

**MREŽA UDRUŽENJA ŽENA
OPĆINE ZAVIDOVICI**

TRADICIONALNI RECEPTI

Gastroslika Zavidovića



DECEMBAR, 2021.

Predgovor

Pred vama se nalazi brošura „Gastroslika Zavidovića“ – zbirka starih tradicionalnih recepata žena iz ruralnih područja zavidovičkog kraja. Oblikovale su je žene, domaćice u seoskim domaćinstvima. Brošura nudi pažljivo odabrane recepte koji su ilustrovani i predstavljeni kroz individualne priče žena. Način pripremanja razlikuje se od sela do sela, pa čak i od kuće do kuće.

U Zavidovićima je prije nešto više od stotinu godina egzistiralo 15 naroda i narodnosti što je u kulturno-civilizacijskom smislu predstavljalo Evropu u malom. Udruženja žena i njihove članice igraju važnu ulogu u proizvodnji, zaštiti, održavanju i ponovnom stvaranju nematerijalne kulturne baštine (narodnih nošnji, tradicionalnih igara i muzike, tradicionalne kuhinje i rukotvorina). One pomažu u jačanju kulturne raznolikosti i kreativnosti žena, očuvanju njihovog identiteta i kolektivnog pamćenja za pokoljenja koja dolaze.

Ovom prilikom želimo se zahvaliti svim ženama iz četiri udruženja (UŽ „Kovači“ iz Kovača, UŽ „Majska Ruža“ iz Mečevića, UŽ „Krivaja-Iskra“ iz Krivaje i UŽ „Pašinke“ iz Hajderovića), koje su nesebično podijelile svoje porodične tradicionalne recepte, iskustvo i priče. Prikupljeno je 100 recepata, a ovdje samo za vas predstavljamo samo neke.

Želimo da i svi vi koji čitate ovu brošuru saznate za hranu i domaće proizvode koje žene iz ruralnih područja Zavidovića prave ulažući puno truda, ljubavi i pažnje. Kupovinom njihovih proizvoda možete ekonomski osnažiti žene iz ruralnih podrčja i podržati rad njihovih udruženja.

Zahvaljemo se i timu Žene za Žene International: Seidi Sarić, Ameli Delić, Džani Pašić, Belmi Hadžimahmutović, koje su, kroz fokus grupe, prikupljale materijal i priredile sadržaj za izradu ove brošure, kao i našoj saradnici Nermani Deljković koja je grafički dizajnirala izgled brošure.

Nadamo se da će vam ova brošura biti od koristi i da ćete uživati čitajući ju. Kako biste u potpunosti doživjeli u Zavidoviće pored materijalne kulturne baštine (sakralni objekti, muzejske zbirke, spomenici, graditeljske cjeline, kamene kugle, parkovi prirode) obavezno posjetite i udruženja žena i „iz prve ruke“ upoznajte običaje, hranu, kulturu i tradiciju ovog kraja.

Udruženje Žene za Žene International



SLANA JELA I TJESTENINA

SOFRA/SOBET

Riječ "sofra" u bosanskom jeziku ima višestruko značenje. Pod "sofrom" se podrazumijeva sto za ručavanje, međutim, naziv sofra se upotrebljava i za trpezu, tj. za porodično, ramazansko ili neko drugo okupljanje povodom čega se priređuje ručak ili večera (sofra). Okupljanje povodom obilježavanja nekog događaja na kojem se obavezno priređuje bogata trpeza (sofra) tradicionalnim narodnim jezikom zove se još i sobet.

"Maja" (glavna kuharica) i još jedna pomoćna kuharica su bile zadužene za sva jela da budu ukusna, da ne izgore, da omjeri budu uredu, i da ostalim ukućanima daju uputstva kako će se kuhati.

Vahida Bratanović i Fatima Keserović iz Krivaje su žive "maje" koje još uvijek stanovnici iz njihovih mesta zovu kad je neki sobet ili drugi važan događaj u selu.



