

# Bokunić užanci

Turistička zajednica općine Viškovo

Naklada Kvarner

Viškovo, 2018.

# Sadržaj

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>IZDAVAČI</b>                   | Turistička zajednica općine Viškovo<br>51 216 Viškovo, Viškovo 31<br>Naklada Kvarner<br>51 250 Novi Vinodolski, Ogulinska 17<br>Općina Viškovo                                                                                                                                                                                   |
| <b>ZA IZDAVAČA</b>                | Franjo Butorac<br>Marina Jurić                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>UREDILA</b>                    | Doris Brusić                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>AUTORI</b>                     | <i>Tekst:</i> Marina Frlan Jugo<br><i>Recepti:</i> Mira Čuča, Iva Črnjar Ivančan,<br>Đurđica Frlan, Ljiljana Host, Anka<br>Jardas, Branka Jugo, Ivanka Juretić,<br>Lovorka Lučić, Bojana Marčelja, Vedrana<br>Saršon, Neda Srok, Mimica Sušanj, Rajko<br>Srok, Ljiljana Sladonja, Bosiljka Tibljaš<br><i>Pogovor:</i> Rajko Srok |
| <b>JEZIČNI ISPRAVCI</b>           | Marina Frlan–Jugo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>NUTRICIONISTIČKI SAVJETI</b>   | Jelena Andesilić, zdravstvena voditeljica<br>(Dječji vrtić Viškovo)                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>FOTOGRAFIJE</b>                | Petar Fabijan<br>Iz arhive Delavske katedre<br>'Ustanove Ivan Matetić Ronjgov'                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>DIZAJN I GRAFIČKA PRIPREMA</b> | Studio Cuculić                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>TISAK</b>                      | Tiskara Zelina<br><br><i>Tiskanje knjige omogućeno je sredstvima<br/>Općine Viškovo i Centra za poljoprivredu<br/>i ruralni razvoj</i>                                                                                                                                                                                           |
| <b>ISBN:</b>                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|     |                                   |
|-----|-----------------------------------|
| 7   | Uvod                              |
| 11  | <b>ZORA</b>                       |
| 27  | <b>OB DRUGOJ RUŠNJE</b>           |
| 39  | <b>POLNE ZVONI</b>                |
| 101 | <b>VEČER</b>                      |
| 107 | <b>SLATKO</b>                     |
| 114 | <b>PRIGODNA JILA</b>              |
| 117 | <b>BLADANJSKI JELOVNIK</b>        |
| 125 | <b>PIJAČA</b>                     |
| 132 | Namesto zaključka                 |
| 135 | Literatura                        |
| 137 | <b>RECEPTI</b>                    |
| 137 | <b>HRANA KA SE JILA ŽLICUN</b>    |
| 155 | <b>HRANA KA SE JILA Z PIRUNON</b> |
| 191 | <b>KOLAČI / SLATKO</b>            |
| 209 | Pogovor                           |
| 214 | Kazalo pojmova                    |

# Uvod

*‘Malomanj saki Kaštavac ima kušćić zemji ku krči, raskapa, prekapa, prezidi predeluje i ravni ale koroni dela. Kaštafci čuvaju ta božji kušćić svoje zemji kod oko va glave. S peštun ju pograću, na hrte ju nose, po njoj se posnažno hode da ju ne pomaste.’<sup>1</sup>*

- 8 Ovo naše moderno, digitalizirano, globalizirano vreme dava nan slobodu izbora, se nan je servirano i čeka samo da se poslužimo, a mi se čutimo kako da moremo ča god ćemo. Opće je mišljenje da se je nekad živelo fanj huje i nikako se ne bimo voleli vrnut va vreme bez tekuće vodi, grijanja, hlađenja, auta i sega onega ča se pred sedandeset let pul nas ni moglo ni zamislet. A to naše ‘dobro’ življenje podrejeno je ure, danu, rasporedu obavez i jako nan je važno dobro planirat kako bimo storili se ono ča moramo. Još dan ne pride kraju, već se počnu delat plani za jutra: ča trebe storit, ki mora kamo poč, ča će se jist. To ča će se jutra kuhat ovisi od doba leta, od dela, od vremena ko čovek ima za posvetit hrane. Jist se mora, a mora se, al se baren va našoj kulture misli da se mora, i skuhat. Ča i kako, ni vavek jednostavno ni lahko pitanje. Nekad su judi jako delali, a slabo jili. Kad je 1913. leta Antun Gustav Matoš bil prvi put va Primorje, ni se mogal načudit mizernoj prehrane (on ju je nazval ‘spartanska juha’) i voje s kun Primorci nose življenje na hrte. Aš, bili su judi nekad zdravi i jaki, a va fanj slučajji su dočekali i lepu starost. Način ishrani, odabir namirnic i njioh paričevanje povezani su z sen onen ča čini življenje, pa kako onda prikazat nekadajnje življenje bez hrani i kuhinji? I kako kuhinju prikazat bez da se povede štorija od nekadajnjega življenja?!

Kuliko god nan se je življenje promenilo, neke se stvari nikada ne menjaju. I nekad i danas čovek dela da bi imel za jist i nekoliko put na leto se proveselit i pozabit na brigi. Danas je to letovanje i zimovanje, a nekad su se va Kastafščine drugačije računali dani odmora. Vreme pusta bilo je jedino bezbrižno vreme: zemja je mirovala, a š njun je mirovalo i delo, zalihi mesa su bile bogate aš su se ubili prasci ki je saka familija gojila i čovek je imel vremena i forci za potrošit na munjesanje i druženje. Kako su pusne užanci vezane za zvončari i njioh obahajanje duboko ukorenjene va halubajsko življenje, tako je i hrana del starega življenja ko je bilo vezano za prirodu, reljef, klimu i se ono ča utječe na poljoprivredne kulturi ke su uspevale va oven kraje. A jilo se je ono ča se je moglo zgogit. Tako je hrana samo jena karika va virugah ke nas vežu z našemi

*‘Ma sejedno ta brižna zemjica ne more prehranit si Kaštafci. Još i ono ča zrašte, najveć puti šuša zame, ale bura zmanca i zmlati.’<sup>1</sup>*

9 koreni duboko ćapanemi va neko staro vreme va ken su se rodile užanci i ono ča se va moderno vreme zove kulturni identitet. I opozime se je moglo malo predahnut. Bilo je to vreme kad je najveće delo storeno, konobi pune, mošt diši i čovek je zadovoljan, al baren zadovoljniji nego va neko drugo vreme. Tako se je i o Beloj nedeje malo razveselilo. Se zvan Pusta i Bele nedeji bila je muka i delo.

Kod ni veći del modernega sveta, ni Kastafščina već ne žive od onega ča priroda da, ma si znaju da je za čoveka i njegovo zdravlje najbojo ono ča je naraslo na prirodan način i si išću savjeti za dobro življenje. Nadamo se da će nas ovista knjiga povezat z našemi koreni, da će jeneh zmisset, a drugen otkrit ča je to z naše prošlosti vredno i da će se potvrdit da je pov’jest mištra od življenja.

Ono je ča razlikuje ovistu knjigu od drugeh zbirki receptat i kuharskeh savjeti prikaz je autohtoneh namirnic z njihemi hranjivemi i zdravstvenemi vrednostami i njih uzgoj ki je bil okosnica življenja sakega Halubajca.

<sup>1</sup> Jardas, Ivo; Zbornik za narodni život i običaje, Knjiga 39, Kastavština, JAZU, Zagreb, 1957., str. 354

Zora

*Trebe*

*se j'*

*stat!*

# Kafe



Prazna vreća ne stoji povajer!

*‘Dobar gošpodar reče kunpanije  
večer: Deca, treba j poč špat, pa  
jutra ob zore stat. Nijenega ne  
sme sunac zilaz na posteje nać.’<sup>2</sup>*

Va ono vreme kad je bit mizeran značilo bit lačan, kad ni bilo butigi na saken kantune i, kad jih je bilo, ni bilo dosti soldi za bez brigi potrošit va njih, va to vreme ni bilo pristojno jist na hodeć, a jist vane je bil znak objesti. Va to vreme dvajsetega, devetnajstega i još ranejih stoljeć, bilo je jako važno va dan zakoračit punega želuca. Još su bile zvezdi na nebe kad je Halubajcu počel radni dan. A saki dan va lete radni, samo ča je neki dani, kod na Božić i Vazan, bilo malo manje dela. Dan je počimal s kafon ko se je skuhalo najveć večer prej, vavek va istoj padelice. Kako je pravo, črno kafe, bilo skupo i retko, ono ča se je nazivalo s tun međunarodnun besedun ka je potekla od istoimene pokrajini va Etiopije, zapravo je bila jeftineja (i zdraveja) zamena za kafe. Bila je to mešavina cikorije i ješmika, a nekad, va veloj potrebe, i želud – ogujen, zmleven, osušen i broštulan.

13

**Želud regulira rad štitnjači, leči  
anemiju, smanjuje kolesterol,  
normalizira krvni tlak, smanjuje  
bol va zglobeh, pomaže pul  
hemoroidi.**

<sup>2</sup> Jardaš, Ivo, Kastavština, str. 81

Sebastian KNEIPP (1821. – 1897.) bil je njemački plovnik. Počel je broštulat ješmik kega su već va Mađarskoj i Talije koristili kod zamenu za kafe.

- 14 Kafe se je kuhalo od mjevene cikoriije i mejenega ješmika, tj. Kneippa. Gotova mešavina je najveć va sastave 70% ješmik i 30% cikorija pa bi se moglo kuhat i od nje same, ma se najčešće kombinira z čistun cikorijun. Litru vodi se stavi da zavre. Kad voda zavre, va nju se stavi četire jušne žlice Kneippa al gotove mešavini i 2 žlice cikoriije. Neka vre nekuliko minuti. Trebe pazit, smanjit oganj (povuć na kraj špargeta) i mešat aš rado skipi. Kad zavre, pusti se da odstoji. Va lončić se naleje mleka, a va njega po voje doleva kafe. Ki ima, stavi i cukara. Va to se nadrobi kruha od čera, a morda i od ki dan prej.

