

Srednja škola "Jure Kaštelan"
Učenička zadruga "Jablan"

*Mala
poljička
kuharica*

Omiš, 2021.

Naslovnica:

"Poljička nevesta" – Lucija Škarica, opća gimnazija 4. b

"Portret" (kulturna baština) – Josipa Dinčić, opća gimnazija 4. b

"Maslina" i "Brnistra" – Lucija Škarica, opća gimnazija 4. b

Ilustracije poljičkih motiva: Anamarija Kuvačić, opća gimnazija 3. b

SADRŽAJ

1. Predgovor	5
2. Kratka povijest Poljica	6
3. Soparnik.....	8
4. Takunje	8
5. Volci na salatu	9
6. Zimska salata sa mladim kumpiron	9
7. Kumpiri u gaćama	9
8. Sočivo	10
9. Domaća kaštradića s rašćikom	10
10. Kapelunde na brudet	11
11. Kućice na buzaru	11
12. Mišanca	11
13. Artičok s bobom	12
14. Bob i domaće lazanje	13
15. Tripice	13
16. Suvi fažol s kiselin kupuson	14
17. Tituš	15
18. Kaša	15
19. Začvrljena pura	15
20. Saur od zeca	16
21. Rašćika na salu	16
22. Penete na salu	17
23. Kuvana kriv od kozlića, janjčića i krave	17
24. Rašćika na pome	19
25. Lazanje na ulju	19
26. Grzdulja sa kaštradinom	20
27. "Kolač"	20
28. Brujet sa grožđem	21
29. Blitva s krumpirom	21

30. Mast na křuvu	23
31. Bob i manistra	23
32. Crni kupus (rašćika) sa suvin meson	23
33. Domaći pivac lešo	24
34. Čoravi gulaš	24
35. Popara	25
36. Křv sa ljutiķom	25
37. Srdele i kumpiri	27
38. Paca	27
39. Nadmeta	28
40. Plisnac	28
41. Sarme u slatkõn kupusu	28
42. Čimulice sa suvin meson	29
43. Blitvenjak	29
44. Principale	31
45. Mrežasti kõlač	31
46. Keķsi na mašinu	31
47. Simica	32
48. Fritule	32
49. Roščići	34
50. Štrudel od jabuka	34
51. Savijača od jabuka ispod peķe	35
52. Salenjaci	35

PREDGOVOR

Neobična, nepredvidiva, neizvjesna, kaotična 2020. godina zaustavila je svijet. Pandemija, koja nas je sve zatekla nespremljene, preko noći je, iz temelja promijenila naš način života.

Ono što nam se nekad činilo kao daleka budućnost, u trenu je postalo naša stvarnost. Život iza ekrana, u virtualnom, na sigurnom. Virus je zatvorio i sve škole, a nastavu je preselio u obiteljske domove. Time je nastava poprimila sasvim novu dimenziju pa je i školska godina bila puna nepoznanica zbog nametnutog novog načina rada na koji nismo bili naviknuti. To je bio poseban izazov i za učenike i za nastavnike. No, s time smo se odlučno suočili nastojeći prihvatiti promjene.

Ograničenja kretanja, izolacije, rad i školovanje iz dnevnog boravka, pomogli su nam da shvatimo kako je dobro ponekad usporiti, a vrijeme pokloniti svojim voljenima.

Pokazali smo da se obrazovanje ne zaustavlja na školskim vratima.

Naši učenici prvoga razreda, koji pohađaju obrazovni program za zanimanje kuhar, a svoje porijeklo vežu uz drevna Poljica, istražujući gastronomsku ponudu svoga kraja, zabilježili su popriličan broj starih recepata koji su se prenosili usmenom predajom.

U suradnji s roditeljima, bakama, djedovima i ostalim članovima uže obitelji, a uz pomoć i stručno mentorstvo svoje nastavnice Karmele Lelas, ti su isti učenici, vođeni načelom jednostavnosti i rustikalnosti, izdvojili nekolčinu recepata i povezali ih u jednu cjelinu.

Mala poljička kuharica, oplemenjena likovnim uradcima učenica naše škole, produkt je njihova istraživačkog rada.

prof. Mihaela Tafra

KRATKA POVIJEST POLJICA

"di ko nika, tu i obika"

Prostor Poljica i nekadašnje Poljičke Republike ili Poljičke Knežije, označavao je u prošlosti političko – pravni pojam kojim se opisivala autonomija i samostalnost seoske republike i njenih ponosnih žitelja. Danas se taj naziv koristi da bi se označio jedinstveni geografsko – povijesno prostor bogate kulturno - etnografske baštine te jedinstvenih etnoloških i gastronomskih običaja.

Sam naziv "Poljica" vjerojatno potječe od brojnih malih i plodnih polja koja su se smjestila oko pejzažno dominantne planine Mosor. Uz već spomenutu planinu Mosor, prirodne granice nekadašnje Poljičke Republike slijede prirodne tokove rijeke Cetine i rječice Žrnovnice.

Neosporno je da su prirodne osobitosti obronaka Mosora sa sjevera, rijeke Cetine s istoka, rječice Žrnovnice sa zapada te Jadranskoga mora s juga utjecale na povijesni razvoj i opstanak poljičke autonomije kroz stoljeća čineći prostor Poljica teško pristupačnim i nezanimljivim mnogim osvajačima koji su se kroz povijest pojavljivali.

Taj „nepravilni trokut“ jasnih prirodnih granica i danas broji dvadesetak sela koja još uvijek slijede davnu administrativnu podjelu Poljica na Donja, Srednja i Gornja. Prirodne granice među Donjim, Srednjim i Gornjim Poljicima čine planine Primorska Kosa i Mosor.

