakon priprave (teba ju opariti, a zatim ohladiti) dok je žuti kruh jestiv nakon 20 min termičke obrade.



### **Sastojci:**

poveća šaka žutog kruha  
1 žlica maslaca + 1 žlica ulja (za pirjanje gljiva)  
1 žlica masti/ulja (za juhu)  
1 šalica oparene i zatim ocijedene i ohlađene koprive narezane na sitne komadiće (može se pomiješati i drugo lisnato povrće)  
2 češnja češnjaka  
začini: sol, crni papar, malo timijana, malo kima

### **Priprema:**

Na sitno nasjeckan češnjak pirjamo na masti te dodajemo narezanu koprivu (možemo dodati i ostalo ukusno sezonsko lisnato povrće iz šume ili vrta), vodu te začine. Juhu kuhamo do kraja bez dodavanja zaprške, vrhnja ili ostalih sastojaka kako bi juha bila kremasta. Mlade gljive žuti kruh narežemo na

kockice te ih pirjamo na maslacu s malo ulja. Kada se počnu rumeniti dodajemo sol, začine te ih odmah dodajemo u tanjur juhe.

### ***Šumska juha od gljiva s poljskim kotrljanom***

Mlada peteljka poljskog kotrljana ljetno je samoniklo povrće na pašnjacima. Peteljka poljskog kotrljana brzo postaje drvenasta pa se može skupljati samo jedno kratko vrijeme. Ugodna je okusa, a može se jesti i sirova i kuhanja kada s peteljke skinemo bodljikave listove. Ljeti se od njega sa šumskim gljivama i vrtnim povrćem može napraviti ukusna, šarena juha.

#### **Sastojci:**

gljive: grabov vrganj, lisička i ljubičastozelena krasnica (ili neka druga šumska vrsta), po 3-4 komada srednje veličine od svake vrste

3-4 komada mekih peteljki poljskog kotrljana

pola šalice miješanog korjenastog povrća (celer, pastrnjak, peršin, mrkva narezana na kockice)

pola šalice graška

1-2 češnja bijelog luka srednje veličine

pola glavice crvenog luka srednje veličine

mast/ulje

začini: svježi list peršina, sušeni bosiljak, sol, crni papar

#### **Priprema:**

Pripremu juhe započinjemo prženjem narezane mrkve, cijelog crvenog luka te češnjaka na ulju. Kada mrkva dobije lijepu boju te se osjeti ugodan miris češnjaka dodajemo ostalo povrće te sve prelijevamo vodom. Par minuta nakon što je voda provrela dodajemo nasjeckane gljive, a tek na samom kraju dodajemo nasjeckane peteljke poljskog kotrljana te kuhamo juhu dok nije sasvim gotova. Juha će biti vrlo šarena, a grabov vrganj koji će pocrnniti tijekom kuhanja dobro će izgledati među svim tim bojama.

## *Salata od graha s crvenim drijenom, vlascem te balzamskim octom s bazgom*

Crveni drijen šumski je grm ili omanje, samoniklo drvo koje raste na brdovitim i planinskim područjima, dok se u ravničarskim krajevima ponajviše može naći kao uzgojeno voće. Pred kraj ljeta iz dozrelih plodova radi se pekmez, vino, rakije, a i ocat. U prošlosti se od crvena drijena pravio ocat za kiseljenje jela. U salatama se može naći kao octeri sastojak za kiseljenje.



### **Sastojci:**

ukiseljeni plod crvena drijena, nekoliko žlica\*  
pola šalice sitnijeg sušenog graha  
manja glavica crvenoga luka  
luk vlasac, nekoliko listova  
začini: sol, lovoroš list  
sok ukiseljenog drijena, 1-2 žlice  
lažni balzamski ocat s cvjetom bazge\*\*

### **Priprema:**

Dan prije pripreme sušeni grah stavlja se u vodu, nakon toga cijedimo grah od te vode te ga kuhamo dok ne postane mekan u slanoj vodi s lovoroškim listom. Nakon što je grah skuhan ocijedimo ga te ga miješamo s narezanim crvenim lukom, na sitno nasjeckanim vlascem i ukiseljenim crvenim drijenom. Od soka koji je nastao pri ukiseljavanju crvenoga drijena te od balzamskog octa s

cvjetovima bazge, koji će dodati imalo slatkoće, možemo pomiješati preljev. Izuvez graha svaki sastojak salate je aromatičan. Ova primamljivo šarena salata može se jesti kao prilog ili sama.

\**Ukiseljeni crveni drijen radimo od još nedozrelog ploda koji počinje crveniti. Plodove crvena drijena stavljamo u staklenku te ih prelijemo kipućom vodom koju smo ugodno začinili kuhanjem kima, gorušičnog zrna, cijelog papra i lоворova lista. Može se pripremati i tako se voda sa začinima ohladi, ali onda će biti potrebno dodati konzervans.*

\*\**Priprema lažnog balzamskog octa s cvjetovima bazge: U ocat od bijelog vina stavljamo sušene cvjetove bazge koji moraju o njega ostati uronjeni barem dva tjedna. Na pola litre octa dodaje se 3-4 žlice sušenog cvjeta bazge. Nakon zrenja, ukusni ocat može se zasladiti sa smedim šećerom.*

### ***Prhka pita sa šumskom kupinom, smokvama i sjemenkama***

Šumska kupina i smokva dozrijevaju ljeti i ukusno su punjenje za kolače. Slično kao francuski kolač gallette nema kalup za pečenje te se ove pite prave savijanjem rubova tjesteta u obliku punjenih, rustikalnih košarica.

#### **Sastojci:**

##### *za tijesto:*

15 dkg mješavine bijelog brašna i brašna od pahuljica (otprilike polovicu bijelog brašna zamjenjujemo sa zobenim brašnom, zobenim pahuljicama i oljuštenim sjemenkama sezama)

10 dkg hladnog maslaca

50 ml hladne vode

1 žumanjak

prstohvat soli

+ bjelanjak koji je ostao za mazanje

##### *za punjenje*

4 komada većih, svježih smokvi

2 šalice šumske kupine

pola pakiranja pudinga od vanilije ( ili škrob)

#### **Priprema:**

Od navedenih sastojaka za tijesto brzim miješanjem pravimo tijesto koje, nakon što je umiješano, na 1 sat stavljamo u hladnjak. Cijele kupine koje smo oprali te narezane smokve stavljamo u prah pudinga od vanilije, a potom s njima punimo malene košarice debljine pola centimetra koje smo izradili od tijesta ohlađenog u hladnjaku. Tijesto prije pečenja mažemo bjelanjkom. Prije pečenja pećnicu treba ugrijati na 180 stupnjeva, a košarice peći 25-30 minuta.



## **Pita od dunje, trnine i oraha**

Ova je pita obilna, jesenska poslastica s tri punjenja. Tijesto je slatko tijesto za pite, a punjenje se sastoji od tri jesenske vrste voća, odnosno dve vrste voća i orašastim plodom. Punjenje se sastoji od trnine, dunje te oraha. Moguće je dodati sladila po volji, ali najfinija je onda kada se osjeti blaga kiselina u voću pored koje sloj oraha možemo nešto više zasladiti.

### **Sastojci:**

*za tijesto:* (posuda za pečenje veličine 38x23)

50 dkg brašna

2 žlice meda / šećera u prahu + 1 vanilin šećer

10 dkg maslaca

1 cijelo jaje

pola pakiranja praška za pecivo

naribana korica jednog limuna + malo limunova soka

prstohvat soli

otprilike 3-4 žlice vrhnja, toliko da tijesto bude dobro povezano, rastezljivo te da se ne lijepi

### *za punjenje*

pola litre pekmeza od trnine

6-8 dunja (ili pekmez od dunje)

pola kilograma mljevenog oraha

2-2 žlice zobenih mekinja

2-2 žlice pšenične krupice

šećer ili med prema ukusu

prstohvat soli u svako od punjenja

naribana korica limuna

### **Priprema:**

Sastojke za tijesto – počevši od mokrih sastojaka – miješamo brzim pokretima. Pred kraj miješanja dodajemo vrhnje po potrebi. Umiješano tijesto stavljamo u hladnjak na barem sat vremena dok pripremamo punjenje.

### *Punjene od dunja*

Očistimo 6-8 dunja te ih kuhamo narezane na veće komade u vodi bez šećera. Nakon što se skuhamo, možemo ocijediti vodu (voda od kuhanja ukusno je piće). Skuhane dunje ogulimo i izrežemo dio s košticama, a od preostalog mesa dunje radimo kašu. 2 žlice zobenih mekinja te 2 žlice pšenične krupice dodajemo u kašu od dunje, tako će tijekom pečenja kaša narasti i u sebe upiti sokove. Po volji dodajemo šećer ili med, punjenje ćemo začiniti s naribanom koricom

limuna i prstohvatom soli. Ovakva gotova smjesa mora stajati otprilike pola sata.

#### *Punjene od trnine*

U pola litre pekmeza od trnine dodajemo 2 žlice zobenih mekinja te 2 žlice pšenične krupice, prstohvat soli, a zatim sve ostavimo da stoji. (U slučaju da nemate pekmez od trnine, možete napraviti slatku kašu od trnine: zreli plod trnine u sasvim malo vode sa sokom jednog limuna (čija će korica dati boju) stavljamo na paru sve dok smjesa ne postane dovoljno mekana da se može pasirati. Nakon pasiranja smjesu zašećerimo i sve zajedno skuhamo.)

#### *Punjene od oraha*

Pola kile mljevenih oraha miješamo s nekoliko žlica svježe napravljene kaše od dunje (ili s pekmezom od dunje) te s jednom žlicom pšenične krupice. Dobit ćemo kremu od oraha koja se još može mazati i koja nije pregusta. Po želji dodajemo šećer ili med, a možemo i malo posoliti.

Tijesto dijelimo na dva djela. Jedan od njih stavljamo u posudu za pečenje obloženu papirom za pečenje. Počevši s punjenjem od oraha, a nastavljajući s punjenjem od trnine, a onda od dunje na tijesto slojevito mažemo punjenje od oraha pa od voća. Nakon što smo gotovi, kolač prekrijemo s drugim dijelom tijesta u mjeri posude za pečenje. S vilicom temeljito cijelom dužinom izbodemo gornji dio tijesta kako bi para od pečenja imala kuda izaći te kako gornji dio kolača ne bi popucao. Kolač pečemo u već zagrijanoj pećinici na 180 stupnjeva.



## ***Umak s limunom, timijanom i zrakastim boričarom poslužen s heljdom***

Od kraja ljeta pa kroz cijeli listopad cvjeta šumski timijan na livadama, a ako imate sreće u jesen ćete se imati priliku susresti i sa zrakastim boričarom koji često u velikim brojevima raste u šumama crnog i šumskog bora. Sakupljamo mlade primjerke zrakastog boričara.



### **Sastojci:**

20 dkg svinjskog buta narezanog na trakice  
10-15 dkg narezanih mladih zrakastih boričarki  
1 žlica masti svinje mangulice  
tanki komad slanine narezan na kockice  
2-3 žlice vrhnja s većim udjelom masti  
začini: sol, papar s limunom, prstohvat kurkume, 4-5 grančica limunskog timijana (zajedno), malo korice od limuna, 2 veća češnja bijelog luka, 2-3 sitno narezana lista peršina

### **Priprema:**

*Priprema gljiva:* Ne preporučuje se prati ljepljivu kožu klobuka zrakastih boričarki pa se stoga moraju prikupljati čiste (bez komadića zemlje i s čistim klobukom). Ako je i dalje potrebno gljive čistimo, a zatim ljepljivu kožicu klobuka gulimo (preporučuje se u rukavicama, prste mogu obojati u crno). U

slučaju da je gljiva starija mora se skinuti i površinski sloj kako jelo ne bi bilo sluzavo.

*Priprema:* Slaninu pržimo na žlici masti, a zatim dodajemo na sitno nasjeckan češnjak. Nakon što je češnjak gotov i fino miriše dodajemo na trakice narezano meso de ga pečemo dok ne pobijeli. Zatim meso začinjavamo sa soli, paprom s limunom, grančicama limunskog timijana te s malo kurkume. Nakon toga meso zalijevamo s onoliko vode da ga prekrije. Kuhamo ga poklopljenog dok ne omeša, po potrebi možemo dodati vode, iako mesto se meso pred kraj smije i zarumeniti. Potom dodajemo narezane gljive i na sitno nasjeckan peršin te sve zajedno kuhamo do kraja (gljive se neće kuhati u samoj vodi, već na masti pomiješane s ostalim sastojcima). Nakon što je gotovo dopustite da se ohladi te u sok od umaka umiješajte vrhnje koje će pomoći da se umak zgusne. Ponovno grijemo jelo, ali zbog vrhnja ono ne smije zavrijeti. Na kraju sve zajedno začinimo s malo ribane korice limuna te prilagođavamo i ostalo po potrebi i ukusu (sol, papar, limun). Prije serviranja iz umaka ćemo maknuti grančice limunskog timijana. Umak poslužujemo s heljdom koju smo kuhali u slanoj vodi s malo papra i lovorovim listom.

## *Maslac s vrganjima*

Više vrsta vrganja, koji su omiljene šumske gljive, mogu se skupljati u ljeto ili pak u jesen. Svježe, ali radije sušene gljive aromatična su okusa. Maslac s vrganjima može se raditi i od svježih i od sušenih vrganja.

### **Sastojci:**

Vrganji, otprilike jedna šalica narezanih vrganja (3-4 vrganja srednje veličine), ali može biti i manja količina. Ako koristimo sušene gljive, prvo ih moramo namočiti u vodi.

1 maslac od 100 grama

češnjak, sol, začini

### **Priprema:**

Na sitno narezane gljive malo posolimo i počinjemo pirjati na malo ulja. Gljive će pustiti svoj sok koji mora ispariti. Nakon što je sok ispario dodajemo sitno nasjeckani češnjak te od svega zajedno radimo kašu uz pomoć štapnog miksera, pri čemu u kaši smiju ostati sitni komadići gljiva. Nakon što smo napravili kašu pažljivo dodajemo maslac topeći ga na niskoj temperaturi. Po ukusu možemo sve začiniti s mljevenim paprom. Na kraju dodajemo soli po ukusu te sve zajedno sipamo u staklenku ili posudu za maslac. Nakon što smo ga sipali maslac se može mazati. Može se koristiti pri pirjanju ili kao začinski maslac. Kada ga koristimo može biti još zamamniji ako ga posipamo s nasjeckanim peršinom.



## **Ljetni, ukiseljeni tušt**

Od vrsta koje se kisele uz pomoć fermentacije mlijecne kiseline najpoznatiji su kiseli krastavci. I ovaj recept prati isti način priprave kao i za kisele krastavce. Fermentaciju započinje kruh s kvascem. Vrste ukiseljene prirodnom fermentacijom imaju mnogobrojne na organizam blagotvorne učinke pa ih je stoga dobro praviti, a uz to su i jako ukusne. Tušt je ljetna biljka koja ponajviše raste u manjim vrtovima, a smatra se korovom. Ako ju se ne dira može rasti do iznimnih veličina. Vrijedi umjereno pojesti njegovo meko lišće i mladice, ako vrt nije šprican.

### **Sastojci:**

Staklenka od 5 litara, više vrsta raznog ljetnog povrća narezanog na komade (krastavac, tikvica, patišon, mrkva, celer te lubenica koja nije preslatka, odnosno koja iznutra nije još pocrvenila)  
tanki listovi i mladice tušta

### **Priprema:**

Na komade narezano povrće te mladice tušta (lubenici ne) stavljamo u veliku staklenku te sve prelijevamo vodom. Nakon što smo sve zalili vodom, možemo odrediti mjeru. Dodajemo onoliko žlica soli koliko smo litara tekućine sipali u staklenku. Vodi dodajemo sol, dobro izmiješamo pa je vraćamo nazad u staklenku s njome prelivajući povrće. Možemo staviti još začina (kopar, hren, mladice vinove loze, cijeli papar), ali i sok koji nastane od raznih vrsta povrća također će biti ukusan. Na vrh svega stavljamo jednu šnitu kruha s kvascem, on će započeti proces mlijecnog kiselog vrenja. Bitno je da je sve povrće i kruh uronjeno u tekućinu, zato nećime moramo sve zajedno pritisnuti (mogu se za to nabaviti posebni alati, možemo koristiti očišćeni veći kamen, manju staklenku punu vode, a možemo i poslagati jedan ili dva veća krastavca koji će sve ostalo držati uronjeno.) Sve pokrijemo papirnatom salvetom i ostavimo da vrije na toplom mjestu. Nakon jednog do dva dana tekućina će se zamutiti, to znači da možemo izvaditi kruh. Na mjesto gdje je stajao kruh možemo staviti narezanu lubenicu koja će biti gotova nakon dva dana vrenja. Može stajati u hladnjaku dok se ne pojede. Sok od kiseljenja ne smije se isipati već se treba popiti (ako smo stavili previše soli možemo ga razrijediti, ali inače trebamo stavljati samo onoliko soli da bude ukusno). Sok od vrenja može stajati u hladnjaku i postepeno se konzumirati. Ovo piće potiče probavu, bogato je mikroorganizmima te je i probiotik.

*Pažnja:* Tušt potiče rad želuca i crijeva, pa stoga može imati laksativni učinak. Ne smije se koristiti ako raste na tlu koje je špricano, zagađeno ili pognojeno, budući da tušt može u sebi nakupljati spojeve nitrata koji mogu biti otrovni. Malo je djeci iz ovih razloga ne preporučuje konzumacija tušta.

## *Priprava octa od samoniklog voća*

Slično kao i povrće koje se kiseli uz pomoć mlijecnog kiselog vrenja, vrste octa nastale prirodnom fermentacijom također imaju blagotvorne učinke. Lako se pripravljuju u kućnoj radnosti od bilo kojega uobičajenog voća koje sadrži šećer. Tako pripravljeni oct neće biti jaka okusa, a malo razrijeden može se koristiti kao piće ili kao dodatak salatama, dobar je i dodavanje kiselosti juhama i ostalim jelima.



### **Sastojci:**

Jedna ili više vrsta samoniklog voća narezanog na manje komade (šipak, divlja kruška, šumska jabuka, trmina, crveni drijen, kupina, bobice bazge)

voda

šećer ili med se mogu dodati prirodno manje slatkom voću

### **Priprema:**

Voće narežemo ili raskomadamo na manje komadiće. Staklenku od tri ili pet litara napunimo vodom koju smo prethodno prokuhali i ostavili da se ohladi dok ne postane mlaka. Vodu sipamo tako da ostane mjesta za pjenu koja nastaje

kao posljedica vrenja, odnosno nećemo je sipati do samog vrha. Staklenke vežemo s mrežicom (važno je da ima zraka, ali da mušice ne mogu ući), zatim ostavimo da vrije na toplo mjestu. Ljeti to može biti na suncu, a u jesen na mjestu gdje se grije. Ako ostavljamo da stoji na suncu, preko noći ju moramo odnijeti na toplo mjesto. Prvo se događa alkoholno, a potom i octeno vrenje, što ćemo moći primijetiti po mirisu. Dobro je s vremena na vrijeme sve promiješati i pripaziti. Bitno je da je voće uvijek u potpunosti uronjeno u vodu. U slučaju da se na površini pojavi bijela membrana, mora se ukloniti te se tekućina mora profiltrirati. U trenutku kada kušamo i prepoznamo okus octa tada je gotovo. Sada možemo profiltrirati čisti ocat. Dobro zatvoren može dugo stajati. Ako se na površini pojave želatinaste naslage, to nije zabrinjavajuće, to je takozvana "majka octa". Takve naslage mogu se profiltrirati i koristiti pri izradi drugog octa.

### ***Priprava čaja od lista kupine - Planta čaj***

Do 1970-ih godina kod nas se mogao nabaviti čaj napravljen od lista kupine koji je podosta podsjećao na crni čaj, a to je bio planta čaj. On se kod kuće može pripravljati na sljedeći način:

Sakupljamo zdravo, mlado lišće kupine (od svibnja pa do rujna) te mladice kupine koje još nisu procvale. Osušene peteljke mladica



i listove režemo na male komadiće. Zatim narezane listove, koje držimo u metalnoj posudici, s ručkom valjka za tjesto, kao u mužaru, slamamo na još manje komadiće kako bi sve stanice listova ispuštile vlagu. Potom listove stavljamo u metalno sito s rupicama koje smještamo na posudu iste veličine te sve zajedno prekrijemo poklopcem. U posudi na koju smo stavili sito zagrijemo malo vode koja će isparavanjem skuhati listove kupine. Mora se kuhati samo na pari, zato voda uvijek mora ključati ispod sita. Ako je voda proključala možemo isključiti vatru, listove ćemo skupiti kasnije, a u međuvremenu ih možemo povremeno okrenuti. Ovo ponavljamo do onda kada su listovi postali tamno smeđe boje i kada su počeli mirisati. Kada smo tako mirisne listove raširili, ostavljamo ih da se suše na prozračnome mjestu, nakon čega ih zatvaramo u staklenke u kojima na tamnom mjestu dozrijevaju još par tjedana. Tijekom dozrijevanja planta čaj postat će još mirisniji. Listice trebamo preliti vrućom vodom kako bismo napravili crni, nestimulativan čaj. Od listova kupine ukusan čaj se može napraviti i bez cijelog navedenog postupka, odnosno samo sušenjem listova.