**CIKORIJA** je sušen i broštulan koren biljki vodopija ka je slična radiću. Kod zamenu za kafe su ju počeli koristit va Francuskoj va 18. st. Dok je živel va Francuskoj, Johann Heinrich FRANCK (1792. – 1867.) ju je 1827. uspjel predelat va kavovinu, prenesal va Njemačku kade je zasadil plantaži i pokrenul tvornicu. Cikorija ima sposobnost da obnavja krv i celi organizam, potiče rad jetri i žučnega mihura, dobro dela probave, diuretik je pa djeluje na detoksikaciju organizma. Dobra je za dijabetičari aš ne zdiže cukar va krve.

**JEŠMIK**, tj. ječmeni slad je prirodni izvor B12, ča je retkost va prirode. Ješmik djeluje lužnato, tj. smanjuje kiselost organizma.

# Mleko

Mleko je tekućina puna kalcija, bjelančevin, minerali i vitamini, ma je va najvećen postotke voda. Na svete se najviše koristi kravje mleko ko ima više bjelančevin nego laktozi. Laktozu najboje probavjaju deca, a ča smo stareji, to se manje proizvodimo enzim ki nan rabi za probavjanje laktozi pa neken juden mleko ne dela dobro. Pravo, domaće mleko je korisno za kosti aš je puno kalcija i fosfora. Pasterizacijun se šundruju probiotiki i enzimi ki omogućavaju apsorpciju teh minerali pa kupovno mleko ne doprinaša zdravju koliko domaće.

*Još je va Vedah zapisano da je mleko jako zdravo, ma samo ako se pije rano jutro i večer, otpriliki uru vremena prej nego se gre špat. Treba ga pit teplo i z malo cukara al meda i onda dobro djeluje na naš mozak pa je san miran.*

Kastafščina je nekada živela od krav. Od 19. st. daje samo su retki imeli kozu, a još reje ovce. Zmed dva svetska rata je va ondašnjoj Kastafščine bilo 1500 krav i junic, a pul Marčiji, ki su bili najveće kastafsko selo, bilo je okol 200 grl. Najveći broj familij imel je jenu do dve kravi aš se za više grl ni arivalo pripraviti sena, a ni bilo ni dosti vodi. Najveći broj va jenoj kuće bilo je pet krav i jena telica. Kuća ka ni imela ni jenu kravu, bila je siromašna. Po samem sene krava ima malo mleka. Dok god je bilo zelene travi, pasle su po umejkeh, po lete njim se je po leham napravjala intrada i još bi njim triput na dan trebalo dati pomiju z posejami ke su bile drage. Krava je hranila familiju pa se je zato na nju pazilo kod na čoveka. Kuliko je krava bila važna, govori i izraz ki se je do danas zadržal: kad fini vreme opuštanja i blagostanja (ferije, dobro delo i sl.), reče se da je *krepala krava*.

- 16 Mleko i mlečni proizvodi su se šparno trošili va kuće aš jih je trebalo prodat i čagod zaslužiti. Odrasli su mleko pili samo va kafe: jutro, za južinu, a neki i večer. Kravu trebe must triput na dan. Saka krava da 10 – 15 litar mleka. Mleko se je nalelo va lati ke su mogle držati od dve do šest litar. Ženske su saki dan hodile v Reku oprćene z koši va keh je bilo okol 40 litar mleka, a na to bi oprtile i vrećicu ugjeva i čagod zelenjavi. Za soldi ki bi s ten zaslužile, kupile su cukara, soli, kafa i čagod drugo čega ni bilo va ovisten kraje. Z familije ka ni imela više od 5 do 10 litar mleka za prodat, ženska ni hodila v Reku, nego je svoje mleko nesla nekoj mlekarice ka ga je za nju prodala.

Potla mužnji mleko bi se procedilo kroz finu cedilnicu. Odvojilo se ono ča će se prodat, a ono ko ni bilo za prodat, se je skuhalo. Mleko se je kuhalo pomalo kako bi škorp bil ča debji. Kad se je ohladilo, moralo se je čuvati va mrzlen da se ne pokvari. Neskuhanom mleko je moglo stat jedan dan.

# Škorp

Škorp je korica ka se stori kad skuhanom mleko odstoji. Od tud mu i ime: s/š + kora. Va standardnen zajike reče se vrhnje aš se pobere z vrh mleka. Nekad je to bila posebna poslastica ku su mogla dobit samo deca i to retko (osin ako bi poskriveć zela). Na landicu kruha popečenega na plahte špargeta stavilo bi se žličicu škorupa i tako dobit jedan od najbojeh deserti na svete. Škorp je mogal stat nekuliko dan. Kad bi ga se nakupilo, stavil bi se va pinju – preteču današnjega miksera.



# Putar

Pinja je bila okol metar visoka posuda storena od dasak ke su držali obruči – isto kod bačva al čabar, samo je bila sagdere jenako široka. Imela je pokrov va sreda kega je bila škuja. Kroz tu škuju je pasal šćap ki je na dne imel okruglu drvenu daščicu z škujami. To je jako sličilo šćapu za skijanje. Pinja se stavila na tla i trdo držala z nogami, a šćap se je potezal gore – dole. Tako tućuć, od škorupa se je storilo putar.

Putar je dobar izvor selena i vitamini A, E i D ki dobro djeluju na krvne žili, imaju antioksidacijska i antikancerogena svojstva i povećavaju imunitet. Pravi je putar dobar i kod prevencija od artritisa i kalcifikacije zgloboi, pa čak čuva i zubi od kvarenja. Naročito je dobro da ga jedu trudnice i deca aš pozitivno djeluje na razvoj otroka.



# Maslo

Za razliku od putra ki nan je prišal z njemačkoga zajika (Butter), maslo je stara slavenska beseda ka je povezana z maslacen, a jeno i drugo imaju vezu z mazanjen.

Storen putar bi se stavil va padelicu i na lahken ognje bi se pomalo topil. Potla nekega vremena se razdvojil tekući od grudastega dela. Tako tekuću smjesu bi se procedilo va kakov važić al lončić. Kad se ohladi, maslo se skruti kod i mast. More stat puno duje nego putar, a i okus mu je puno boji.

Maslo i putar su se retko trošili doma aš su se prodali al dali medihu (duhtoru). Samo bi za botrinje, to kad su se slavile krstitki, ofrigali supice na masle.

Veruje se da maslo produžuje životni v'jek aš dava snagu i usporava starenje tkiva, regulira probavu, čuva zgloboi i dava telu gipkošć, jaća imunitet, ubrzava celenje ran, čisti krvne žili, smanjuje razinu šćetnega kolešćterola, a pul sega tega još i poboljšava pamćenje.



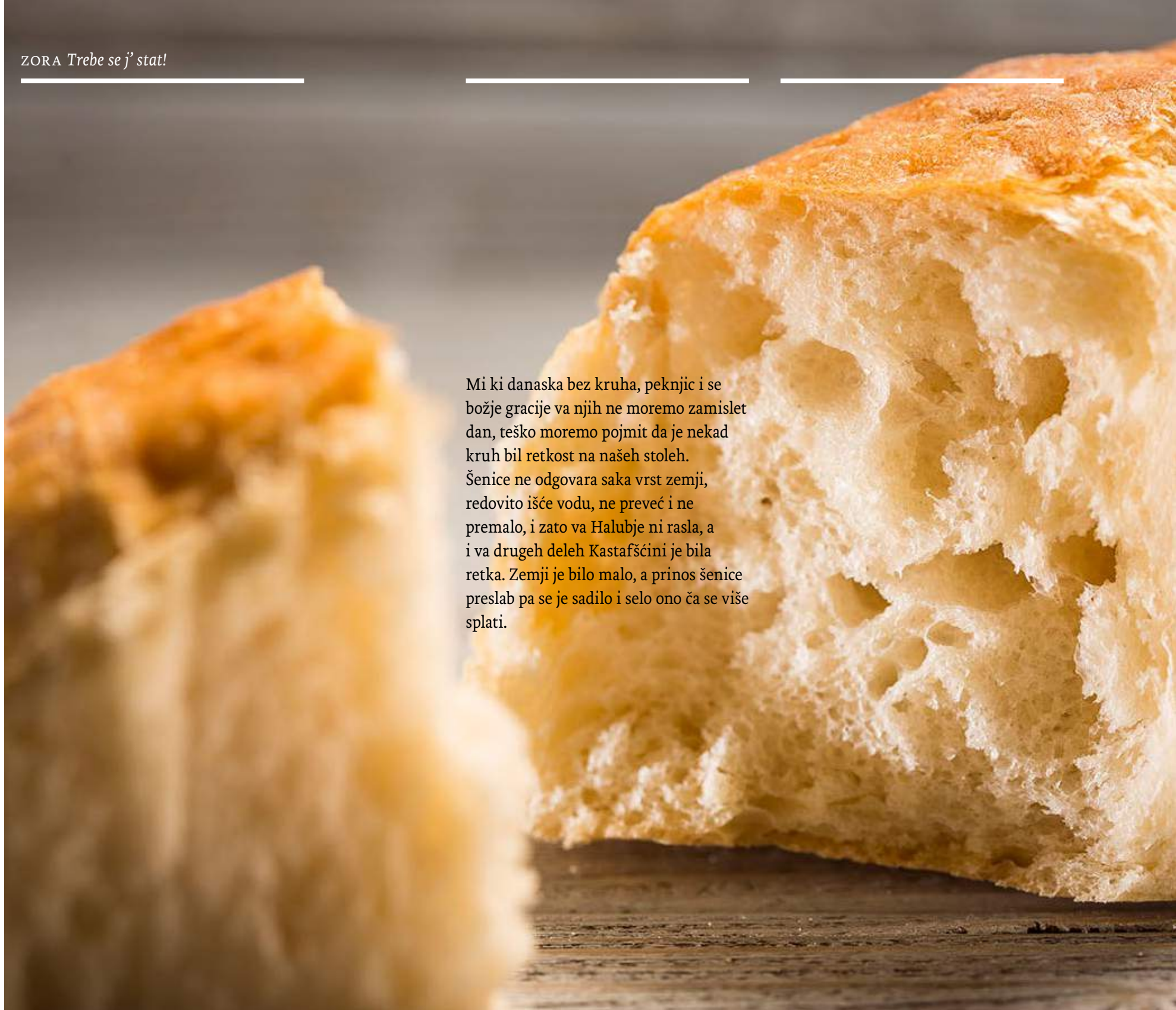
# Glodica

Grudice, ke su ostale na dne padelice va koj se je topilo maslo, zvale su se glodica aš je trebalo padelicu poglodat. Na glodice su se parićevali slatki njoki ki su bili poslastica, opet najveć za decu. Skuhani njoki bi se umancali va glodicu, malo popekli i posuli z cukaron. Ovo je isto bila retka delikatesa. Neki su stukli jaja i pofrigali jih na glodice. Tako ofrigana jaja su jili z palentun golicun, a preko sega se je naribalo sira. Z glodicun su znali jist paštu, palentu i obićni njoki kad jih je ostalo od obeda.