MASLENICA – BESIMA DUBRAVAC

Zakuhati jufku sa 500g bijelog brašna i 500g crnog pšeničnog brašna. Razviti jufku. Isjeći na veće kocke i slagati u tepsiju po dvije kocke i premazivati sa kajmakom i maslom. Posoliti. Nakon pečenja zaliti vodom.

GERŠLO – SADETA MEJRIĆ

U lonac nasuti vodu i dodati geršlo. Nakon što prokuha, ocijediti i oprati geršlo.

Ponovo staviti u lonac, nasuti vodu, staviti piletinu kojoj smo odstranili kožicu, zatim staviti suhog mesa po vlastitoj želji, ulje, so i vegetu. Kada je skoro kuhan, dodati kokošiju kocku za supu, kašiku ajvara i po potrebi još vode i dokuhati geršlo.

KISELI ZAVICI – BESIMA DUBRAVAC

Zakuhati jufku da odstoji 30 minuta
Fil: čaša kiselog mlijeka, čaša pavlake, 2 kašičice soli, 1 pecivo, 500g pšeničnog griza.

Dobro izmiješati da ne bude rijetko ni gusto. Razviti jufku i isjeći na kocke; staviti po jednu kašiku fila i napraviti zavitak.

SARMA – FATA MUJIĆ

Stavim 500g mesa, riže 3 fildžana, luka 2 glavice izrežem i stavim ajvara domaćeg, biber i soli, kupus ako je malo kiseliji operem listove, izrežem rebra i pripremim za zamotavanje, zamotam sarmu.

A zapršku vamo napravim pa onda stavim sarmu u nju (masla, brašna, malo paprike i prelijem)

Pravim to u loncima, a prije se pravilo u zemljanim ili u zaglenom posuđu (od metala) (ako je lagana posuda ona nije kvalitetna), poklopim odozgo sa širim nekim poklopcem Neku u sarmu stavi i jaje, u smjesu s mesom i malo brašna





SLANA JELA I TJESTENINA



ŠTA SE KUHALO PRIJE, A ŠTA SADA?

Svježi tirit za supu – staro jelo koje slabo ko danas pravi, a koje je slično tahrani. Zamijesi se brašno sa dvoje jaja, malo se rukama rastjera smjesa i stavi se u vodu. Ovamo se skuha domaće pile. U taj pileći temeljac se zaprži maslo i so, a onda se dodaje tjestenina. To jelo je bilo jako ukusno ali i veoma jako.

I danas se prave većina tradicionalnih jela. Prvo supa, pa pita (burek, sirnica, tikvenjača, maslenica, kiseli zavitci). Pite se najčešće pokajmače. Prave se još grah, kupus i maslinak.

Kupus repa se nareže navečer i malo posoli, te stavi u vodu da stoji preko noći (da ne bude puno gorka, jer so to izvuče). Ujutro se stavi u lonac meso, paradajz, so, vegete kocka. Kasnije razmutim malo brašna, zalijem i bude odlično

Paprike sa krompirom i mesom se zalijevaju domaćim kajmakom i domaćom pavlakom, Svako voli više paprike s krompirom nego s mesom.

Musaka: Mljeveno meso, riža i krompir se zapeku, a prelje se umućenom pavlakom i jajima

BOSANSKI LONAC – HANIFA BAŠIĆ

Prvo stavim govedinu, pa krompir po govedini, pa preko stavim 300gr junetine, a onda 500g kupusa, sitnije isiječem, 200g mahuna i 100g bamije, 2 glavice crvenog luka, 2 bijelog luka, 2 mrkve, peršun, paradajz friški i zelena paprika. Mrkva i paradajz i paprike idu na vrh (mora se pratiti redoslijed, sve što je tvrđe ide niže). Prije se kuhalo u zemljanim loncu i bio drugačiji je ukus nego danas, kada zbog brzine života kuhamo u pretis loncu.