Danas prostor Donjih Poljica čine mjesta Duće, Dugi Rat, Jesenice, Podstrana i Strožanac. Srednja Poljica čine sela Sitno (Donje i Gornje), Dubrava, Srinjine, Tugare, Naklice, Zakućac, Gata, Čisla, Ostrvica, Zvečanje, Smolonce, Kostanje, Podgrađe i Seoca, a prostor Gornjih Poljica sela Trnbusi, Gornji Dolac, Srijane i Donji Dolac.

Prema usmenoj predaji i narodnoj legendi, Poljica su osnovala braća Elem, Krešimir i Tješimir, sinovi hrvatskoga kralja Miroslava na kraju X. stoljeća. Braća su se izvorno naselila u Srednjim Poljicima na području između da-

našnjih sela Ostrvica i Zvečanje kod izvora Pokornik i međusobno su podijelila Poljica među sobom. Tješimir je zaposjeo zemlje od brda Gradac u Gatima do Zadvarja, Krešimir zemlje od Graca do rijeke Žrnovnice, a Elem se nastanio u Zagorskim Poljicima.

Najpoznatiji povijesni dokument koji svjedoči o najslavnijem dijelu poljičke povijesti je Poljički Statut - zbornik običajnog prava o unutarnjoj organizaciji i društvenim odnosima žitelja Poljica kojim su Poljičani jasno izražavali neovisnost prema svima koji su pokušali nametnuti viziju pravnog poretka i ustroja u Poljicima.

Službena povijest Poljičke Republike završava u Zadru, 10. lipnja 1807. godine, kada francuski providur za Dalmaciju Vicko Dandolo ukida Poljičanima posebne povlastice kao kaznu zbog pobune koje su pokrenuli protiv francuske uprave i vojske. Ubrzo su Poljica prestala postojati kao posebna općina no život, kultura i običaji Poljičana uspješno su opstali do današnjih vremena.

prof. Mate Beović

SOPARNIK

(Marica Grgat 68 g., Dugi Rat)

SASTOJCI:

1 kg brašna	0,20 kg kapule	3 dcl maslinovog ulja
1,80 kg blitve	0,10 kg luka	Soli po potrebi
		Mlake vode

PRIPREMA: Od kila brašna, malo soli i mlake vode zamisittisto. Tisto ostavit oko ure vrimenta. Isickat kilo i 80 blitve bez korijena. Dodat kapule, soli i maslinovog ulja. Tisto podilit na dva dila, razvaljat nasiniji slazanjurom i slagat nadjev od blitve. Prikrit drugim tiston pomoću lazanjura i zafrnjokat krajeve. Peć na dobro ugrijanonkominu prikriveno užarenim lugon. Kad se napuše, malo ostavit i probit ga. Soparnik izvadit na siniju, otrest sa sirkovon metlicon od luga i primazat maslinovin uljen i lukon.



TAKUNJE

(Manda Katušić 80 g., Smolonje)

SASTOJCI:

1 kg korijena blitve	1 dcl maslinovog ulja
0,20 kg kumpira	Sol

PRIPREMA: Kad bi se spremala blitva za soparnik, ostalo bi korijena blitve. Korijen bi se skuva, doda bi se koji kumpir na kockice i začinilo bi se pravin uljen i soli.

VOLCI NA SALATU

(Stipe Cokarić 83 g., Gornja Podstrana)

SASTOJCI:

1 kg čistih volaka
Sol

1,5 dcl maslinovog ulja
Papar

0,20 kg kapule

PRIPREMA: Volak se izroni i stavi kuvar u vodu. Kad su kuvani, čiste se od iznutrica, začine se sa soli, paprom, maslinovim uljem i kapulom.



ZIMSKA SALATA S MLADIN KUMPIRON

(Franka Grlanović 66 g., Tugare)

SASTOJCI:

1 kg kumpira
Sol

2 glave zimske salate
Papar

2 dcl maslinovog ulja

PRIPREMA: Skuvati kumpir, zimsku salatu očistiti, oprati i začiniti s maslinovim uljem. Dodati soli i papra, i povezati kuvanin kumpiron dok je još mlak.



KUMPIRI U ĆACAMA

(Vinka Pupačić 75 g., Kostanje)

SASTOJCI:

1 kg kumpira
ulja

0,10 kg kapule
Sol

1,5 dcl maslinovog
Papar

PRIPREMA: Pripremati se najčešće kad se vraćalo iz poja. Kumpir se kuva u kori. Kuvan bi se iskrizao na fetice i začini sa kapulom i maslinovim uljem.

SOČIVO

(Darka Kratović 70 g., Ostrvica)

SASTOJCI:

10 dag slanutka	10 dag fažola	10 dag kukuruza
10 dag ječma	10 dag leće	10 dag pšenice
2 dcl maslinovog ulja	Sol, papar i lovorov list	

PRIPREMA: Za sočivo su se koristile sve žitarice i grahorice koje su se uzgajale: slanutak, fažol, kukuruz, ječam, leća, pšenica. Dan prije kuvanja močile bi se u vodi. Jedino se leća nije trebala močiti. Drugi dan bi se oprale i procidile. Fažolse odvoji u drugu posudu i kuva dok ne uzavre. Kad uzavre opet se procidi. Nakon toga u lonac se vrati fažol, ulije se litra vode i 2 deca maslinovog ulja, dodaju se začini i lovorov list. Kuva se otprilike 1 uru, a vode se dodaje po potrebi.



DOMAĆA KAŠTRADINA S RAŠČIKON

(Nevena Jerončić, po priči pok. bake Nevenke Utrobičić 1927. g., Seoca)

SASTOJCI:

2 kg kaštradine	1 kg raščike	0,50 kg kumpira
Žlica konšerve	Petrusimena	Sol i papar

PRIPREMA: Meso sušene ovčetine stavi se u bronzin s vodon. Naloži se vatra na kominu i stavi se bronzin na tronoge. Vatra mora biti u jaka u početku, ali kad prokuva, treba malo manje ložit. Dok meso kuva, očisti seraščiku (najbolje sridicu koju je uvatija led), a kumpiri se izrižu na kocke. Ako je kaštradina masna može se prominit voda i kuvat u drugoj vodi. U vodu se doda malo papra, domaće konšerve i malo petrusimena.

