

Tradicionalne recepture žena iz Tešnja za proizvodnjo prerađevina od voća i povrća



Tešanjška sehara

TRADICIONALNI RECEPTI

MAJ, 2020.

PREDGOVOR

Pred vama se nalazi „Tešanjka sehra“ – zbirka starih tradicionalnih recepata žena iz ruralnih područja tešanskog kraja.

Za ovu brošuru recepata s pravom možemo reći da predstavlja gastroliku ruralnih područja Tešnja. Oblikovale su je žene, domaćice u seoskim domaćinstvima i njihove stare nane. Brošura nudi 15 pažljivo odabranih recepata prerađevina od voća i povrća koje su ilustrovane i predstavljene kao posebne priče sa receptima. Način pripremanja razlikuje se od sela do sela, pa čak i od kuće do kuće. Uostalom, ovi su recepti samo neke od mogućih varijanti ajvara, pekmeza od jabuka, sokova, salata za zimnicu i starinskih tradicionalnih kolača.

Bitno je napomenut da je ova zbirka recepata nastajala u vrijeme pandemije korona virusa (COVID - 19), tako da su recepti prikupljeni putem on line aplikacija, a s korisnicama projekta su održane on line fokus grupe putem video poziva. Bilo je dosta poteškoća u komunikaciji, ali uspjeli smo prikupiti zanimljive priče, fotografije i stare recepture tešanskih domaćica kako bi se očuvala kultura, tradicija i običaji naroda iz tešanskog kraja.

Ovom prilikom želimo se zahvaliti partnerskoj organizaciji Udruženju žena „Ruka“ i njihovoj predsjednici, Suadi Mujkić, svim ženama, učesnicama projekta „Domaće iz našeg kraja-proizvodi tešanskih žena“, koje su nesebično podijelile svoje porodične tradicionalne recepte, iskustvo i priče, a sve u cilju očuvanja od zaborava i prenošenja na nove generacije. Prikupljeno je 80 recepata iz pet kategorija (avari, pekmez od jabuke, sokovi, salate i tradicionalni starinski kolači), od kojih je, kroz rad u fokus grupama sa ženama, izabrano 15 koji su predstavljeni ovdje samo za vas.

Nadamo se da će ova brošura biti od koristi svima vama koji volite sami da prerađujete voće i povrće. Želimo da i svi vi koji živite u urbanim sredinama saznate za zdravu hranu i domaće prehrambene prerađevine koje žene iz ruralnih područja Tešnja prave uz puno truda, ljubavi i pažnje.

Kupovinom njihovih proizvoda možete podržati rad malih lokalnih proizvođača (pet udruženja žena i/ili njihove članice) i time ih ekonomski osnažiti. Kontakti udruženja se nalaze na kraju ove brošure.

Aktivnosti se realizuju u okviru projekta Regionalni program lokalne demokratije na Zapadnom Balkanu – ReLOaD, finansira Evropska unija (EU) i Općina Tešanj, a implementira Razvojni program Ujedinjenih nacija (UNDP), kojima se također ovom prilikom zahvaljujemo što su prepoznali i podržali ovaj projekat za socio-ekonomsko osnaživanje žena.

Seida Sarić

Direktorica Udruženja Žene za Žene International

JABUKOV PEKMEZ

O Jabukovom pekmezu

Jedan od najznačajniji tipičnih, odnosno tradicionalnih prehrambenih proizvoda iz tešanskog kraja je “jabukov pekmez” ili „pekmez od jabuka“, pa nije ni čudo što ljude iz Tešnja zovu još i „pekmezari“. Dobija se tradicionalnim postupkom koncentriranja soka od domaćih jabuka, **OBAVEZNO BEZ DODATKA ŠEĆERA!** Po svojoj prirodi je trajni proizvod, tako da se danas u nekim seoskim domaćinstvima u Tešnju može pronaći očuvan i zdravstveno ispravan jabukov pekmez starosti i do 30 godina. Cijena ovog pekmeza, koji prave domaćice iz Tešnja od svojih domaćih autohtonih neprskanih sorti jabuka kreće se u rang u cijenoj meda (15-20 KM) u ovisnosti da li je slatki ili kiseli.



DJETINJSTVO I SJEĆANJA TEŠANJKI NA PRAVLJENJE PEKMEZA OD JABUKA:

Fahira: „Ja se sjećam stupe. Tu se tuklo nogama, a mi smo kao djeca se jagmili ko će prije da se popne na tu stupu da tuče jabuke. Također se sjećam, kad bude pekmez skoro gotov, kad se već ukuha, onda mi djeca ubacimo jabuke i to je bilo najbolje. To je još jedan proizvod koji se dobiva i koji je ekstra, a mi djeca onda uzmemo vruću pogaču, pekmez i te jabuke. Mmmm“

Zurijeta: „Ja se sjećam da sam morala ići penjati se na jabuku i da tresem jabuku, bila sam najmanja, pa je najlakše mene bilo popeti na jabuku“.