SLANA JELA I TJESTENINA



DOMAĆI PILAV – SUVADA ALIČIĆ

Sastojci: 500g brašna, 2 jaja, kašika ulja, soli i vode

Priprema:

Prvo umutim domaća jaja, te zakuham smjesu koja ne smije biti ni čvrsta ni mekana. Kad sve zakuham, dodam malo vode u jaja i malo mlake vode. To odstoji 30 minuta. Kad napravim jufke i razvijam ih, svaku jufku režem na 4 dijela preko sinije. Sušim je na peći na drva. Ne smije zagoriti ni jedna odozdo, zato ih povremeno okrećem i dobro pazim. Nakon toga, kad to uradim, još 10 - 20 min sačekam, a zatim siječem nožem i to rastresem na čaršafe gdje se suši na sobnoj temperaturi, uz povremeno protresanje.

Suvada Aličić - "Krivaja Iskra"

Čuvamo tradiciju zbog zdravlja. Koristim u domaćinstvu sve što je domaće, rijetko nešto kupujem. Pilav me često podsjeti na moju majku, kad bi se vratili iz škole, ona to brzinski pripremi, prokuha vodu, doda malo domaćeg masla i soli, zamiriše čitava avlija i za 15 minuta pilav bude na stolu.

Mujić Fata - "Majska Ruža"

Mene keške pšenica podsjeća na moju nanu. Ona je pravila pšenicu. U šupljoj izdubljenoj drvenoj zdjeli bi se "tukla" pšenica koja je nakiseljena prethodno, da se kora oguli. Uzela bi domaće pile i tu pšenicu opet oprala, a nakon što se pile isiječe na komadiće, stavi se u lonac s tim tjestom. To je bilo divno.

Hanifa Bašić - "Kovači"

Pošto sam bila najstarija unuka kod svoje nane, nisam mogla jesti kukuruzu, a ona je meni na svakakve načine pokušavala dati. Jednom se sjetila da odsječe te kukuruze i udrobi u času, preko stavi masla i posoli. Ja ništa ljestvi nisam mogla pojesti. Pšenica, mlijeko i kajmak i pogače, mi ručamo, ali nema više to tako da miriše, iako sada ima svega.

Besima Dubravac - "Kovači"

Najviše sam voljela te kisele pite, pratila sam sve kako moja nena spremi. Nena moja je sve spremala i kuhalila, a mama je išla po polju da radi. Mene u jednu ruku, a drugom razvija pitu.

TARHANA – MERIMA BEĆIROVIĆ

1kg brašna

3 jaja

1 kašika soli

1 dcl ulja

1 kvasac

1 kašćica šećera

Priprema: Kvasac razmutiti s vodom, dodati šećer i ulje i ostaviti da stoji 10 minuta. Brašno i so pomiješati, izdubiti u sredini rupicu i dodati izmućena jaja i rastopljeni kvasac. Dodavati vode i zamijesiti malo čvršće tjesto. Tjesto treba da nadolazi 2 sata uz povremeno prekuhanje i dodavanje brašna. Istrgati na sitne komadiće i izrendati sitno na rende. Sušiti u tepljnjama.





SALATE I SATARAŠ

Žene iz ruralnih područja uz ukusna jela pripremaju mnoge zanimljive priloge kojima obogate trpezu, ali i zaštite imunitet tokom hladnih zimskih dana. Mnoga domaćinstva s koljena na koljeno prenose tradicionalnu recepturu za pravljenje ajvara, zimnice, kiselih krastavaca, turšije, cvekla, kiselog kupusa, i kiselog paradajza.

Danas, žene se često okupljaju u udruženjima čije su članice i prave zimnicu zajedno, a ne rijetko i prodaju proizvode koje zajednički naprave.

Osim što su ova zanimljiva jela izvrsnog ukusa, žene ističu i mnoga ljekovita svojstva ovih proizvoda. Na primjer, kiseli kupus je bogat vitaminom C vitamin, spušta temperaturu, a dobar je i za smirenje živaca. Rasol jača imunitet i čisti kožu, ali se koristi i kao prirodni lijek za visok pritisak, te za liječenje astme, reume i čira na želucu.