## *Šareno pecivo "kenyérlángos" sa šumskim gljivama i kozjim sirom*

Pecivo pod nazivom "kenyérlános" često se pripravlja s mnoštvom dodataka. Mnogi vole ovu mađarsku poslasticu, koja nam ukazuje i na to da svi radije kušaju šarena jela. Šumske gljive raznih boja mogu obogatiti jedno jednostavno pecivo kao što je kenyérlángos, a posebice ako ga pripravimo i s povrćem odgovarajućih boja. Tako će se crna trubača lijepo isticati pored ostalih šarenih dodataka. Crna trubača jesenska je vrsta koja se često koristi i kao sušena, začinska gljiva. Šareno, ljetno povrće možemo kombinirati samo sa sušenim gljivama.



## **Sastojci:**

### *Za tijesto:*

30 dkg brašna za kruh

2 dl vode

2 dkg kvasca

2 dkg maslaca

pola žličice šećera

žlica soli

### *dodaci na pecivu:*

20 dkg kravljeg sira

15 dkg vrhnja

2-3 češnja bijelog luka

1-2 komada narezanog paradajza

1-2 nasjeckane paprike

pola šake sušene crne trubače

2-3 vrganja ili neke druge šumske gljive

1 manji komad slanine narezan na kockice

sol, mljeveni crni papar

## **Priprema:**

Prvo pripremamo tijesto za pecivo kenyérlános. Izmjerimo brašno te u sredini napravimo malu udubinu u koju usipamo mlaku vodu, dodamo šećer te namrvimo kvasac. Sve zajedno prekrijemo na 10 minuta, a zatim počnemo mjesiti tijesto tijekom čega dodajemo žlicu soli i maslac. Zamiješeno tijesto prekrijemo i ostavimo da se diže pola sata na toplom mjestu. Nakon toga tijesto pažljivo dijelimo na dva izdužena dijela, odvajajući ih rukama, te ih smještamo u posudu obloženu papirom za pečenje.

Sušene gljive prije svega stavljamo da se namaču u vodu. Režemo ostale gljive i povrće. Nakon što je sušena crna trubača povratila svoj udio vode, možemo ju narezati na manje komadiće, dok one koji su mali ostavljamo cijele kako bi se dobro vidjeli na pecivu. Sve gljive pirjamo na ulju s češnjakom dok ne postanu mekane. 90% kozjeg sira mijesamo s istom količinom vrhnja, dva češnja češnjaka, soli te crnim paprom, a mažemo ga na razvučeno tijesto. Povrh toga na tijesto posipavamo na kockice narezano povrće, zelenu papriku, slaninu, šumske gljive te na kraju namrvimo preostalih 10% kozjeg sira. Pecivo pečemo u pećnici ili peći dok nije gotovo.

## RECEPTI – ANNA VÁRNAY



Rođena sam sredinom šezdesetih godina. Tijekom djetinjstva sam s obitelji živjela u više malih sela. Ondje je bilo potpuno uobičajeno vrijeme s priateljima provoditi u šumama i na livadama koja su okruživala selo.

Za svoje poznavanje prirode mogu se zahvaliti i svojim roditeljima. Moj se otac, kako bi zaradio nešto novca, bavio obradom drveta. Meni je bio veliki doživljaj kada sam ga smjela pratiti u šumu, gdje je on za svoj posao sakupljao suhe grane i sasušeno grmlje. Od sakupljenog materijala kasnije je izrađivao ukrasne predmete, štapove za pastire te štapove za hodanje. Nije bilo svejedno od kojega su drveta napravljeni pa sam tako od njega brzo naučila

imena drveća, a i za što je pokoje drvo dobro.

Moja je mama s nama bila doma, a i s njome sam puno vremena provela u šumama i na poljima. Jako je dobro poznavala šumske i poljske vrste biljaka i gljiva koje su se primjenjivale u kućanstvu pa sam tako od nje naučila o različitim gljivama; koje su jestive, a koje nisu i koje su dobre za pripravu čega. Ona me isto tako upoznala i s mnogobrojnim načinima korištenja biljaka. Mogu napomenuti medvjedi luk (srijemuš) ili šumski luk koji su kao dar prirode dobro upotpunili kućne vrtove. Nisam napomenula mnogobrojno samoniklo voće, koje je raslo svuda u prirodi, ali koje je bilo veoma ukusno. Takvi su bili kupina, divlja jagoda, šumska jabuka i divlja kruška.

Vratimo se malo na šumske gljive. Bilo je izrazito važno da se dobro poznaju vrste i da čovjek sakuplja samo one jestive, a posebice je bilo važno da se prije korištenja skuhaju, jer tako se uništavaju potencijalne štetne nečistoće.

Ja sam osobno jako voljela ljubičasto zelene krasnice (pržene u brašnu s paprikom), paprene mlječnice (pirjane u maslacu s češnjakom), vrganje (pohane ili u perkeltu), žuti kruh (u juhama), pečurke (u perkeltu). Naravno, ovi darovi prirode mogu doprinijeti okusu hrane i samo kao dodatci.

Nadam se da će se i Vama svidjeti ovi recepti. Sve smo ih zajedno skupljali od starijih gospođa, upravo onako kako su ih one pripremale. Ako biste ih htjeli isprobati uživo ili biste s njima htjeli popričati pozivamo Vas u restoran Kóstolda na jedan od programa udruge Színes Gyöngyök.

„Cilj ove inicijative je stvoriti jedno takvo mjesto susreta gdje se stanovništvo koje ne pripada Romima može upoznati s romskim tradicijama, vrijednostima

te posljednje, ali ne najmanje važno – s jelima. Jedan ovakav projekt na kojemu sudjeluju Romi, a uz pomoć kojega se stvara međusobno povjerenje i prihvaćanje, jača vjerodostojnost ove grupe ljudi među stanovništvom u Pečuhu. Nadamo se da će nam ovo pomoći da stvorimo pozitivniji dojam o Romima u očima većinskog stanovništva te da će se započeti neka vrsta dijaloga između većinskog i romskog stanovništva. Iskreno vjerujemo da dobro jelo može približiti različite kulture i ljude”. [www.szinesgyongyok.hu](http://www.szinesgyongyok.hu)

## **Paprena mlječnica na Ancsin način**

### **Sastojci:**

1 kilogram paprene mlječnice

3-4 češnja bijelog luka

sol

mast

### **Priprema:**

Očišćene gljive grubo narežemo, dvaput ih ofurimo i ocijedimo. Šumske se gljive uvijek moraju ofuriti!

Ako doma nemate masti s češnjakom, češnjak ispecite u masti, a kada je gotov komade češnjaka izvadite van. Gljive se kuhaju na masti s češnjakom. Po ukusu dodajemo sol.

Jelo nudimo s domaćim kruhom.



## *Paprena mliječnica kako je pripravlja Annus*

### **Sastojci:**

1 kg lijepih, mladih paprenih mliječnica  
2 glavice luka  
1 glavica češnjaka  
sol  
20 dkg masti

### **Priprema:**

Gljive bacamo u kipuću vodu i ostavljamo ih da malo u njoj stoje, nakon toga ih ocijedimo operemo s hladnom vodom i nasjeckamo. Dvije glavice luka nasjeckamo na sitne kockice i pržimo ih na masti nakon čega dodajemo gljive. Sve pržimo uz često miješanje 10 minuta, nakon čega dodajemo očišćen, sitno nasjeckan češnjak. Solimo prema ukusu i kuhamo još 5 minuta.

Ovo jelo poslužujemo s domaćim kruhom.



## *Kotlet s gljivama i gustim povrtnim varivom (tradicionalno mađarsko varivo lecsó)*

### **Sastojci:**

8 kotleta  
1 kg šumskih gljiva  
pola kilograma duguljastih slatkih paprika  
3 glavice luka  
dvije crvene rajčice  
2 žlice mljevene paprike  
mljeveni papar  
mažuran  
2 žlice sušenog povrća (bez soli)  
sol  
25 dkg masti

### **Priprema:**

Šumske gljive očistimo, grubo narežemo te ih bacimo u kipuću vodu gdje ih ostavimo par minuta. Za to vrijeme istučemo meso te ga pripravimo isto kao u ciganskom pečenju (pogledaj: recept za cigansko pečenje). Ocijedimo gljive. Luk grubo narežemo te ga stavimo pržiti na 20 dkg masti te mu dodajemo i narezanu rajčicu i sve zajedno pirjamo. Nakon toga dodajemo šumske gljive. Kada je do kraja isparila voda koju su ispustile gljive dodajemo grubo narezanu papriku, sve posipamo mljevenom paprikom i kuhamo do kraja. Pri posluživanju na meso stavljamo 2-2 žlice umaka s gljivama te za prilog služimo knedle ili krumpir.

## *Perkelt od vilina klinčaca*

### **Sastojci:**

1 kg vilina klinčaca  
2 velike glavice luka  
20 dkg masti  
sol  
4 žlice mljevene paprike

### **Priprema:**

Gljive očistimo, više puta ih operemo o vodi koju svaki puta promjenimo. Luk nasjeckamo i prepržimo na masti. Dodajemo mljevenu papriku, vilin klinčac, sol po ukusu, nakon čega sve poklopimo i kuhamo 25 minuta. Bez poklopca

popržimo na masti i zatim poslužimo. Ovo jelo poslužujemo s domaćim kruhom.

### *Vrganji u varivu lecsó*

#### **Sastojci:**

1 kg vrganja  
1 kg duguljaste slatke paprike  
 $\frac{1}{2}$  kg luka  
30 dkg masti  
2-3 paradajza  
30 dkg dimljene šunke ili slanine  
2-3 žlice mljevene paprike

#### **Priprema:**

Gljive očistimo, ostružemo nožem, nasjeckamo te povurimo. Šunku ili slaninu narežemo na kockice, popržimo na tavi, dodamo mast i nasjeckani luk. Nakon što je luk gotov, posipamo ga mljevenom paprikom te dodajemo narezane vrganje. Sve zajedno dinstamo, nakon čega dodajemo papriku, rajčice i solimo prema ukusu. Kuhamo s čestim miješanjem sve dok se mast ne prestane pržiti.

Mnogo ljudi ne zna kako u umake s gljivama te u varivo lecsó nikada ne dodajemo vodu!



### *Faširke od gljiva*

#### **Sastojci:**

50 dkg gljiva  
1 glavica crvenog luka srednje veličine  
1 svežanj svježeg peršina  
1 žlica mažurana  
1 stara, tvrda žemlja  
1 jaje  
1 žlica mljevene paprike

ulje ili mast  
svježe mljeveni papar  
krušne mrvice

**Priprema:**

Glijive očistimo i narežemo na manje komade. Žemlju namočimo u mlijeko. Luk narežemo na kockice te ga na malo masti dinstamo u tavi, a potom dodajemo gljive i sve kuhamo dok sastojci nisu mekani. Kada je gotovo prebacujemo sve u zdjelu i začinjavamo po ukusu. Dodajemo žemlju namočenu u mlijeko, jedno jaje te sve zajedno pomiješamo. Smjesa je dobra onda kada se može oblikovati, kada dobijemo meku masu. Radimo male kuglice od dobivene mase, koje dobro prekrijemo krušnim mrvicama, a na kraju ih popržimo u ulju.

***Varivo lecsó sa slaninom***

**Sastojci:**

1 kg svježe paprike  
½ kg luka  
20 dkg dimljene slanine  
2 veća paradajza  
20 dkg svinjske masti  
sol  
mljevena paprika

**Priprema:**

Dimljenu slaninu narežemo na kockice te popržimo. Slanini dodajemo mast. Narezani luk dodajemo slanini, a rajčice koje smo prije ogulili dodajemo na luk te sve dobro skuhamo. Poslije toga dodajem nasjeckanu slatku papriku, možete dodati i ljutu papriku! Nakon što je sve skuhano dodajemo 2 žlice mljevene paprike te kuhamo još 5 min. Bitno je da se lecsó prži na ulju, ne smije se kuhati. Nikada ne dodajemo vodu. S ovim varivom ukusan je domaći kruh.

***Varivo lecsó s kupusom***

**Sastojci:**

manja glavica kupusa  
1 kg svježe paprike  
4-5 glavica luka  
30 dkg dimljene slanine  
20 dkg svinjske masti

**Priprema:**

Slaninu nasjeckamo i dobro propržimo. Slanini zajedno dodajemo nasjeckani kupus, luk, rajčice, mast te kuhamo do trenutka kada je kupus gotov. Nakon što je kupus gotov dodajemo narezanu papriku i sol pa kuhamo dok se paprika ne skuha do kraja. Na kraju dodajemo mljevenu papriku te kuhamo još 5 minuta. Jelo poslužujemo s kruhom.

***Varivo lecsó s mesom*****Sastojci:**

1 kg svinjskih rebaraca ili piletine  
20 dkg svinjske masti  
2 kg paprike  
4 rajčice  
pola kile luka  
1 žlica mljevene paprike  
sol

**Priprema:**

Meso režemo na manje komade koje stavljamo u posudu te dodajemo sol i malo vode. Pirjamo ga prekrivenog poklopcem dok skoro nije gotovo. Meso izvadimo iz posude u kojoj se kuhalo te ga na jedno vrijeme stavimo sa strane. Otopimo mast te dodajemo prije narezani luk i rajčicu koje kuhamo dok se sve zajedno ne poveže kao juha. Nakon toga dodajemo svježu papriku koju smo također narezali. Kada je sve zajedno gotovo, nazad u posudu vraćamo i meso te sve posipamo mljevenom paprikom. Kada smo i to napravili naš lecsó je gotov. Ovo jelo poslužujemo sa salatom od krastavaca.



## *Cigansko pečenje*

### **Sastojci:**

80 dkg svinjskog vrata  
20 dkg masnog dijela slanine (svinjske leđne slanine)  
4-5 češnja bijelog luka  
1 žličica mljevene paprike  
sol  
papar

### **Priprema:**

Večer prije pripreme jela svinjski vrat režemo na 8 komada, solimo ga i paprmo te stavljamo u hladnjak. Na dan pripreme jela slaninu narežemo na komade te na svakom



komadu na svakih par centimetara napravimo rez, kako bi kod pečenja svaki komad dobio nazubljen izgled. U suhoj tavi pećemo slaninu dok ne poprimi zlatnu boju pa ju nakon toga izvadimo van i stavimo na stranu. Ponovno zagrijemo mast te na naglo popržimo mesto s obje strane kako bi dobilo koricu. Ako ste popržili meso, možete ga pomaknuti u stranu, a u tavu pažljivo uliti vodu. Pripazite jer će vruća mast prskati! Na srednjoj temperaturi pod poklopcem kuhajte meso 15 minuta, tijekom tih 15 minuta meso okrenite jednom. Nakon toga možemo maknuti poklopac i posudu ostaviti na vatri dok u potpunosti ne ispari voda. Nakon što je pri dnu ostala samo mast, popržite meso 1-2 minute sa svake strane te mu dodajte i ispečenu slaninu i poslužite. Na komade mesa stavljamo luk te pečenu slaninu, a kao prilog poslužuje se restani krumpir.

## *Domaći ciganski kruh s kvascem (punya)*

### **Sastojci:**

1 kg brašna  
pola žlice soli  
pola kvasca  
1 dl jestiva ulja  
1 žlica sećera (napunjena na ravno)

### **Priprema:**

Kvasac uranjamo u mlaku zašećerenu vodu. Tu mješavinu dodajemo u posudu u kojoj se nalazi kilogram brašna, dodajemo sol i ulje. S mlakom vodom mjesimo tjesto srednje mekoće. Nakon što tjesto stavimo u posudu za pečenje, nauljimo gornji dio kruha. Kruh se peče oko 30 minuta.



## *Ciganski krug s kvascem (punja) začinjen medvjedim lukom i slaninom*

### **Sastojci:**

2 kg brašna  
1 kvasac  
2 žlice soli  
30 dkg dimljene slanine  
1 svežanj medvjedeg luka

### **Priprema:**

Dimljenu slaninu režemo na sitne kockice te pržimo. Medvjedi luk također nasjeckamo i dodajemo slanini. Medvjedi luk ne pržimo, samo ga puštamo da stoji u vrućoj masti. Uronjeni kvasac, sol te mast sa slaninom i medvjedim lukom dodajemo u brašno te dobro izrađujemo tijesto s mlakom vodom. Stavivši ga u posudu za pečenje, tijesto pečemo 1 sat.



## RECEPTI – ÉVA GAYER



Veze i iskustva s roditeljima, bakama, djedovima, a i prabakama i pradjedovima u djetinjstvu bitni su i pratit će nas kroz cijeli život. Kvalitetno provedeno zajedničko vrijeme, zajednički objedi i priprema jela nešto je što se nikada ne zaboravlja. Dobro je sačuvati i proslijediti znanje koje smo od njih dobili.

Naša veza s plodovima i biljkama oduvijek je bila

prirodna. Nas troje braće i sestara te četiri rođaka kada god je bilo moguće bili smo vani – to je bila sloboda! Svakog smo godišnjeg doba pronašli neki dar prirode ili nešto čime bismo se bavili na raznim mjestima u prirodi. Za sanjanje je to bila nizbrdica, smrznuto jezero za klizanje, livade za prikupljanje cvijeća, a maslačci za izradu vjenčića. Međutim, pronalazili smo nešto i za pojesti, uz puteve česta nam je poslastica bio korovni sljez, ali znali smo i za šumske jabuke, divlje kruške, ili divlje višnje. Negdje na brdu je bilo i bijelo drvo trešnje (sada ga više nema, a od tada nisam kušala nešto takvo). Šipak, drijen, kupina i šumska jagoda, trnina te dud donosili su nam vrlo ukusne plodove. I u odrasloj dobi se divim prirodi. Uvijek postoji način, koji ja marljivo tražim, da u svojem okolišu ukažem na upravo onakve ljepote koje treba zapaziti, u njima uživati i na njih paziti. Upravo sam zato postala vodič zajednice Mecsek. Puno smo odlazili u prirodu s kćerkom pa kod izbora karijere nije bilo pitanja. Odabrala je prirodne znanosti, geografiju. Završila je studij geografije, a slobodno vrijeme najradije provodi u prirodi. Ja sam radila kao informatičar na pečuškom sveučilištu gdje sam provodila puno vremena za stolom, ispred računala. Uvijek sam htjela vikende provoditi vani, obrađivati vrt. Sada imam više vremena pa ga ispunjavam redovitim šetnjama u prirodi, skupljanjem gljiva, upoznavanjem sve više samoniklih biljaka te divljenju raznovrsnim prirodnim ljepotama.

Zamoljena sam da radim istraživanje i prikupljanje informacija o korištenju samoniklog bilja u starim švapskim jelima, koje sam bila počašćena prihvatići. Kratko sam živjela na selu, a kasnije sam se trebala prisjetiti što je kuhala baka s tatine strane i svih sjećanja s ljetovanja. Baka mi je bila mađarica pa njezina kuhinja nije sadržavala švapska jela, ali kada bi nešto takvo pripremala uvijek

je napominjala: to sam naučila kuhati od svoje mame. Meni je isto uvijek na umu da ono što sam od nje naučila pokušavam nači u već poznatim okusima, često sam djelomično uspjela, ali nikada isto kao ona. Možda je koristila pećnicu na drva, sigurno je to u pitanju! Počela sam se interesirati o obitelji s očeve strane, tko poznaje koja jela i što znaju o korištenju samoniklog bilja. Moji rođaci, isto kao i ja, ne sjećaju se puno takvih jela. Svi se jednako prisjećamo za pekmez od šipka. Šipak smo uvijek morali brati, a pekmez je bio u staklenkama i bio je vrlo ukusan. Nakon toga sam stigla do daljnje rodbine. Tako sam upoznala djedovu rođakinju, ime joj je Mária Heller žena Vilmos Gutraia koja ima 89 godina, živi upravo na području baranjskog Zelenog puta, a napisala nekolicinu recepata za kuharice. Napisala je knjigu o selu Feked, ondašnja seoska kuća bila joj je rodna kuća. Pronašla sam ju, puno smo razgovarale, pokazala mi je svoje knjige, a puno sam toga zanimljivoga naučila i o našoj obitelji. Njezine recepte također nije karakteriziralo korištenje samoniklog bilja, pa mi je pričala o puno toga od čega sam mogla krenuti. Posjet s njom mogu zahvaliti molbi za ovo istraživanje i zato sam jako zahvalna. Dok radim razgovori s njom i njezine priče dolaze mi u sjećanje. Moram zaključiti kako stara švanpska jela ne karakterizira korištenje samoniklog bilja u velikim količinama. Kuhali su jednostavna jela s više osnovnih sastojaka kao što je krumpir, luk, grah, jaja ili brašno. Te su sastojke proizvodili sami, svaka obitelj imala je veliki vrt ili zemlju. Držali su i životinje kao što su perad, prasci, ali i konje i krave. Dom jedne od mojih rođakinja i danas nastanjuju domaće životinje kao što su perad, krave, magarci i koze. U mjestu Szebény često su išli u šumu, a moj tata i njhova obitelj, o kojoj sam uvijek voljela nešto novo saznati, redovito su sakupljali gljive. Nažalost, moj je djed poginuo u nesreći tijekom lova te sam propustila da od njega uspijem nešto naučiti, međutim nedavno sam završila tečaj o poznavanju gljiva. Od gljiva koje sam sama sakupila napravila sam sljedeća jela onako kako ih se sjećam iz djetinjstva, odnosno, onako kako su mi rođaci ispričali.