Kad je meso skoro gotovo (ovisi koliko je ovca stara), ubaci se kumpir i raščika pa se kuva dok kumpir nebude gotov. Raščika se brzo skuva jer je led ubio.

Uz ovo ide domaće crno vino iz bukare i kriv ispod peke i dobro društvo uz pismu na kominu.

KAPELUNGE NA BRUDET

(Stipe Cokarić 83 g., Gornja Podstrana.)

SASTOJCI:

1 kg kapelunga	0,20 kg kapule	0,50 kg kumpira
1,5 dcl maslinovog ulja	Luka, petrusimena	Sol i papar

PRIPREMA: Kapelunge se vade iz pržine tankon žicon. Stave se kuvat u vodu, a kad su kuvane očiste se. Čiste se dinstaju s kapulon i začинима. Pri kraju kuvanja stavi se kumpir na fete i kuva se uz povremeno treskanje lonca (ne mišat) dok kumpir ne bude gotov.



KUĆICE NA BUZARU

(Stipe Cokarić 83 g., Gornja Podstrana.)

SASTOJCI:

2 kg kućica	2 dcl maslinovog ulja	2 dcl bilog vina
0,05 kg luka	Petrusimula	Sol i papar

PRIPREMA: Kućice se purgaju u moru dva dana uz minjanje mora dok ne izbace pržinu. Ako je koja zinila, baci se. Sitno isickani luk i petrusimul kratko dinstamo na maslinovon ulju. Kad luk zamiriši, dodamo školjke i bilo vino. Poklopimo i kuvamo najmanje 25 minuti. Moraju se dobro skuvat.



MIŠANCA

(Stipe Cokarić 83 g., Gornja Podstrana.)

SASTOJCI:

1 kg mišance	0,50 kg kumpira	0,05 luka
1 dcl maslinovog ulja		

PRIPREMA: Samoniklo bilje, koromač, kostriš, žutenicu i blitvu, uberemo i očistimo. Kuvamo prvo kumpir, kad je u po skuvan, dodamo zelen. Ocidimo i začinimo uljen i lukon.

ARTIČOK S BOBON

(Stipe Cokarić 83 g., Gornja Podstrana.)

SASTOJCI:

8 artičoka

0,50 kg boba

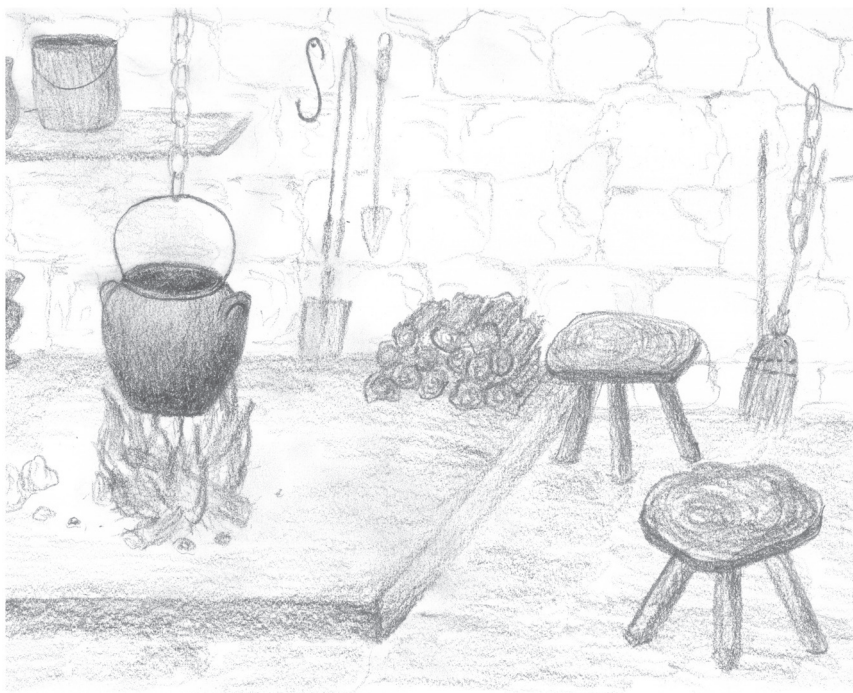
1 veća kapula

1,5 dcl maslinovog ulja

Luka, petrusimula

Sol i papar

PRIPREMA: Artičoke očistimo, a bob operemo. Dinstamo kapulu i ostalo povrće koje imamo. Podlijemovodon. Kad prokuva, stavljamo zajedno artičoke i bob, kuvamo dok ne omekšaju.



BOB I DOMAĆE

LAZANJE

(Franka Grlanović 66 g., Tugare)

SASTOJCI:

1 kg boba	2 kapule	4 pome
Sol, papar i luk	10 dag brašna	1 jaje

PRIPREMA: Bob u mahuni se očisti i iskriža na dužinu od 3cm. Izdinsta se kapula, dodaju pome i začini. Podlije se vodoni i ubaci bob. Kad bob bude na pola gotov, dodamo lazanje.

Lazanjese rade od brašna, 1 jaja, soli i vode. Tisto se tanko izvalja na siniji i izrižu se lazanje oko 1cm. Ostave se da se sasuše i kuvaju se s bobon.



TRIPICE

(Rosa Biskupović 79 g., Kreševo Brdo)

SASTOJCI:

1 kg tripica	Kost od pršuta	2 kapule
4 luka – češnjaka	Kitica petrusimena	2 pome
Sol i papar		

PRIPREMA: Tripice najprije prokuvat i izrizat na komadiće. Dinstat na kapuli. Dodati malo pome, soli i papra, malo luka i petrusimena. Iskriža se na sitne komadiće malo pršuta i doda se u to zajedno s kumpirima na kocke. Dolije se vode i kuva dok je gotovo.