# Kruha lašni

- 20 Ne samo pul nas, nego i va  
drugeh krajeh (dalmatinski  
škoji, Makedonija, Talija) va keh  
šenica ni uspjevala, kruh se j'  
mesil od cveta ki se j' dobival  
od želuda. Radi tega je hraš bil  
štiman i čuvalo ga se je od seči.

Mi ki danaska bez kruha, peknjic i se  
božje gracije va njih ne moremo zamislet  
dan, teško moremo pojmit da je nekad  
kruh bil retkost na našeh stoleh.  
Šenice ne odgovara saka vrst zemji,  
redovito išće vodu, ne preveć i ne  
premalo, i zato va Halubje ni rasla, a  
i va drugeh deleh Kastafšćini je bila  
retka. Zemji je bilo malo, a prinos šenice  
preslab pa se je sadilo i selo ono ča se više  
splati.



S kruhon je fanj dela pa se ni pekali saki dan. Kašneje se je počel kupovat na pezu. Ako pinka ni imela kilo, odrezal bi se komad od druge. Butigeri su najveć imeli i svoju peknjicu. Potla Drugega svetskega rata su se oprle državne butigi ke su prodavale tri sorti kruha: črni, beli i polubeli. Kako su puti bili grdi, a butigi su bile samo va večeh seleh, kamioni su kruh vozili i va odrejenih kućah puščali jušto broj pinak kuliko se je familij zapisalo. Tako je i butiga dobila kruh na broj pa bi se dogodilo da je neki, kemu se j' zmislilo ta dan kupit kruh, a ni se zapisal na početke šetemani al meseca, ostal bez kruha. Osandeseteh let je črni kruh bil fanj ceneji od belega pa se je za njega stalo va file, a saki je mogal dobit samo jenu pinku. Zato, kad se neč fanj čeka al je kade fila, još se i danas reče da se čeka kod črni kruh.

Kruh bi se obično zamesilo od kila cveta. Črni je bil ceneji, a beli draži, pa je mesil ki je ča mogal kupit. Kvas je bil pakiran po 25 deki pa bi ga butiger odrezal kuliko je čoveku rabilo. Soli se je nekad stavilo otpriliki (jena – dve jušne žlice), kod i se drugo aš se va staro vreme va kuhinje ni koristila peza. Testo se je zamesilo va keramičkoj al zemjanj zdele.

Kruh su prvi pekli Egipćani, a već su Stari Grki govorili da ni sejedno jimo črnega al belega. Rimski soldati su dobivali sledovanje od kilo kruha po dane. Va srednjen v'jeke je beli kruh bil samo za bogateji, a črni za seh drugeh.

Veća proizvodnja cveta počela je va 19. st., a s ten i veća potrošnja kruha. Kad nan se j' popravil standard, kruh je postal problem. Počeli smo trošit veće količini pa su pekari ubrzali proces paričevanja tako da stave kvasa nekuliko puti više nego kad ga delamo doma. Takov kruh je gotov za uru vremena, a na stalaže more fanj trajat frižak. Nekat store testo za napred, pa ga zamrznju. Takov kruh još teže probavimo. Isto tako je teško probavit spečen kruh ki smo stavili va škrinju pa ga odledili.

## SAKIDAJNJI KRUH

23

→ cvet – črni al beli

→ kvas

→ voda

→ sol

Na kilo cveta rabi okol 5 deki kvasa. Va lončić se stavi malo mleka i zamjači prej nego se va njega stavi kvas. To se položi na teplo da se kvas zdigne, a onda se zameša va posojen cvet ki se je isto teplil. Ako rabi (ako testo pita), doda se mjačne vodi. Mesi se dok testo ne pride glatko i više se ne lepi za ruki. Zdela se pokrije z čistun krpun i stavi na teplo, negde pul ognja, da se testo zdigne. Kad se zdigne, testo se premesi, store se dve pinki i stave va z mastun namazanu latu za kruh ka se opet pokrije i pusti na teplen. Kad se pinki zdignu, stavi jih se va peč.





Najzdraveji je raženi aš ima fanj vitamini (A, E, B), minerali (kalcij za kosti, železo za krv) i vlakan (za probavu). Ima preko 80% ugljikohidrati pa nas takov kruh dugo drži sitemi, za razliku od belega ki ima malo korisneh sastojki, a da nan osjećaj sitosti, tj. digne cukar ki vaje pasa pa bimo opet jili.

Raž su va Halubje zvali šegala. To je žitarica slična šenice, ma more podnest niže temperaturi pa se uzgaja najveć na sjevere Europi, a va Hrvatskoj jako malo. Od nje je dobra slama s kun su se nekad pokrivali krovi i plele kantridi. Najboji i najzdraveji kruh je onisti ki se speče doma.

Nekadajnji špargeti su imeli peč z plehanemi vrati bez termometra pa se je pečenje kontroliralo tako da su se na neko vreme oprla vrata od peći. Kruh se je pekao ovisno o temu kuliko je oganj bil jak. Ako se ni pazilo, dogodilo bi se i da vas zgori. Ako se je odzgora počel palit, a još ni bil pečen, namočilo se je kakov škartoc i š njin pokrilo kruh.



Ob  
drugo  
rušnje

- 28 *Ono ča danas zovemo marenda, bilo je zmed devet i deset ur i zvalo se je rušnja, a okol četrte ure zapolnen je bila južina. Ručit znači jišt z rukami, a južina (užina) je nastala od besedi uživat.*

Prej sunca se je odbavilo kafe, al kako su znali reć – prvu rušnju, a potla kafa je saki krenul svojen poslon. Dela je vavek bilo i okol kuće, ma najveć neč daje al pak fanj dugo. Bez obzira ki je bil štajon, sakamo se je šlo hodeć i poštentalo bi se za prit va kakov umejak al pak va šumu kade je čekalo delo: po zime se je šlo seć, na mlado leto kopat, po lete kosit, a opozime veje grabit. Od teškega dela se čovek strudi i ogladneje pa je obrok dobro prišal za predahnut i vezat dušu.





Obrok se je nosilo va košiče al nekoj bojoj košarice va ku se je posložilo zdelicu, pijat, lončić, stavilo na debelo odrezanu fetu – dve kruha i se skupa pokrilo z tavijolon, al bojun kuhinjskun krpun. Ako je delo bilo va lehe, seli bi na uvrat (ne dugo od lehi), rastegnuli tavijol i na njega klali kruh. Za sen ten ča težak najveć ni opral ruki, al jih je opjahnul va kakoven buče, a niki ni nosil rukavice, sejedin se niki ni razbolel zato ča je jil z blatnemi rukami.

Težaki su neki put zeli sobun va tavijol zavezano neč za jist, ma su njin va šumu i na lehi rušnju i južinu najveć nosila deca i ženi. Dokle bi muški pojili, otrok al ženska bi storili kakovo lagjo delo: pobrali rožje, pograbbjali lehu, privukli kolci, posložili prašće, poželi travu do ke ni mogla prit kosa... Bila je to prilika i za počakulat z nonoton al ocen pa bi deca sela i gjedala jih dok jedu. I kad nisu bili jako lašni, opet njin je bilo drago ako bi ostalo ča va zdelice, magari za pomazat. Valda je čakula i teh kvarat ure mira činilo da je tisti obrok tako sladak.

Nekad su rušnja i južina bile nabrzinu parićane – danas bi rekli da je to bil halubajski fast food. Najviše puti su za rušnju i južinu bila jaja, fanj put panceta, konbasice, ocvirki, ladetina al krvavice, nekad prežgana juha, nekad kaša z cukaron i črnen vinon, a nekad i sam konpir. Neki su za južinu voleli popit samo belo kafe va ko bi nadrobili kruha.

# Jaja

32



Va soj Kastafšćine ni bilo gusak, rac ni pur, nego samo kokoše. Mlade su zvali pišćenice, a kad su pronele, počeli su jih zvat kokoše. Nekad su kokoše bile slobodne, samo po lete su bile va gajbe da ne bi razgreble ča je va vrte posajeno. Dokle nisu imevali ure, saka je familija imela i peteha ki jih je budil, ma potla je malo ki hranil peteha. Za sen ča su se mešale, nikad niki ne bi posegnul za tujen jajon aš se je mislelo da je to veli greh. Jaja su se jila saki dan, va sako godišnje doba.

Jaja su dobar izvor bjelančevin, a žutnjak nima toliko kolesterola koliko se obično misli (samo 5%), nego ima više nezasićenih masnih kiselina koje su jako važne, posebno za rast i razvoj. Va jajeh ka nesu prirodno uzgajane kokoše, omjer masnih kiselina omega-3 i omega-6 je savršen. Jaje ima skoro svi vitamini (osim vitamina C) i minerali, a samo 151 kcal. Većina hranjivih tvari je u žutnjaku, a bjelanjci su samo bjelančevine koje hrane mišiće. Kvaliteta bjelančevina drugih prehrambenih namirnica često se meri u usporedbi s jajom za koje se kaže da ima savršenu vrednost. Jaja dobro utječu na razinu kolesterola (većina ljudi ih može jest saki dan, a manji broj ljudi samo nekoliko puta tjedno), dobra su za mozak i oči, a ako se jedu jutro, dobro zasite pa pomažu onima koji imaju višak kilograma.