SATARAŠ

Amira Ćatić iz UŽ "Kovači" pravi sataraš tako što na 5 kg paprika doda 3kg paradajza. Sastojke izreže, posoli i stavi da stoje bar 30 minuta. Njima popuni galone do vrha i pasterizuje.

KISELI KUPUS

Šemsa Šabić iz UŽ "Majska Ruža": "Izvadim korijen iz glavice kupusa i stavljam sol u rupice, a zatim redam jednu po jednu glavicu kupusa u bure od 110l dok se napuni. Na bure od 110l idu 3kg soli. Pritisnem poredane glavice kupusa plastikom, a dodatno pritisnem odozgo kanisterom vode - da se ne bi kupus dizao. Otvorim bure ponovo nakon 3-4 dana, jer kupus upije vodu koju treba nadoliti, kako bi sav bio pod vodom. Ako ga držite u toploj prostoriji prije će ukisnuti. Neko stavlja u bure kupusa i šaku zrna suhog kukuruza radi boje, da bude žut."

"Ja stavljam 1-2 dunje kako bi kupus bio zlatno žute boje, a bude i lijep miris", dodaje **Omić Medina iz UŽ Pašinke**.

Salihović Ramiza iz „UŽ Pašinke“ nam je dala recept za turšiju:

Sastojci: 1kg paprika, 1kg zelenog paradajza, 1kg zelenog karfiola, 1kg mrkve, 1 glavica kupusa
Postupak:

Jedan dio paprika isijeći, a neke ostaviti čitave. Paradajz se ubacuje čitav, dok se karfiol i kupus izrežu. Zatim se povrće reda. Ramiza kaže „Najprije glavice kupusa, a onda se reda jedno po jedno povrće. Malo se posoli i sve tako redamo dok se ne napuni posuda. Uglavnom se koristi drvena posuda. Ostavi se 1-2 dana da odstoji, a onda se posoli i izmiješa. Staviti drveni kapak i preko kamen da povrće pritisne. Tu samo idu sol i voda, ništa više.“



SALATA OD CVEKLE I MRKVE

Nermina Halilović UŽ "Kovači": Ova vitaminska salata se od davnina koristi u narodnoj medicini. Izreže se cvekla na ploške, zatim mrkva, a pored toga se napravi smjesa sa domaćim sirčetom, šećerom i soli (1l sirčeta, 4l vode, 2 fildžana soli i 1 šećera. Tom mješavinom se zalije povrće i zatvoriti tegle, te se pasterizuje u mlakoj vodi i prokuhaju u šerpi. Ako želite da povrće bude malo mekše, onda kuhajte duže, ako ne, onda kuhajte 7-10 minuta. Na kraju ostavite da se ohladi u vodi.



AJVARI

Riječ "ajvar" vodi porijeklo od turske riječi "hayvar", što znači kavijar.

U ovom kraju mnogi uživaju u njemu uz vruću pogaču, pole krompira, roštilj, stavljaju ga u sva kuhanja jela (grah, sarma, bosanski lonac).

Interesantno je da se u Zavidovićima više pravi i konzumira blagi kuhanji, a manje pečeni i ljuti. Mubera iz UŽ "Krivaja Iskra" kaže da u udruženju naprave i do stotinu tegli ajvara od kuhanih paprika koje prodaju. Imaju svoje kupce koji prepoznaju njihov kvalitet. Prodaja krivajskog ajvara je prilično dobra, a trenutna cijena ovog ajvara od 720ml je 7 KM.



AJVAR – HAĆA MEŠIĆ

Sastojci:

10kg paprika

5kg patlidžana

1l ulja

200g soli

100g šećera

1 glavica luka

Malo hrena

2-3 fafarone

Postupak:

Ispeći paprike na vatri i ohladiti. Nakon toga treba sve paprike oguliti, pa samljeti. Onda se guli patlidžan koji se poslije treba propeći i samljeti.

Na litri ulja prvo je potrebno paprike malo ispeći, zatim dodati patlidžan i miješati, a onda pred kraj dodati bijeli luk, hren i so po želji.

Gotov ajvar treba staviti u sterilizovane tegle.