SUVI FAŽOL

S KISELIN KUPUSON

(Rosa Biskupović 79 g., Kreševo Brdo)

SASTOJCI:

0,50 kg suvog fažola	1 kg suvog svinjskog mesa	0,50 kg kiselog kupusa
1 veća mrkva	2 kapule	Luka
1 dcl maslinovog ulja	Crvena mlivena paprika, sol i papar	

PRIPREMA: Suvi fažol se kuva sa svinjskinsuvinmeson. Dodaju se začini: sol, papar, slatka crvena paprika. Isicka se kapula, par češnjaka luka i 1 mrkva pa se zajedno kuva.

U drugoj teći dinsta se kiseli kupus na ulju sa jednom malom isickanon kapulon i par češnjaka luka. Kad je sve gotovo, fažol i kiseli kupus jede se pomišano. To zovemo jota.



TITUŠ

(Anđelka Radostić 62 g., Gata)

SASTOJCI:

0,50 kg brašna	2-3 dcl tople vode	2 dcl maslinovog ulja
Malo luka	Sol	

PRIPREMA: Po kila brašna, malo soli, 2-3 deca tople vode pomišat i dobro utući da bude malo gušća smjesa nego za palačinke. Izliti na vrući komin i pokrit criepnjom i žeravom. Peć oko po ure, a kad je gotovo izbošt malo perunon i namazat mišanin uljen i lukon.



KAŠA

(Anđelka Radostić 62 g., Gata)

SASTOJCI:

0,50 kg brašna	2-3 dcl vode	4 dcl mlika
Prstohvat soli		

PRIPREMA: Bilo brašno skuvať s vodom i malo soli. Kad se dobro ukuva, dodati mliko.

To se kuvalo skoro svakodnevno, jer su tada svi imali dosta dice. Žitarice su sijali i za stoku i za preživljavanje.



ZAČVRJENA PURA

(Anđelka Radostić 62 g., Gata)

SASTOJCI:

2 l vode	0,20 kg pure	0,30 kg čvaraka
Sol		

PRIPREMA: Skuvať puru (kukuruzno brašno) s vodon dok ne zgusne skroz. Kad je gotovo maknut s vatre. Posebno u tavi rastopiti čvarke i polit po puri.

SAUR OD ZECA

(Manda Katušić 80 g., Smolonje)

SASTOJCI:

1 kg zeca	2 dcl maslinovog ulja	0,20 luka
3 grančice ružmarina	0,5 l bilog vina	2 dcl kvasine
Sol i papar	Vode po potrebi	

PRIPREMA: Na zagrijano maslinovo ulje staviti narizan luk i ružmarin. Čim zamirišu, staviti komade pečenog zeca, doliti vodu, bilo vino i kvasinu. Kuvat na laganoj vatri i dodati sol i papar. Tekućine dodavati po potrebi. Ako je kiselo dodati vode, ako nije - dodati još kvasine.

Kad meso omekša isključiti i ohladiti.



RAŠČIKA NA SALU

(Frane Ivanišević – Mišo 70 g., Krilo Jesenice)

SASTOJCI:

Kil raščike	4-5 kumpira (veličine jaja)
Svinjskog suvog dimljenog sala veličine po jaja	
2-3 komada luka	1-2 karote
Soli i papra	Vode oko 1 l
Crvene paprike, ali samo u peštu	

PRIPREMA: Kad se radi pešt mora se pripremiti salo, luk, slatke paprike, malo papra. Sve skupa peštati da masa bude slična pašeti. Obariti raščiku u virloj vodi 10-15 min. U novu, čistu, uzavriti vodu staviti kumpire, mrkvu i začine. Kad su kumpiri i mrkva gotovi, treba ih pasirati i ostaviti u toj tekućini.

Dodati obarenu raščiku koja je očiđena u šaci da izbaciti gorčinu. Dok raščika kuva u vodi skupa sa začinima, dodaje se pešt. Ne stavljati svu količinu pešta odma, nego postepeno, po gušću, jer bi moglo biti gorko.

Kuvat dok raščika ne postane mekana. Tekućina (juha u loncu) nesmi biti gusta.

PENETE NA SALU

(Frane Ivanišević – Mišo 70 g., Krilo Jesenice)

SASTOJCI:

0,15 kg sala	0,20 kg kumpira	0,10 kg mrkve
0,50 kg peneta	Papar, sol i crvena mlivena paprika	

PRIPREMA: U vrilu vodu ubacit ispeštano salo sa svim začinima u njemu: papa, malo crvene paprike, sol i pire od kumpira i mrkve. Tekućina treba vrit dok se ne obogati svim okusima. Kad se odredi da je tekućina (juva) po guštu, uspe se manistra (penete) i čeka se da se skuva.

Ne stavit puno manistre jer će ista popit veliku količinu tekućine.

Divota je jist dok je topla, jer se prožmu svi okusi u juvi.



KUVANA KRV OD KOZLIĆA, JANJČIĆA I KRAVE

(Frane Ivanišević – Mišo 70 g., Krilo Jesenice)

SASTOJCI:

0,15 kg brašna	0,10 kg pure	2 dcl ulja
0,5 l krvi	1 kapula	2 češnja češnjaka
Kućarin origana (mravinca)		

PRIPREMA: Priprema domaće: u jednu limenu posudu u 1-2 l, npr. stavi se 150 g brašna, soli, 100 g pure, po dec ulja, 1 kućarin origana (mravinca). Sve se skupa pomiša.