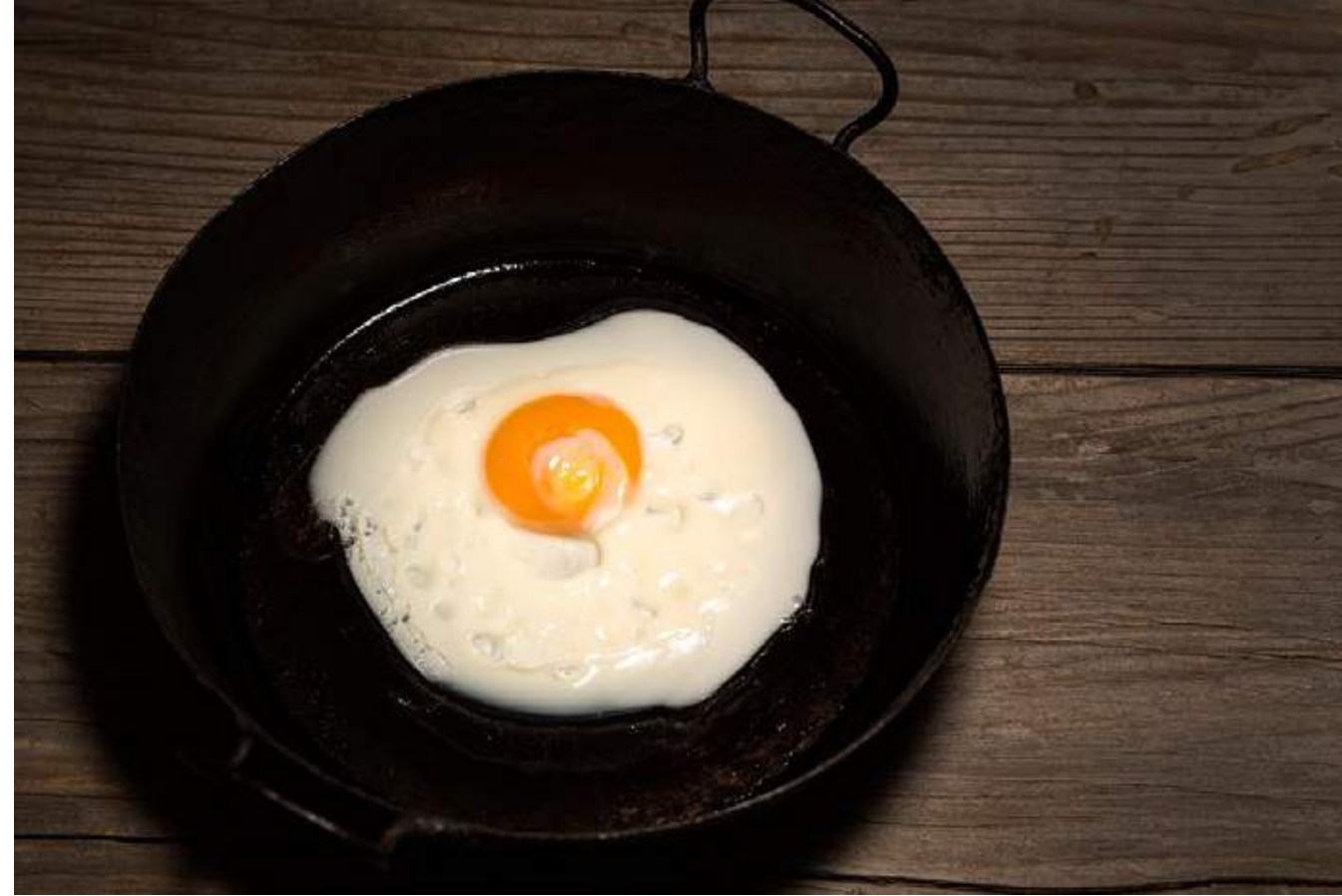
33

- 34 *Belnjak pomaže zalečit opečenu, nadraženu i špucanu kožu, naročito ako se stuče z nekoliko žlic maslinovega uja.*

Jaja su se frigala na maste. Najbrže su bila parićana 'na oko'. Za kajganu ih treba najprej stuć va lončiče, narezat konbasicu, al panceti pa to se popeć tako da se najprej frigaju režnjići ili konbasica, a preko preleju stućena jaja. Dve jaja i dve konbasice bile su dosti za nahranit četiri težaki. Konbasice su se najveć ovako jile, a ne kuhane aš jih se kuhalo za obed – va kapuze i repe.

Za salatu od jaj je trebalo malo više poštentat pa se ona ni jila tuliko kuliko frigana jaja. Jaja se najprej kuhaju va kore. Da bi bila dobro kuhana, voda rabi vret 10 minuti. Da bi se lahko lupila, trebaju se ohladit. Ako je preša, more se vrela voda zilet, a nalet mrzla pa te se brže ostudit. Kuhana i olupjena jaja se narežu na kolutići, a va njih doda narezane kapuli pa se posoli, poleje z ujen i malo octa.

Više put se jaje lih razmutilo va vrelu vodu i zagusnulo z prežihon. To je bilo brzo parićano pa je prežgana juha puno put bila marena.



**ŠATO** je francuska delikatesa za ku ne znamo kad je arivala do Kastafšćini. Nekada se ni tuklo kod danas – posebe belnjak va neg, a posebe žutnjak z cukaron, nego se stuklo celo jaje, kod za kajganu, ma z cukaron. Va to bi se lelo malo mleka al, ako je otrok bil slabašan, črnega vina. To je bilo dece za jaćanje.

*Danas ovako stućena i ofrigana jaja zovemo kajgana, ma nekad te besedi ni bilo aš nan je prišla z turskega zajika.*

# Panceta Ocvirki

Panceta se, kod i jaja, jila va sako doba leta. Narezala bi se na režnji – komadi okol centimetar široki ki su se stavili va curu na mast. Popeklo jih se je seh stran – i koža bi se pekla dokle ni postala hrskava. To je bilo za pogrickat na kraje obroka, 'za slatko'. Masnoća bi se pomazala z konpiron al palentun.

36

Ocvirki su bili kod današnje grickalice – kako je ki pasal pul zdeli, tako je zel pest ocvirak. Oni nisu mogli jako dugo stat, ma nisu ni dočekali da zagranciveju.



Kad je počela mlada salata al divi radić, načinjila bi se vela zdela, a š njun je bilo nekuliko režnjić pečeneh na maste i kuhan konpir. Po lete, kad je bilo kumadori, narezali bi se na veli komadi al samo na pol, toćali va malo soli i tako jili z nekun drugun hranun. Kumari se nisu jako seli aš išću fanj vodi, ma ki jih je imel, narezal je va zdelicu, a š njimi je bilo ča—to, najveć kakov režnjić.

37

## Olita (krvavice)

Olita nisu mogla dugo stat pa su se prva trošila. Jila su se za južinu al za večeru. Olito se stavi peč na malo masti. Padelica se poklopi da masnoća ne skače. Olito je pečeno kad korica postane hrskava.

*Nekada je bila užanca na Pusnu nedeju i Pusni pundejak pohajat po kućah, a sakemu ki bi prišal, ponutila su se pečena olita aš to je bilo najboje ča se je moglo ponutit gostu. Prasci su se onda ubijali va pusno vreme, a gošpodarice bi olita delale na Pusnu subotu.*

Polne  
zvoni

# Bog je radi nečesa zmislel polne!

Obed je stara beseda ka postoji i  
va drugeh slavenskeh zajikeh, a  
znači obilato jíst, jako se najíst,  
tj. to je glavni obrok va dane.

Obedvalo se je opolne, ne samo zato ča je z crekvi zvonilo, nego je to bila polovica  
radnega dana. Stajalo se prej sunca i do polna se je več fanj dela storilo. Ženske su  
pomuzle, šle v Reku i prišle ž nje, paričale rušnju i obed, a med ten postorile još sto del.  
Muški su šli va šumu, al na lehi, seč, kopat, kropit, kosit... več ki je bil štajon. Se su to  
bila teška dela i trebalo je neč krepje pojist i malo počinut.

Za obed je vavek bilo neč kuhano š čen ni rabilo fanj bacelat. Najveć se je si sastojki  
stavilo va lonac i – neka kuha. I glada i truda je vavek bilo preveć pa se ni gjedalo je  
morda i prekuhano. Jedino je bilo važno da je teplo i na stole opolne. Bilo je dobro kad  
je moglo bit obilato, ma to se ni dogajalo često, posebno ne prej Drugega svetskega rata.  
Va 19. st. su va halubajske kuće počeli prihajat špargeti i zamenjevat ognjišća. Šparget  
(od njem. Sparherd) je kuhinju al, kako se je nekad za glavnu prostoriju reklo, kuću,  
storil urednejun, sigurnejun i bez dima, a površina za kuhanje je bila veća pa se je  
moglo va isto vreme kuhat palentu i još ča va lonce. Do pred kraj 20. st. kuhalo se je  
samo na drva bez obzira je leto al zima.

Reče se da drva tri puta teple: dokle jih se seče, cepa i kad se š njimi neti. Drva su rabila  
saki dan aš su bila jedini energent, ma se je jako pazilo ča se i kade seče. Hrast je daval  
veje i želud, a kako mu rabi fanj let da naraste, čovek ne bi va svojlen življenjen dočekal  
drugega na isten meste. Radi tega su se hrasti čuvali, a seklo se tanjo drevo i to najveć  
na komunale. Familije ke nisu imele svoje šumi, dobile bi od općini štriku, tj. parcelu  
ku je trebalo proseć i uredit. Za miću naknadu tako se je moglo dobit okol četiri kubiki  
drv po familije. Seča bi počela okol Božića, a najveć se seklo va drugen mesece ki se je  
po ten i zval sećanj (prvi je bil antonjšćak).

# Palenta je junaka storila!

42



## PALENTA

tal. polenta < lat. polenta

43

Mesto kruha, glavni je prilog bila palenta. Kuhala se je saki dan va pinjaticice – posude oblega dna, zlevene od gizi (jeftina slitina železa i ugljika, sivi lijev) i z jenun ručun. Šparget je imel na sreda ploči al plahti, kolonbari, obično tri, ki bi se zneli i va to mesto je legla pinjatica tako da se je palenta pekla, a kora ka bi se va njoj storila, bila je prava poslastica.

Za mešat palentu rabil je palentač – od drva storena palica koj je jedan kraj obal tako da dobro legne va ruku, a drugi kraj plosnat pa se palenta more lepo obrnjat i postrgat po pinjaticice.