Zapisala sam i još neke recepte u kojima se mogu pronaći samonikle biljke iz prirode.

Jela sam fotografirala u naslijедenim tkaninama i posuđu.

## **Šumski paprikaš s gljivama i velikim knedlama (SchwammmetgroteNokedl)**

Može se napraviti od više vrsta gljiva. Ja sam ga pripremala od sljedećih: vrganj, maglenka, puza, rujnica, biserka (nije pogrešno, ova vrsta biserke je jestiva).

### **Sastojci:**

šumske gljive  
luk  
češnjak  
mast  
sol  
papar  
svježa i mljevena  
paprika  
rajčica  
brašno  
1 jaje  
pola dl gazirane vode  
peršin



### **Priprema:**

Na tradicionalan način propirjala sam luk i češnjak na masti, po prilici s komadićima slanine. Dobro oprane, nasjeckane gljive dodala sam na mast i sve zajedno kuhala barem 20 minuta, tada gljive inače puste dovoljno vode. (Tih 20 minuta jako je bitno, jer poneke vrste gljiva trebaju tih 20 minuta, kao što je na primjer vrsta gljiva pod nazivom puza, koja se nalazi u ovom jelu!). Zatim se dodaju začini: sol, papar, mljevena paprika. Po želji može se dodati i svježa paprika te malo rajčice. U međuvremenu pomiješamo jedno jaje, brašno, sol i svježi peršin s toliko mineralne vode da tijesto za knedle bude srednje gusto. Ovisno o tome koliko su vode ispustile gljive, dodat ćemo još onoliko koliko je potrebno da se knedle skuhaju.

S jušnom žlicom napravite podosta velike knedle, skuhat će se i ako narastu. Tada je gotov paprikaš s gljivama i velikim knedlama. Na vrh možete dodati vrhnje.

## **Šumska juha s gljivama (SchwammSuppe)**

U prošlosti smo u teglicama uvijek imali svinjsku mast, ali imali smo i pačju mast. Ja pripravljam mast od patke, a i čvarci su vrlo ukusni i meki. Za ovu juhu sam je također koristila, ali sam ipak stavila samo malo, od nje je juha poprimila lijepu žutu boju.

### **Sastojci:**

šumske gljive  
malo masti  
luk  
mrkva  
povrće  
sol  
svježi peršinov list  
prepečene kockice kruha

### **Priprema:**

Mrkvu, povrće i jedan manji luk sitno našjeckamo te ih dinstamo na pačjoj masti dok ne postanu gotovo mekani. Kada su već skoro gotovi dodajem vodu. Kada voda zavrije dodajem gljive i sol i ponovno sve kuham 20 minuta. Dok još nije sasvim gotovo, kruh narezan na kockice pržim na malo maslaca te s peršinom stavljam u juhu za vrijeme posluživanja.



## *Kelj pupčar sa šumskim gljivama (SchwammingelegdeKiemen)*

### **Sastojci:**

šumske gljive  
kelj pupčar (inače ga je u vrtu bilo i tijekom zime)  
ječmena prekrupa ili riža  
luk  
češnjak  
slanina  
brašno  
jaja  
sol, papar



### **Priprema:**

Sve glavne sastojke pripremim, odnosno skuham prije. U blago posoljenoj vodi kuham kelj pupčar, a u nešto slanijoj ječmenu prekrupu. Gljive dinstam na malo masti s lukom i češnjakom. Skuham jaja. Sve pečem u limu (ne u vatrostalnoj posudi), isto kao i doma jer će biti brže gotovo i krajevi će biti fino zapečeni. Dolje stavljam komade slanine, zatim gljive, pa kuhanji kelj pupčar, zatin jaja, a na vrh ječmenu prekrupu. U vodu od kuhanja stavljam sol, papar i onoliko brašna da sve bude gustoće smjese za palačinke. Smjesu polijem preko svega u limu te ga smještam u pećnicu. Ne treba prekrivati, kada je površina jela poprimila crvenkastu boju, pečenje je gotovo. Bilo koje povrće će biti u redu u ovom jelu, a gljive pak mogu biti zamjena za meso.

## *Juha s kobasicama i kiselim kupusom (Wurstsuppe mit Sauerkraut)*

Domaćeg kiseloga kupusa uvijek je bilo, na takvu smo nagradu kao djeca uvijek mogli računati. Za kiseljenje koristili su šumske jabuke, divlje kruške, a i dunje. Od toga se zimi moglo raditi zaista puno jela. Još se sjećam ove juhe s kobasicama i kiselim kupusom, knedlima od krumpira ili taranom jer mi je mama govorila: "ovo sam naučila od mame". Ja sam ovo jelo pripremala s taranom. Radili smo i kobasice s kiselim kupusom, po švapskoj tradiciji. Kobasica se prvo jela dimljena i pečena, a stavljala se u juhu – ako je išta ostalo.

### **Sastojci:**

kiseli kupus  
malo masti  
brašno  
dimljena kobasica  
tarana

### **Priprema:**

Kiseli kupus, otprilike 20 dkg za 4 osobe, režem na sitno. Na malo masti pirjam brašno kao da pripremam zapršku te dodajem narezani kupus, kada je malo posmeđio dodajem vodu te ga kuham. Zatim stavljam kobasicu narezanu na kolutiće, te kada sve zavrije dodajem i svježu, domaću taranu. Vrlo je ukusno, samo treba pripaziti na omjere sastojaka, budući da s odgovarajućom kolčinom kobasice, vode i kupusa neće biti potrebnii ni začini ni sol.



## **Pekmez od crvenog drijena (Kornoeljejam)**

Tamno crveni plod drijena koji dozrijeva pri kraju kolovoza dosta je teško sakupiti, vrlo brzo počne padati ako dozre, iako je i onda dobar. Isto tako treba odvojiti one plodove koji još trebaju dozreti, budući da nakon što ih se ubere dozrijevaju za par dana.

### **Priprema:**

Operem plodove crvena drijena te ih pomiješam sa šećerom (dodaje se prema ukusu, ali na 1 kg drijena ide 25 dkg šećera, svakako će biti kiseo, baš ga zato i volimo) i limunom te ga smještamo u hladnjak na 1-2 dana. Mora stajati u hladnjaku dok ne bude onoliko mekan da prstima možemo istiskati koštice, pa ga čemo nakon što to napravimo pasirati. Ovo zahtjeva jako puno posla, ali i ako ostavimo koštice bit će u redu, tako ništa nećemo baciti, a koštice također mogu pridodati pekmezu. Takva je priprava tradicionalnija. Ako ručno prešam drijen dobiti ću podosta gustu pastu kojoj prema ukusu dodajem šećer i kuham uz redovito miješanje 15-20 minuta nakon što provrije, odnosno nakon što se pojave mjehurići. Zatim pekmez usipavam u tople, čiste staklenke. Stavljam ih u suhu tkaninu preko noći ili dok se u potpunosti ne ohlade.

Saznala sam kako je naša baka dodavanjem octa i šećera danima uspjela očuvati ohlađeni drijen pa ću kasnije isto to probati i ja.



## *Pekmez od šipka (Rozenbottelsjam)*



Mora ih se sakupiti jako puno i nije nimalo lako, ali vrijedi. Pekmez od šipka, a naravno i pekmez od šljiva pripremljen u kotliću nas sasvim sigurno podsjeća na djetinjstvo. Možda se toga najbolje sjećam jer je moja baka jako puno s njime radila, ali danas radim i ja. To je bio njezin zadnji poklon za mene: jedna teglica pekmeza od šipka povezana s pergament papirom. Tako što se ne zaboravlja. Pred kraj listopada, pri početku studenog, važno je samo da grize mraz. Tada treba prikupljati šipak. Ako je moguće, već je pomalo mekan.

### **Priprema:**

Prikupim ga na bilo kojem čistom mjestu, zatim ga treba oprati, odrezati krajeve te kuhati u toliko vode da prekrije sve plodove. Samo na početku, na jako kratko vrijeme ga mogu ostaviti samoga, a zatim neprestano pazim i miješam. Davno se pripremao s alatom za pasiranje rajčica, ali ja radim s običnom žlicom za obiranje. Kada je šipak potpuno mekan pasiram ga žlicom za obiranje tako da im kožice i koštice ne upadnu u pastu. Nemam se naviku oko toga previše brinuti, jer od preostalih dijelova pripremam čaj, a sve što ostalo na kraju dajem kokošima (još ima kokoši u kući mojih roditelja). Dobivenu pastu od šipka vraćam na vatru, dodajem šećer i opet kuham. Kada je gotovo punim vruće teglice na koje stavljam poklopce te sve stavljam u suhu tkaninu.

## **Trnina u medu (Sleedoornim Honing)**

Med je oduvijek bio u našoj obitelji, voće uronjeno u hladan med u sebi čuva sve svoje vitamine, a obogaćuje ga i med.

Uvijek su u manje staklenke meda moji roditelji, bake i djedovi stavljali sitno voće, a tako radim i ja danas. Koristili su ga i u pripravi rakije. Isprobala sam i uspjelo je. Trninu koristim samo na taj način, skupljam ga još nedozrelog u kasnu jesen, tvrd je i ima veliku košticu. Za trninu med mora biti nešto rijeđi, voće će u njemu postati mekano, odvojiti će se od sjemenke, bit će vrlo ukusno, a na pogled sjajno kao biseri. Može krasiti deserte ili voćne salate.



### **Priprema:**

Oprano voće raširim po kuhinjskoj krpi (na kojoj je ubrus koji upija vodu) te ostavim da se osuši. U staklenku usipam toliko trnine da prekrije dno te na trninu sipam med (za ovo je dobar samo tekući med) te ponovno dodajem voće, puštam da novi sloj voća uroni u med, budući da je med gust. Nakon što je voće potpuno prekriveno medom dodajemo još voća, a zatim još meda. Bitno je da sve radimo sporo i da pričekamo pri svakom novom sloju, u suprotnom će biti mjehurića. Staklenke ne smijemo napuniti do kraja jer se med još mora slegnuti, a za to mu treba mesta. Tek sljedeći dan se staklenke smiju poklopiti.

U med se može staviti i drugo tvrdo voće kao što je crveni drijen.

## *Pekmez od miješanog šumskog voća (Moerbeijam)*

Kupina je poznato šumsko voće koje zri ljeti. Nije ga dobro sam ponekada jesti, već uzeti vremena i pažljivo je sakupiti. Kupina se uvijek sakupljala, ja je redovito tražim, sakupljam, kuham, a poznajem i mjesta gdje ih se može pronaći. Moja je baka od kupine radila pekmez samo kada ju je miješala s drugim voćem. Kada nismo bili sigurni s kakvim smo pekmezom dobili kruh, bio je to pekmez od kupine, jer smo u njemu mogli vidjeti njezino sitno sjeme. Kada je pekmez od šljiva pregust, dodaje se u njega kupina. Probala sam raditi pekmez samo od kupine, ali bio je suviše rijedak. Možda je kupinu bolje koristiti s pekmezom koji je sam po sebi gust. Tako je možemo koristiti i za kolače.



### **Priprema:**

Kupinu treba dobro oprati budući da u njoj mogu biti sitne bube. Teško je kupinu nakon pranja dobro osušiti, ali vlaga ispari tijekom pripreme. Nakon što je stavim na vatru, brzo vri i već se može od nje napraviti pasta. Ima puno malih sjemenki. Nakon pasiranja vraćam je na vatru i dodajem šećer (prema ukusu) te ponovno grijem do vrenja. Pekmez možemo sipati u staklenke, a staklenke položiti u suhu tkaninu. Bit će rijedak, ali ja ga ne pripravljam gušće. Koristi će ga za deserte, uz griz na mljeku ili na šnenoklama. Prekrasne je tamno ljubičaste boje i vrlo je ukusan.

## ***Blitva (Snijbiet)***

Raste na strništima nakon žetve pšenice. Od njezinih velikih, zelenih listova pravi se jelo u kojem je kuhana i zgusnuta s krumpiom. Poslužuje se s mesom u dodatku s kuhanim ili jajima na oko.

Pojavljuje se i u juhama, gdje se koristi slično kao listovi za punjenje sarne. U listovima blitve kuhaju se mesne okruglice i poslužuju s nekakvim umakom. Česti umak bio je pripravljen od rajčica, češnjaka, hrena i višanja. Koristila se i peteljka, od nje se pripremala juha s punjenim tjestom. Ovdje napominjem kako su na isti način korišteni listovi hrena.

## ***Csete pekmez od abdovine (Ouderlingjam)***

Uz rubove šuma, u jarcima te duž nasipa željezničkih pruga sakupljala se abdovina poznata i kao smrđljiva bazga. Od nje se pravilo više vrsta pekmeza, ali koristila se i za bojanje. Naprimjer, kuhana s malo šećera i vode daje ugodniju crvenu boju vinu, naravno samo u malim količinama i samo za crno vino. Koristili su je i u čaju od bazge, držali su da pomaže kod astme.

### **Priprema:**

S grozda abdovine sakupljam bobice, dobro ih perem te puštam da se osuše. Stavljam da se kuhaju, a čim puste svoj sok mičem ih s vatre i pasiram. Nakon toga svu pastu vraćam nazad na vatrnu, dodajem šećer i opet sve zajedno kuham dok ne postane gušće. Kako se to i prije radilo, ne dodajem više ništa, samo malo začinjavam s limunom. Pekmez sipam u tople, čiste staklenke koje zatvaram poklopcem (prije se povrh pekmeza sipao salicil i vezalo pergament papir). Staklenke stavljam u čistoj tkanini na toplo mjesto (prije ih se stavljalo kod popluna) te puštam da se ohlade.

Tijekom sakupljanja recepata moja postarija rođakinja ispričala mi je puno toga zanimljivog. Od toga ču vam nešto i ispričati, moguće je da je nekima ovo poznato, ali meni je bilo novo i zanimljivo.

**Povrće i voće kuhano u moštu:** za vrijeme berbe, kada je mošt sasvim svjež, u velikom kotliću kuhali su razno voće kao što je šumska jabuka, divlja kruška, dunja, ali i bundeva. Nisu dodavali šećer, već su voće jeli iz staklenki kao zimsku poslasticu.

**Zeleni četvrtak:** značilo je kako četvrtkom moraju pripremiti neko jelo koje mogu poslužiti s punjenim tjestima ili jajima.

**Posveta ljekovitog bilja:** Prema predaji od proljeća do ljeta prikupljeno ljekovito bilje stavljalo se u impresivne bukete, povezane predivnim vrpcama i

krasno ukrašene. Takve su ih nosili u crkvu. Na dan Velike Gospe, 15. kolovoza, bilje je bilo blagoslovljeno te stavljeno u potkrovље ili na terase gdje se sušilo. Znala sam i više o sakupljanju i korištenju samoniklog ili ljekovitoga bilja, ali nikada se ne pojavljuju kao glavni sastojak pa je to suzilo moj popis. Zanimljivo je kako se nisu uvijek koristile za pripremu ili začinjavanje jela. Više su biljaka koristili za zaštitu i njegovanje životinja. Jedan primjer za ovaku primjenu je anis, koji su vlasnici goluba stavljali u golubinjake kao zaštitu protiv nametnika i štetočina.

**Slama Marije Djevice:** Iz mladica ivanjskog cvijeća radili su napitke koji su se prvotno koristili za kožne bolesti, ali i za pročišćivanje bubrega. Ime slama Marije Djevice dobilo je po jednoj predaju prema kojoj je Mariji rečeno da malog Isusa ne položi na slamu, već na ivanjsko cvijeće.

**Kopriva, obična mišjakinja:** Vrlo su se često prikupljale, ali ne za jelo, već ih se davalo životnjama kao što su kokoši ili patke. Naravno, na taj su način našle put do stola; preko mesa i jaja. Koprivu su kuhalili te s time špricali bilje protiv nametnika.

**Podbjel:** Prikuplja se na livadama i obalama rijeka, listovi su se kuhalili kao lijek protiv kašla i astme te kao oblog za natečene noge.

**Pravi pelin** koristili su kao začin, ali su od njega radili i vino. U vino bi stavljali pelin te pustili da s njime vino dozre. Dobili su pomalo kiselo piće koje otvara apetit.



# RECEPTI - ÉVA SZAKÁCS



Kuharica mjesto Mecsekala kuhala je sljedeće:

## Sastojci

Dva svežnja proživljenih uspomena na seoskom imanju, jedan svežanj poznavanja recepata, jedan svežanj ljubavi prema kuhanju, dvije šake ljubavi prema eksperimentiranju, jedan komad preseljenja na selo, jedan svežanj ljubavi prema prirodi, jedan svežanj turizma, jedan snop seoskog gostoprимstva s polupansionom, jedan svežanj održivosti, jedno veliko pakiranje ljubavi prema ljudima, malo pakiranje izazova, dnevno jedna čaša (2,5 dl) neprestanog učenja (strukovnog, poznavanja bilja, kuhanja, pečenja), 1 komad ekološke osvještenosti (poslovna suradnja – eko zalogajnica s isključivo lokalnim proizvodima), jedan komad pobjede na natječaju: najukusnija dobrodošlica Mađarske.

## Prije kuhanja

Prisjetiti se sjećanja iz djetinjstva na selu koje sam provela s bakom. Kokošnjac, hranjenje pataka i gusaka, perušanje kokoši, skupljanje jaja, kobasice s tavama, miješenje kruha, priprava gušće jetre, pečenje patke, juha od mesa goluba, raznovrsno povrće iz vrta, dud, pravljenje pekmeza od šljiva. Htjela sam pokazati tradicionalne načine priprave hrane koje sam naučila od majke, ostavila sam gradski način života i počela stvarati seoski turizam na prirodan, ekološki prihvativ način. Sjetva povrća, sadnja sadnica, ugoj povrća, uzgoj voća te održavanje vrta bez kemikalija, jestivo samoniklo bilje s polja i iz šuma, sakupljanje cvijeća te očuvanje svega navedenoga na ekološki način.

## Priprema

Tijekom kuhanja koristim pažljivo pripremljene i naučene vještine. Stara sjećanja pomiješam s prikupljenim, ponovno proživljenim iskustvima. Ovo je izrazito potrebno pri pripremi jela. Odvojeno za jela izabirem gostoprимstvo, pripremu raznih vrsta kruha, kifli ili žemlji. Pripremu doručka ili večere začinjavam tradicionalnim okusima, dodajem im povrće s lokalnih polja i iz okolnih šuma, a sve ukrašavam s cvijećem. Za postizanje punine okusa koristim

svoju kreativnost i inovativnost. Kada pripremam juhe pazim na to mogu li je jesti vegetarijanci, a također i oni osjetljivi na gluten i laktuzu. Za glavna jela i priloge na jakoj vatri parim, pečem, kuham i pirjam vlastite sastojke ili sastojke od lokalnih te obližnjih velikih i malih proizvođača. Za pripremu mesa, juha od mesa i sarme potrebna mi je dobro ugrijana pećnica. Kada sve to pripremim dolaze kolači, pite, okruglice... poslije svega toga iskoristit ću i preostalu toplinu pećnice. U igru dolaze švapski korijeni s očeve strane, pa na preostaloj toplini stavljam sušiti povrće iz vrta. Od nešpricanog povrća pripremam i sezonske salate, a svježe, ukiseljeno ili sušeno čuvam u „špajzu”. Ako sam gotova sa svim suptilnim detaljima, mogu sve poslužiti na stolu baranjskog Zelenog puta.