Safija: „Dok se pravio pekmez, mi smo kao djeca pekli pečenjke u žaru, a znali smo ubaciti i koji mladi krompirić.“

PROCES OD GRANE DO STOLA – TRADICIONALNA RECEPTURA

Prema riječima Zurijete Begović - recept za pekmez od jabuka je jednostavan. Za slatki pekmez se koriste domaće autohtone slatke jabuke (šarenike, biovače, stupljike, kaničke, prnjavorke), a za kisele kisele jabuke (divljake). Za 1 kg pekmeza potrebno 10-ak litara jabukovog soka tzv.“šire” koji se ukuhava u šerpi bez dodavanja šećera. Jabuke se prvo operu i odstrane se crvljivi i nezdravi dijelovi. Samo “ispravne” i očišćene jabuke idu na mljevenje, da se ne bi pekmez pokvario. Zatim se jabuke stavljaju u sanduk stupe, i onda se na stari-tradicionalni način radi „tučenje” jabuka. Onaj, koji će “tući” jabuke, popeo bi se na stupu i stao bi sa obje noge na tucalj.



U dnu sanduka, gdje udara tucalj, nalazi se rešetka kroz koju prolaze komadi jabuka, a ispod stoji posuda u koju pada istučena jabuka (drop). Danas su stupe prevaziđene i pretežno se koristi električna mašina za granje (koja se isključivo koristi za mljevenje jabuke), na kojoj se posao uradi, mnogo brže i lakše. Nakon što su jabuke samljevene, vrši se ubacivanje dropa u uređaj za cijeđenje, tzv.“žečka”, gdje se vrši cijeđenje. Zatim slijedi sipanje jabukovog soka - šire, u velike šerpe za kuhanje, loženje vatre ispod šerpe (drvima), koja se nalazi na sadžaku i kuhanje šire u šerpama, te izlivanje skuhanog - “pečenog” pekmeza u posude.



"Bitno je naglasiti da se ne smije dodavati hladna šira u vruću onda pekmez bude crn, a to nije dobro, nego je potrebno „vruće u vruće“ da se dodaje“ - kaže Zurijeta. „Najbitnije je da se dobro ukuha, a prilikom ukuhavanja mora se paziti da ne pokipi, ako se „penje“ uz šerpu trebaju se pomjeriti drva na stranu i stalno se mora paziti.“ dodala je Safija. Zurijeta kaže: „Zvuči nevjerovatno, ali od jedne vreće jabuka od 50kg ja dobijem samo 1-2 kg pekmeza. To ko nije radio ne zna koliko tu ima u posla! Količina i kvalitet zavisi samo od vrste jabuke i kakva je jabuka, kakav ima miris, okus i sočnost. Npr. moje slatke jabuke iz Barića za slatki pekmez nisu toliko sočne, ali šira bude gusta i daje crvenotamnu boju i od njih pravim pekmez koji već tri godine zaredom osvaja nagradu u Tešnju za „Najbolji pekmez od jabuka“."

LJEKOVITA SVOJSTVA:

Od davnina je poznato da je pekmez od jabuka koristan lijek za malokrvnost, kašalj, iznemoglost te se koristi kao stimulans za jačanje organizma i imuniteta.

Preporučuje se i dijabetičarima kao prirodni zaslađivač.

Zurijeta vam savjetuje: *„Kiseli pekmez je **dobar** protiv kašlja. Staviš 1-2 kašike kiselog pekmeza i preliješ kao za čaj vrućom vodom i to ti je bolje od bilo kakvog sirupa protiv kašlja“.*

KONZUMACIJA

Interesantno je da se jabukov pekmez upotrebljava u ishrani npr. sa kajmakom kao poslastica na kraju jela, ili kao specijalitet, dodavanjem u slatka jela. Poznatije poslastice koje se pripremaju od pekmeza u tešanjskom kraju su: baklava zaslađena pekmezom, hurmašice, gurabije, halvapita, halva, ružice, hurmašice, paluza sa nišestom sa preljevom od jabukovog pekmeza, lokumi i dr. U većinu kolača išao je pekmez, jer prije nije bilo toliko šećera, a i mnogo je zdravije.