Kad se pri klanju proreže vena u kozlića ili janjčića, pod vrat se stavi tećica dok krv upada u tećicu mora se stalno mišat. Posebno se pristavi drugi lonac hladne vode koja treba bit posoljena, pouljena i kad provri u nju se stavi krv. To se kuha oko 15 minuta. Nakon toga se voda ocidi, a kuhana krv se iskida na kocke veličine kocke šećera i uspe se u drugu posudu di se zaprži jedna kapula, dva češnja luka, malo ulja.

Sve se dinsta par minuta. Posoli se i popapri, ali treba pazit da ne zagori.



RAŠČIKA NA POME

(Frane Ivanišević – Mišo 70 g., Krilo Jesenice)

SASTOJCI:

1 kg raščike	3-4 kumpira	4 pomidore
0,10 kg svinjske masti	Sol i papar	

PRIPREMA: Prokuvana, obarena raščika stavi se ocidena u lonac kada provri voda. Pripremljene kumpire (na kil raščikese stavi 3-4 kumpira) isičene na kocke, ubacit u lonac s raščikon, a onda i pomidore dodat u lonac. Dok se sve skupa kuva dodat sol i papar. Od masnoće može bit ulje ili svinjska mast. Kuvat dok se ne poveže.
U slast.



LAZANJE NA ULJE

(Nevenka Šarac – po priči njene majke
pok. Vinke Vranković 1932. g., Trnbusi)

SASTOJCI:

0,20 kg brašna	0,10 kg ljutike	0,20 kg poma
Kitica petrusimena	Crvene mlivene paprike	Sol i papar

PRIPREMA: U načve se zamiša tisto od brašna, vode i soli. Razvalja se na siniji s lazanjuron u tanko. Izriže se na rezance i pusti da se malo sasuš. Naloži se vatra na kominu, stavi se tronožac i u vangli se začvrli na pravon ulju ljutika, poma (praseća), petrusimen, crvena paprika (ako je ima). Zali je se vrućon vodon da prokuva. U to se dodaju lazanje i kuvaju se do gotova.

GRZDULJA SA KAŠTRADINOM

(Nevenka Šarac – po priči njene majke
pok. Vinke Vranković 1932. g., Trnbusi)

SASTOJCI:

0,50 kg grzdulje	0,50 kg čimulica	1 kg kaštradine
1 kapula	1 mrkva	0,20 kg kumpira
Sol i papar		

PRIPREMA: Grzdulja se obari, kaštradina se stavi na manje komade kuvat u drugi lonac. Na ulje se stavi kapula, mrkva, kumpir, doda se bresunice (čimulice), kaštradina, dodaje se vode od kaštradine ako nije masna (ili vruće vode), doda se grzdulja, sve se skupa začini, miša se varnjačom dok nije gotovo.



„KOLAČ“

(Nevenka Šarac – po priči njene majke
pok. Vinke Vranković 1932. g., Trnbusi)

SASTOJCI:

1 kg brašna	2-3 dcl tople vode	Sol
2 dcl maslinovog ulja	0,10 luka	0,5 kg kumpira

PRIPREMA: Svaki dan se misio kruz. Prije nego se stavi peč kruz, mater bi otkidala komad tista, malo raširila i stavila peč na komin ispod prpne, zasula lagon, za 15min bi ga izvadila, očistila od luga i dok je još vruć supali bi u maslinovo ulje pomišano sa isckanim lukom. Dok bi čekali ručak i kruz, u tome bi guštali. Iskoristili bi taj lug pa bi i kumpire na pole ispekli ispod prpne.

BRUJET SA GROŽĐEM

(Zoran Marić 73 g., Podstrana)

SASTOJCI:

1 kg bile ribe	2 dcl maslinovog ulja	2 kapule
4-5 luka	Petrusimula	Malo pelata
Po deca kvasine	1 dcl bilog vina	Šaku grožđa
Sol i papar		

PRIPREMA: Bila riba se očisti i izriže na komade. Na maslinovom ulju se uđin-
sta kapula, luk, peršin, doda se pelat, malo prokuva, stavi se riba i doda
domaća kvasina i malo vina i grožđe. Začini se i kuva jedno po ure. Ne mišat
nego trest lonac.



BLITVA S KUMPIROM

(Zoran Marić 73 g., Podstrana)

SASTOJCI:

1 kg blitve	0,30 kg kumpira	1 dcl maslinovog ulja
2-3 luka	Sol	

PRIPREMA: Žene iz Podstrane bile su veliki težaci, glavno im je bilo ić u polje
i na pazar prodat, doć do para. Pa bi skuvale većinom nešto šta je bilo na-
jbrže, većinom blitva, kupus s kumpirima, ako bi imalo suvog mesa malo i to,
ako ne ništa. Nije bilo vrimenta za kuvanciju ni kućanstvo. Blitva bi se skuvala
s kumpirima, ocidila i začinila sa maslinovin uljen i lukom.



MASTNA KRUVA

(Marija Miličević 82 g., Zvečanje)

SASTOJCI:

1 feta domaćeg kruva	Žlica masti	Kućarin cukra
2 dcl surutke za popit		

PRIPREMA: Mast se najčešće mazala na kruh i posipala sa šećerom. To su obično ila dica i pili surotku ili mliko.



BOB I MANISTRA

(Marija Miličević 82 g., Zvečanje)

SASTOJCI:

0,02 kg svinjske masti	0,10 kg kapule	0,50 kg boba
0,30 kg manistre	Sol i papar	

Na masti se zažuti malo kapule, doda očišćeni bob i poliva se s vrućom vodom, dodaju se začini, papar i sol i na kraju manistra.