## *Kolač s kukuruznom krupicom*

### **Sastojci:**

1 l mlijeka  
25 dkg kukuruzne krupice  
12 dkg maslaca  
4 jaja  
1 vanilin šećer  
20 dkg šećera  
prstohvat soli  
mala staklenka pekmeza od šljiva

### **Priprema:**

Mlijeko s malo soli kuhamo dok ne zavrije te u njega sipamo kukuruznu krupicu i kuhamo dok smjesa ne postane gusta. Nakon toga ostavljamo da se ohladi dovoljno da se u smjesi ne skuhaju žumanjci. Odvajamo žumanjke od bjelanjaka. Žumanjke dobro izmiješamo sa šećerom, vanilin šećerom i maslacem te ih dodajemo mlako ohlađenoj smjesi, a odmah možemo pažljivo dodati i bjelanjke koje smo istukli s malo šećera. Zatim cijelu smjesu sipamo u lim srednje veličine obložen papirom za pečenje te poravnavamo površinu smjese. U smjesu na maloj udaljenosti stavljamo hrpice pekmeza. (pekmez neće biti dobar ako je prerijedak jer će se razliti). Prvo smjesu pečemo na maksimalnoj temperaturi 10 minuta, a onda 30 minuta na srednjoj temperaturi. Kako bismo bili sigurni da je kolač pečen možemo u sredinu kolača staviti drveni štapić, ako štapić izvadimo i suh je, kolač je gotov. U slučaju da kolač još nije gotov, a počeo se rumeniti na površini, prekrivamo ga aluminijskom folijom kako ne bi pogorio. Kada se ohladi može se lijepo, jednako narezati.



## **Cekerkútski kotaō**

### **Sastojci (za 6 osoba):**

1 domaća kokoš ili pijetao  
15 dkg mesnate slanine  
30 dkg šumskih gljiva  
2 glavice luka  
2 mrkve i 2 peršina srednje veličine  
manji celer s lišćem  
15 dkg domaćeg sušenog tjesteta s koprivom u obliku krpica  
mljevena crvena paprika  
1 svježa zelena paprika  
1 rajčica (zimi 2 žlice variva lecsó)  
svježi listovi medvjedeg luka (ako nema, 2 češnja bijelog luka), vlasac, ljekovita češnjača, vrijesak  
malo masti  
sol

### **Priprema:**

Očišćeno pileće meso režemo na male komade. Očistimo luk i povrće te sve režemo na kockice. Zelenu papriku režemo na tanke trake, a rajčicu gulimo i nasjeckamo. Gljive očistimo i narežemo. Slaninu režemo na male kocke i pržimo dok ne poprime smeđu boju, kada je gotova mićemo ju iz masti koja se iz nje otopila. S dijelom te masti propirjat ćemo gljive, a s drugim dijelom tijesto. Operemo korjenasto povrće. Luk pirjamo na masti te dodajemo papriku i rajčicu, sve kuhamo i posipamo crvenom paprikom pomiješamo s lukom i dodajemo sitno narezanu piletinu, sol i papar. Meso pečem na jakoj vatri često miješajući dok ne pobijeli, a zatim dodajemo onoliko vode da se prekrije meso. Kada je meso skuhano do pola dodajemo nasjeckamo povrće, gljive, zdrobljeni češnjak (u slučaju da nema svježeg lista medvjedeg luka). Propirjano tijesto polijevamo vodom i kuhamo dok nije gotovo. Zelene začine sitno sjeckamo i stavljamo u gustu, gotovu juhu. Jedan dio možemo posipati po juhi i poslužiti je sa svježim kruhom.

Ovo jelo možemo pripremiti i s govedinom ili svinjetinom, ovisno o tome koje smo meso uspjeli nabaviti od lokalnih dobavljača. Ovo jelo iz kotlića možemo pripremiti i na štednjaku, ali će nedostajati aroma dima.



## *Kupus s mesom iz mjesta Vörösdomb*

### **Sastojci (za 4 osobe):**

80 dkg svinjske plećke  
2 velike glavice crvena luka  
15 dkg domaće dimljene slanine  
(ako ima može i domaća šunka)  
1 svježa zelena paprika  
1 rajčica (zimi domaće varivo  
lecsó)  
2 dl vrhnja  
1 kupus srednje veličine  
kopar  
sol, papar  
1 žlica masti

### **Priprema:**

Na kockice narezanu slaninu topimo u ulju i na njoj pirjamo na sitno nasjeckani luk. Na to dodajemo na veće komade narezano meso te na jakoj vatri pečemo dok ne pobijeli. Dodajemo sol i мало vode te poklopljeno kuhamo dok je meso bude blago mekano. Dodajemo glavicu kupusa narezanu na šire trakice te na kriške narezanu rajčicu i papriku. Dodajemo mljeveni papar i kopar te kuhamo dok se ne smekša. Začinjavamo s vrtnim čubarom, a ako je sezona i s nasjeckanim medvjedićem lukom ili tuštem. Na kraju dodajemo svježi kopar i vrhnje te poslužujemo. Predlažemo poslužiti s ukusnim, svježim kruhom. Obilno je i zasitno jelo.



## *Jutarnja žemlja s kvascem i dodatkom cikle ili japanskog dvornika*

### **Sastojci:**

2 žličice šećera  
otprilike 4 dl hladne  
vode  
2,5 dkg kvasca  
1 žličica soli  
15 dkg cjelovitog  
pšeničnog brašna  
45 dkg finog pšeničnog  
brašna  
2 dkg masti za mazanje  
lima  
1 cikla srednje veličine  
ili jedna šaka mlade  
stabljičke japanskog dvornika (od otprilike 20 cm)



### **Priprema:**

Ciklu ogulimo i svježu je naribamo na ribežu. Japanski dvornik čistimo kao šparoge, ogulimo tanak vanjski sloj te ga nasjeckamo, treba nam otprilike pola šake. Šećer otapamo u 4 žlice mlake vode te ga miješamo dodajući otopinu kvascu. Zatim dodajemo sol, brašno i preostalu vodu te sve zajedno mijesimo s naribanom ciklom ili komadićima japanskog dvornika. Zbog velikog udjela vode u cikli ne treba dodavati puno vode pa ćemo vodu dodavati pažljivo sve dok tijesto ne postane gusto. Lim za muffine namažemo s masti. Tijesto mokrim rukama dijelimo na 12 dijelova u obliku malih kugli, koje zasebno smještamo u lim za muffine, nakon čega lim stavljamo u hladnjak na 12 sati. Nakon što lim izvadimo iz hladnjaka ostavljamo ga na normalnoj temperaturi sat vremena. U već zagrijanoj pećnici ( $230^{\circ}\text{C}$ , s ventilatorom  $210^{\circ}\text{C}$ ) pećemo ih 8-10 minuta. (Ja ih inače zamijesim navečer, kada sam gotova smještam ih u hladnjak, a ujutro ih pećem. Bitno je s masti namazati lim kako se žemlje ne bi zalijepile. Nije dobro stavljati ulje jer će na dnu biti mokre, a ne hrskave).

Može se u željme dodati bilo što. Naprimjer, domaći dimljeni sir, medvjedi luk, luk, mrkva, tušt, sjemenke.

## *Mesne okruglice s umakom od sezonskog povrća i tijestom s medvjedim lukom*

### **Sastojci (4 osobe):**

4 veće mrkve

2 peršina

1 pastrnjak

1 manji patlidžan

manja tikvica

jedna veća glavica luka

malo masti

3 dl domaćeg vrhnja

1 žlica kukuruznog škroba

½ kg nemasnog mljevena mesa

2 jaja

domaće tjesto s medvjedim lukom od 40 dkg brašna i 4 jaja

sol

svježi začini: peršin, timijan, vrtni čubar, bosiljak

### **Priprema:**

Suježe začine operemo i sitno nasjeckamo te dodamo u mljeveno meso, sve posolimo, dodamo jaja, sve zajedno umjesimo te zamašćenim rukama od smjese formiramo kuglice veličine oraha. U posudi neljepljiva dna na malo masti popržimo kuglice sa svake strane. Dok se meso prži možemo očistiti povrće. Korjenasto povrće operemo i nasjeckamo na sitne kockice. Patlidžan i tikvicu režemo na kockice veličine 2x2 u zasebnoj posudi. Luk također ogulimo i nasjeckamo na male kockice. Tjesto umjesimo s medvjedim lukom te ga ostavimo po strance. Tjesto koje je stajalo razvlačimo da ne bude pretanko te ga režemo na šire rezance. Široke rezance posipamo brašnom i raširimo kako se ne bi zalijepili.

Na malo masti pirjamo luk pa mu dodajemo korjenasto povrće koje miješamo na jakoj vatri, dodajmo sol pa smanjujući vatru na srednju jačinu poklopljeno još malo kuhamo. Moramo pripraziti da bude još hrskavo kada dodajemo tikvicu i patlidžan, nakon čega sve kuhamo još malo. Tako će povrće ostati hrskavo. Zatim u povrće dodajemo od prije pečene mesne okruglice. Na sve posipamo vrhnje za kuhanje u kojem je kukuruzni škrob te dodajemo i nasjeckani peršin. Sada više ne kuhamo, samo grijemo jelo. Možemo ga kušati i po potrebi posoliti. U međuvremenu u zasoljenoj vodi kuhamo tjesto, a nakon što je kuhanje možemo ga ocijediti i pomiješati s malo ulja. Za vrijeme posluživanja tjesto prelijemo s mesnim okruglicama u umaku od povrća.

Velika je prednost kod ovog jela što možemo dobiti druge okuse mijenjajući povrće u umaku ili začine u mesu. Naravno, i tjesto se može umijesiti s bilo kojom prirodnom, svježom začinskom travom.



## *Pečeni pastrnjak s umakom od jogurta*

### **Sastojci:**

po osobi jedan veći pastrnjak

10 dkg maslaca

½ l jogurta

sezonsko začinsko bilje, korov: divlji vlasac, tuš, štavelj, medvjedji luk, obična mišjakinja, mladi luk, bosiljak, mladice hmelja, kopriva, origano....

### **Priprema:**

Biramo mladi pastrnjak što većeg promjera, očistimo ga i režemo na kolute deblijine otprilike 1 cm. U posudi neljepljiva dna otapamo maslac te odmah počinjemo peći kolute pastrnjaka, ali ne na previsokoj temperaturi, kako bi imao vremena omekšati. Prvo ga pečemo s jedne pa onda s druge strane, tako da sa svake strane poprimi zlaćanu boju.

U međuvremenu pripremamo umak. U jogurt stavljamo malo soli i umiješamo odgovarajuće nasjeckano sezonsko začinsko bilje.

## *Lepinja sa slaninom*

### **Sastojci:**

35 dkg finog brašna  
2,5 dkg kvasca  
1 žličica šećera  
1 žličica soli  
1 jaje  
5 dkg maslaca  
2 dl mlijeka  
20 dkg domaće dimljene slanine  
3 dl domaćeg vrhnja  
2 žlice masti

### **Priprema:**

Kvasac uronimo u mlako mlijeko u kojemu je otopljen šećer. Brašnu dodajemo sol, jaje, meki maslac, mlijeko u kojemu je kvasac i preostalo mlijeko. Tijesto dobro izmjesimo. Lim (veličine 20x30) namažemo s masti te u njega smještamo tijesto koje rukama utisnemo u oblik lima. Pokriveno ostavljamo da se diže 30 minuta. Nakon toga na gornju površinu debelo mažemo vrhnje. Kockice slanine (veličine  $\frac{1}{2}$  cm koje smo prije do pola prepržili) posipamo povrh vrhnja. Pečemo u pećnici 30 minuta na  $200^{\circ}\text{C}$ . Po ukusu povrh lepinje možemo dodati i kolutiće luka ili u zamjenu slanini dimljenu šunku ili kobasice, a isto tako možemo dodati prije osušeno povrće. Može se peći i u krušnoj peći i kada ima više tjestova, u većem limu. Najukusnija je ako je jedemo nakon što se ohladi.



## *Namaz od graha i rajčice*

### **Sastojci:**

1/4 kg šarenog graha  
svježi začini  
češnjak  
1/2 l domaćeg sosa od rajčice



### **Priprema:**

Posebno skuhamo šareni grah. Vodu u kojoj se kuha začinimo sa soli, svježim origanom i češnjakom. U međuvremenu pirjamo luk dok ne postane prozirane na njega dodajemo 0,5 l soka od rajčice. Na niskoj temperaturi kuhamo dok se ne zgusne. Ocijedimo skuhani grah, a jedan dio vode u kojoj je kuhan (otprilike 1 dl) sipamo u posudu u kojoj ćemo moći raditi s ručnim mikserom bez prskanja. Odvojenoj vodi dodajemo jednu grabilicu ocijeđena graha, svježe začine: oregano, kineski vlasac, vrtni čubar, ako ima bosiljak, medvjedi luk te jedan češanj bijelog luka. Miksamo s ručnim mikserom dok ne bude kremasto (s time ćemo zagustiti namaz), ocijeđeni grah sipamo na umak od račice u koji dodajemo i kremu sa začinima. Sve zajedno izmiješamo i začinimo ako je potrebno. Namaz se može mazati na kruh ili tost, ali ukusan je i uz pečenje i kuhano meso.

## *Dimljena kobasica u umaku od rajčica*

### **Sastojci:**

par domaćih dimljenih kobasicu

jedna šaka svježeg ploda zelenog medvjedog luka ili pupoljak medvjedog luka (izvan sezone možemo koristiti plod medvjedog luka ili pupoljak medvjedog luka očuvan u sosu od rajčice iz staklenki)

7 dl domaćeg sosa od rajčice

ljuta paprika

### **Priprema:**

Pomalo suhu dimljenu kobasicu režemo na kolutiće i tako narezanu je „pirjamo“ u tavi. Zatim dodajemo sos od rajčice i pupoljak ili plod medvjedog luka te sve polako grijemo do vrenja i kuhamo dok se ne zgusne (oni hrabriji mogu nasjeckati i dodati ljutu papriku).

Ukusno je i zasitno jelo. Možemo namakati kruh u tanjure napunjene ovim ukusnim umakom.

## *Griz sa svježim začinima i korovom*

### **Sastojci (za 4 juhe):**

4 dl domaćeg mlijeka

½ šalice (od 2,5 dl) griza (može i kukuruzna krupica)

sol

sezonsko začinsko bilje: svježi medvjedi luk (može i sušeni), tušt, svježi listovi izdanaka graška, mlado lišće mrkve, velika kiselica, mlado lišće zlatice, listovi peršina, listovi celera, timijan, vrtni čubar, origano, listovi majorana... njih možemo odjednom iskoristiti na više načina.

### **Priprema:**

Mlijeko pustimo da zavrije te dodajemo soli po ukusu, sipamo griz te sa svježim začinima i s uobičajenim začinima kuhamo dok ne postane gusto. Dok mlijeko još vrije pripremamo tacnu koja je dovoljno velika ga griz na njoj bude debljine 1 cm. Tacnu namažemo uljem kako se griz za nju ne bi zalijepio. Ako je potrebno pomičemo smjesu kako bi svugdje bila jednako debela. Tacnu s grizom stavljamo na hladno mjesto da se griz u potpunosti stisne. Oštrim nožem izrezujemo kocke veličine 1x1. Rukama ih možemo namrviti u zdjelu pri posluživanju.

## *Slani keks s medvjedim lukom*

### **Sastojci:**

35 dkg brašna

½ šalice domaćeg vrhnja

1 jaje (za mazanje)

1 žlica soli

18 dkg masti

na sitno nasjeckan svježi medvjedi luk, izvan sezone može se koristiti sušeni, mljeveni medvjedi luk.



### **Priprema:**

Brašno zdrobimo s masti, kada smo gotovi dodajemo vrhnje i medvjedi luk. Trebamo dobiti tijesto s kojime se lako rukuje i koje nije ljepljivo. Ako nismo bili dovoljno brzi i tijesto nam je premekano, u prozirnoj foliji ga smještamo ga u hladnjak na pola sata. Na drvenoj dasci razvlačimo tijesto u veličinu lima za pećnicu, a ako je potrebno možemo ga rukom razvući na potrebnu veličinu. Tijesto premažemo zamućenim jajima, te ga režemo na nama odgovarajuću mjeru. Ja ih inače režem na veličinu 2x2. U pećnici ih pečemo na 200°C, 7-10 minuta, dok se ne zarumene. Treba ih držati u staklenci kako bi zadržali svoju strukturu, na hladnom mjestu mogu se držati duže, a ako nam dođe neočekivani gost, možemo ga ponuditi ovim slanim keksima.

## *Okruglice od kruha po preporuci kuharice iz mjesta Mecsekalja*

### **Sastojci:**

suhi domaći polusmeđi kruh u količini koja odgovara 6 žemlji  
2 luka srednje veličine  
1 dl domaćeg mlijeka  
5 dkg domaćeg maslaca  
6 domaćih jaja  
4 žlica brašna  
1 svežanj peršinova lista (može se zamijeniti raznim začinskim listovima, ovisno o tome kako će odgovarati odabranu ukusi, naprimjer, kiselica ide dobro uz divljač, a ružmarin s timijanom uz govedinu)  
sol  
papar

### **Priprema:**

Kruh usitnjavamo na kocke veličine 1x1 cm. Luk režemo na sitne kockice i pirjamo na maslacu, kada je gotovo dodajemo na sitno narezane odabранe začinske listove koje kratko miješamo s maslacem i lukom. Posolimo, a ako nemamo svježeg vrtnog čubara dodajemo papar. U tavu koja se može poklopiti sipamo jaja koja miješamo, a nakon toga njima dodajemo i ostale sastojke i sve zajedno pomiješamo. Poklapamo i na duže vrijeme stavljamo u hladnjak (može i na više sati, naprimjer, kada pripravljam govedinu završim odmah na početku pa stoji u hladnjaku dok nije gotov umak). U vodu sa soli koja vrije stavljam okruglice veličine oraha, koje sam ranije formirala s vlažnim rukama, te ih u kipućoj vodi kuham 10 min. Najjednostavije je uzeti jednu okruglicu i prezretati je na pola kako bi provjerili jesu li gotove.

Ove su okruglice toliko ukusne da se posipane s malo sira mogu jesti i kao zasebno jelo, ali ukusne su i s bilo kakvim umakom, s ili bez mesa. Naprimjer kao okruglice od kruha s listovima celera i češnjakom u umaku od rajčice.

## *Namaz s tikvicom*

### **Sastojci:**

2-3 manje tikvice  
1 ljuta zelena paprika, ako je volimo  
2 svježe zelene ili crvene paprike  
glavica crvena luka  
svežanj peršina  
ulje  
sol, papar

### **Priprema:**

Tikvice režemo na kolute debljine 1 cm, a luk režemo na veće komade. Papriku prerežemo na pola te izrezujemo zelenu peteljku. U tepsiju prekrivenu papirom za pečenje slažemo tikvice, luk pa papriku. Polijemo s malo ulja te stavljamo u pećnicu na 220°C. Pečemo ih dok lagano ne posmeđe. Kada je gotovo smještamo ih u veću posudu u koju dodajemo češnjak, sol i svježe začine (npr. list celera, timijan, origano, bobiljak). S ručnim mikserom od sastojaka radimo kremastu smjesu. Ovaj namaz možemo jesti na svježem kruhu ili tostu, a ukusan je i kao preljev uz krumpire.



## *Peteljke medvjedeg luka marinirane u bijelom vinu Cirfandli*

### **Sastojci:**

1 l pečuškog vina Cirfandli  
2 dl 10%-tnog octa  
15 dkg šećera  
1 žlica soli  
1 žlica papra  
3 lovorova lista  
5 svežnja peteljki medvjedeg luka (svaki svežanj u promjeru treba biti 5 cm)

### **Priprema:**

Kada sušimo medvjedi luki iz sredine lista režemo dio peteljke, budući da nakon sušenja ona bude vrlo tvrda i ne može se mrviti. Izrezane peteljke skupljamo u svežnjeve i režemo na 1 cm dužine. Sastojke skuhamo u loncu te isto ponovimo za 24 sata. Nakon toga punimo staklenke, povrh svake sipamo po jednu žlicu jestiva ulja. Po vlastitom ukusu možemo začiniti i s nečim drugim kao što je čili paprika ili koluti luka. Ljeti je ovo odgovarajući preljev za salate, a možemo začinjavati i priloge. Isto tako pruža dobru bazu za umak uz pečeno meso.

## *Tjestenina tarhonya sa šumskim gljivama i začinskim travama*

### **Sastojci (za 4 osobe):**

- 2 žlice masti
- mala glavica luka
- 30 dkg domaće tjestenine tarhonya
- 20 dkg šumskih gljiva
- ½ litre bistre mesne juhe
- veliki svežanj peršina
- sol, papar

### **Priprema:**

Luk režemo na sitne kockice te ga pirjamo na malo masti dok ne poprimi zlačanu boju. U drugoj posudi na preostaloj masti pirjamo taranu i očišćene, narezane gljive dok ne poprime boju, a dodajemo i već prije propirjan luk. Dodajemo sol i papar, te dodajemo duplo više vode nego što je sastojaka (uključujući i bistru juhu). Poklopljeno kuhamo dok se sve ne smekša te na kraju dodajemo svježi, sitno nasjeckani peršin.