AJVAR – MERIMA BEĆIROVIĆ

Sastojci:

12kg paprika, 5kg parlidžana, 1/2 l ulja, So, senf, bijeli luk, peršun, 10l vode, 1dcl esencija, 2 dcl ulja;

Postupak:

Prokuhati paprike i patlidžane. Ohladiti i sve i samljeti. Staviti na ulje. Kada počne kuhati, 45min se kuha. Vreo ajvar u vrele galone umotati i ostaviti.

PRIPREMA AJVARA U UŽ "KRIVAJA ISKRA"

"Iskre kada prave ajvar, to rade na poseban način. Sve članice dobiju svoje zadatke, i sve se to radi sa osmijehom kroz razgovor, pjesmu i razne dogodovštine. Taj dan pretežno pravimo bosanski lonac, pogaču, domaći sir i kuhanji krompir. Kahva se taj dan vala popije i po 2-3 puta, a Iskre to ne bi mogle završiti bez igre i bosanskog kola. Zato je ovaj naš Krivajski ajvar čoven na daleko i mnogo tražen, jer se radi uz pjesmu, igru i osmijeh, jer mi Iskre sve radimo sa puno ljubavi i žara", kažu iz Udruženja.



SLATKA JELA I KOLAČI

GURABIJE – PRIČA MUBERA KESEROVIĆ



"Eh, ta dobra stara vremena... Pamtim jutra ispunjena mirisom, tada za mene to je bilo tako slatko buđenje. Moja majka za nas je spremala slatke gurabije da imamo u torbi kad ogladnimo. Gurabije su bile nekada za djecu i odrasle jedina poslastica, djeci bi to bilo jedino slatko umjesto čokolade, a stariji bi se zahladili njima uz kahvu.

Svoje prve gurabije sam napravila te zloslutne '91. godine... već se počlo „zakuhavati“ ratno stanje u našem mjestu... i ja pomislih idem napraviti nešto, nek bar imamo gurabija. Pokušavajući se prisjetiti šta je moja majka stavljala u gurabije, ja sam mislila da sam stavljala sve isto što i ona, ali sam stavila trodublo više. Znači toliko sam pretjerala sa brašnom da su te moje gurabije bile tvrde kao „kamen“, definitivno su mogle poslužiti za samoodbranu da nekog gađam...", govori kroz smijeh Mubera.

GURABIJE (SLATKE POGAČICE/SLATKI HLJEB):

300gr šećera
100 ml ulja
Čaša domaćeg kajmaka
850-900gr brašna
1 prašak za pecivo

Po želji može se staviti oraha ili kocka u sredinu gurabije. Takva gurabija se zove „Gurabija sa kalaficom“. Sve sastojke dobro umutiti dok se ne dobije glatko tijesto. Nauljiti malo ruke i oblikovati gurabije. Redati ih na pek papir i peći dok ne porumene. Kad bi se jelo uz kahvu, kocka bi se umakala u fildžan.



HALVAPITA – MAHMUTOVIĆ SABIRA

Sastojci: 200g šećera, 300g brašna, 500g pekmeza, prašak za pecivo, 1l vode, fildžan ulja, pečeni kajmak, isjeckani orasi;

Postupak: Suhe sastojke izmiješati skupa. Pekmez, vodu i ulje staviti da kuhađu. Nakon 10 min. posuti smjesu brašnom i miješati. Skloniti s vatre i miješati dok se ne ujedini. Zatim razliti po tepsiji i zapeći u rerni. Posuti pečenim kajmakom i šećerom i vratiti na 5 min u rernu.

Interesantno je da su **halvu** tradicionalno u ovom kraju pravili muškarci.



SLATKA JELA I KOLAČI

SEVDIDŽAH PO RECEPTURI NERMINE HALILOVIĆ

Sastojci:

- 10 jaja
- 1kg šećera
- 500g domaćeg kajmaka (pavlake)
- 500ml ulja
- 1/2 margarina/putera
- 2 kašike kvasca
- 2 šoljice mlijeka
- 26 kašika brašna (20 običnog bijelog i 6 uprženog)

Priprema: Sve sastojke umutiti. Po potrebi dodati brašno da bude kompaktno i ostaviti da stoji 4 sata. Pred samo izljevanje smjese u tepsiju (promjer 36) dodati 2 praška za pecivo. U tepsiju je potrebno prvo staviti suhu jufku, zatim izliti smjesu, a potom prekriti smjesu još jednom jukom.