Zijada Kurdić se prisjeća: *„Kao djeca smo čitave jabuke na kraju ubacivali u pekmez, to je baš poslastica da se mi kao djeca počastimo, a danas ja to pravim kao deliciju, ali izbušim jabuke kao za tufahije i ubacim u gotov pekmez i tako slažem u tegle. Kod posluživanja može se posuti mljevenim orasima i bude baš divan osvježavajući dezert. To je nešto u našem kraju veoma tipično.“*



TRADICIONALNI SOKOVI

za osušeženje takom vrućih ljetnih dana

Sirup za sok može se napraviti od bilo kojeg sezonskog voća (grožđa, jabuka, višanja, ribizli, malina, borovnica) ili od nekih biljaka (zove, nane, ruže, koprive) zavisi od ukusa.

Tešanjske domaćice se u jednom slažu da su za njihov kraj najtipičniji sokovi od grožđa, zove i ruže, ali bilo je i kombinacija soka od zove, sirćeta i meda, cvekle i ljekovitog bilja i sl.

Kako kaže naša Zineta: „Svojim gostima uvijek nudim domaće sokove jer pravim ih u male flašice, a zdraviji su puno od sokova iz trgovine.“

Suada nam priča: „Pod našim prozorom svakog maja bi procvjetala najmirisnija ruža, čiji grm se okiti sa bezbroj mirisnih cvjetova. I danas te ruže bude uspomene, sjećaju na drage ljude. Te ruže cvjetaju samo jednom u maju i od njih se pravi sok. Ja volim te starinske recepte, kvalitetni su i neprolazni, pa ih treba sačuvati. Posebnu vrijednost imaju jer nas uvijek sjećaju na drage osobe, koje su daleko ili kojih više nema.“



RECEPT ZA SOK OD RUŽE OD SENADE UNKIĆ

SASTOJCI:

300 g latica ruže, 30 g limuntosa, 1 kg šećera, 2,5 l + 4 dl vode

NAČIN PRIPREME:

Pobrati laticu ruže, pa ih oprati kratko potapajući u vodu dio po dio latica. Ocijediti malo ih prosušiti na zraku, pa ih staviti u staklenu teglu zapremine 3 l. Zatim, 2 limuntosa rastvoriti u 2,5 l vode, dobro promiješati i preliti laticu. Poklopite tegle tanjirićem i ostavite da stoje na suncu 7 - 10 dana, dok laticu potpuno ne izgube boju, a sok poprimi lijepu crvenu boju. Povremeno provjerite gornji sloj latica, po potrebi skinite taj sloj, da ne bi trunući pokvario ukus soka. Kad laticu izblijede procijedite sok (najbolje kroz sterilnu gazu). Šećer preli vodom i kad prokuha, kuhati 5 min. Za to vrijeme zagrijati sok do vrenja, pa sastaviti sa kuhanim šećerom. Sipati sok u zagrijane flaše, odmah zatvoriti, ušuškati u deku i ostaviti do sutradan, da se potpuno ohladi. Ukupno se dobije 3,5 l soka.

LJEKOVITA SVOJSTVA:

Dobro je znati da se sirup od ruže preporučuje za jačanje srca i živaca, protiv umora, nesanice, za čišćenje jetre, žuči, bubrega i kod plućnih bolesti.



DJETINJSTVO I PRAVLJENJE SOKOVA

Žene iz tešanskog kraja se prisjećaju svog djetinjstva. Zineta nam kaže: „Najviše mi je ostalo u sjećanju kada je moja nana skupljala laticu ruža i onda ih čuvala u teglama na prozoru.“

Suada dodaje: „Meni je kod tog soka ostao u sjećanju miris tih ruža, kad naiđeš sve miriše i kad piješ sok miriše. Nisam ga godinama pila, ali još mu mogu osjeiti miris.“

Zurijeta se prisjeća: "Bilo je grmova ruže pred svakom kućom... za pravljenje soka, bile su samo crvene i bijele ruže. Djeca su uglavnom brala laticu ruže i cvjetove zove.“

Suada se sjeća da se njena porodica maksuz spremi za izlet i ide se brati zova. "Mada je teško bilo dohvatiti cvjetove, jer su oni često u nekim živicama ili su nedostupni."

Zineta naglašava: „Zova se bere u maju a nekad i kasnije, može i do polovine juna kada je cvijet u punom cvatu. Mora se paziti da ne bude nikakvih insekata.“

Većinu ovih domaćih sirupa naše domaćice služe razrijeđene s vodom ili mineralnom gaziranom vodom za pripremu soka.