## *Okruglice na pari*

### **Sastojci:**

*Za tijesto:*

50 dkg brašna  
10 dkg maslaca  
2 jaja  
2 dl mlakog mlijeka  
sol  
3 žlice šećera  
20 g kvasca

*Za preljev:*

1 čaša mlijeka  
5 dkg maslaca  
1 žlica šećera  
malo soli

### **Priprema:**

Kvasac uranjamo u mlijeko u koje smo pomiješali malo šećera te s ostalim Sastojcima mijesimo tijesto. Ostavljamo da naraste dva puta od prvotne veličine te ga stavljamo na dasku i razvlačimo na 1 cm. Režemo kružne komade tijesta koje uredno jedno pored drugoga slažemo u ranije pripremljen lonac promjera 28 cm namazan mašću. Opet tijesto ostavljamo sa strane. U međuvremenu za preljev grijemo mlijeko do vrenja, dodajemo maslac, šećer i sol. Prelijevamo tijesto koje je ponovno naraslo, te ga stavljamo u pećnicu na srednju temperaturu do 30 minuta. Ova se poslastica redovito pravi u kamenoj peći na toplini preostaloj od pečenja, ali može se praviti i u pećnici.

Preporučujem da se uz ovaj jednostavan, ali vrlo ukusan kolač posluži s pekmezom od šumske kupine.



## *Okruglice sa sirom, medvjedim lukom i kukuruznom krupicom*

Od smjese će se moći napraviti 12 okruglica

### **Sastojci:**

25 dkg domaćeg svježeg sira  
2 jaja  
4 žlice kukuruzne krupice  
1 žlica finog brašna  
soli prema ukusu  
svežanj medvjedeg luka  
15 dkg krušnih mrvica  
2 dl domaćeg vrhnja  
10 dkg domaće dimljene slanine



### **Priprema:**

Slaninu narezanu na kockice pržimo s мало masti te je vadimo i ostavljamo po strance. Listove medvjedeg luka grubo narežemo te propirjamo na preostaloj masti. Svježi sir za okruglice lomimo vilicom te dodajemo žumanjke, sol, kukuruznu krupicu, brašno, propirjane listove medvjedeg luka i sve zajedno pomiješamo. Bjelanjke istučemo i pažljivo dodajemo masi. Nakon što smo sve zajedno izmiješali, ostavljamo da smjesa stoji 1-3 sata. Nakon što je odstojala, iz smjese formiramo male okruglice (ako nam je smjesa premekana dodajemo još malo kukuruzne krupice). Formirane kuglice kuhamo u zagrijanoj, posoljenoj vodi koja ne ključa 12-15 minuta. Krušne mrvice pržimo na tavi, te na njih dodajemo skuhane okruglice. Tople okruglice poslužujemo s vrhnjem i kockicama pržene slanine.

## *Pita od jabuka*

### **Sastojci:**

30 dkg brašna  
1 prašak za pecivo  
12 dkg maslaca  
10 dkg šećera u prahu + za punjenje od jabuke  
2 žlice vrhnja  
mljeveni cimet  
2 jaja (jedno za mazanje)

1,5 kg jabuka  
malo pšenične krupice

**Priprema:**

Jabuke ogulimo i naribamo na ribežu (ako su zdrave, vrijedi osušiti oguljeno i čuvati u staklenci za čajeve, ili umočeno u hladnu vodu kao ugodno osvieženje). Nakon što smo ogulili i naribali jabuke stavljamo ih u posudu neljepljiva dna na jaku vatrnu te ih kuhamo. U međuvremenu dodajemo šećer i cimet po ukusu. Ostavimo da se malo ohladi. Brašno drobimo s maslacem i prstohvatom soli te zatim dodajemo vrhnje i jaje. Moramo dobiti dobro razrađeno tijesto. Od dobivenog tjesteta pravimo dvije kugle. Na dasci posipanoj brašnom jedno do tjesteta razvlačimo na veličinu lima na pečenje tako da ostavimo 2 cm tjesteta koje će stajati na svakoj okomitoj strani lima te ga smještamo u lim. Ako su nam jabuke prevodenaste možemo na tjesteto posipati 2-3 žlice pšenične krupice od čega će se punjenje od jabuka zgusnuti. Razvučemo i drugu kuglu tjesteta te je stavljamo na punjenje. Sve premažemo izmućenim jajetom te vilicom izbodemo tjesteto kako bi para mogla izlaziti van. Pita se peče na srednjoj temperaturi otprilike 25 minuta, ali uvijek trebamo s drvenim štapićem provjeriti je li gotova. Režemo je kada se ohladi te narezane komade posipamo šećerom u prahu. U ekološkoj zalogajnici omiljen je kolač pa uvijek nestane i posljednja mrvica.



## *Domaći pivski kruh*

### **Sastojci:**

*Za pripremu kisela tijesta:*

10 dkg brašna

1 dl vode

1 dkg kvasca

Ove sastojke dan prije pomiješamo u staklenici od 7 dl te je zatvorimo i ostavimo na hladnom mjestu.

*Za kruh:*

40 dkg finog brašna

50 dkg pšeničnog brašna na kruh

5 dl obrtničkog piva (ja sam više puta pravila od obrtničkog piva na području baranjskog Zelenog puta)

1 žlica soli

1 dkg svježeg kvasca

1 žličica šećera, kiselo tijesto pripremljeno dan ranije



### **Priprema:**

Sve sastojke za kruh temeljno umijesimo. Nakon što smo zamijesili tijesto, prekrivamo ga i 2 sata ostavljamo na topлом mjestu. Nakon što prođe dva sata,

još jednom izmijesimo tjesto i podijelimo ga na 9 dijelova od kojih napravimo 9 kuglica. U lonac od emaila veličine 28 cm, koji smo dobro namazali mašču, slažemo formirane kugle. Osam slažem jednu pored druge, a devetu stavljamo u sredinu. Ponovno ostavljamo na toplom mjestu, sada na 1,5 sati. U međuvremenu zagrijemo pećnicu, vrh poslaganog kruha posipamo brašnom te 10 minuta pečemo na 250°C, te nakon toga još 20 min na 200°C. Moramo pripaziti kako površina kruha ne bi pogorila, ako je potrebno prekrijemo ga aluminijskom folijom. Ovaj kruh i više dana može ostati vrlo ukusan, svjež i mek. Moje iskustvo je da kvaliteta piva poboljšava kvalitetu kruha.

### ***Lepinja iz krušne peći s vrhnjem i medvjedim lukom***

Od ovih sastojaka ovisno o veličini može se napraviti otprilike 10 lepinji

#### **Sastojci:**

70 dkg finog brašna  
30 dkg brašna od  
cjelovita zrna  
1,5 žlica brašna  
5 dkg kvasca  
1 žličica šećera  
6 dl mlake vode  
4 dl domaćeg vrhnja  
jedan svežanj  
medvjedeg luka



#### **Priprema:**

Kvasac uronimo u 2 dl mlake vode sa šećerom. Suhe sastojke pomiješamo s multilicom (ova radnja pomaže lakoći dizana tjesteta) te dodajemo vodu s kvascem, ostatak vode i sve zajedno umjesimo. Pustimo da se digne dok ne bude duplo veće no na početku. U međuvremenu na sitno nasjeckamo listove medvjedeg luka te ga sa soli pomiješamo s vrhnjem i ostavimo po strance.

Nakon što se tjesto diglo, mijesimo ga te rukama pravimo lepinje veličine dlana koje na maloj udaljenosti slažemo na dasku posipanu brašnom. Ostavimo tjesto da se ponovno digne. U međuvremenu iz krušne peći zagrijane na 200°C izvlačimo žar i s metlom namočenom u vodu pometemo pepeo. U lonac posipan brašnom smještamo lepinje, a lonac pak stavljamo u vruću krušnu peć. Lepinje se peku do 10 minuta dok se ne zarumene. Stavljamo ih u košaru te ih nudimo vruće s vrhnjem u kojem je nasjeckam medvjedi luk. Ove se lepinje mogu napraviti i u običnoj pećnici, ali prave se peku u krušnoj peći.

## TÜNDE ZSIVICS SIPOS – RECEPTI IZ JUŽNE BARANJE



Rodila sam se 1981 godine u mjestu Fóherceglak u Hrvatskoj. Udana sam i imam dvije kćeri. Živimo u baranjskom mjestu Novi Bezdan. Na život mi je uvelike utjecalo što se od srednje škole s manjim pauzama 15 godina bavim narodnim plesom. Osim institucija vezanih za ples, obrazovni program za jačanje identiteta i mađarske zajednice iz Belog Manastira i Novog bezdana dali su mi podršku tijekom profesionalne orientacije, pa sam uz osjećaj istinskoga poziva odabrala smjer etnografije i povijesti na pečuškom sveučilištu. Po završetku studija povratak domu u rodnoj zemlji nikada nije bio upitan. Štoviše, čak i prije diplome kući me dovela ponuda za posao upravo u onoj zajednici u

kojoj sam odrasla. Od ovoga zanimanja živim već 12 godina i služim sa svim svojim znanjem, uvjerenjem i pozivom. Bila sam djelom izgradnje koja je trebala ojačati Mađare u Hrvatskoj, svojim sam stručnim znanjem pomogla pri uspostavljanju šest etnografskih zbirki, tijekom 10 godina bila sam urednik i autor mnogobrojnih pisanih izdanja, tijekom rada kao terenski organizator na ozbiljnim stručnim istraživanjima dobila sam uvid u identitet, etnografiju, sadašnjost i prošlost Mađara u Hrvatskoj. Tako sam od narodne arhitekture, preko kulture pa sve do narodne kuhinje, a isto tako do turizma uspjela stvoriti veze s jako puno dragocjenih ljudi. Što li drugo može bolje pomoći u izgradnji i produbljenu vezu među ljudima no jedna ukusna gozba. Baranjska autentična gastronomija može upravo za to predstaviti veliku ponudu. Nakon što čovjek kuša nešto iz te široke ponude, onda bi htio to pripravljati i doma. Htjela sam za ovu knjigu prikupiti one recepte koji su značajni za ovaj kraj. Voljela bih kada bi u pripremi ovih recepata i cijenjeni čitatelji stvorili puno lijepih sjećanja s obitelji ili u zajednici i kada bi im donijeli puno radosti.

## *Juha s tijestom u čvoru*

### **Sastojci:**

25 dkg brašna  
2 jaja  
glavica crvena luka  
3 mrkve  
2 persina  
3 krumpira  
temeljac  
mast  
crvena paprika  
mljeveni papar

### **Priprema:**

Od brašna, jaja i pola decilitra vode mjesimo tjesto za juhu. Gotovo tjesto valjkom razvlačimo na dasci. Sitno nasjeckani lik pržimo na žlici masti. Kada smo luk maknuli s vatre posipamo ga žličicom mješavine papra i paprike. Začinjeni luk sa žlicom namažemo po razvučenom tjestu. Tako namazano tjesto režemo na trake široke dva prsta. Uzimamo jednu traku, krajeve prebacujemo jedan preko drugoga te jedan od krajeva provlačimo kroz rupu kako bi dobili labavi čvor. Čvor odrežemo s trake na kojoj radimo te ga ostavimo sa strane. Radnju ponavljamo dok ne potrošimo sve tjesto. Tjesto u čvoru, povrće i začine kuhamo u temeljcu 20 minuta.



## *Miješana riblja čorba*

Recept Árpáda Sipőc

### **Sastojci (za 20 osoba):**

5 kg očišćenog šarana  
0,7 kg soma  
0,5 kg štuke  
5 glavica narezanog luka  
5 češnja na sitno nasjeckanog bijelog luka  
8 žlica mljevene slatke paprike  
2 žlice mljevene ljute paprike  
0,3 l sosa od rajčice sa začinima za ribu  
1 žličica mljevenog papra  
4-5 žlica soli  
8 čili papričica

### **Priprema:**

Ribu (šarana, soma, štuku) očistimo, narežemo te stavljamo u kotlić te dodajemo vode. U vodu sipamo slatkú papriku, narezani luk i nasjeckani češnjak, prstohvat papra, mješavinu začine za ribe, sol i ljutu papriku. Sve pomiješamo i stavljamo kuhati. 30 minuta mora vriti na jakoj vatru, tijekom čega vrtimo kotlić. Gotovu mijesano riblju čorbu poslužujemo s domaćim tjestom.



## ***Perkelt od štuke***

Na osnovu recepta vinarije Josić

### **Sastojci:**

*za perkelt:*

1,20 kg pripremljene štuke

0,32 kg crvenog luka

0,12 kg slanine

0,12 kg rajčice

0,08 kg zelene paprike

0,02 kg češnjaka

0,12 l bijelog vina

0,8 l vode

sol

mljevena paprika

mljeveni papar

*za prilog:*

0,40 kg brašna

4 jaja

sol

0,08 kg slanine

0,24 svježeg sira

### **Priprema:**

Nasolimo očišćenu štuku. Sitno nasjeckani luk pržimo na ulju te po ukusu dodajemo mljevenu papriku, papar, sol te nakon toga dodajemo i češnjak, rajčice i zelenu papriku. Nakon što je luk postao mekan dodajemo komade ribe. Polijevamo vodom i bijelim vinom. Perkelt kuhamo poklopljen na slaboj vatri, a tijekom kuhanja ga treba više puta protresti pazeći na to da se ne raspadnu komadi ribe. Dok se perkelt kuha, od brašna, jaja i soli zamijesimo tjesto koje razvučemo, narežemo i skuhamo. Skuhano tjesto miješamo s poprženom slaninom i svježim sirom te ga poslužujemo kao prilog uz perkelt.

## **Zakvačeni šaran**

Recept Tibora Zsivicsa

### **Sastojci (za 2 osobe):**

otprilike 1,5 – 2 kg šarana

sol

Vegeta

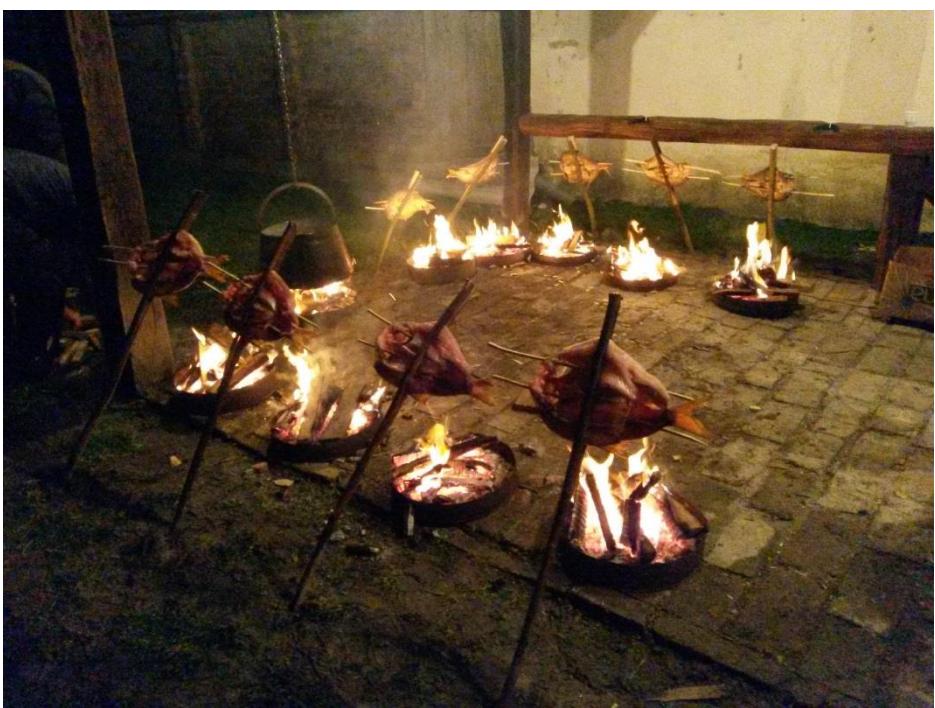
papar

mljevena začinska paprika

### **Priprema:**

Cijelog šarana kojemu smo očistili ljske otvaramo na leđima te ga očistimo. Ribu operemo vodom i ostavimo da se suši. Nasolimo je, popaprimo i stavimo na grančicu za ražanj (najbolje je ubrati tanku granu lješnjaka ili vrbovo šiblje) te ja ostavljamo da stoji par sati. Nakon toga šarana koji je na grančici stavljamo pored uzdužno zarezanog štapa koji će nam biti "kvačica", na kojoj ćemo ga osigurati s donje i gornje strane s komadom meke žice. Vatru zapalimo ranije (po mogućnosti s drvetom jasena, jer ono ima drugaciju miris) i kada ima dovoljno žari možemo započeti pečenje. "Kvačicu" od drveta smještamo pored žari pod blagim kutom uronjenu u zemlju i čekamo da se šaran ispeče. Nakon 15 minuta približavamo ribu žari. Prvo pečemo vanjsku stranu ribe (gdje je koža) kako joj se meso ne bi raspalo. Nakon što smo ribu pekli 50 minuta okrećemo je na drugu stranu koju pečemo sat vremena. Možemo je i okretati. Samo na kraju začinimo, 5-10 minuta prije kraja ribu odmičemo od žari te je posipamo crvenom paprikom te je vraćamo peći. Šaran je gotov kada mu se otopila sva mast i kada postane zlaćano smeđe boje. Pečenje traje otprilike 2 sata, ali ovisno o veličini ribe može trajati i dulje ili kraće, a može ovisiti i o žari. Ovo jelo mora se pripremati sa strpljenjem i na njega se jako mora paziti kako se riba ne bi pekla na vatri, nego na žari. Čak i kada se peče na žari mora biti na dovoljnoj udaljenosti kako bi se mast skuhala, ali da meso ribe ne pogori i da i dalje može dobiti okus dima.

Odmah čim je gotov mićemo ga od žari i stavljamo na tacnu. Možemo ga prelititi maslinovim uljem s češnjakom i peršinom po ukus. Za prilog možemo napraviti krumpir salatu, a uz njega piti bijelo vino. Šaran pripremljen na ovaj način prava je poslastica budući da se mast peče na niskoj temperaturi, a meso ribe poprimi blagi okus dima.



## **Šaran na baranjski način**

Na osnovu recepta vinarije Belje

### **Sastojci:**

1,2 kg svježeg šarana  
6 g brašna  
1 žličica paprike  
1 žličica ulja  
400 g crvenog luka  
200 g svježe crvene paprike  
200 g svježe rajčice  
1 dl Graševine Belje iznimne kvalitete  
1 žličica Vegete

### **Priprema:**

*Umak:* Crveni luk režem na kolute te ga pirjamo u ulju. Kada se propirao dodajemo mu narezanu crvenu papriku i sve pirjamo nekoliko minuta dok paprika ne omekša. Nakon toga dodajemo rajčicu narezanu na kockice i sve pirjamo 10 minuta. Polijevamo vinom i kuhamo par minuta dok se umak ne zgusne. Po ukusu dodajemo odajemo sol, papriku i Vegetetu.

*Šaran:* Šarana očistimo i narežemo. Brašnu dodajemo žličicu mljevene paprike i pomiješamo. Komade šarana nasolimo i uvaljamo u brašno s paprikom te ga zatim do 10 minuta pržimo u vrelom ulju.

Za vrijeme posluživanja komade šarana stavljamo na umak.

*Savjet kuhara:* Kako bi se pojačali okus u umak se može dodati češanj bijelog luka, a umak se može posipati na pohane komade šarana. Uz jelo se preporučuje Goldberg rizling, izvrsno bijelo vino iz podruma Belje.

## *Paprikaš od pijetla*

Recept Ernő Dominkovicsa

### **Sastojci:**

kotlić i tronožac

4 pijetla (isključivo domaćih, starih 1-2 godine)

20 dkg crvenog luka na svaki kilogram pijetla

sol, mljevena paprika (prema ukusu)

### **Priprema:**

Narezano meso, luk malo soli i onoliko vode da sve prekrije stavljamo kuhati u kotlić odgovarajuće veličine. Konstantno dodajemo vode, ako nam se čini da je isparila, sol isto tako možemo dodati kasnije, bolje soliti više puta nego presoliti jednom. Kada sve zajedno kipi 20 minuta, dodajemo papriku. Kuha se otprilike sat i pol ovisno o tome koliko je bio star pijetao. Na kraju ukuhavamo tjesteninu.