CRNI KUPUS (RAŠČIKA)

SA SUVIN MESOM

(Marija Miličević 82 g., Zvečanje)

SASTOJCI:

1 kg raščike	2 kg suvog mesa	2 kapule
3-4 kumpira	Sol, papar i mlivena crvena paprika	

PRIPREMA: Četvrtkom se ovo jelo obavezno kuvalo. Suvo meso od prajca ili kaštradne se kuva posebno, a u drugoj teći se obari raščika, ocidi se. U lonac se malo zažuti kapula, dodaju kumpiri na kockice i obarena raščika. Podliva

se vodom od suvoga, dodaju se začini; papar, crvena mlivena paprika i soli po potrebi. Kad se sve poveže, izgasiti vatru i to je to.



DOMAĆI PIVAC LEŠO

(Marija Miličević 82 g., Zvečanje)

SASTOJCI:

2 kg pivca	2 mrkve	2 kapule
1 vezica selena	3 domaće pome	Sol i papar
0,5 kg kiselog kupusa	2 dcl maslinovog ulja	1 kg kumpira
Lovor		

PRIPREMA: Pivac se kuva najčešće nediljom. Kuha se uz dodatak selena, mrkve, kapule, koja poma ili domaće konšerve i začina; sol, papar. Kuva se oko sat i po. Uz pivca lešo uinstalali bi malo kiselog kupusa i koji kumpir lešo.



ĆORAVI GULAŠ

(Marija Miličević 82 g., Zvečanje)

SASTOJCI:

1 kg kumpira	Žlica masti	1 kapula
Papar i sol	Voda po potrebi	

PRIPREMA: Priko tjedna, sprema se i ćoravi gulaš, gulaš bez mesa. Zažuti se malo kapule na masti, dodaju se kumpiri na kockice, podliva se vodom. Dodaju se začini, sol i papar. Kad je kumpir gotov, jelo je spremno za blagovati. Isto se sprema i MANISTRA NA PJUVAKU (kumpir i manistra).

POPARA
(Marija Miličević 82 g., Zvečanje)

SASTOJCI:

1 kg starog kruva	1 dcl maslinovog ulja	Vruća voda
-------------------	-----------------------	------------

PRIPREMA: Ovo se spremalo najčešće za večeru. Stari kriv bi se izriža na kocke, zalija bi se ugrižan vodon i maslinovim uljen.

Kad bi bija Gospin prinos, ilo se najbolje.

Sve obitelji bi pripremalo bogata jela jer to je jedan dan u godini, dan slavlja i okupljanja obitelji.

I najsiromašniji su imali pršuta, sira, janjčića ili kozlića i čašu dobrog crnog vina.



KRV SA LJUTIKOM

(Nediljka Lelas-rođ. Katušić 82 g., Podgrađe)

SASTOJCI:

0,5 l krvi ulja	0,10 kg ljutike 0,5 dcl kvasine	1,5 dcl maslinovog Sol i papar
--------------------	------------------------------------	-----------------------------------

PRIPREMA: Friška krv se uvati kad bi se klali janjci. Krv se ulije u kipuću vodu i kad se zgusne (stegne), isicka se. Na tavi bi se popržilo malo ljutike na maslinovom ulju i na to se doda pripremljena krv, posoli se i popapri i na kraju se doda malo kvasine. Triba jist dok je toplo.



SRDELE I KUMPIRI

(Nediljka Lelas-rođ. Katušić 82 g., Podgrađe)

SASTOJCI:

2 kg kumpira	1,5 kg srdela	2 dcl maslinovog ulja
0,10 kg ljutike	1 dcl kvasine	Sol i papar

PRIPREMA: Na kominu se naloži vatra, očiste se krumpiri i izrižu na tanke fete. Očisti se srdela, glava se baci. Tronoge se stave na vatru i u tavi se najprije na maslinovom ulju zažuti isckana ljutika. Tava se odmakne na kratko. Na dno tave se najprije slože tanke fete kumpira, a na to se poslože sdelice pa opet fetice kumpira. Reda se tako dok se ne potroše sve sdelice i svi kumpiri. Završi se s redom kumpira. Posoli se, popapri, ulije se malo kvasine i vode - tek toliko da pokrije. Ne miša se, nego se malo tavu prodrma. Gotovo je kad je kumpir gotov.



PACA

(Ljubomir Juginović 63 g., Dubrava)

SASTOJCI:

1 glava ovce (janjca)	4 nogice	Sol i papar
-----------------------	----------	-------------

PRIPREMA: Glava i nogice od ovce se ostave sa kožon. Dlaka se šurja vatron od smilja ili smriča. Opere se i stavi se kuvat. Posolit. To se jilo (glođalo) lešo. Ostali dio ovce se prodava.

NADMETA

(Ljubomir Juginović 63 g., Dubrava)

SASTOJCI:

2 l kuvane rašćike	0,20 kg pure	Vode po potrebi
--------------------	--------------	-----------------

PRIPREMA: Kad bi ostalo kuvane rašćike od dan prije, to je bilo šteta bacit. U to bi se dodalo vode u kojoj se obarila rašćika i kukuruznog brašna (pure). Skuvalo bi se ugusto.



PLISNAC

(Ljubomir Juginović 63 g., Dubrava)

SASTOJCI:

1 kg brašna	1,80 kg blitve	0,20 kg kapule
0,10 kg luka	3 dcl maslinovog ulja	0,10 masla
0,10 skorupa	0,10 suvog sira	Sol i mlake vode

PRIPREMA: Plisnac se radija isto k'o i soparnik, samo šta se na njega mazalo skorupom i maslom i narakatežalo bi se suvog sira.



SARME U SLATKON KUPUSU

(Marija Vulić 92 g., Zakučac)

SASTOJCI:

2 glave slatkog kupusa	1 kg mlivenog mesa	Šaka riže
1 kg suvog mesa	0,20 kg pancete	Sol, papar
slatka mlivena paprika		

PRIPREMA: Listove slatkog glavatog kupusa malo obariti u vrućoj vodi. Pripremiti mliveno meso, šaku riže i začine. Suvo meso skuvar posebno. Mliveno meso motat u listove kupusa. Slagat u teću, dodat tekućine u kojoj se ku-

valo suvo meso i pustiti da se kuva. Na kraju malo začvrilit pancete i crvene slatke paprike i dodat sarmama. Posoliti po potrebi i popaprit. Kuvat oko 1 sat.