Za palentu konpiricu je uz palentač rabil i tukač – palica slična buzdovanu. Z debjen, okruglasten krajen se je mastilo konpir i 'tuklo' palentu tako da su se konpir i griz povezali. Palentu se je na smenu obrnjalo z palentačen, a za ten s tukačen tuklo. Kad je se bilo dobro zmaščeno, pustilo bi se neko vreme da se peče, pa opet obrnulo i malo potuklo.

I paleri su va svojoj obaveznoj opreme imeli pinjaticu al kakov kotlič va ken su kuhali se pa i palentu ka njin je bila glavna hrana. Halubajci su veći del leta, od Majevice do Bele nedeji, bili va gore kade su delali kopi i mulci va keh je nastajal drveni krbun. Proces je trajal dugo: najprej je trebalo paričat mesto i baraku, a za ten poseć i složit drevo, 15 – 20 dan čuvat oganj, pa razgrnut i ohladit krbun kega je trebalo z gori pripejat doma. Uz mleko, tako storen krbun je bil glavni izvor prihodi. Mlekarice bi na rucak z mlekon oprtile i vrećicu krbuna i prodale ju v Reke. Muški su se z gori spuščali na smenu, kako bi doma storili kakovo večo delo (pokosili, pokropili), a va gore su se slagali kako tim va ken je saki imel svoje delo. Jedan je bil zadužen za kuhat i on je saki dan kuhal palentu. Kad bi prihajali doma, oci su dece kod poslasticu prnesli kori od palenti.

44 **HRMENTA, FRMENTA**

je va Europu arivala va 16. st. z srednje Meriki, a na područje Balkana se je proširila va 17. st. Va Kastafšćine se je dosti sadila. Zrna su se nosila mlet va malini na Rećine. Ako je bila mjevena na grubje, nastal je griz, a fino mjevena se zvala muka. I si drugi deli od hrmenti su se porabili: hrmentenovica (stabljika i pera) je bila lek za blago, na vejen ko se je znelo s tulca se je spalo, a z šujki se je ložil oganj.

*Hrmenta dava brzu energiju. Dok se kuha al peče, oslobajaju se molekuli ke imaju ljekovita, antioksidativna svojstva ka čuvaju od raka i boli srca: snižava kolesterol i čuva krvožilni sustav. Bogata je z vitaminon B1 ki je važan za mozak pa potiče brzo pamćenje. Ima i vitamina B3 kega naš organizam more iskoristit samo ako se hrmenta pomeša z popelon od zgorenega drva, tj. z japnon ko va ten procese nastane kako su to delali Indijanci va Južnoj Merike. Puna je vitamini i minerali i dobro djeluje na razinu cukara va krve.*



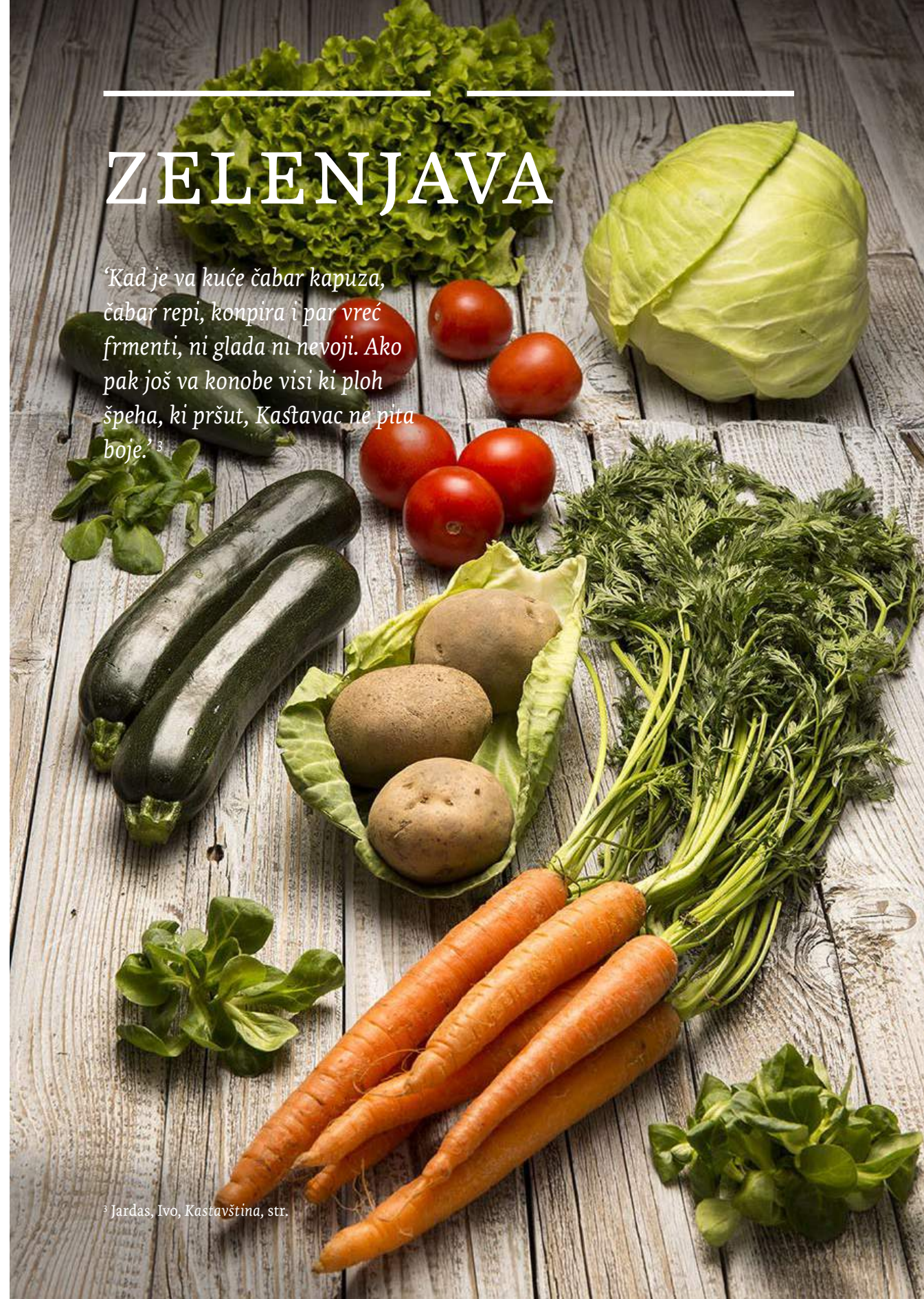
# Polevača

Kad se kuha palenta, odleje se voda z malo zamešanega griza. Ta se 'gusta juha' (palentena juha) pusti strani dokle palenta ni kuhana, a potla se preleje preko palenti i odzgora nariba sira. Nekad se jila sama, a nekad je už nju bilo i ofrigane panceti, konbasic al zarebrnika.



# ZELENJAVA

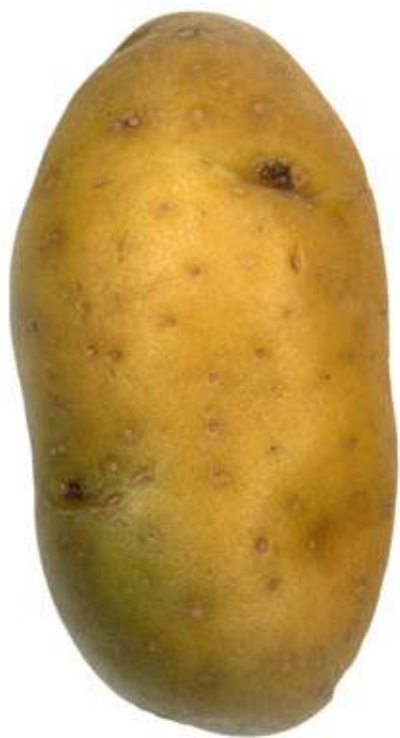
'Kad je va kuće čabar kapuza, čabar repi, konpira i par vreć frmenti, ni glada ni nevoji. Ako pak još va konobe visi ki ploh špeha, ki pršut, Kastavac ne pita boje.'<sup>3</sup>



<sup>3</sup> Jardas, Ivo, Kastavština, str.

# Konpir

48



Konpir je jena od najhranjivejeh biljak na svete, a ima manje kalorij od riži i nima masnoć ni kolesterola. Ima više kalija od banan, puno železa, a pun je vitamini C i B, magnezija i fosfora. Va sebe ima saštojak kukoamin ki čuva od visokega tlaka.

Konpir je prišal z Južne Meriki, a ime mu je zvegaćena njemačka beseda *Gruntbirne* ča znači zemjana krušva aš njin je sličil na krušvu, samo ča je rasal va zemje. Va Kastafšćine se konpir jil saki dan i zato ga se j' fanj sadilo. Od kad je prišal, va Kastafšćine, kod ni va drugeh deleh Europi, više ni bilo velega glada. On more podnest sakakovu zemju i uvjeti pa su ga čak zgojili i va svemire. Konpir se je jil skuhan – sam al s ken drugen povrćen, nekad su se delale polovice i retko mesili njoki, ma najveć se koristil za palentu ka se je jila saki dan. Va veloj mizerije najveć se je jil konpir na juhu, na gulaš, a va prosječneh familijah se je kombiniral s fažolon al paštun – konpir i fažol, pašta i konpir i sl.

# Fažol

Beseda fažol nan je prišla z talijanskoga zajika (fagiolo).



Med vlakni su i oligosaharidi ki naš organizam ne more probavit pa fažol napuhnjuje. Zato ga treba namakat 24 ure, a vodu va koj su se oligosaharidi otopili, hitit ća pa neće bit problema z napuhnjevanjen, a i fažol će bit brzo kuhan.

- 50 Fažol sadrži različite vrsti vitamini i minerali. Bogat je z bjelančevinami (proteini), ma bez aminokiselin pa ga je zato dobro kombinirat z žitaricama kako bi telo dobilo se ča mu rabi. Osin tega, ima toliko vlakni da je našem organizmu jedan lončić fažola dosti za celi dan.
- Posebno su dobre obojene sorti i to naročito črni fažol. Na svete postoji okol sedandeset sorat fažola. Sadili su ga već Egipćani, Grki i američki Indijanci, a o njemu se je pisalo od najstarejih vremen.
- Fažol je, kod i konpir, bil saki dan na stole. Va Halubje je dobro uspeval i jako ga se j' puno sadilo, najveć med konpir i hrmentu, a retko samega. Kastafci razlikuju kolčeni i niski, prema temu da l' plete po kolce al raste nisko, va grmiće. Od nekeh sorat su dobre mošnjice, ma ne od seh. Neke sorti se brže kuhaju, a neken trebe više vremena. Zato se je vavek sadilo više sorat.
- Najveć se je jil fažol va zrneh — po lete frižak, a ostatak leta suhi, skupa s konpiron pa se je reklo: konpir i fažol je halubajski gulaš.