## *Dimljena štuka iz vinskog podruma*

Recept Kollár Lajosa

### **Sastojci:**

veća štuka od 2-3 kilograma, prema ukusu  
sol, papar, šećer, ocat  
crveni luk  
krumpir

### **Priprema:**

Štuku pripremam 3-4 tjedna ranije na sljedeći način: ribu otvaram i iznutra operem s vodom te ostavljam ljske. Odrežem glavu pazeći da pri tome ostavim dio kosti između glave i tijela. Oštrim nožem režem pored kralježnice. Tako duguljaste dijelove ribe dobro nasolim i ostavljam u soli 3 dana. Nakon toga ih operem i dimim 3 dana. Sušim ih na prozračnom mjestu 3-4 tjedna. Riba koja je pripremljena na ovakav način može se koristiti i par mjeseci.

Pri pripremi jela ranije pripremljenu ribu režem na veće komade (ljske su još uvijek na ribi) te ih kuham pola sata u velikom loncu ili kotliću. Budući da će tijekom kuhanja vjerovatno nastati neugodan miris, bolje je kuhati vani. U međuvremenu skuham neoguljene krumpire i pripravim krumpir salatu. Na sitno nasjeckam crveni luk, posolim, popaprim te začinim s malo šećera i octa.

Pri posluživanju će svatko na svom tanjuru lako odvojiti kožu s ljskom.

Za ovu poslasticu potrebno je i vino jednake kvalitete, predlažem Cabernet sauvignon.

## *Štuka u odori*

Recept Sándora Csaplára

### **Sastojci:**

štuke dugačke 45-50 cm  
po svakoj štuki manja glavica crvena luka  
sol, mljevena paprika  
šiblje vrbe  
logorska vatra od tvrdog drveta

### **Priprema:**

Ljudima na poljima najlakše je bilo ribu pripremiti na granama. Za to je najbolja bila štuka. Od strane ljsaka riba se nabija na svježe ubranu granu vrbe od pola metra kako do nje ne bi došla vatra. Zatim šibu nabijamo u ribu uzduž kralježnice, između očiju kako se ne bi razlomili unutarnji organi. Ribu nabijenu

na granu glavnom prema dolje stavljamo pored užarenog uglja. S ribama nabijenima na grane pravimo krug oko vatre. Prvo se peče stražnji dio ribe jer je tu najdeblje meso, a zatim je postepeno zakrećemo. Peče se jedan sat. Ribu mičemo s grane na kojoj se pekla te je počinjemo kidati od kralježnice, vadimo iznutrice s kralježnicom i s glavom. U ispražnjeni trup stavljamo luk, sol i papriku. Stavljamо ribu pored tinjajućeg žara na 5-10 minuta kako bi sve proželi začini. Nakon što ribu maknemo od žari može se jesti rukama vadeći meso iz kože.

## ***Radnički grah***

Recept Sipos Sándora

**Sastojci:**

kotlić i tronožac  
grah (najmanje jedna šaka po osobi)  
crveni luk, češnjak, povrće, mrkva  
slanina, kobasica, dimljeno meso  
sol, mljevena paprika (prema ukusu)

**Priprema:**

Za ovo je jelo samo bitno da ima jedan osnovni sastojak – grah. Ostali se Sastojci mogu mijenjati prema ukusu, tako da bilo što narezano može u njega ići. Bitno je da se kuha u kotliću na otvorenoj vatri. Zaprška se dodaje na kraju. Ovo su jelo često kuhali radnici iz Novog bezdana, koji su radili na zemlji. U kotlić su svi stavljali što su imali, jedan od njih bi zapalio vatru pod kotlićem i svatko bi pojeo svoj dio. Zapršku su gotovu nosili od doma.



## ***Hladnetina***

Recept Márie Sipos

### **Sastojci:**

svinjske nožice, usne, njuška, uši, rep (u svaki tanjur po dva komada) – ako su dimljeni moraju se natapati u vodi jedan dan prije kuhanja  
u svaki tanjur 0,0 l vode  
po svakom tanjuru jedna manja glavica crvenog luka  
po svakom tanjuru jedna svježa paprika  
2-3 glavice češnjaka  
sol, mljevena paprika (prema ukusu)

### **Priprema:**

U lonac stavljamo svinjske dijelove te vodu. Izrazito je bitno da na laganoj vatri kuhamo sve do kraja, jer ako ispari voda i treba je još dodati više ne možemo biti sigurni da će se stisnuti kako treba. Kada počne kipjeti, uklonimo mjehuriće koji su nastali. Kada se prestane pjeniti dodajemo ostale sastojke i sol prema ukusu. Sol treba dodavati pažljivo, posebice ako su dimljeni komadi svinjetine u hladnetini, jer ako ima previše soli neće se dobro stisnuti. Tada možemo prema ukusu dodati i pola žlice mljevene paprike. Sve zajedno kuhamo 3-4 sata na laganoj vatri, dok se meso ne skuha. Skuhanu hladnetinu stavljamo u tanjure, prvo meso stavljamo na dno, a zatim ga prelijevamo juhom. Ostavljamo preko noći kako bi se sleglo.

## ***Sir od dunja***

Recept Paule Radić

### **Sastojci:**

2 kg dunja  
600 g šećera  
1 limun

### **Priprema:**

Dunje operemo i prerežemo na pola te izvadimo koštice. Kriške narežemo na kocke i kuhamo u 2 dl vode dok ne omekšaju. Mičemo sve s vatrom, a kada se ohladi sve ispasiramo. Kašu koju smo dobili ponovno stavljamo kuhati bez dodatka vode. Na niskoj temperaturi uz konstantno miješanje kuhamo do trenutka kada je masa gusta, ali nije smeđe boje. Tada dodajemo sok jednog limuna i šećer te uz neprestano miješanje kuhamo još 30 minuta dok se ne

stvrdne. Ostavljamo da se suši par dana. Prije posluživanja sir od dunje režemo na kockice.

## ***Teletina ispod peke***

Recept Lajosa Kollara

### **Sastojci (za 12 osoba):**

6 kg odabране teletine (vratina, lopatica, potkoljenica, natkoljenica)

2,5 kg krumpira prerezanih napola po dužini

30 dkg luka narezanog na debele krugove

30 dkg narezane rajčice i 30 dkg narezane zelene paprike

8-10 češnja češnjaka

sol, papar, Vegeta

3 dl suncokretova ulja

3 dl vode

### **Priprema:**

Prije no što počnem s pripremom sastojaka moram se pobrinuti za vatru odgovarajuće kvalitete, koju ćemo dobiti ili iz drvenog ugljena ili iz sitno narezanog tvrdog drveta.

Teletinu režem na veće komade (otprilike na 0,5 kg). Meso koje je već prijašnje večeri nasoljeno posipam paprom i vegetom. Na dnu pripravljene peke poslažem meso, a povrh mesa stavljam luk, povrće i na pola prerezan krumpir (ako ima mjesta može se dodati još). Poklapam peku te smještam ugnjen na prije zagrijano mjesto. Peku debelo prekrivam vrućim ugnjem (na kojega konstantno moram paziti) te je niti ne dodirnem 1,5 sati. Ako je toliko prošlo, malo metlom čistim vrh posude te poklopac pažljivo uklanjam (budući da je užaren i težak najbolje je iskoristiti kuku za meso) te s dugačkom vilicom meso s dna stavljam povrh već rumenih krumpira, tako da se i meso može zarumenjeti. Ponovno zatvaram posudu, stavljam ugnjen povrh poklopca i pečem još pola sata. Gotovo jelo narežem na komade i poslužim na ovalnim tanjurima, kao prilog stavljam krumpire posipane povrćem. Sve posipam preostalim sokovima od kuhanja.

Uz ovo jelo predlažem suhi Sauvignon blanc.

## **Štrudla sa sirom**

Recept Márie Sipos

### **Sastojci:**

*Za tijesto:*

60 dkg brašna

1-2 jaja

1 žličica soli

2,5-3 dl mlake vode

1-2 žlice octa ili sirutke

*Za punjenje:*

½ kg svježeg sira

15 dkg šećera

2 vanilina šećera

2 žumanjka

### **Priprema:**

Sastojke za tijesto stavljamo u jednu posudu te umijesimo. Dok miješamo tijesto dodajemo jednu žlicu otopljene masti. Tijesto mijesimo do trenutka kada postane svjetlo i puno mjehurića. Ako smo ga umijesili, 20-30 minuta ostavljamo ga odmarati na platnenoj krpi. U međuvremeni pripremamo punjenje. Nakon što je stajalo pola sata na pobrašnjenoj dasci tijesto dijelimo na dva dijela. Na stol širimo čisti stolnjak koji posipamo brašnom i u čiju sredinu stavljamo tijesto. Prije no što ga počnemo razvlačiti, mažemo ga otopljenom masti. Tijesto sa svake strane pažljivo razvlačimo prema krajevima stola. Kada je dovoljno tanko s krajeva režemo debele dijelove. Nakon uklanjanja rubova možemo ih opet koristiti. Na razvučeno tijesto sipamo punjenje nakon što smo tijesto poprskali s masti i šećerom. Punjenjem posipamo cijelu površinu tijesta. Na kraju uz pomoć stolnjaka počnemo namatati tijesto s njegove duže strane. Namotano tijesto stavljamo u s masti namazan lim, a lim u vruću pećincu sve dok se ne zarumeni. Kada je štrudla gotova posipamo je šećerom u prahu i narežemo. Poslužujemo je toplu.

## *Prova s makom*

Recept Márie László

### **Sastojci(za lim srednje veličine):**

3 jaja  
1 prašak za pecivo  
1 vanilin šećer  
1 dl šećera  
pekmez od šljiva  
2 dl ulja  
7 dl kukuruzne krupice  
5 žlica kukuruznog brašna  
2 dl mlijeka  
sol  
10-15 dkg maka

### **Priprema:**

Jaja, prašak za pecivo, vanilin šećer i 1 dl šećera dobro pomiješamo te dodajemo 2 dl ulja te s mikserom dobro pomiješamo. Pripremimo 7 dl kukuruzne krupice i 5 žlica kukuruznog brašna te ih dodajemo u uljanu masu. U šalici izmjerimo 2 dl mlijeka te ga malo po malo dodajemo u smjesu. Nije sigurno treba li točno 2 dl mlijeka, smjesa mora biti glatka i blago tekuća. U smjesu dodajemo i malo soli. Ovu smjesu sipamo u lim srednje veličine koji smo dobro namazali mašću. 10-15 dkg maka pomiješamo s malo šećera i mlijeka te ga uz pomoć male žličice u obliku grudica smiješatamo u smjesu. U vreloj pećnici kolač pečemo dok ne poprimi zlaćanu boju, a dok je još topao posipamo ga vanilinim šećerom. Umjesto maka možemo koristiti orahe ili gušći pekmez – ovisno o tome tko što voli.



## RECEPTI – IBOLYA BOSNYÁK

Rođena sam u Subotici, djetinjstvo sam provela u Novom Bezdanu gdje sam pohađala školu, nakon čega sam se udala u Baranju. Tijekom djetinjstva često smo jeli ribu i s uljem i s octom. Zanimljivost iz moje obitelji je da je moja prabaka s mamine strane radila u kući jedne poznate budimpeštanske grofice i ondje se brinula o cjelokupnoj nabavci, skladištenju i podjeli namirnica.

Puno smo toga konzervirali i voljeli raditi u obitelji. Manjak posla natjerao me da ja budem osoba koja dobavlja namirnice, nisam htjela biti bez posla. Bitno mi je kada što prodajem da je kvalitetno, zato sam svaki recept prolazila dva puta kako bi ga točno pripremila. Sakupila sam izrazito puno knjiga recepata od kojih je jedna stara 114 godina. Imam recepte koje sam dobila od Márie Treiben, a imam ih i s interneta.

Živimo u Baranjinom Vrhu u Hrvatskoj i ondje imamo gospodarstvo. Moj muž András pomaže kod uzgoja paprike za ajvar, pri konzerviraju i prodaji.



## Ajvar

### Sastojci:

5 kg dozrele paprike

1,5 kg patlidžana

4 glavice crvena luka

### Priprema:

Papriku operemo, očistimo od sjemenki i prepolovimo na pola. Patlidžan ogulimo i narežemo. Crveni luk također narežemo. Sve čemo kuhati u sljedećoj juhi: 3 l vode, 4 dl 10%-tnog octa, 3 šake soli. Prvo papriku, zatim luk a na kraju patlidžan. Sve na zajedno izmiješamo strojno ili sa strojem za mljevenje mesa. Zagrijemo smjesu te dodajemo 0,5 l ulja. Smljevenu masu dobro skuhamo i ostavimo da ključa sat vremena. Napunimo staklenke koje potom stavimo u suhu tkaninu slično kao kod priprave sosa od rajčica. Ako želimo da ajvar bude ljući, možemo dodati i ljutu papriku.



## ***Med bez pčela***

Med iz cvijeta maslačka

### **Sastojci:**

2 šake otvorenog cvijeta maslačka

### **Priprema:**

Maknemo zelene dijelove cvijeta. Zagrijemo 1 l vode. Ostavljamo cvijeće u vodi 24 sata. Drugi dan cvijeće ocijedimo. Dodajemo 1 kg šećera te sve kuhamo na laganoj vatri sve dok se ne zgusne. Na kraju dodajemo sok jednog limuna, ako je limun manji možemo staviti i sok dva limuna. Ako je smjesa slična medu ili malo rjeđa od meda punimo s njom male staklenke i pasteriziramo (kuhanjem u vodi na 90 stupnjeva 25-30 minuta).



## *Sirup od koprive*

### **Sastojci:**

50 komada mladog vrha koprive  
4 naranče i 4 limuna – iz eko proizvodnje  
80 g limunske kiseline

### **Priprema:**

Koprivu nećemo sakupljati uz put. Prikupljenu koprivu operemo. Narežemo limun, naranče i koprivu. Narezane sastojke prelijemo s 3 l vode i limunskom kiselinom te sve držimo na hladnom mjestu 24 sata. Ocijedimo i dobro iscijedimo sastojke. Dodajemo onoliko kila šećera koliko litara soka imamo. Stavljamo na vatru i polako grijemo dok ne zakipi i dok se šećer ne otopi. Sipamo u staklene flaše te pasteriziramo.



## **Riba u ulju**

### **Sastojci:**

svježa riba (sitna riba: crvenrepka, deverika, bolen, karas)

začini: cijeli papar, borovnice, sjeme korijandera, lovorov list, češnjak i po svakoj staklenici jedna široka kriška limuna iz prirodnog uzgoja

ulje

sol

### **Priprema:**

Svježu ribu očistimo (sitna riba: crvenrepka, deverika, bolen, karas), nasolimo i stavimo u hladnjak na minimalno 12 sati. Cijele ribe smještamo na dim u pušnicu. Dovoljno je na ugalj dva puta baciti piljevinu. Gotove su za pola dana. Skidamo ih te ih režemo. U duboki tanjur stavljamo ulje i sve komade ribe u njega uronimo. Stavljamo ih u staklenke. Začini: cijeli papar, borovnice, sjeme korijandera, lovorov list, češnjak i po svakoj staklenici jedna široka kriška limuna iz prirodnog uzgoja. Ako nedostaje ulja dodajemo još. Staklenke stavljamo u lim, a lim u pećnicu zagrijanu na 150°C. Nakon što ulje počne stvarati mjehuriće smanjujemo temperaturu na 100°C i pečemo 6-8 sati (kuhamo u masti). Ako je riba veća kuhamo dulje, ako je manja kuhamo kraće. Ako primijetimo da nedostaje ulja, naprimjer nakon 3-4 sata, dodajemo još. Kada je gotovo u stakenke sipamo ulje koje se nalazi u limu (ne smije se nadosipavati svježe ulje), poklapamo ih i ostavljamo da se hlađe u pećnici. Ribu u ulju čuvamo na hladnom, tamnom mjestu do godinu dana. Preporučujem je poslužiti s krumpirom kuhanim u koži ili od nje možemo štapnim mikserom napraviti namaz za kruh. Uz nju je ukusan i mladi luk, rotkvice te zelena paprika.



## RECEPTI - NÉMETH IBOLYA BIOBIA

Sada, kada ovo pišem, divlja proljeće. U nekoliko dana su stabla pozelenila, tulipani procvjetali, jorgovani i trnine prekrivaju krajolik, vidi se i bijeli pokrivač od medvjedeg luka, a voćke izgledaju prekrasno. Ptice cvrkuću, a oprasivači stalno lete oko njih.

Volim se diviti prirodi, lutati, izležavati na mahovini te prikupljati i okusiti razne delicije. Imala sam sreću odrasti na jednom malom vinogorju, u zagrljaju šuma, ritova, livada i potoka. Jako sam voljela jesti gloga i daleko pljunuti njegovu košticu, guliti i pojesti korovnog sljeza, iz bagremovog cvijeta izvaditi nektar te žvakati i prikupljati kiselicu. Brzo smo naučili da samo listove smijemo brati, kako bi narasli novi i tako za tjedan dana ponovo možemo obrati za večeru.

Na kratko vrijeme sam otišla sa sela u grad, ali sam se vratila prirodi, počela sam se baviti seoskim turizmom, stavljala sam cvjetove u salate, razne korove u juhe, naravno samo jestive...i sve više sam isprobavala i učila, i učila, što sve možemo još pojesti iz šuma i s livada. Tradicionalne okuse kombiniram s novim okusima i nemam mira dok mi se ne svida ono, što pripremam. Tijekom kuhanja možda čak i pet puta skoknem do vrta ili do potoka, kako bih pronašla još nešto, što će hranu učiniti još harmoničnijom ili posluživanje zanimljivijim, čak i preko noći, u mraku, znam gdje mogu naći ono, što mi treba.

Inače bih umrla, kada bih samo kuhalala u jednoj kuhinji. Prikupljanje, kreativne misli i raznolikost me vode do jednostavnih obroka. Glavna hrana mi je kruh. Najbolje je skoknuti do vrta i pojesti nešto uz to. Malo maline, kruške, korovnog sljeza, luka, višnje, jagodnjaču, mrkvu, graničicu ili sljeza.

<http://biobia.hu/index.php/receptek>



## **Sušeno voće**

Jako volimo grickati sušeno voće preko zime pokraj peći, ali i na snježnim izletima, zato sušimo skoro sve ostatke ljetnih voća. Sušimo na suncu, na mreži za komarce, što je pričvršćen na drveni okvir, ili na pločama od vrbe i rogoza. Voće narežemo na tanko, tako neće biti dugo izložen vlazi i neće se pokvariti. Jabuka, kruška i gljive se brzo suše. Smokva, rajčica i breska vrlo sporo, dobro je sušiti u velikoj vrućini. Neka voća sušimo u komadu, kao što su višnje, trešnje i crveni drijen. Višnja postane malo fermentirana, kada je konzumiramo zimi malo nas podsjeća na višnju s rumom. Jestive i ljekovite cvjetove sušimo na suncu, brzo, kako se ne bi potamnili, a ostale ljekovite bilje vežemo u svežan i sušimo na hladnom i vjetrovitom mjestu.



Ima dana, kada ne sija sunce. Gloga, šipka, narezanu čičoku i ukrasnu dunju sušimo u kući blizu peći na mreži za komarce. Listove medveđeg luka konzerviramo sušeći.

Sušena voća, kada su potpuno suha, stavljamo u staklenke, zatvaramo poklopcem i stavljamo u hladnu komoru. Zato je preporučljivo držati na hladnom mjestu, jer tako možemo izbjegići moljce. Postoji i takvo voće, kao što je domaća oskoruša, koje ostavimo u vjetrovitoj šupi na ploči i osuši se sam od sebe, pa uvijek je na raspolaganju preko zime.

## *Čigeri i pića od namočenih biljaka*

Naši gosti najviše vole hladna prirodna pića u kojem su namočene razne biljke. Priprema se sezonski od biljnih dijelova, cvjetova, voća i sušenog voća. U proljeće metvice žurno niknu iz zemlje kod potoka, ožive i peperminti, metvulje, kadulje, limunske trave, koprive u vrtu, cvjetaju i mačuhice, ljubičice, tratinčice i mrtva kopriva te procvjeta i rani javor, koji se naginje s ulice. Zatim dolaze graničice, pupoljke, sljezovi i svakakvi sljezovi i već smo prešli na ljeto, sljezovi i pupoljci su dostupni cijelo ljeto. Ruže, never, stolisnik, lavanda, boražina, pelargonija, cikorijska... U jesen listovi postanu šareniji, stablo višnje, jagodnjača, šumska jagoda... Pojavljuju se ukusna divlja voća, drijen, divlja kruška, šipak, glog, trnina, u našem vrtu ukrasna dunja... To sve možemo namočiti u vodi.