Iako nije nužno, može se staviti i preljev po želji (2 šoljice šećera, 2 šoljice vode, kašika putera). Sevdidžah je inače sve sočniji i ukusniji što duže stoji. Može da stoji 10-15 dana bez frižidera.

Mubera Keserović: "Moj prvi sevdidžah sam pravila za svoje pohode. U to vrijeme mlada nije smjela reći da nešto ne zna. Za bilo šta da je neko pita, morala je reći: "Znam i mogu!". Tako sam i ja rekla da znam sevdidžah napraviti. Poslala sam supruga u susjedno selo kod sestre, jer tad nije bilo ni telefona da je nazovem i da mi pošalje recept. Uzela sam sastojke i napravila sevdidžah i za divno čudo ispaao je dobar, tako da se nisam osramotila. Da ga nisam uspjela napraviti, mogli su me vratiti kući."

TENDŽERA (RIŽA PODVARENA) – MUBERA KESEROVIĆ

Bila je nezaobilazna tokom pohoda i drugih važnih događaja. U starinsku zemljano posudu se stave riža, mlijeko i šećer. Žene su otprilike određivale količinu sastojaka. Za pohode se inače pravilo 20-30 jela koji su se redali na sljedeći način: slano, slatko, slano, slatko, itd. Kao predjelo se servirao grah s mesom, jer tada nije bilo supe, a odmah zatim nešto slatko (npr. ružica ili hurmašica), pa onda opet nešto slano (npr. burek), itd. Kad se pojede polovina pripremljenih jela služila se tendžera. Na kraju slijeda bi se servirao kompot od šljiva da ublaži osjećaj od svega što se pojelo.

U pohode (tzv. "mirenje familija") je dolazila cijela porodica mlade. „Povali se sofra“ i onda se gosti služe ukusnim jelima. Onda se ide u uzvratnu posjetu kod familije mlade i tada se moraju poslužiti bar dva jela više nego mladoženjinoj kući.



POHODE (OBJAŠNJENJE):

To je naziv posjete porodica nakon vjenčanja mlađenaca. U pohode ide i bliža rodbina, a ne samo ukućani.

Prvo mladoženjina rodbina dolazi u posjetu mlađinoj rodbini, a onda se ide u uzvratnu posjetu porodici mladoženje.





PEKMEZI I DŽEMOVI

PEKMEZ OD JABUKA

Pravljenje pekmeza:

"Jabuke su se tukle pretežno noću, da bi se šira (tj. sok) mogla kuhati još od rane zore, jer proces kuhanja traje cijeli dan. Sjećam se kada bi se stupa pošla tući, mi djevojke smo se jagmile koja će prije na stupu da pokaže kako to ona zna da radi, ali vjerujte koliko god smo željele biti na toj stupi jedva smo čekale sici s nje, jer trebalo je snage i vještine da natučeš vreću tropa", kaže Mubera.

MERSIHA SKEJIĆ

Mersiha Skejić, predsjednica UŽ Pašinke, registrovala je obrt "SD Voće i tradicija", te proizvodi domaće džemove i pekmeze koristeći se tradicijom prilikom spravljanja istih.

Većina postupaka u proizvodnji provodi se ručno tradicionalnim metodama. Svi proizvodi su potpuno prirodni, bez konzervansa i sa značajno nižim udjelom šećera u odnosu na industrijske.



Priprema pekmeza:

Oprati 100 kg jabuke

Samljeti sve na mašinu i staviti u bure, a potom iscijediti kako bi dobili takozvanu širu. Od 100 kg jabuka dobijemo 50 do 60l šire zavisi od kvalitete jabuke

Postupak pečenja:

Naložiti dvije vatre. Širu rasporediti u dvije posude i staviti na vatrnu. Pustiti u jednoj posudi da se ukuhava pekmez. Toplu širu sipamo u posudu gdje provjeravamo boju i ukus pekmeza. Pri kraju pečenja moramo paziti da se ne prepeče.