SIRUP OD GROŽĐA PO RECEPTU SUADE MUJKIĆ

SASTOJCI:

5 kg crnog grožđa; 1,5 l vode; 500 g šećera;

NAČIN PRIPREME:

Grožđe operite, odvojite bobice od peteljki, pa ih kratko izmiješajte u blenderu. Dodajte vodu i propasirajte. Dobijenom soku dodajte šećer i zagrijevajte do vrenja. Vreli sok ulijte u sterilizovane flaše i zatvorite.



SOK OD ZOVE PO RECEPTURI SELME SALTAGIĆ

SASTOJCI:

40 cvjetova zove; 5 litara vode; 4 kesice limuntosa;
4 cijela limuna; 3 kg šećera

NAČIN PRIPREME:

Cvjetove zove berite samo kada je napolju sunčano vrijeme. Potopite cvjetove u vodu. Limun dobro operite u rastvoru sode bikarbone, isjecite ga na kolutove pa dodajte cvjetovima zove. Izmiješajte i ostavite na hladnom i tamnom mjestu tokom 24 sata. Sutradan procijedite tečnost, pa dodajte šećer i limuntos, pa promiješajte. Ostavite još 24h, ali povremeno miješajte. Nakon toga sok sipajte u flaše i čuvajte na hladnom i tamnom mjestu.

LJEKOVITA SVOJSTVA:

Zova se preporučuje u sprečavanju gripe i prehlade jer jača imunitet. Osim toga, zova ima antivirusno i antimikrobno djelovanje. Ako osjećate da ćete dobiti gripu, popijte čaj od osušenih cvjetova zove ili pijte domaći sok od zove. Ova biljka je korisna kod astme i upale dišnih puteva, jer olakšava disanje i pomaže kod iskašljavanja.



SOK OD CVEKLE I ČAJEVA PO RECEPTURI MELIHE HADŽAN

Meliha Hadžan je dobila ovaj recept od svoje svekrve.

SASTOJCI:

5kg cvekle, 5l vode, čajevi (po 100 g kunice, metvice i ćubera), šećer i 6 limuntosa.

NAČIN PRIPREME:

Cveklu oprati, oguliti i izrendati na listove. Staviti cveklu u duboku šerpu i potopiti vodom, voda mora potopiti cveklu, jer zavisi koliko se narenda cvekle, a treba skidati pjenu kada cvekla prokuha. Potrebno je kuhati oko 30 min i stalno skidati pjenu. U drugu posudu pripremiti čajeve od: kunice, metvice i ćubera po 100 g isjeckanih čajeva. Kada cvekla iskuha (oko 30 min) prelići preko čajeva tu vodu u kojoj se kuhala cvekla (dakle procijediti). Ostaviti potopljeno da stoji 15 min. Potom procijediti vodu sa čajevima i izmjeriti koliko ima litara. Tada ponovo sipati u šerpu u kojoj će se kuhati sa šećerom. Šećera ćemo staviti koliko bude litara vode npr: 3l vode, 3kg šećera. Miješati da se istopi šećer i staviti da se kuha. Kuhati oko 10 min dok se sav šećer ne istopi. Skinuti sa vatre da se ohladi (oko 5 min) zatim dodati limuntos, na 3l staviti 6 limuntosa (ne kuhati više). Pripremiti flaše da budu tople (sterilisane na 100 stepeni Celzijusa) i sipati topao sok.

LJEKOVITA SVOJSTVA:

Ovaj sok se preporučuje za imunitet, ali i kod liječenja raznih vrsta karcinoma. Litar ovog soka se kreće od 20-25 KM zbog njegovih ljekovitih svojstava.

TRADICIONALNI STARINSKI KOLAČI TEŠANJKI

Tradicionalni kolači mnogima su najdraža uspomena na djetinjstvo jer ih okus, miris i izgled podsjeća na slastice kakve su znale pripremiti samo naše nane po najstarijim receptima. Oni drugi, koji imaju i danas sreću uživati u tradicionalnim kolačima to mogu zahvaliti upravo svojim nanama i majkama koje ustrajno prenose svoja znanja i tajne - novim čuvaricama bosanskih delicija. Interesanto je da se u Tešnju (kraju veoma poznatom po jabukovom pekmezu) za razne poslastice upotrebljava upravo ovaj pekmez dakle, prirodni voćni šećer, a to je naročito značajno za zdravlje i ishranu savremenog čovjeka. Baklava, pekmezli hurmašica, pekmezli ružice, halva, halvapita, kadaif, gurabija, pandur, bosanski lokumi samo su neka od zaboravljenih slatkih jela tradicionalne bosanske kuhinje koji dominiraju na tešanjskim soframa. Dive im se svi gosti naših domaćica, kuhari profesionalci, ali i mnogobrojni domaći i strani posjetitelji na gastronomskim sajmovima. Tome svjedoči i Esma koja se sjeća posjete Belgijanaca na sajmu: *„Kada su došli na naš štand i probali baklavu samo su između sebe nešto govorili i slali jedni druge da probaju, tako da je sva baklava odmah „planula“.*



RECEPT ZA HALVU OD AMRE UNKIĆ

SASTOJCI:

1 šolja ulja, 1,5 šolja brašna, 1 šolja šećera, 1,5 šolja vode (veće šolje), 1-2 kašike pekmeza od jabuka, malo sjeckanih ili mljevenih oraha.