Obojene sorti su bogate z antioksidansi, a sadrže i spoji izoflavoni ki su slični estrogenu. Ta kombinacija sprečava razvoj nekeh sorat tumori, smanjuje rizik od srčaneh boli i dobro dela koštan.

# Mošnjice al fažoleti

Mošnjice al fažoleti pobiraju se mladi, dok zrna va njih ne zadebele i otrdnu. Kad se poberu, odrežu njin se vrhi i operu se va vode, a za ten stave kuhat va toplu vodu. Moru se pustit celi al jih se razreže na manji komadi, kako ki voli. Od njih se skuha maneštra, a moru se parićat i na salatu.

51



# Kapuz

Kapuz je stara slavenska beseda za biljku ka od davnin uspjeva uz morske obale Europi. Štimali su ga Grki i Rimljani, a danas znamo da sirov ima velu količinu vitamina C (42 mg/100 g), vitamin A, folnu kiselinu i minerali magnezij, železo, fosfor, kalcij, kalij i natrij.

Kapuz se nekad ni jil saki dan, leh saki drugi. Zato su Kastafci, a najveć Halubajci, jako pazili kako i kada te ga poset, rasadit, pobrat i stavit kisat. Va kapuz spadaju još i broskva, kaul, brokula i brokulice, ma se to, osin broskav, va Halubje ni sadilo. Najpoznatiji su beli i črjeni kapuz. Črjeni ima sedan puti više ljekovitih svojstava od belega. Ki često ji sirov kapuz, ne mora se bat slabokrvnosti, slabega sna, depresije i anksioznosti. Kuhan je dobar za čišćenje organizma, bori se protiv živčane napetosti i slabe koncentracije. Jako je dobro protuupalno sredstvo, pa pomaže pul artritisa i reumi. Čisti dišni puti pa pomaže pul astmi i bronhitisa. Za plućne boli dobar je sok od kapuza pomešan z medon. Kapuz va sebe ima jako puno antikancerogenega spoja sinigrina ki djeluje protiv raka prostati, crev i mihura.



# Kiseli kapuz

Kiseli kapuz ima i probiotiki ki reguliraju probavu, ubrzavaju metabolizam i radi tega djeluje na regeneraciju jetar.

Liš od kiselega kapuza ublažava glavobolju i smanjuje iritaciju od uboda insekat. Kapuznica (rasol) se koristi protiv čira pa čak i za lečenje nagluhošći.

Dok ni bilo struji i raznih tehnologij ke moru čuvat namirnice, kiseli kapuz bil je glavni izvor vitamina C. Za sen ča ga kiseli ima duplo manje nego sirov, opet je to lepa zaliha va uvjeteh va keh je voća bilo malo i ni se imelo š čen obogatit prehranu. Kisalo se je glavice i ribanega. Na dno čabra bi se stavila pera od broskav, a na njih bi se posložile glavice. Koren sake glavice bi se zdubal i ta škajica bi se napunila z debelun solun. Na težinu glavic šlo je 2,5% soli, a na ribanega 2%. Na glavice se je posložil ribani kapuz ki se je posul z solun – red kapuza bi se dobro zmastil, a za ten posolil. Kapuz su va čabre mastila deca. Na vrh bi se opet stavila pera od broskav i tako pustilo osan dan. Potla osan dan bi se pera odzgora znela, ako je falelo vodi, bi se nalelo, se pokrilo z lanenun krpun, posložile daski, a na njih stavil kamik za pezu. Saki put kad se je šlo odnet kapuz, rabilo je znet kapuznicu, oprat krpun, kamene i daski s kemi je se bilo pokriveno. Kad se je se tako držalo va rede, kapuz se ni pokvaril i ni grdo dišel.

# Broskva

54



Broskvu zovu energetska povrće aš ima jako puno ugljikohidrata, mašti i bjelančevin. Osin tega, bogata je z vitamini z B skupini i karotenon, kalijen, železon i magnezijen. Ima vitamina C kod i kapuz, a vitamina E ima više od drugoga povrća pa se veruje da dobro djeluje protiv starenja aš štiti kožu od ultraljubičastega zračenja.

Biljku ka je potomak divega kapuza, Kastavci zovu broskva al črno zele. Ne išće dobru zemju, dobro podnaša buru i mraz pa je još boja kad ju prvi mraz 'vidi'. Jedina je zelenjava ka po zime more drito z lehi na stol. Seme broskvi je i Noa zel na svoju arku.

Pul nas se broskva zove i ono ča Dalmatinci zovu raštika i ono ča se službeno zove kelj. Za Kastavci postoji broskva ka ne dela glavice i onista ka dela glavice. Broskva va glavice (kelj), ovakova kakovu danas poznamo, storena je va Belgije va 18. st., a puna je vitamini A i C, kalija i kalcija.

Beseda kelj je prišla z njemačkoga Köhl preko austrijskega Kel, a potekla od latinskoga Caulis. Kako kaul rečemo za cvjetaču, more nastat prava zbrka prej nego vidimo ku vrstu kapuza jimo.

55

# Repa

Repa je dobar antioksidans, potiče detoksikacijo organizma, djeluje protubakterijski pa dobro dela urinarnemu sustavu i podiže imunitet, a kisela potiče metabolizam.

- 56 Repa je poznata od Stare Grčke i Rima. Dokle ni konpir prišal z Merik, repa je bila glavna prehrambena namirnica, a kuliko je bila štimana, pokažuje to da su je stavjali i na grbi kade je predstavjala liberalnu osobu ka pomaže siromahon. Halubajci su jako voleli repu aš okol nje ni nikakovega dela: seje se po lete, za Petrovun, kad pade prvi daš, na lehu z ke se je znelo česan i kapulu al grah. Ne rabi ju plet ni ogrnjat, lih proskust ako je pregusta. Repa se j' kuhala saki drugi dan (jedan dan kapuz, drugi repa). Skraj leta i početak pozima kuhala se j' friška, a va drugi štajoni kisela. More se jist i koren i list, ma va Halubje nisu jili pera, magari su bogata z vitamini A i C, kalcijen, železon i bakron. Koren je sama voda (preko 90%), ima duplo manje vitamina C od per, ma je pun vlakan. Repa se je stavjala kisat cela tako da su se na dno čabra stavile črne dropi, a na njih posložila repa. Zalelo se z mrzlun slanun vodun (pest soli na 10 – 20 kg repi), a na vrh su se opet stavile dropi. Pokrilo se je z daskami na ke se je stavil kamik za pezu. Nekada su repu stavili kisat va vreme adventa, a verovali su da je najboja ona ka se stavi na Viliju Božju (Badnjak).



# Merlin

Kapuz, repa, kapuz, repa, kad promenin – merlin.



Postoji jako puno sorat, ma pul nas se je selo i jilo črjeni i žuti merlin. Va Europu je prišal z Azije kade se je uzgajal, a i danas se uzgaja, ljubičasti merlin. Prve sorti su bile dosti drvenaste, slične divemu merlinu ki raste po našeh ravnah, pa ga nisu jako štimali kod hranu. Počelo ga se je konzumirat va 17. st. kad su agronomi razvili sorti slične onemu ča danas jimo. Merlin je bil prvo konzervirano povrće (va 19. st.). Žuti naraste neč veći i debji pa more duže trajat. Va Kastafšćine se je fanj sel aš su ga jili i judi i blago. Črjeni se je čuval va mele tako da bi ga se va kakov kason al latu posložilo povajer (ko da raste), zasulo z melon, a onda drugi red opet tako. Ma, uz sav trud, črjeni merlin se je vaje osušil. Va staro vreme je bil štiman kod ljekovita biljka aš ima fanj vitamina A i C te razneh minerali. Već ga je Hipokrit koristil va svojeh recepteh. Dokazano je da tamnonarančasto povrće, naročito merlin, najboje štiti kardiovaskularno zdravlje.

Merlin jača psihi, sprečava boli srca, karcinom, a pomaže i va kontrole šećerne boli. Skoro 90% merlina su ugljikohidrati, ma vlakna sprečavaju da naglo podigne lučenje inzulina. Vlakna i pektin smanjuju povišeni kolesterol. Beta–karoten dobil je ime po merline (lat. Carota) aš ga merlin va sebe ima četiri put više od preporučene dnevne dozi. Beta–karoten jača imunitet, štiti od infekcij i raka. Redovito konzumiranje pomaže očuvat i popraviti vid, smanjuje rizik od glaukoma (bol vidnega živca) i katarakta (sive mreni) te smanjuje kratkovidnost – posebice pul dece. Karoten se najboje iskoristi z ribanega sirovega merlina.

# Ješmik

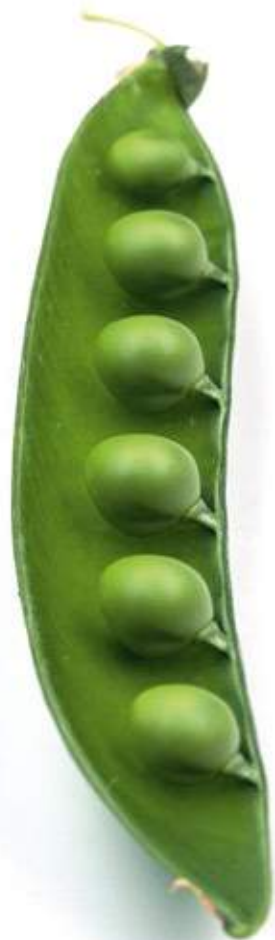
Ješmik je bogat z minerali i B komplekson. Smanjuje kolesterol va krve i dobar je za probavu aš ima fanj vlakni. Za bolno grlo pomore grgljanje vodi od skuhanega ješmika, a ta je voda dobra i za želudac.