Sve treba namočiti u hladnoj vodi, po mogućnosti u pitkoj izvorskoj vodi. Prvo trebamo nakvasiti one biljke koje daju osnovni okus. Mentu i limunsku travu stavljamo u vodu dan ranije od korištenja, sušenu ukrasnu dunju dan i pol, dok sušeni drijen tri dana ranije, zatim držimo na hladnom mjestu ili u hladnjaku, kako se ne bi pokvarilo. Moramo paziti i na to koja biljka ispušta gorki okus,

njih stavljamo u vodu nedugo prije konzumacije, neke par sati ranije, a cvjetove tek na kraju, kako se ne bi previše nakvasili, jer to izgleda ružno.

Najčešće ih poslužujemo prirodno, ali im možemo dodati i meda, limuna, ružinu vodicu, domaći sok od maline ili pekmez od jagodnjače. Zimi je posebno dobro imati kod kuće, ali su dobrodošli i u konferencijskim kantinama te vitamin C bombe, njih možemo napraviti od drijena, šipka ili ukrasne dunje.

## **Konzervacija medvjedeg luka**

Pripremanje započinje ekološki osvještenim prikupljanjem u šumi, svaki list, pupoljak i usjev zasebno, na ne zagađenom mjestu, uz prometnu cestu nikako. Listove medvjedeg luka ne smijemo pomiješati s listovima pjegastog kozlaca ili s vrlo otrovnim listovima đurdice. Svaki dio je jestiv, ali lučice je preporučljivo ostaviti netaknutima, jer treba mnogo godina, dok ponovo izrastu lijepi, veliki listovi, a bilo bi dobro, kada bi mogli i naši unici prikupljati na tom području. Tko želi imati u svom vrtu, treba prikupiti sjeme, a zatim rasipati, u prvim godinama će imati sitne, lijepe listove koje prekrasno ukrašavaju sendvič.

### **Sušeni listovi medvjedeg luka**

Listove operemo, malo ih iscijedimo, zatim ih omotamo u neku krpu da se skroz osuše. Lisne drške listova odrežemo, a središnju lisnu nervaturu izrežemo te stavimo ih sa strane. Tanke dijelove lista poprečno presjećemo na komade od pola centimetara i osušimo ih. Mi ih stavljamo u električnu sušilicu voća, jer je jako važna brzina, kako bi sačuvao boju. Kada se osuši u potpunosti – ne smije ni sićušni dio ostati vlažan, inače će sve upropastiti, sameljemo, stavimo u suhu staklenku i držimo na hladnom i mračnom mjestu, u komori. Možemo koristiti kao začin ili kao osnovni sastojak krem juhe.

### **Mast s medvjedim lukom**

Debeli dio, koji nam ostao pri sušenju, i nekoliko listova narežemo na sitne komade i u jednoj tavi, u domaćoj masti pečemo dok se sva vлага ispari a medvjedi luk dobije tamniju boju. Tada dodajemo još masti i presipamo u male staklenke na koje stavimo poklopac. Do konzumacije držimo u hladnoj komori, može stajati i godinu dana. Vrlo je ukusan namaz za kruh. Tijekom pripremanja možemo dodati malo soli, ali možemo posoliti i nakon što smo namazali na kruh.

### **Začinska sol s medvjedim lukom**

Sušeni medvjedi luk i transilvanijsku kuhinjsku sol zajedno sameljemo u mlinu za kavu i stavimo u soljenku. Uvijek je pri ruci na stolu.



### **Ulje s medvjedim lukom**

Isprobala sam s više vrsta ulja: buče, mak, orah, suncokret, maslina. U staklenku do 1/3 stavljam sljedeće: sušeni medvjedi luk, sušeni bosiljak, na sitne komade nasjeckanu sušenu rajčicu i dolijem ulje. Zatvorim s poklopcem i ostavim u hladnoj komori sazrijevati. Izvrsno se slaže uz prepečence i salate. Može se koristiti i za pripremanje krušnog chipsa. Kruh narežem na sitne, tanke komade. Kruh stavim u jednu nauljenu tepsiju te malo ga poprskam sa začinjenim uljem. Stavim u vrelu pećnicu na nekoliko minuta. Izvrsna je grickalica.

### **Pupoljak medvjedeg luka i „bobičasti” kapri.**

Svježi, hrskavi i zeleni plod medvjedeg luka odrežemo s cvjetova. Najbolje je pozvati prijateljice da pomognu u tome, jer dosta potraje. U jednoj velikoj posudi posolimo s mnogo soli, prekrijemo i ostavimo u hladnoj komori tjedan-dva. Povremeno pomiješamo. Kada je dobro upio sol, isperemo nepotrebnu količinu soli, preporučljivo je s vrelom vodom, kako bismo zagrijali bobice. Zagrijemo vodu, napravimo kiselu juhu (ocat, šećer – prema ukusu, ovo zadnje se ni ne mora staviti). S bobicama medvjedeg luka napunimo nekoliko staklenih i dosipamo vrelu kiselu juhu, zatim zatvorimo s poklopcem. Stavimo u suhi dunst. Kada se ohladi, držimo u hladnoj komori, ne bi se pokvarilo godinama, ako ne bismo pojeli. Vrlo je ukusno na sendvičima, na salati, u juhama i u varivu. Bobica medvjedeg luka je zaštićeni proizvod Nacionalog Parka Dunav Drava. Prema istom receptu možemo napraviti kapri od mlađih pupoljaka. Cvijet medvjedeg luka (s kojeg smo skinuli bobice) narežemo na sitne komade, možemo kiseliti, staviti u vino ili jednostavno ispržiti na masti.

## **Kisele gljive**

Dosad sam tri vrste gljive kiselila: judino uho, pravi smrčak i žuti kruh, sve su ujedno i ljekovite. Detaljno operemo, ako treba više puta. Žuti kruh režemo na dugačke trake, klobuk pravog smrčka ostavimo u komadu, dok njegov stručak režemo na sitne komade, a u slučaju judinog uha samo veće komade rastavljamo na manje. Svaku vrstu kuhamo 20 minuta, zatim dodajemo octa, soli i šećera te ostavimo da ponovo zavrije. U međuvremenu u staklenke od 2 dcl stavljamo gotovi kapri medvjedeg luka (ili nama ukusne začine) te dolijemo vrele gljive. Zatvorimo s poklopcom i stavljamo u suhi dunst. Rado stavljam na sendviče, na salate ili u juhe s vrhnjem. Nikada ne isipam sok u kojem se kuhalo već koristim pri pripremanju salate. Izuzetno je ukusno s umakom od kopra. Rano proljetno branje pravog smrčka i judinog uha je često u isto vrijeme kada se bere i čičoka. Čičoku očistim s četkom za povrće, operem, naribam ili režem na kolutiće. Nakon 20 minutnog kuhanja gljive dodajem i čičoku i ostavim da ponovo zavrije. Dobro podnosi vrenje, neće se omekšati. Ako je u zimnici čičoka, tada ne dodajem šećer, jer od čičoke dobije slatkoću. Stavljam ih u staklenke i u suhi dunst, kao i prethodne.

## **Juha od korova**

Uvijek se priprema od sezonske sirovine. S aktualnim korovom ili s vrtnim i divljim začinskim biljem začinjavamo juhe poznate mađarskoj kuhinji ili kuhinji drugih naroda, ili izmišljamo potpuno nove recepte na temelju isprobanoj okusa jestivih divljih biljaka. Tako smo kuhalili već s graškom, čičokom, zaprškom, zaprškom s vodom, tjestom, ili bez, bez glutena, ili bez mlijeka, grudvasto ili kremasto...

Kopriva je stalni dodatak, ali često koristimo i lobodu, tušta, šumskog sljeza, šćira, veliku kiselicu i štavelja te medvjedeg luka. Uvijek koristimo trenutno dostupne gljive ili one šumske, jestive koje smo sami sušili (vrganj, judino uho, vilin klinčac, crna trubača). Često kuhamo tradicionalnu juhu s jajima u koju stavljamo koprivu, lobodu itd.

Juha od korova s rajčicom: Povrća (luka, mrkvu, peršina, celera, pastrnaka) i gljive pirjamo na malom ulju , zatim dodajemo vodu i posolimo.

Kuhamo do skoro gotovog stanja i tada dolijemo domaću kuhanu rajčicu, na 3-4 litara juhe možemo doliti 1 litru kuhanje rajčice. Kada zavrije ubacimo očišćene, raskidane ili nasjeckane korove. Ostavimo vriti nekoliko minuta, kada nam je gotova juha dodajemo smjesu sitno narezanog svježeg začinskog bilja, kuhamo još malo i gotova je naša ugodno kiselkasta, mirisna, aromatična juha. Začinska bilja koja se dodaju na kraju: peršin, celer, bosiljak, divlji mažuran, vrtni čubar, stolisnik, puzava dobričica, žalfija, divlja metvica, smrdljiva rutvica,

timijan. Aromatičnu krasuljicu poslužujemo odvojeno, jer njezin okus ne odgovara svima, ako je nasjeckamo na sitne komade, možemo i to ubaciti u juhu. Tratinčica može poslužiti kao lijepa dekoracija.



### ***Kruh s namazom***

Rado pripremamo namaze od povrća, njih namažemo na kruh, dekoriramo s cvjetovima i listovima zanimljivih divljih biljaka i poslužujemo. Neke su uvijek svježe pripremljene od sezonskih sirovina, a neke stavljajući u dunst koristimo do sljedeće sezone.

### **Sataraš s tuštom**

Na tradicionalni način, samo sitnije narezano, pripremamo sataraš s lukom, paprikom i rajčicom. Tajna dobrog sataraša je u paprici. Kada je sataraš gotov dodajemo oprani i sitno nasjeckani tušt, malo se kuha i možemo puniti staklenke, pa stavljati u suhi dunst. Tušt je korov koji se pojavljuje u svakom vrtu, svi se bore s njim, kako bi ga se rješili, ali je ukusan i ima raznolika ljekovita svojstva. Malo je kiselkast, dobro se slaže uz sataraš. Tko voli sataraš, taj će ovaj namaz obožavati.



### Svježi pesto od divljih biljaka

Možemo pripremiti od više biljaka istovremeno ili samo od jedne. Biljke s nekakvim uljem (npr. buče, mak, orah, suncokretovo) pomoću štapnog miksera pomiješamo s mljevenim orahom, naribanim dimljenim sirom i možemo mazati na kruh. Ako pripremam s koprivom, onda koprivu zalijem s kipućom vodom, ali štavelja, lobodu, sljeza, ljekovitu češnjaču i medvjedeg luka koristim svježe.

### Namaz s celerom i ciklom

U istoj količini naribam celera i ciklu, popržim na malom ulju dodajući sol, mljeveni kim, medvjedi luk i češnjak. Kada je gotov dodajem malo vinskog octa, a nekada i vrhnja. Pomoću štapnog miksera malo pomiješam, djelovat će rustikalno. Kruh ili bagett, na koje mažemo te delicije, kod nas priprema moja kći. Sljedeći recept mi je najdraži. Zamjesimo 1 kg brašna, pola jušne žlice soli, 1 šaku mljevene mekinje, 5 dkg kvasca, malu žlicu šećera i vodu. Ostavimo 1 sat, pa podijelimo na 3-4 komada. Malo „odmaramo“ tjesto. Razvaljamo tjesto i namotamo kao kolača od dizanog tjesteta. Stavljamo u tepsiju i neka „odmara“ još malo. Pečemo na 160 C. Fino hrskavo s debelom koricom. S takvom hranom je pravi užitak raditi u vrtu.

## *Sendvič s rogozom*

Živim uz potok, i za moju veliku radost saznala sam da je i rogoz jestiv. Za vrijeme nestašice pripremali su brašno od njegovog sušenog korijena. Jestiv je i svježi usjev, središnji list se uvijek lako izvlači, bijeli dio toga je isto fin, a mladi svjetlozeleni klip također ukusan. Mi ga koristimo sirovog u salatama i kao dekoraciju na sendvičima uglavnom zato, kako bismo ispričali njegovu važnu ulogu u ratnom razdoblju. Isprva svi misle da su kolutići poriluka na kruhu.



Usjevi rogoza niknu u isto vrijeme kao proljetni grašak. Grašak dinstamo s malo vode i soli, kada se omeša izmišamo. Dodajemo sitno narezani svježi peršin i namažemo na svježe ispečeni i hrskavi kruh. Kolutiće rogoza posipamo po kruhu i dekoriramo s cvjetovima šumskog sljeza.

## *Salate od korova*

One su mi najdraže. To je prava gozba. Prikupljati, pomiješati vrtne i šumske divlje biljke, igrati se s bojama, namještati cvjetove na vrhu salate...na kraju dobijemo umjetničko djelo, koji je uvijek drugačiji.



Za temelj salate cijelo ljeto koristim mladu tikvicu, pa to pomiješam s različitim vrtnim i divljim biljkama, sa štaveljom, šumskim sljezom, lobodom, šćirem, tuštom. Nekada prelijem s aromatičnom octom, nekada ubacim i nasjeckane kisele gljive, a za dresing koristim njihov sok, a nekada isto to učinim s kiselim smokvama. Volim pripremati dresing s limunom i medom. Imam jedan zanimljiv recept, ako pripremam dresing s jogurtom ili vrhnjem, naribam u to i jabuku, krušku, dunju te sitno nasjeckani češnjak, zajedno daju poseban okus. Kao začina koristim mnogo vrsta divljih biljaka, naprimjer sitno nasjeckanog stolisnika, mentu, divljeg mažurana, puzavu dobričiću, sedmolista, ljekovitu češnjaču. I da ne zaboravim, nekada ubacim i mlade sjemenke. Sjemenka češnjače ima okus senfa, dok su pelinove i koprivine sjemenke vrlo aromatične, a sjemenke kiselog ruja su vrlo kiselog okusa. Nekada pomiješam salatu s dresingom, a nekada poslužujem zasebno, ali jedno je sigurno, za dekoraciju uvijek koristim cvjetove. Iako su neki cvjetovi jestivi, ne koristim ih, jer su gorkog okusa ili brzo uvenu, pa ne želim otjerati goste. Dekoracije koje redovito

koristim na salatama od korova su: šumski sljez (meni najljepši), hibiskus, mačuhica, tratinčica, latice nevena, boražina, dvogodišnja pupoljka.

Pripremam i zapanjujuće salate, ako je Apicije mogao, onda možemo i mi. Koristili smo njegov recept za pripremanje salate od lubenice za jednu nostalgičnu rimsku gozbu. U posljednjem kampu ljekovite hrane su se također iznenadili ljudi kada sam rekla da će posoliti lubenicu. Brzo su pojeli pola, da makar to ne uništим. Na kraju su se zaljubili. ☺ Komade lubenice izrežemo iz kore i nasjeckamo na kockice. Posipamo sa šarenim zdrobljenim paprom (ili s mljevenim paprom), ubacimo sljedeće svježe, sitno nasjeckane začine: divlji mažuran (oregano), vrtni čubar, smrdljiva rutvica, divlja menta, metvulja (ne koristimo mentu s okusom paste za zube), stolisnik, timijan, posolimo i pažljivo pomiješamo s rukom. Preporučljivo je konzumirati nakon nekoliko minuta, inače će pustiti previše soka, a nasjeckana lubenica će nestati. Prošlo ljeto nam se to dogodilo, pa nam je onda sinula ideja da taj sok možemo iskoristiti kao dresing za salatu od tušta, tako smo i učinili, bilo je izvrsno. Izgleda jako lijepo, pogotovo, ako ukrasimo s cvjetovima bijelog sljeza i pupoljcima.

### *Omiljena salata od cikle*

Mnogo smo eksperimentirali sa sirovom ciklom kako bismo dobili ukusnu salatu. Pripremali smo s orahom, makom, makovom uljem, medom, limunom, soli, vrhnjem, korovima, jogurtom, peršinom i onda smo se sjetili pekmeza. Trenutno nam je najdraža salata. Volem pripremati, izgleda lijepo, i svi koji probaju traže recept. Sirovu ciklu naribamo, jabuku narežemo na sitno. Posipamo s makom i prelijemo s pekmezom od breskve. Dobro pomiješamo s rukama. Preporučljivo je napraviti nekoliko sati prije konzumacije kako bi se zrna maka dobro namočila. Napravili smo pekmez od breskve bez šećera, s tim je najfinija.



## **Hrana s koprivom**

Nekada je kopriva imala važnu ulogu u siromašnim kuhinjama, a ljudi su znali da oslabljenog i bolesnog čovjeka mogu ojačati s tom ljekovitom biljkom. Pripremili su juhu od koprive ili varivo, a pili su i čaj od koprive.

Mi volimo je koristiti za juhe i variva. Pripremamo špinat prema tradicionalnom receptu, ali od sveukupne količine pola je kopriva, poslužujemo sa seoskim jajima na oko. Na zahtjev gosta, često pripremamo bez glutena, sa zaprškom od rižinog ili kukuruznog brašna, i tako je fino.



Najdraže mi je varivo od velike kiselice na način kako je moja mama pripremala. Jednu sitnicu sam izmijenila, dodajem koprivu koja čini 1/3 ukupne količine. Prvo napravimo zapršku sa češnjakom, zatim pomiješamo s kiselicom, na koprivu dolijemo vodu i ostavimo zavriti. Tada dodajemo domaća jaja tako da ostanu u jednom komadu i da se tako kuhaju u varivu. Na kraju napravimo zapršku s vodom i vrhnjem. Dok ovo pišem krenula mi je slina u ustima, sigurno zbog prisjećanja na ugodno kiselasti okus, najbolji okus ranog proljeća. Moj djed je volio s pečenom slaninom. Nekada posipam po njoj male komadiće pečene slanine, ali najviše volim drugi dan bez ičega, kada izvadim iz hladnjaka i pojedem na vrelom suncu.

## *Punjeni cvijet juke*

Juka je prisutna u skoro svakom vrtu među cvjetovima. I zimi i ljeti su mu zeleni debeli listovi, a na dugačkim stabljikama se nalaze bijeli cvjetovi poput zvona koji cvjetaju na početku ljeta. Cvjetovi su kratkotrajni, brzo otpadnu. Dobro je uhvatiti trenutak prije otpadanja kako bismo mogli iskoristiti u kuhinji. Mi smo isprobali već više vrsta punjenja, i slana i slatka. Slana inaćica je, kad je punimo s krumpirom, satarašom i kobasicama, a u sredinu stavimo mali komad kobasice, ali punili smo i s namazom dimljenog sira ili s namazom od cikle te ih poslužujemo uz veliku kiselicu ili salatu. Pripremili smo već i razne slatke inaćice, s namazom od svježeg sira i sa šarenim pekmezom, i s pekmezom od dunje. Ali najuzbudljivija i najukusnija inaćica je sa sezonskim divljim jagodama i jagodama. Svježe voće smo pomiješali sa svježim sirom, medom i napunili smo cvjetove, a u sredinu smo stavili jednu malu jagodu te smo poslužili uz limusnku travu. Šarena, aromatična delicija.



## Za šumski piknik

Često idemo u planine s obiteljima ili grupama pa usput ogladnimo, tako je nastala ideja o šumskom pikniku, o užini korova i o divljem welnesu. Želimo pokazati ljudima da postoji i drugačija hrana za takve prilike osim sendviča s margarinom, salamom i krastavcima. U svom ruksaku nosimo sušena voća, razne pekmeze, slane namaze, hrskavu čičoku te druga povrća i voća, sjemenke, domaćeg kruha, kolačiće i „ljepljivo u kutiji“. Prikupljamo uz to i šumska povrća, npr. zmijinog luka, ljekovitu češnjaču, zlaticu, malu kiselicu i napravimo gozbu.



Naziv „ljepljivo u kutiji“ dolazi od jednog dječaka koji je bio na izletu, ugledao je tu hranu na zemlji postavljenom stolu, nije mogao hodati više od gladi. Ogulimo krumpir, koji se kuhao u svojoj kori, i narežemo okomito. Malo posolimo i između dva komadića namažemo povrtni ili sirni namaz. Te namazane komadiće poslažemo u jednu ukrašenu metalnu kutiju. Namaz može biti od graška, sira, cikle, celera, sataraša, tikvice, patlidžana ili ajvara. Zadnji koji smo pripremili namazali smo s namazom od medvjedeg luka, celera, vrhnja i pečene cikle. Naribamo ciklu i celera, ispečemo na malom ulju u tavi, posolimo, začinimo sa češnjakom, mljevenim kimom i medvjedim lukom, na kraju dodajemo мало vinskog octa i vrhnja prema ukusu te izmiksamo. Takvu hranu smo pripremali već i od pečenog pastrnaka s namazom od zmijinog luka i sira.