NAČIN PRIPREME:

Ulje staviti u dublju šerpu i dobro zagrijati. Zatim dodati brašno i uz stalno miješanje pržiti dok ne dobijete zlatno-smeđu boju. Ako smjesa bude rijetka dodajte još brašna da halva ne bi bila masna na kraju. Prije prženja brašna stavite šećer i vodu da kuha. Kada prokuha dodam 1-2 kašike pekmeza od jabuka. Kada ste dobili željenu boju halve izlijte agdu, ali pažljivo da vas para ne oprži. Najbolje maknite sa peći dok sipate agdu i neprestano miješajte da se ne stvore grudvice. Kad se halva fino odvojila od šerpe dodajte orahe i izmiješajte.

Halvu malo prohladite i odmah servirajte dok je još topla.

Vrijeme pripreme: 30 minuta



Amra kaže: *„Još od djetinjstva pamtim halvu kao poslasticu koja je imala posebno mjesto u svakoj kući. Pravila se za posebne prilike (mubarek dane) i bila je obavezan dio svake sofre. U našoj kući za pravljenje halve bila je zadužena moja nana za koju me vežu samo najljepše uspomene iz djetinjstva, a koje ožive svaki put kada zamiriše halva. Kasnije, kad nana nije više bila s nama, moja mama je preuzela pravljenje halve, a nekoliko godina unazad i ja je pripremam za svoju porodicu. U našem kraju postoji jedna šaljiva izreka vezana za pripremu halve, a to je kada bi se halva počela odvajati od posude prilikom miješanja... ona bi se kompleta vrtila oko drvene kašike, a nana bi se našalila da sada treba miješati cura kako bi se oko nje "vrtili" momci baš kao halva oko kašike.“*

Esmira se sjeća: „*Imala sam 10 godina i pravila svoju prvu halvu, stavila sam puno brašna i šećera, pa mi je sva izgorila, a ja to sve bacim i sakrijem, pa novu pravim, dok nisam naučila.*“
Edina dodaje: „*Ja sam prvi put halvu napravila kad sam se udala. Mi smo tada živijeli sa djedom i svekrvom, a oni meni kažu: "Hajde mlada izmiješaj nam halvu". Ja nisam znala kako se to radi, pa mi je svekrva rekla: "Ti samo miješaj, a ja ću tebi govoriti kako ćeš."* Sjećam se djeda kako je rekao da nije u životu bolje halve probao, tako da ja od tada uvijek pravim halvu“

RECEPT ZA RUŽICE SA PEKMEZOM OD ESMIRE MUJČIĆ

SASTOJCI:

500 g jufke za baklavu, 250 g maslaca, 500 g mljevenih oraha

za agdu: 250 ml pekmeza od jabuke, 500 g šećera, 700 ml vode

NAČIN PRIPREME:

Maslac otopit ali paziti da se ne uprži. Jedan list jufke staviti na papir premazati ga maslacem zatim drugi preko i njega premazati zatim staviti treći list jufke, posuti ga orasima zarolati u čvrst rolat. Postupak ponavljati dok se ne potroši jufka i orasi. Rolatiće sjeći na kriške debljine 2 cm, redati u podmašćenu tepsiju i peći na 180 stepeni dok ne porumene.

Za agdu u šerpu nasuti pekmez, šećer i vodu, pa to kuhati 10 min. Mlake ružice zaliti vrelom agdom.



RECEPTI ZA PEKMEZNE GURABIJE I HALVAPITU OD SEVDIJE BOŠNJAK

Pekmezne gurabije su pravile naše nane i kada bi išle negdje u komšiluk ponijele bi jednu gurabiju da se zasladi kafa ili da djeci kao slatkiš.

SASTOJCI I NAČIN PRIPREME:

Biljno maslo 2 kašike zagrijati na pari, dodati 1 čašu šećera, 1 čašu ulja, 1 čašu kajmaka i 1 čašu pekmeza. Sve dobro izmiješati, dodati 2 kašikice sode bikarbone i brašna po potrebi. Tijesto treba biti mekše. Zatim poredati gurabije u tepsiju, a radi dekoracije u svaku staviti po jednu kocku šećera.