Va Halubje se reče ješmik, a neki drugi govori imaju ječmik al jašmik. Ješmik je stara slavenska beseda za žitaricu ka nan je prišla z Etiopije i jugoistočne Azije. Od najstarejih vremen trošilo ga se je za hranu, pijaču i lekariju, a najstareji pronajden recept je zapisan još va Babilone i to za vino od ješmika. Va Staroj Grčkoj se od njega mesil kruh. Dobar je izvor energije pa su ga koristili rimski gladijatori. Zato su jih zvali hordearii, ča znači ‘oni ki jedu ješmik’. Ješmik va Halubje ni baš uspjeval pa se nekad i ni jako kuhal. Najviše se koristil za kafe, a malo kod glavni obrok, ma sejedin imamo baren jedan recept z tun zdravun i cenun namirnicun.

# Grah

60



Grah je jako hranjiv aš je bogat z ugljikohidrati, vlakni i fruktozun, a ima i proteini, mašti i lecitina. Dobar je izvor vitamini C, B1, B2, B6 i B9. Jača imunitet, djeluje kod prevencija Alzheimerove boli, bronhitisa i artritisa, dobro dela probave, regulira razinu cukara va krve, a folna kiselina (B9) čuva neurološki suštav te je zaslužna za rašt i razvoj.

Grah je poznat od davnin. Uzgajal se va Staroj Grčkoj i va južnoj Rusije. Va rusken zajike grah znači grašak, kod ča i Kastavci reču. Većina Europi je ovo povrće upoznala komać va srednjen v'jeke kad su ga prnesli narodi ki su se doselili va veloj seobe. Va to je vreme bil glavna hrana za mizeriju.

Za uzgoj ne treba strogi uvjeti, a brzo zrene pa se na njegovo mesto posadi neč drugo, npr. kapuz al repa. Va korene graha su bakterije ke zemju obogaćuju z dušikon pa bi bilo boje grahonicu ne poskust, nego odrezat blizu zemji.

# Kumadori

61



Va Europu su prišli z Južne Meriki na kraje 15. st., ma se ne zna kad su se počeli va Halubje sadit. Bit će da su va naš kraj arivali z talijansken utjecajon. Zna se da su jih na početke 20. st. neke Halubajki kupovale, ma nisu baš znale kako jih parićat. Potla Drugega svetskega rata se je počela kupovat salsa va laticah, tj. konzervah pa su konzervirani (< lat. conservare = očuvat) kumadori zvali kunšerva. Bila je to prva konzervirana namirnica ku su Kastavci upoznali.

62 Kumador povečava izlučivanje vodi z organizma, dobro djeluje na srce i krvotok, regulira probavu i snižuje krvni tlak. Preporučuje se bolnen od reumi, gihta, srčane i bubrežne boli. Sok snižava krvni tlak, a povisuje izlučivanje želučane i crevne probavne soki, tj. olakšava probavu. Likopen, biljni pigment ki dava črjenu boju kumadoru, angurije i črjenemu grejpu, ima četiri puta veći antioksidacijski potencijal od beta-karotena, a najdjelotvorneji je va kuhaneh kumadoreh.

Za rast njin rabe umjereni uvjeti: temperatura do 25 stupnji i ne prevelika vlažnost tla ko ne sme bit masno. Nekada va Kastafšćine ni bilo tako visokeh temperatur kod danas, a leta su samo nekad bila jako sušna tako da su za kumadori bili boji uvjeti pred pedeset let nego danas. Za sen ča njin uvjeti nisu savršeni, uz trud, lepo rode pa su često na jelovnike. Službeno ime rajčica prevod je njemačkoga Paradiesapfel, tj. rajska jabuka. Kastavci reču kumador, prema tal. pommo d'oro, tj. jabuka od zlata. I jeno i drugo ime nastali su radi vele vrednosti ko kumador ima za našo zdravje.

# Tikvice



Jako su dobar izvor vitamini B i C, mangana i kalija, a žute su bogate i z beta-karotenon. Većinu vredne tvari imaju va kore, pa je mlade boje ne štrgat. Kad se često jedu, čiste creva od toksini, snižuju kolesterol, kontroliraju cukar va krve i smanjuju petit. Istraživanja su pokazala da fitonutrijenti z tikvic smanjuju simptomi povećane prošati.

63

Tikvice, prama semenu i rožice, spadaju va voće, skupa z kumari i dinjami. Kako pitaju fanj vodi, nisu idealna biljka za Kastafšćinu, ma va novejo vreme počele su se set. Nekad se je š njimi hranilo blago pa se je čekalo da narastu vele. Sele su se najveć uz koronu, tj. po rube lehi tako da moru plest zvan lehi i ne pačit drugen biljkan. Pobirale su se na kraj leta. Tikvice ke bi va to vreme bile miće i blede, nisu štimali pa su za slabašnega, bledega čoveka znali reć da je kod mihojski tikvić (Mihoja je 29. 9. pa su deveti mesec zvali mihojski).

# Kumari

97% kumara je voda, ma puna vitamina C i minerali: kalcija, fosfora, kalija. Dobro djeluje protiv umora, glavobolji, mamurnosti, sprečava glad, a more poslužiti i kod sredstvo za čišćenje postol, pošadi, špin i dr.

Talijanska beseda cucomero i mletačka cugumero su va Kastafšćine dobile oblik kumar.

Kumari spadaju va red tikav, ča znači da su voće, a ne povrće kako to obično mislimo. Potječu z Indije od kud su se proširili po Azije. Spominju se va babilonsken Epe o Gilgameše, a va Europu su jih proširili Rimjani. Kumari su se parićevali samo na salatu: ostrže se kora, nareže na fetice, a ki voli more i na kockice, stavi malo soli, uja i octa, a nutra se more narezati i kapuli. Voda z kumari je jako zdrava, ma oni ki jih teško probavljaju, neka puste da odstoje narezani i posojeni i tako spuste vodu.



# ZAČINI



Kastavci su, osin soli, va svojoj prehrane koristili samo kapulu, česan, petrsin i šegjin. Petrsin i šegjin bi poseli negde blizu kuće da bude naredno za pobrat kad zarabi. Kad su tnalo počeli urejevat i saditi rožice va važeh, med njimi bi se vavek našlo i šegjina i petrsina. Kapula i česan su se sadili na posebnih lešicah aš je za njih ranije rabilo skopat, a i ranije se znamu zemji.

# Kapula

66



*Da ženska zna ča je kapula, ne bi ju z krilon taknula.*

Kapula spada med najstareje uzgajane biljki na svete. Poreklo vuče z Azije od kuda se je proširila po svete. Beseda nan je prišla z latinskega (Caepa). Postoje različite sorti, a okus ovisi od klime – ča je blaža, to je kapula slaja. Ako je jako ujidala za oče kad se je rezala, reklo bi se da je gospodarica bila jedna dokle ju je sadila.

Preko 90% je va njoj vlaga, neč malo bjelančevin i niš masti. Sadrži vitamini B i C. Kod i srodnik česan, dobro djeluje na krvožilni i probavni sustav. Ima kroma ki dobro djeluje na razinu cukara va krve i železa ko sprečava anemiju. Kapula razrejuje krv i pojačava cirkulaciju al kako su nekada judi znali reć, opira krv. Zato je nastalo verovanje da ženske trebaju izbjegavat konzumiranje kapuli. Njezina antibakterijska svojstva dobra su pomoć pul prehladi i sličnih boli. Od kapuli se more skuhat čaj ki pomaže pul bronhitisa.

Kapula se koristi kod začina va salatama, ma i kod povrća ko gre va različita kuhana jila. Nekada su se makaruni jili z tenfanjen, tj. kapulun šufriganun (dinstanun) na maste.

# Česan

*Ti mane čuvaj od nohti, a ja ću tebe od devet boli.*

67

Od davnin su judi znali da je česan jako zdrav, a danas je i znanstveno potvrđeno da je jena od najzdravejih biljaka na svete. Već je va Staren Rime zapisano da leči 61 bol, a prvi štrajk va pov'jeste dogodio se va Egipte kad su robon z prehrani ukinuli česan. Kastafcen je bil jedini lek protiv gripi i prehladi.

Nekad bi, va zimskih večeri, neki va familije stavil zapeštilnjak (dasku za zapeštevati) na kolena i, sekiricu ka je bila samo za zapešt, pomalo delal ujednačenu smjesu česna i špeha. Sekiricu je trebalo steplit na špargete aš se špeh ne bi mogal stopiti da je sekirica mrzla. Kad je se bilo tako usitnjeno i povezano da se je moglo mazati, namazal bi se kruh popečen na plahte od špargeta. Bil je to krepak i zdrav obrok. Zvali smo ga zapešt, a od gripi je onda malo ki obolel.

More se saditi dvaput na leto pa se i pobira va različito vreme. Da bi česan vredil, da ne bi šal va seme, trebe znet paski ki su se skuhal i parićali na salatu.

**Jako dobro djeluje protiv visokega tlaka, kolesterola i krvnih ugrušaka pa štiti krvne žile i srce. Ima antibakterijska, antivirusna i antigljivična svojstva, a kad se konzumira va većim količinama, dobra je prevencija raka.**



# Petrsin

68 Pun je vitamini C, A i K ki nan jačaju imunitet, a ima i posebni sastojki: eterična uja ka neutraliziraju štetne kemijske tvari (npr. z dima cigaret) i flavonidi ki povećavaju antioksidativna svojstva krvi. Diuretik je pa služi za čišćenje mokraćnih organi i jetri, ma ga ne sme koristiti ki boluje od upale bubregi. Zdrobjena pera se moru staviti na mešto uboda insekat aš ublažava srbež, a pomaže i zacelit ranu na koži. Ako se žvače sirov, neutralizira dih česna i kapuli. Kad se malo narezanega petrsina preleje z prokuhanun vodun i pušti da odstoji, dobije se čaj ki jača glasnice. Temu čaju doda se lemuncina i meda. Pripravki od petrsina pomažu pul bor, celulita i otečenih kapak.



Ovo je najpopularniji začini na svete. To je mediteranska biljka pa su je poznali već Stari Grki i Egipćani, ma nisu je koristili za hranu nego za lek i va raznih obredih. Rimjani su ga jili, naročito gladijatori. Do kraj srednjega v'jeka bil je samo lek i služil za ukras, a onda je postal začini.