ĆIMULICE SA SUVIN MESON

(Marija Vulić 92 g., Zakučac)

SASTOJCI:

1 kg suvog mesa
2-3 pome

1 kg ćimulice
Sol i papar

0,50 kg kumpira

PRIPREMA: Obično bi se to pripremalo u proliće, kad bi mladi izdanci (ćimulice) od korijena kupusa izašli. U lonac staviti najprije kuvat suvo meso (svinjetina ili kaštradin). U drugom loncu malo zažutiti kapule, dodat kumpira na kocke, koju pomu i podlit sa vodon od suvog mesa. Kad je kumpir skoro gotov, dodat ćimulice i začiniti po potrebi. U zadnje pomišat sa suvin meson. Jelo se dok je toplo.



BLITVENJAK

(Marija Bajić 90 g., Potpoletnica)

SASTOJCI:

0,5 kg blitve
20 dag cukra
10 dag cukra
Mlaka voda

Malo soli
10 dag suvica
5 žlica ulja
Orij i bajame i malo ulja (za posipanje)

2 dcl ulja
40 dag brašna
Malo soli

PRIPREMA: Blitvu oprati, izrezati i začiniti s ostalim sastojcima. Tijesto umijesiti, podijeliti na dva dila, razvaljati. Jedan dio staviti u tepsiju posut nadjevom, poklopiti drugim i umotati krajeve. Malo ga nabosti perunom i peć oko pola sata na 180°C. Gotovi blitvenjak primazati s malo ulja i obilato posuti mlivenim orijima i bajamima.



PRINCIPALE

(Marija Mihanović 75 g., Žrnovnica)

SASTOJCI:

1 kg brašna
Ulje za friganje

Soli i tople vode

Šećer za posipanje

PRIPREMA: Rade se od tista za kruv koji se friga na tavi. Umisi se tisto, pusti se da uzade i onda se primisi. Nakon drugog puta ga razvaljamo i izrižemo na veće kocke. Friga se uvrilom ulju dok ne zarumeni. Izvadi se na pjat i pospe cukrom.



MREŽASTI KOLAČ

(Marija Bajić 90 g., Potpoletnica)

SASTOJCI:

60 dag brašna
2 jaja
Kora limuna i naranče

25 dag šećera
1 prašak za pecivo

25 dag masti

PRIPREMA: Sve sastojke dobro umijesiti, odvojiti trećinu tijesta, a ostatak razvući po tepsiji. Tijesto premazat marmeladom, i na nju poslagat, u obliku mreže, trakice razvaljanog tijesta. Peći dok ne porumeni i lagano se odvoji od tepsije.



KEKSI NA MAŠINU

(Marija Bajić 90 g., Potpoletnica)

SASTOJCI:

1 kg brašna
4 jaja
Kora limuna i naranče

30 dag šećera
Prašak za pecivo

40 dag masti

PRIPREMA: Sve dobro umijesiti, pra protiskati kroz mašinu od mesa na koju smo stavili kalupe. Rezati na dužinu po želji i peći. Pečeni keksi mogu dugo trajati spremjeni u metalne kutije.



SIRNICA

(Marija Bajić 90 g., Potpoletnica)

SASTOJCI:

1 kg brašna	25 dag cukra	16 dag masti
10 jaja	1 ipo kocka kvasca	2,5 dcl mlika
Kora limuna i naranče	1 žlica kruškovca ili ruma, kako ko ima	

PRIPREMA: Odvojiti 2 bjelanjka, a u ostatak jaja dodati šećer i dobro ulupati. Dodati mast, koru limuna i naranče, kruškovac ili rum, promiješati, dodati kvas koji je uzaša u toplom mliku i na kraju dodati brašno po malo dok se može umijesiti kuhačom, a onda dobro umijesiti rukama. Tijesto ostaviti pokriveno da se diže na toplo, primijesiti, podijeliti na 4 jednaka dijela, oblikovati i ostaviti da se diže. Prije pečenja zarezati tri puta, staviti peći i pred sam kraj pečenja primazati tučenim bjelanjkom i posut smrvljenim kockama šećera. Peći još par minuta uz sniženu temperaturu dok se bjelanjak posuši.