Halvapita je također starinska poslastica u Tešnju, a prema Sevdinom receptu možete je i vi napraviti.

SASTOJCI I NAČIN PRIPREME:

Brasno se uprzi i prosije da ne bude grudvica. U šerpu se naspe 1 litar vode, dodaju 2 male šoljice šećera i pola čaše pekmeza. Kad prokuha stavite 2,5 čaše brašna i 2 kašikice sode bikarbone, pa zamijesite tijesto. Kad se malo prohladi istresite tijesto u pomašćenu tepsiju i oblikujte čašom tj. napravite šare. U posudu posebno stavite 2 kašike kajmaka i 2 kašike šećera, pa s tim premažite halvapitu i stavite u šporet da se peče 30 do 40 min. Kad je pečena izvaditi iz šporeta i preliteri pekmezom od jabuke.



AJVAR

U etimološkim rječnicima piše da riječ „**ajvar**“ vodi porijeklo od turske riječi „**hayvar**“ - što znači kavijar. Može se reći da je na ove prostore došao sa pojavom paprika odnosno u vrijeme turskih osvajanja. Ovaj kultni namaz mogli bismo još prozvati i „**Tešanjski kavijar**“, jer ga stanovnici ovog kraja mnogo cijene i uživaju u njemu uz vruću pogaču, pole krompira, roštilj, stavljaju ga u sva kuhana jela (grah, sarma, bosanski lonac). Interesantno je da se u Tešnju više pravi i konzumira blagi kuhani ajvar, a manje pečeni i ljuti.

DJETINJSTVO I SJEĆANJA TEŠANJKI NA PRAVLJENJE AJVARA



Za proizvodnju dobrog i kvalitetnog ajvara jako je bitan kvalitet paprike i ostalog povrća, pa tako nam kaže Šahza kakva treba da bude paprika: *„da je ona mesnata paprika, što veća i deblja to je bolja, tako mi to bismo za ajvar“*. Žene iz Tešnja uglavnom imaju svoje povrće, a ako i zatreba uvijek se može kupiti kod komšije.

Zineta dodaje: *„Moja mama je znala patlidžan posaditi kasnije da bi bio mlad kad se pravi ajvar da ne bi imao sjemenje. Uvijek smo koristile svoje paprike za pečeni, a kupovale bismo od komšije za kuhani.“*

Avlije i mahale su mirisale na pečenu papriku. Žene iz tešanjskih sela: Kaloševići, Novi Miljanovci, Mrkotići, Jelah, Tešanjka, Ljetinić pripremale su ajvare i to su radile s osmijehom zajedno sa svojim porodicama.

Zineta kaže: *„Najviše se sjećam vatre naložene na dvorištu gdje je mama obično stavljala veliku šerpu sa svim sastojcima gdje se pravio ajvar, a ja i sestra smo silno željele da pomognemo, ali mi smo više odmagale nego što smo pomagale. Poslije završenog posla obično bi se našao koji pećanjak koji bi se ubacio u žar, a odrasli bi pravili kahvu, koja ima poseban čar kad provrije na žaru.“*



Šahza: *„Vatra se obično na avliji ložila, jer tokom rada ajvar mnogo pršće, jer niko nije želio da to pravi u kući da se uprskaju zidovi.“*

Esmira: *„Kad se završi pečenje ajvara, sjećam se roštilja - da se odmah isproba taj ajvar.“* - Smijeh

TRADICIONALNE RECEPTURE TEŠANJSKIH AJVARA

AJVAR PO RECEPTURI MUNIRE LETIĆ

Za zimnicu je najbolje pripremiti velike količine ajvara, a ovim receptom dobit ćete oko 27 kg ajvara.

SASTOJCI:

50 kg crvene paprike roge,
10 kg patlidžana,
5 l biljnog ulja,
sol po želji.

NAČIN PRIPREME:

Čitave paprike i patlidžane pecite u pećnici na 220 stepeni Celzijevih oko 20 minuta. Nakon pečenja paprike i patlidžane ogulite i očistite od sjemenki. To ćete morati raditi nekoliko puta, zbog velike količine. Paprike i patlidžani se moraju dobro ocijediti, a najbolje ih je ostaviti na cjedilu preko noći. Ocijeđeno povrće sutradan sameljite na mašini za mljevenje mesa, a smjesu stavite kuhati u duboki lonac da ispari sva voda. U šerpu svako 15 minuta ulijevajte po pola litre ulja i kompletnu smjesu stalno miješajte i začinite. Kad smjesa postane kremasta, ajvar je spreman za sipanje u tegle. Za ovu količinu ajvara će Vam trebati oko 30 tegli srednje veličine. Sterilišite ih u rerni koju ste zagrijali na 100 stepeni Celzijevih oko 15 minuta. Kad ajvarom napunite tegle, dobro ih zatvorite i ostavite da se polako hlade.