Važno: da bi proizveli dobar pekmez, treba gledati sortu jabuke. Dokazano je da su najbolje sorte *kančka* i *dobrić*.

PEKMEZLI HURMAŠICE - EMIRA HRKIĆ

Recept

2 jaja

3 fildžana šećera

3 fildžana ulja

1 fildžan pekmeza

1 fildžan margarina

Prašak za pecivo

Brašno po potrebi

Preliv

10 fildžana šećera

12 fildžana vode

3 fildžana pekmeza





SLATKA JELA I KOLAČI

TULUMBE – MELISA KESEROVIĆ

Tulumbe su slatko tradicionalno jelo koje potiče još iz Osmanskog doba.

"Drago mi je što je tradicija pravljenja tulumbi sačuvana od zaborava tako što su se recepti prenosili s koljena na koljeno. Ja sam ih naučila spremati po receptu moje svekrve. Tulumbe su desert kojeg najčešće spremam. Nadam se da će se očuvati tradicija pravljenja tulumbi", kaže Melisa.

Sastojci: 400gr brašna, 400ml vode, 100ml ulja, 6 jaja, 1 kašićica soli, prstohvat soli i 1l ulja za prženje; Agda: 1l vode, 800gr šećera, i limun; U ključalu vodu dodati brašno i miješati dok se smjesna ne ujedini. Ohladiti smjesu koju kasnije zamutimo s jajima. U zagrijanu široku šerpu izliti smjesu i istiskati tulumbe željene veličine. Ispeći tulumbe na srednjoj temperaturi. Ovo je smjesa za 34 tulumbe.

Pored tulumbi, najomiljeniji kolač u Zavidovićima su **ružice**.



RECEPTI ZA SLATKO OD ŠLJIVA



Pekmez od šljiva - Sabira Mahmutović

10kg šljiva

2l šire od jabuke

Priprema:

Samljeti jabuku, iscijediti i napraviti širu. Šljivu samljeti, a onda staviti da kuha. Dodati mljevene šljive i kuhati do željene gustoće.

Zavitci od šljiva - Suvada Aličić

Zakuhati jednu jufku

Sastojci: Po jedna čaša ulja, pavlake, jogurta, griza, uprženog brašna, i pekmeza od šljiva, Dodati i prašak za pecivo

Preliv od 1l vode i 700gr šećera prokuhati i zaliti gotove zavitke.

Slatko od gulgjene šljive - Šemska Šabić

Šljive oguliti i ostaviti da prenoći u krečli vodi, pa onda izvaditi košpe. Pripremiti sirup: koliko šljiva, toliko šećera i toliko kašika vode. Sve zajedno kuhati 30 min.

Pakovati u vruće tegle.



SOKOVI

SOK OD RUŽE ĐULBEŠEĆERKA – HALIDA SALIHOVIĆ

"Ružu uberem, operem i očistim. Uzmem veliku teglu sa vodom, stavim latice do pola tegle. Dodam limuntos ili limun. Procijedim sok nakon što odstoji 24h. Dodam šećer i kuham 10-15 minuta."



SIRUP OD MENTE – JASMINA DŽINIĆ

Sastojci:

300 gr mente

2 limuna

2l vode

1kg šećera

Limunska kiselina

Kriške izrezanog limuna s korom

Postupak:

Potopiti mentu u vodu, a zatim dobro promiješati i ostaviti da odstoji 24h na tamnom i hladnom mjestu. Drugi dan tekućinu je potrebno procijediti, dodati šećer i promiješati.

Ostaviti da stoji još 24h uz povremeno miješanje Nakon 48h sirup je spremjan za cijeđenje i skladištenje u staklene boce. Najbolje ga je ostaviti u hladnjaku.