## *Kolači s maćuhicom*

Šarena maćuhica s malim cvjetićima voli biti u našem vrtu, osim zalijevanja ne zahtjeva posebnu brigu, a cvjeta od listopada do srpnja. Što više cvjetova oberemo to će biljka postati veća i imat će sve više i više cvjetova, možemo je pronaći čak i pod snijegom. Prvo smo samo linzerice dekorirali s njom, a kasnije smo stavljali na sve kolačiće pečene u tepsiji. Naša obitelj jako voli slane i slatke inaćice palenta sa surutkom. Prema tome smo izmislili i recept kolača u šalici, koji daje sličan okus. Mast smo zamjenili s uljem, kako bi ga mogli konzumirati i vegetarijanci, a umjesto pekmeza od šljive umiješamo sezonsku naribantu pečenu bundevu, ciklu ili voća.

### **Palenta s maćuhicom i ciklom**

S kuhačom pomiješamo 3 jaja, 2 šalice surutke,  $\frac{3}{4}$  šalice jestivog ulja, pola šalice šećera, 3 šalice pšeničnog glatkog brašna (može i rižino brašno), 1 šalicu zobene kaše, prstohvat sodabikarbone ili pola vrećice praška za pecivo i prstohvat soli. U to ćemo umiješati dvije šake naribane cikle. Gustu masu ulijemo u nauljenu tepsiju i ispečemo na 160 C, pomoću igle možemo provjeriti kada je gotovo. Kada je biskvit gotov namažemo na njega malo snijega od bjelanjka, zalijepimo maćuhicu i premažemo i cvijet. Zatim namažemo i ispod sljedećeg, lijepimo i mažemo, svaki zasebno, dok ne napunimo tepsiju. Kada smo gotovi s tim, vratimo u pećnicu na 2 minute kako bismo snijeg od bjelanjka izložili toplini. Režemo tako da na svakoj kockici bude jedna maćuhica. Sigurno ćemo očarati s tim naše goste.



## *Buhtle i pužići*

S Tóth Katijem (i ona je primarna proizvođačica), koja živi u čerkustskoj šumi, često radimo zajedno u ugostiteljstvu, često uskoči u pomoć, npr. s pripremanjem kolača. U njezinim posebnim rukama jako lijepo se oblikuje tjesto, nosi u sebi stručno znanje pekara i slastičara, ima ogromno iskustvo i voli raditi.



Sastojci njezinog dizanog tijesta: 1 kg brašna, 10 dkg maslaca, 1 jaje, 1 ravna jušna žlica soli, 5 dkg kvasca, otprilike pola litra mljeka, mala žlica šećera.

Od navedenih sastojaka zamijesimo tijesto i ostavimo „odmarati” sat vremena. Razvaljamo na dasci, ako želimo napraviti buhtle narežemo kvadratiće 8x8 centimetara, u sredinu stavimo punjenje i oblikujemo buhtle. U tepsiju stavimo ih na papir za pečenje i premažemo ih s jajima. Nakon pola sata „odmaranja” ispečemo ih na 160 C. Punjenje može biti raznoliko, i slatko i slano. Posljednja omiljena je čičoka s kupusom. Naribamo i kupus i čičoku, posolimo, pobiberimo, ispečemo na malom ulju u tavi. Kada je gotovo, umiješamo malu žlicu mljevene crvene paprike, kako bi imao ljepšu boju. Oni koji vole tijesto ili štrudlu s kupusom, voljet će i ovo.

## Začinjeni umak

Pripremanje začinjenog umaka smo također naučili od Tótk Katija, ona je prva zavoljela te okuse u našoj okolini. Mnogo toga je isprobala, jedan omiljeni mi je smokva sa crvenolisnom šljivom, drugi je smokva sa trninom, treći je začinjeni umak od kajsije i dunje i mogla bih još nabrajati. U 1 kg pekmeza ukuhamo 10 dkg sitno nasjeckanog crvenog luka, začinimo s klinčićima, cimetom, kuminom, chili paprikom i soli. Kada je luk kuhan, onda je umak gotov. Vreli umak stavimo u staklenke, zatvorimo poklopcem i stavimo u suhi dunst. Poslužujemo uz pečena mesa i roštilj povrća. Pečeni pastrnak sa začinjenim umakom od trnine i dunje je posebna vegetarijanska hrana.



# **ČLANOVI EKOTURISTIČKOG KLASTERA JUŽNE ZADUNAVLJE GYEREGYALOG.HU UDRUGE**

**Baranya Megyei Falusi Turizmus Közhasznú Egyesület**

ugostiteljstvo

7625 Pécs, Vince u. 9/2. | Tel.: +36 (70) 4138 018 | [www.baranyavidek.hu](http://www.baranyavidek.hu)

**Bátai Tájház**

organiziranje programa, obrazovanje

7149 Báta Fő u.147. | Tel.: +36 (20) 5753 530 | [www.bata.hu](http://www.bata.hu)

**Biobia Porta Pajta Szálló**

smještaj, ugostiteljstvo, organiziranje programa

7673 Cserkút, Árpád köz 3. | Tel.: +36 (30) 4372 340 | [www.biobia.hu](http://www.biobia.hu)

**Campinvest Kft.**

usluge

7677 Orfű, Dollár u. 1. | Tel.: +36 (30) 6007 475 | [www.campinvest.hu](http://www.campinvest.hu)

**Cseresznyéskert Erdei Iskola**

smještaj, ugostiteljstvo, organiziranje programa, obrazovanje, organiziranje izleta

7030 Paks, Gagarin u. 2. | Tel.: +36 (75) 830 353 | [www.paksivmk.hu](http://www.paksivmk.hu)

**Csicséri Vendégház**

smještaj, ugostiteljstvo, organiziranje programa, organiziranje izleta

7817 Diósviszló, Petőfi u. 75. | Tel.: +36 (30) 5088 404, +36 (72) 430 009 | [www.csicserivendeghaz.hu](http://www.csicserivendeghaz.hu)

**Éltető Világ Erdei Iskola**

smještaj, ugostiteljstvo, organiziranje programa, obrazovanje, organiziranje izleta

8854 Órtilos, Szentmihályhegy 169. | Tel.: +36 (30) 9057 551, +36 (82) 735 222 | [www\\_eltetovilag.hu](http://www_eltetovilag.hu)

**Fűzfa Panzió és Üveghegy Tábor**

smještaj, ugostiteljstvo, organiziranje programa, obrazovanje

8656 Nagyberény, Szabadság u 44/a | Tel.: +36 (30) 2266 437 | [www.fuzfapanzio.hu](http://www.fuzfapanzio.hu)

**Galagonya Egyesület**

smještaj, ugostiteljstvo, organiziranje programa, organiziranje izleta

7147 Alsónána Rákóczi u. 19. | Tel.: +36 (74) 430 118 | [www.galagonyatabor.mlap.hu](http://www.galagonyatabor.mlap.hu)

**Hangoló Zenés Gyermekszínház**

organiziranje programa

7677 Orfű, Széchenyi tér 28. | Tel.: +36 (72) 498 295, +36 (20) 9939 015 |  
[www.hangoloszinhaz.hu](http://www.hangoloszinhaz.hu)

**Helian NaTour Utazási Iroda**

organiziranje programa, organiziranje izleta

7622 Pécs, Jókai u. 39. | Tel.: +36 (30) 4073 242, +36 (30) 5516 710 |  
[www.helian.hu](http://www.helian.hu)

**Hello Tábor és Erdei Iskola**

smještaj, ugostiteljstvo, organiziranje programa, obrazovanje, organiziranje izleta

7394 Magyarhertelend, Tábor u. 7. | Tel.: +36 (20) 6168 102 | [www.hellootabor.hu](http://www.hellootabor.hu)

**Hotel Kardosfa - Ökoturisztikai és Konferenciaközpont**

smještaj, ugostiteljstvo, organiziranje programa, organiziranje izleta

7477 Zselickisfalud-Kardosfa, 064/1hrs. | Tel.: +36 (82) 505 190 |  
[www.kardosfa.hu](http://www.kardosfa.hu)

**Irány Pécs Turisztikai Nonprofit Kft.**

organiziranje programa

7621 Pécs, Széchenyi tér 1. | Tel.: +36 (72) 512 232 | [www.irantypecs.hu](http://www.irantypecs.hu)

**Jakab-hegy Vendégház**

smještaj, ugostiteljstvo, organiziranje programa, organiziranje izleta

7673 Cserkút, Petőfi Sándor utca 6. | Tel.: +36 (72) 898 235, +36 (70) 2041 545 |  
[www.jakabhegyvendehaz.hu](http://www.jakabhegyvendehaz.hu)

**Kaposvári Egyetem Vadgazdálkodási Tájközpont - Bőszénfa Szarvasfarm**

smještaj, ugostiteljstvo, organiziranje programa, obrazovanje, organiziranje izleta

7475 Bőszénfa, Malom u. 3. | Tel.: +36 (20) 9776 289 | [www.szarvasfarm.ke.hu](http://www.szarvasfarm.ke.hu)

**Katica Tanya - Aktív Pihenés Központ**

smještaj, ugostiteljstvo, organiziranje programa, obrazovanje, organiziranje izleta

7477 Patca, Faluvég 1. | Tel.: +36 (30) 4116 002 | [www.kalandpark.hu](http://www.kalandpark.hu)

**Kikerics Erdei Iskola**

smještaj, ugostiteljstvo, organiziranje programa, obrazovanje, organiziranje izleta

7934 Almamellék I Tel.: +36 (73) 514 102 | [www.mecsekerdo.hu](http://www.mecsekerdo.hu)

**Magyar Ág Alapítvány**

smještaj, organiziranje programa

7630 Pécs, Bor u. 72. | Tel.: +36 (20) 3585 221 | [www.jurtafaluheteny.hu](http://www.jurtafaluheteny.hu)

**Mecsek Háza Egyesület**

smještaj, ugostiteljstvo, organiziranje programa, obrazovanje, organiziranje izleta

7677 Orfű, Barlangkutató u.1. | Tel.: +36 (20) 3802 064 | [www.mecsekhaza.hu](http://www.mecsekhaza.hu)

**Mecsek Zöldút Egyesület**

smještaj, ugostiteljstvo, organiziranje programa, obrazovanje, organiziranje izleta

7673 Cserkút, Alkotmány utca 9. | Tel.: +36 (20) 9890 398 | [www.mecsekzoldut.hu](http://www.mecsekzoldut.hu)

**Mecseki Diákszállás Orfű**

smještaj, ugostiteljstvo, organiziranje programa, obrazovanje, organiziranje izleta

7677, Orfű, Petőfi u.6. | Tel.: +36 (30) 4115 652, +36 (30) 9564 302 | [www.orfu-diakszallas.hu](http://www.orfu-diakszallas.hu)

**Mecsextrém Park**

ugostiteljstvo, organiziranje programa

7628 Pécs-Árpádtető | Tel.: +36 (72) 515 927 | [www.mecsextrem.hu](http://www.mecsextrem.hu)

**Mesztegnyői Erdei Vasút**

organiziranje programa, organiziranje izleta

8716 Mesztegnyő | Tel.: +36 (85) 329 312; +36 (82) 556 930 | [www.sefag.hu/kozjolet/mesztegnyoi-erdei-vasut](http://www.sefag.hu/kozjolet/mesztegnyoi-erdei-vasut)

**Mocz és Társa Magánerdészet Kft. Erdészeti Erdei Iskola és Oktatási Központ**

smještaj, ugostiteljstvo, organiziranje programa, organiziranje izleta

7563 Somogyszob, Szent Imre u. 23. | Tel.: +36 (70) 4298 008 | [www.moczerdeszet.hu/erdei\\_iskola](http://www.moczerdeszet.hu/erdei_iskola)

**Mókus Suli Erdészeti Erdei Iskola és Erdők Háza**

smještaj, ugostiteljstvo, organiziranje programa, obrazovanje, organiziranje izleta

Pécs, Árpádtető | Tel.: +36 (30) 6630 940 | [www.mecsekerdo.hu](http://www.mecsekerdo.hu)

**Nemes Vendégház**

smještaj, organiziranje izleta

7677 Orfű, Széchenyi tér 28. | Tel.: +36 (72) 498 295; +36 (20) 9939 015 | [www.orfuszallas.hu](http://www.orfuszallas.hu)

**Orfűi Turisztikai Egyesület**

organiziranje programa, organiziranje izleta

7677 Orfű, Széchenyi tér 1. | Tel.: +36 (72) 598 019, +36 (72) 598 116 |

[www.orfu.hu](http://www.orfu.hu)

**Ökocsiga Játszóház**

organiziranje programa, obrazovanje, organiziranje izleta

7030 Paks Eötvös u. 22. | Tel.: +36 (30) 263 06 36 | [www.okocsiga.hu](http://www.okocsiga.hu)

**Ökopark, Bükkösd**

smještaj, ugostiteljstvo, organiziranje programa, obrazovanje, organiziranje izleta

7682 Bükkösd, Hárdfa u. hrsz. 066/2 | Tel.: +36 (73) 578 501 |  
[www.okobukkosd.hu](http://www.okobukkosd.hu)

**Pörbölyi Ökoturistikai Központ - Gemenc Zrt.**

smještaj, ugostiteljstvo, organiziranje programa, obrazovanje, organiziranje izleta

7142 Pörböly, Bajai út 100. | Tel.: +36 (74) 491 483, +36 (30) 2434 613 |  
[www.gemenczrt.hu](http://www.gemenczrt.hu)

**Szennai Skanzen**

ugostiteljstvo, organiziranje programa, obrazovanje

7477 Szenna, Rákóczi utca 2. | Tel.: +36 (82) 584 013 | [szennai.skanzen.hu](http://szennai.skanzen.hu)

**Szentkúti kunyhó - Ökoház**

smještaj, organiziranje programa, organiziranje izleta

7184 Lengyel-Annafürdő 176. | Tel.: +36 (30) 9470 898 |  
[www.gyulajzrt.hu/szentkuti\\_kunyho](http://www.gyulajzrt.hu/szentkuti_kunyho)

**Szíágyi Erdei Iskola**

smještaj, ugostiteljstvo, organiziranje programa, obrazovanje, organiziranje izleta

Szíágypuszta | Tel.: +36 (30) 9018 620, +36 (82) 553 906 | [www.sziagyisuli.hu](http://www.sziagyisuli.hu)

**Tekeresi Lovaspanzió**

smještaj, ugostiteljstvo, organiziranje programa, obrazovanje, organiziranje izleta

7677 Orfű, Petőfi S. u. 3. | Tel.: +36 (30) 2271 401, +36 (72) 498 032 |  
[www.tekeresilovaspanzio.hu](http://www.tekeresilovaspanzio.hu)

**Turisztikai és Természetismereti Központ Gyulaj Zrt. Hőgyészti Erdészet**

smještaj, ugostiteljstvo, organiziranje programa, obrazovanje, organiziranje izleta

7184 Lengyel-Annafürdő 176. | Tel.: +36 (30) 9470 898 |  
[www.gyulajzrt.hu/erdei\\_iskola\\_lengyel\\_annafurdo](http://www.gyulajzrt.hu/erdei_iskola_lengyel_annafurdo)

**Vackor Vendégházak**

smještaj, ugostiteljstvo, organiziranje programa, organiziranje izleta  
7673 Cserkút, Petőfi S. u. 18. | Tel.: +36 (30) 9861 078, +36 (72) 564 138 |  
[www.vackorhazak.hu](http://www.vackorhazak.hu)

**Zselici Csillagpark**

organiziranje programa, obrazovanje, organiziranje izleta  
7477 Zselickisfalud 064/2 hrsz. | Tel.: +36 (82) 505 180, +36/30 1907-360 |  
[www.zselicicsillagpark.hu](http://www.zselicicsillagpark.hu)

# SADRŽAJ

Nastanak eko kuharice .....	3
Eko recepti i gastroturizam.....	5
Održivi stol – kulinarски обičaji i inovacije na području baranjskog Zelenog puta .....	8
Samoniklo bilje u kuhinji .....	10
Recepti - Andrea Dénes .....	13
Lisička sa sedmolistom i vrhnjem uz salatu od heljde sa sedmolistom.....	14
Juha od smrčka i samoniklog povrća .....	15
Salata od dinjice s jabukom i orasima.....	17
Omlet s izdancima hmelja.....	18
Juha od koprive sa žutim kruhom .....	19
Šumska juha od gljiva s poljskim kotrljanom.....	20
Salata od graha s crvenim drijenom, vlascem te balzamskim octom s bazgom .....	21
Prhka pita sa šumskom kupinom, smokvama i sjemenkama .....	22
Pita od dunje, trnine i oraha .....	24
Umak s limunom, timijanom i zrakastim boričarom poslužen s heljdom ....	26
Maslac s vrganjima.....	27
Ljetni, ukiseljeni tušt .....	29
Priprava octa od samoniklog voća.....	30
Priprava čaja od lista kupine - Planta čaj .....	31
Šareno pecivo "kenyérlángos" sa šumskim gljivama i kozjim sirom.....	32
Recepti – Anna Várnai .....	34
Paprena mliječnica na Ancsin način .....	35
Paprena mliječnica kako je pripravlja Annus .....	36
Kotlet s gljivama i gustim povrtnim varivom (tradicionalno mađarsko varivo lecső) .....	37
Perkelt od vilina klinčaca .....	37

Vrganji u varivu lecsó .....	38
Faširke od gljiva .....	38
Varivo lecsó sa slaninom.....	39
Varivo lecsó s kupusom .....	39
Varivo lecsó s mesom .....	40
Cigansko pečenje .....	41
Domaći ciganski kruh s kvascem (punya).....	42
Ciganski krug s kvascem (punya) začinjen medvjedim lukom i slaninom ..	43
Recepti – Éva Gayer.....	44
Šumska paprikaš s gljivama i velikim knedlama (SchwammmettgroteNokedl) .....	46
Šumska juha s gljivama (SchwammSuppe).....	47
Kelj pupčar sa šumskim gljivama (SchwammingelegdeKiemen) .....	48
Juha s kobasicama i kiselim kupusom (Wurstsuppe mit Sauerkraut).....	49
Pekmez od crvenog drijena (Kornoeljejam) .....	50
Pekmez od šipka (Rozenbottelsjam) .....	51
Trnina u medu (Sleedoornim Honing) .....	52
Pekmez od miješanog šumskog voća (Moerbeijam) .....	53
Blitva (Snijbiet) .....	54
Csete pekmez od abdovine (Ouderlingjam) .....	54
Recepti - Éva Szakács .....	56
Kolač s kukuruznom krupicom .....	57
Cekerkútski kotao .....	58
Kupus s mesom iz mjesta Vörösdomb.....	60
Jutarnja žemljia s kvascem i dodatkom cikle ili japanskog dvornika .....	61
Mesne okruglice s umakom od sezonskog povrća i tjestom s medvjedim lukom.....	62
Pečeni pastrnjak s umakom od jogurta.....	63
Lepinja sa slaninom .....	64
Namaz od graha i rajčice.....	65

Dimljena kobasica u umaku od rajčica.....	66
Griz sa svježim začinima i korovom.....	66
Slani keks s medvjedim lukom.....	67
Okruglice od kruha po preporuci kuharice iz mjesta Mecsekalja .....	68
Namaz s tikvicom.....	69
Peteljke medvjedeg luka marinirane u bijelom vinu Cirfandli .....	70
Tjestenina tarhonya sa šumskim gljivama i začinskim travama .....	70
Okruglice na pari.....	71
Okruglice sa sirom, medvjedim lukom i kukuruznom krupicom .....	72
Pita od jabuka .....	72
Domaći pivski kruh .....	74
Lepinja iz krušne peći s vrhnjem i medvjedim lukom .....	75
Tünde Zsivics Sipos – recepti iz južne Baranje .....	76
Juha s tjestom u čvoru .....	77
Miješana riblja čorba .....	78
Perkelt od štuke .....	79
Zakvačeni šaran.....	80
Šaran na baranjski način.....	82
Paprikaš od pjetla.....	83
Dimljena štuka iz vinskog podruma .....	84
Štuka u odori.....	84
Radnički grah.....	85
Hladnetina.....	86
Sir od dunja .....	86
Teletina ispod peke .....	87
Štrudla sa sirom.....	88
Prova s makom .....	89
Recepti – Ibolya Bosnyák .....	90
Ajvar.....	91
Med bez pčela .....	92

Sirup od koprive .....	93
Riba u ulju.....	94
Recepti - Németh Ibolya Biobia .....	95
Sušeno voće .....	96
Čigeri i pića od namočenih biljaka .....	97
Konzervacija medvjedeg luka .....	98
Kisele gljive.....	100
Juha od korova .....	100
Kruh s namazom.....	101
Sendvič s rogozom.....	103
Salate od korova.....	104
Omiljena salata od cikle .....	105
Hrana s koprivom .....	106
Punjeni cvijet juke .....	107
Za šumski piknik .....	108
Kolači s mačuhicom.....	109
Buhrtle i pužići.....	110
Začinjeni umak.....	111
Članovi ekoturističkog klastera Južne Zadunavlje Gyeregyalog.hu Udruge.	112