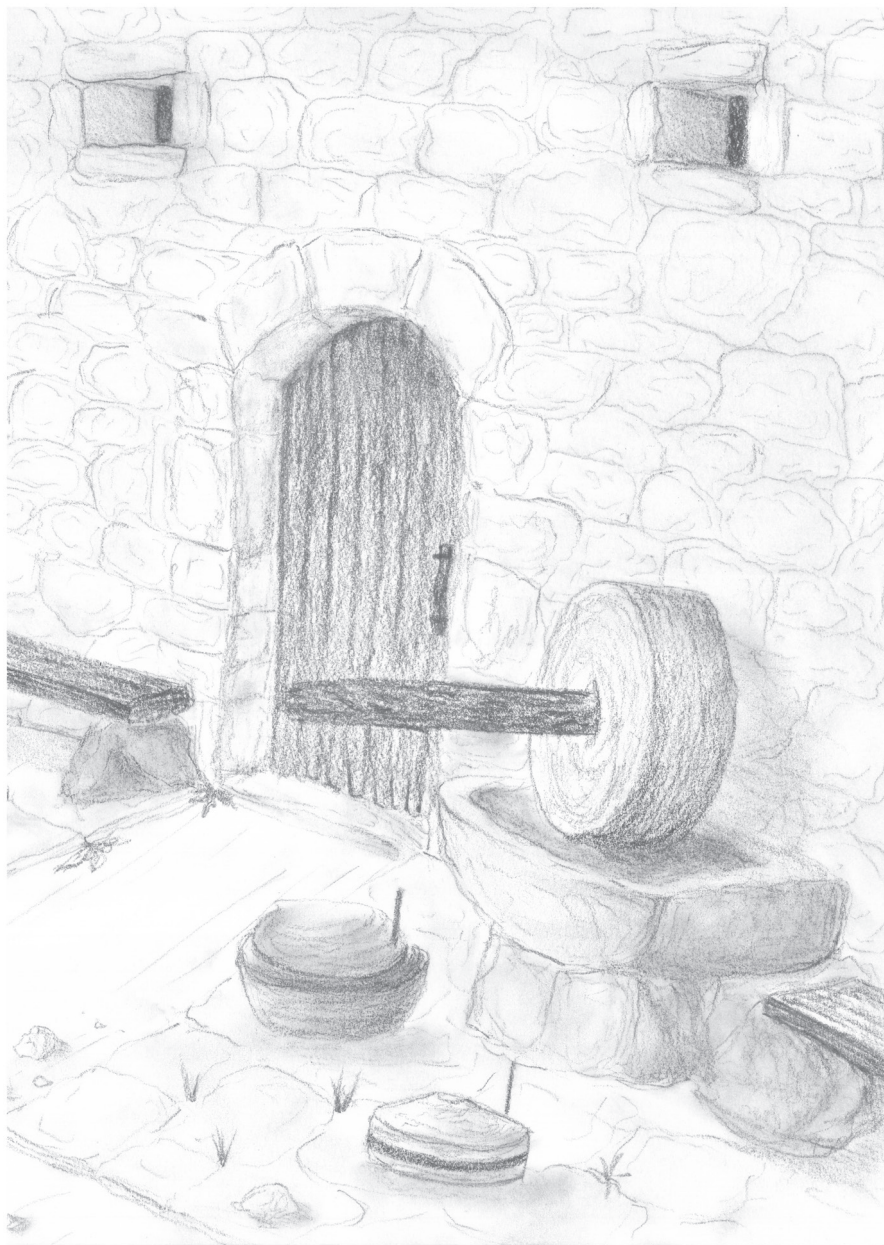
FRITULE

(Vinka Katušić 67 g., Smolonje)

SASTOJCI:

1 jogurt	1 jaje	2 žlice šećera
malo ruma	10 žlica brašna (nekad triba koja žlica više)	
malo praška za pecivo	malo rakije	1 vanilin šećer
limunova korica		

Sve skupa izmješati i kroz ruku s malom žličicom raditi fritule i frigati u dubokom ulju. Gotove stavljamo na ubrus i još vruće posuti cukron u prahu.



ROŠČICI

(Manda Katušić 80 g., Smolonje)

SASTOJCI:

1 kg kumpira	3 jaja	0,15 kg masla
0,50 brašna	Korica od 1 naranče	0,15 kg cukra
1 dcl rakije	Ulje za frigat	Cukar za posipat

PRIPREMA: Skuvat kumpire i napraviti tijesto k'o za njoke (kumpiri, jaja, maslo, sol i brašno). U to staviti korice naranče, šećera i rakije, sve to izmješati i raditi roščiće. Frigati ih u ulju. Vruće uvaljati u kristalni šećer.



ŠTRUDEL OD JABUKA

(Stipe Cokarić 83 g., Gornja Podstrana)

SASTOJCI:

0,20 kg brašna	2 jaja	1 dcl mlika
Sol	1 kg jabuka	2 žlice cukra
1 kućarin ruma	Korica od 1 limuna	Cimet, med i klinčić

PRIPREMA: Od brašna, jaja i mlika zamise se kore. Razvaljaju se tanko i na njih se stavlja nadjev od gratanih jabuka koje se prvo pošećere i ostave da puste vodu. Ocide se i začine rumom, limunovom korom, cimetom, medom i klinčićima. Motamo u štruce i pečemo dok ne porumeni.

SAVIJAČA OD JABUKA ISPOD PEKE

(Manda Katušić 80 g., Smolonje)

SASTOJCI:

0,50 kg brašna	1 žlica ulja	Kućarin kvasine
Vode po potrebi	Sol	1 kg jabuka
1 šaka orija	Cukar za posipat	

PRIPREMA: Napravi se tisto od brašna, kvasine, ulja, vode i malo soli. Kad se tisto odmori, razvalja se tanko i stavljaju se gratane jabuke. Ako je bilo orija, pomišali bi se s jabukama. Zatim se zavije i stavlja u okruglu tepsiju u krug. I peče se ispod cripnje. Kad se oladi, narizat i posut cukrom.



SALENJACI

(Ivanka Radmilo 64 g., Gata)

SASTOJCI:

1 kg brašna	3-4 dcl mlake vode	Soli
7 žumanjaca	2 limuna	
1 kilo mlivenog sala plus	0,50 kg brašna	0,50 kg marmelade
Šećer u prahu		

PRIPREMA: Kil ipo brašna zamisit sa malo mlake vode i soli. Dodati 7 žumanjaca i dva limuna isciditi. Zamisit tisto i ostaviti da se odmara oko po ure. Po kila brašna sa kil mlivenog sala umisit u tisto. Prvo tisto podilit na dva dila, a tisto od sala na 6 komada. Na prvo tisto staviti jen dio sala, izvaljat ga, priklopiti u tri puta, i nek' odstoji po ure. Dodati drugo tisto od sala, opet priklopiti i opet ostaviti na po ure. I ponoviti treći put isto. Onda razvaljat, izrizati na 9 kocki i motati u trokute punjene domaćom tvrdom mermeladom. Peći dok ne porumene, i još vruće posuti cukrom u prahu.