SOK OD ZOVE

Ubrani plod zove oprati, zatim staviti u posudu s vodom, procijediti i skuhati. Šećer staviti po želji.



SOK OD TRNINE – EDISA OSMIĆ

Ne baš omiljen sok od trnina čuvao je naš organizam od raznih bolesti i davao dobar imunitet. Nama djeci je to bila naredba: „zažmiri i popij“, jer je bio veoma oporog okusa. Plod trnine je veoma bogat pektinima, jabučnom kiselinom i vitaminom C zbog čega nastaje osjećaj „kupljenja usta“. Mogu ga pitи i djeca i odrasli. Pomaže kod usporenog rada želuca, kao i kod liječenja urinarnog trakta. Također pomaže i kod suhog kašija jer vlaži sliznicu grla. Sok je također pogodan za dijabetičare. Ne preporučuje se pitи na prazan želudac, pije se u malim dozama.

Recept: Plodove odvojiti od peteljki i dobro oprati. Na 1kg trnina nasuti 1l vode i kuhati. Bobice pasirati i na dodati još 2,5l vode i 250gr šećera. Lonac se vrati na šporet i kad proključa ostavi se 5-7 minuta. Sok se sipa u sterilne i zagrijane flašice. One se umotaju u krpe. Sok se čuva na tamnom i hladnom mjestu.

Sok od cvekla, mrkve i jabuke - cveklu izrezati i oprati. Isijeći mrkvu i jabuku i sve skupa samljeti. Skinuti pjenu sa površine i sipati u vrele flaše, bez šećera i konzervansa.





MREŽA UDRUŽENJA ŽENA OPĆINE ZAVDOVIĆI



UDRUŽENJE ŽENA "KRIVAJA-ISKRA" KRIVAJA
Krivaja bb
Predsjednica: Rabija Keserović
Tel. 062-880-871
E-mail: uzkrivajaiskra@gmail.com
facebook: www.facebook.com/uzkrivajaiskra



UDRUŽENJE ŽENA "MAJSKA RUŽA" MEĆEVICI
Mećevići BB 72220 Zavidovići
Predsjednica: Šemska Šabić
Tel. 062 360 415
E-mail: sabicsemsa5@gmail.com
facebook: www.facebook.com/majska.ruza.9847



UDRUŽENJE ŽENA "PAŠINKE" HAJDAREVIĆI
Hajderovići bb, 72225 Zavidovići
Predsjednica: Mersiha Skejić
Tel. 060 334 75 19
E-mail: pasinkapasinovic@gmail.com
facebook: www.facebook.com/udzpasinka



UDRUŽENJE ŽENA "KOVAČI" KOVAČI
Kovači bb, 72 220 Zavidovići, BiH
Predsjednica: Amira Ćatić
Tel. 062/265-755
e-mail: zenekovaci@gmail.com
facebook: Udrzenje Zena Kovaci
<https://www.facebook.com/profile.php?id=100010275941799>

Udruženje Žene za Žene International je nevladina, neprofitna organizacija osnovana 2001. godine. Od tada ŽzŽI direktno je pomogla 80.000 žena kroz programsku i finansijsku podršku u više od 50 zajednica različite etničke i vjerske strukture širom BiH. Kroz naš rad formirano je 30 udruženja žena u BiH sa kojima i danas imamo saradnju.

Žene za Žene podržava žene BiH u njihovim naporima da poboljšaju ekonomski, politički i društveni položaj, te da aktivno učestvuju u donošenju odluka kako u svojoj porodici, tako i u zajednici.

Web: www.zenezazene.ba

E-mail: general@zenezazene.ba

Adresa: Kemala Kapetanovića 57, 71 000 Sarajevo, BiH

Facebook: www.facebook.com/zenezazene

Instagram: www.instagram.com/zene.za.zene

Aktivnosti vezane za izradu ove brošure su realizovane u okviru projekta „Umrežavanje žena učesnica CORE programa – Ujedinjene za ruralni razvoj“, kojeg finansira Fondacija McLain putem Women for Women International, a implementira Žene za Žene International Bosna i Hercegovina.