AJVAR PO RECEPTURI ŠAHZE HADŽAN

Recept za ovaj ajvar Šahza je dobila od svoje svekrve i pravi ga svake godine već 18 godina.

SASTOJCI:

5kg crvenih paprika
4kg patlidžana
2kg mrkve
4 osrednje glavice bijelog luka
1l ulja
Sol ide po ukusu

NAČIN PRIPREME:

Paprike isjeći na ploške i dodati ih u prokuhanu vodu u kojoj je predhodno dodata šoljica esencije da se napola skuhaju. Patlidžan oguliti i sjeći na kocke i staviti ga da prohuha u istu vodu kao i paprike. Isto mrkvu oguliti i sjeći na kolutiće i skuhati u istoj vodi. Kada se sve prohladi, mljeti na mašinu za meso na sitniju sitku i odvajati sve posebno. Pržiti prvo bjeli luk naravno oguljen i isjeckan, pa dodavati, patlidžan paprike i zadnju mrkvu.

Sve upeći dodati sol po želji. Vruć ajvar sipati u već zagrijane tegle.

AJVAR PO RECEPTURI ZINETE SKOPLJAK

Kada dođe jesen u našem kraju počinje priprema zimnice. Prikupljaju se plodovi ljeta, pravi se ajvar moj najomiljeniji i najzahtjevniji proizvod. Već 60 godina moja majka i ja pravimo zajedno ovaj ajvar od našeg povrća koje proizvodimo s ljubavlju.



SASTOJCI:

5kg crvenih paprika
2 kg patlidžana
3 glavice bijelog luka

NAČIN PRIPREME:

Paprike se ispeku u rerni, prekriju se nekim sudom da se potpare, da odstoje preko noći kako bi se lakše ogulile, zatim se melju može i na blender. Isto tako i patlidžan. Zagrije se pola litra ulja , doda samljeveno povrće, posoli i doda isjeckani bijeli luk.

Prži se do određene gustine. Gotov je obično kada drvenom kašikom povučete po dnu šerpe a da se sadržaj ne sastavi.

Puni se u zagrijane tegle, zamota se u krpe i ohladi.

OD TEŠNJA DO ZAPADNE EVROPE

Tešanjke su vrlo ponosne na svoj proizvod - domaći ajvar i nadaju se što boljem plasmanu prije svega u BiH, a zatim i u inozemstvu. Nije rijetkost da se autobusima nekoliko tegli pošalje prijateljima i rodbini zaposlenoj u zemljama zapadne Evrope. Oduševljenje je uvijek veliko i traži se tegla više.

U novija vremena čim se napravi ajvar pravilo je da se „potpali“ roštilj kako bi se isprobao ajvar, ali i da se nakon napornog rada koji podrazumijeva dugotrajno miješanje, svi odmore i zaslade kahvom. Zineta kaže: „*Najbolja je kahva kad provrije u žaru.*“

SALATE

O salatama za zimnicu

Priprema zimnice po tradicionalnoj recepturi još uvijek je zastupljena u mnogim domaćinstvima u Bosni i Hercegovini. Mnogi su stali da se danas ne isplati pripremati kisele salate, jer je ponuda u trgovinama izuzetno bogata, međutim naše Tešanjke - vrijedne domaćice se neće složiti s tim, pa će vam reći da reći da u tom slučaju kupujete proizvod za koji niste sigurni čime je tretiran, a one mogu za sebe da garantuju da je njihovo povrće koje koriste za salate sigurno zdravo i domaće.

Dženana: „Rijetki prepoznaju da mi koristimo naše domaće povrće koje ne prskamo. To je čist i zdrav proizvod, ali danas je ljudima teško kupiti skuplji proizvod kad je teška ekonomska situacija.“

Neke kisele salate za zimnicu koje se najčešće prave su: kiseli kupus, šarena ribana salata od kupusa ili u kombinaciji s mrkvom, kisele paprike, punjene paprike, domaća turšija, kiseli krastavci, cvekla i mnoge druge. U Tešnju se ove zimske salate, prema riječima domaćica, jedu u sljedećim kombinacijama: sirnica i cvekla, grah i kupus, maslenica i kiseli kupus, krompiruša sa suhim mesom i kupusom, krompiruša i punjene paprike sa kupusom.

SALATA OD CVEKLE I ŠARENA SALATA PO RECEPTU SENIJE BOBARIĆ

SALATA OD CVEKLE

Sastojci:

5 kg cvekle, ½ kg šećera, ½ l ocata, čaša soli.

Način pripreme:

Cveklu očistimo i dobro operemo i stavimo da se kuha kad je cvekla skuhanu onda je ogulimo i isiječemo na kockice ne siječem je na ploske ovako mi je lakše za konzumirati. Zatim dodam u veći lonac 3 litre vode, 0,50 kg šećera, ½ litre ocata, čašu soli. To sve stavimo na šporet da prokuha kad je voda prokuhala onda dodajem cveklu isječenu na kockice i ona mora bar 3 minute da kuha u toj vodi. Zagrijem tegle i cveklu stavljam u vruće tegle i zalijem ovom preostalom vodom u kojoj se cvekla kuhala i dobro zatvorim tegle.

ŠARENA SALATA

Za pripremu moje salate potrebni su sljedeće namirnice:

2 glavice kupusa, 1 kg crvene paprike, 1 kg žute paprike, 1 kg zelenog paradajza, 1 kg krastavica, 1 kg mrkve

Način pripreme:

Sitno isiječemo kupus tako i paprike i paradajz i krastavice samo što malo mrkvu obarimo da je malo mekša zatim i mrkvu isiječemo i sve skupa izmiješamo i stavljam u tegle i taj proces je završen. Zatim pravimo zaliv ove salate: 4 litre vode, 1 litra ocata 100 %, 1 čaša soli, 2 čaše šećera, pola vinobrana. Tom vodom zalijemo salatu i pospemo biberom u zrnu i zatvorimo tegle. U veću šerpu poredam sve tegle i naspem vode da tegle budu u vodi i stavim na šporet da tegle prokuhaju jedno pet minuta ne trebaju više kuhati. Onda povadim tegle na tepsiju i prekrijem ih i to bi bilo to.



KISELI KUPUS PO RECEPTU DŽENANE OKIĆ

Kod nas se tradicionalno pravi i kiseli kupus. Za to vam je potrebna vreća kupusa (glavice treba da budu veoma tvrde) i 1,5 kg soli.

NAČIN PRIPREME:

Operem kupus i stavim da se osuši, izdubim „kvakove“ stavim unutra soli, i on tako prenoći (tu ode otprilike 0,5 kg soli). Zatim 1 kg soli razmutim u kantu i ostavim preko noći, pa sutradan poredam glavice koje sam poredala u bure, doljevam vode po potrebi. Odozgo se mora dobro pritisnuti nečim teškim da glavice "ne mrdaju". Najbitnije je imati kvalitetan kupus.



SJEĆANJA NA DJETINJSTVO I PRAVLJENJE SALATE

Dženana iz Novih Miljanovaca kaže: „Sjećam se nanine stare kuće i demirlije tepsije na podu. Kupus i mrkva samo na ribež se renda...nana i mama rendaju, a ja solim i jedem. Nije se pravila velika količina te salate, ona se pojede za 15-ak dana, jer se ništa nije dodavalo u nju, ni esencija ni vinobran.“ Suada se još sjeća i da se pravila i starinska turšija i to od starih krastavica tzv. sjemenjača, zelenog paradajza, mrkve, a sad unovije vrijeme se dodaje karfiol i crvena paprika.

TRADICIONALNE RECEPTURE ŽENA IZ TEŠNJA ZA PROIZVODNJU
PRERAĐEVINA
OD VOĆA I POVRĆA

Tešanjaska sehara

Brošuru pripremila: Belma Hadžimahmutović
Dizajn: Nermina Deljković

U izradi ove brošure učestvovala su i članice sljedećih udruženja:

Udruženje žena "Ruka", Kalošević
Udruženje žena "Jorgovan" Novi Miljanovci
Udruženje žena "Biser", Ljetinić
Udruženje žena "Jelašanke", Jelah
Udruženje građana "Sehara" Tešanj

Projekat "Domaće iz našeg kraja - proizvodi tešanjskih žena" implementira:



Udruženje Žene za Žene International
Zelenih beretki 12, Sarajevo
www.zenezazene.ba

U saradnji sa:



Projekat finansira
Evropska Unija

Ova brošura izrađena je u okviru projekta Regionalnog programa lokalne demokratije na Zapadnom Balkanu- ReLOad, kojeg finansira Evropska unija (EU), a implementira Razvojni program Ujedinjenih nacija (UNDP).

Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost Udruženja Žene za Žene International i partnerske organizacije Udruženje žena "Ruka" i ni na koji način ne odražava stavove Evropske unije (EU) ni Razvojnog programa Ujedinjenih nacija (UNDP).