# Šegjin

Dobar je izvor vitamina K, B kompleksa i sadrži eterična uja. Snižuje krvni tlak i kolešterol, dobro djeluje protiv cukara va krve, a ima i protuupalno djelovanje. Diuretik je i pomaže pri izbacivanju štetnih tvari z organizma. Dobro djeluje i protiv stresa.

69



Šegjin je kastavski naziv za celer, biljku sličnu petrsinu. Beseda celer je prišla z njemačkoga (Zeller), a zgjeda da kastavska beseda na neki način ima vezu z mletačkun siegazzo i/ili njemačkun Seigen ča znači pila.

Šegjin je va 17. st. zgojen va Francuskoj kade su uspeli kultivirati divu biljku poznatu još od Rima i Grčke. Dobro podnaša zimu, ma je najboji po lete.

# SALATI

70 O mladen lete je na lehah počelo rast nekuliko sorat ke su se načinjale na salatu va ku bi se dodalo malo uja, octa i soli. Nekad su znali polet salatu z mastun na koj su se ofrigali režnji. Uje i sol su kupovali, a ocat se je delal od vina.



# Ocat

Ocat je šal va saku salatu, a stavilo ga se je i va neku maneštru aš ima sposobnost da neutralizira okusi. Kod i se drugo, delal se je doma. Za njega je va konobe bila manja bačvica ka ni bila dobra za vino. Ocat je boji ča je bojo vino ko se va njega doleva, ma se je iskoristilo onisto ko se je pokvarilo, tj. zostilo. Za čoveka ki je zgubil pamćenje reče se da je šal va ocat al da je zvišel.

Da bi ocat bil dobar, va bačve mora bit telac, tj. octena matica ka se stori va procese fermentacije. Octu treba bar leto dan da se stori. Z leti se va istu bačvu doleva vino, a z nje se toči va kakov bocunić al bocu za trošit saki dan. Boja octa ovisi od vina ko se doleva.

Kad bi se pojilo salatu, va zdelu va koj je ostalo octa, nalelo se je malo vodi i to popilo. Osin ča je to dobar napitak za ugasit žeju, naročito po lete, ovo je bilo sredstvo proti truda aš ocat razgrađuje mlečnu kiselinu ka se nakupja va mišićeh i uzrokuje umor.

Oblogi od razrejenega octa su stari lek za znimat febru. Va borbe protiv šenac pomore stavit octa va zadnju vodu s kun se ziperuje vlasi, a uništava i gljivice na nohteh i perut na glave. Osin tega, ocat more služit mešto regeneratora za vlasi, omekšivača za robu, nagriza ruzinu i kamenac, neutralizira loši mirisi ...

71



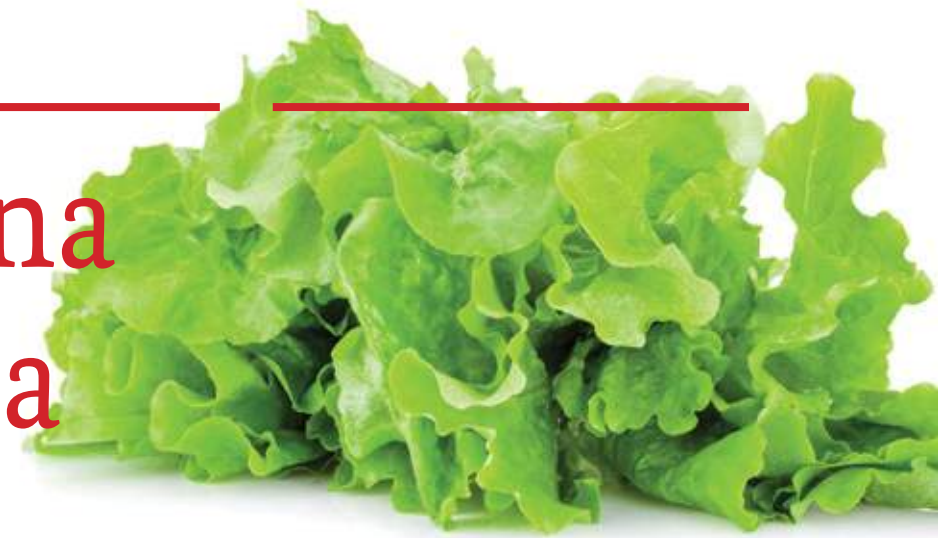
# Motovilica

72 Motovilica je jako dobra za popraviti krvnu sliku. Ima železa više od špinaci, a ima i vitamina C i folata ki nan rabe za apsorpciju železa va organizme. Ima i fanj kalija, a jako malo natrija, došti magnezija, fosfora i kalcija, a uz to vitamini B kompleksa. Ta kombinacija va organizme dela antištresnu podlogu i koristi za živčani suštav.



Motovilica se je z Sicilije raširila po celoj sjevernoj hemisfere pa je arivala i do Kastafšćini, ma ne znamo kad. More se set dvaput na leto pa bi se ju tako, kad se je znelo kapulu i česan, poselo na jenu krpicu zemji. Znikla bi opozime, a drugi put na mlado leto.

# Zelena salata



Najstareji prikaz zelene salati je najden va hrame va Karnake (Egipat). Već su Perzijanci znali da utječe na dobar san, a Hipokrat (grčki duhtor, 460. – 377. godine pr. Kr.) je tvrdil da je lek. K nan je beseda prišla z njemačkoga zajika (Salat) ma izvor njoj je talijanska insalata ča znači posojeno.

Salata pomaže sprečiti nakupljanje kolesterola va žilah i stvaranje ugrušak. Vlakna vežu soli i uklanjaju jih z tela, a za to je potreban kolesterol pa ga se na taj način smanjuje. Djeluje i na smanjenje visokega krvnega tlaka. Ima i beta-karotena ki štiti kožu i sluznicu, potiče rad imunološkoga sustava i smanjuje upalna stanja. Laktukarij (bela tekućina, 'mleko' va salate) ima svojstva kod blagi opijum pa smanjuje bol, smiruje živci i uspavljuje.

Va Kastafšćine se ni selo i sadilo saku kulturu za se, nego se skupa. Konpir i fažol su se poseli va štivi, a med njih se je hitilo merlin i salatu. Ako je bila pregusta, bi se proskublo. Kad je je bilo fanj, naskublo bi je se pun oprćalni koš. Mlada, najlepča pera su bila za judi, druga pera za prasci, a koreni za kokoše, a to znači da je boje jilo blago nego judi aš su škureji listi hranjiveji od svetle.

Kad je je bilo, za rušnju, obed i večeru bi se načinila vela zdela salati, a š njun najviše puti nekuliko skuhaneh konpiri i ofrigani režnji.

Zelena salata je odličan izvor antioksidansi med kemi posebno vitamina A. Još ima vitamina K, riboflavina, folne kiseline i malo vitamina C, a od minerali va njoj je kalcija, železa, fosfora, bakra i mangana.

# Radić

Radić je bogat z minerali, najviše z kalcijen i železon. Jako je dobar izvor klorofila ki djeluje kod čistač krvi i jetar, a radi velega broja antioksidansi ima moć da na prirodan način uspori starenje. Črjeni je još zdraveji od zelenega, a vanjska pera imaju više korisneh sastojak nego mehka, nutarnja.

Radić su počeli kultivirat va 15. st., a črjenega su storili va 19. st. Ime nan je prišlo z talijanskega radicchio prema regije od kud je prišal, a najviše se uzgaja va Radicchio di Treviso i Radicchio di Verona.

Radić se je najveć sel za blago, a mlada pera su se koristila za salatu. Dosti je trd i žuhak pa va njega rabi stavit kuhanega konpira ki se zmasti i još tepal pomeša z radićen kako bi omeknul.



# Paski

Paski su mladice od česna. Trebe jih posnažno ziskust, a za ten odrezat trdi del. Ono ča ostane, nareže se na komadi okol palac dugi. Kod i mošnjice/ fažoleti, kuhaju se va posojenoj vode. Trebe jih stavit va vrelu vodu, kod i se drugo ča raste nad zemjun. Kuhaju se dok ne omeknu, a onda jih trebe ocedit i stavit va zdelu. Začine se z malo uja i octa, a va njih se more dodat narezanega česna al kapuli, kako ki voli. More se dodat i kuhano jaje pa se dobije hranjiv obrok.



# JESTIVO SAMONIKLO BILJE

76

Magari je bilo fanj glada, a zemji na koj se j' moglo sadit i kultur ke su uspjevale malo, Halubajci šparugi opće nisu jili, a jajur (radić od maslačka) retko. Ne zato ča nisu znali ča je to i da su te biljki jako dobre i zdrave, nego jih ni bilo lazno poč pobirat.



## Jajur

Jajur va sebe ima jako puno minerali i vitamini, ma najveću korišt naš organizam ima od terpenoidi, spoji ki djeluju slično kod želučane kiseline i pomažu razgradit hranu.

Divi radić se more jist sirov al ga se kuha kod blitvu. Pera je najboje pobirat na početke mladega leta, prej nego procvate, a tad je dela bilo na se strani pa radić ni bilo lazno pobirat aš je trebalo fanj ravni pasat da se nabere dosti za jedan obrok ki bi nahranil veliku familiju.

Trd je i žuhak, pa se, kod i va pravi radić, zmasti skuhanega konpira da omekne.

77

## Pokriva

Va sebe ima vitamini A i C, kalcija, kalija, železa i fosfora. Železo jača krv i štiti vlasi od padanja.

Kastavci reču pokriva, slično kod i Poljaki, a ne kopriva kod va drugeh krajev. Pokriva raste na sjevernoj hemisfere Zemljine polutki i od najstarejih vremen je štimana kod lek. Pobira se na mlado leto aš se jedu mladi vrhi ki se parićuju kod i blitva. Isto se tako jako stisne kad se skuha pa je treba nabrat fanj.



# Lukići

Od onega ča priroda nudi, a more se parićat za obed, Kastavci su najveć jili lukići i to tako da bi jih najprej skuhalo, a onda parićali i jili z palentun.

Nekada su razlikovali pravi, tj. jestivi i divi, tj. otrovni lukići.

Praveh bi i krava popasla, a divi ni otela. Kastavci su najveć

78

pobirali mleški/mlečnice, žurnadi, črnčići, cočenjaki i vrganji/gubi. Žurnadi rastu po ravnah, mlečnice po dolceh, cočenjaki na cokeh, a gubi va štrpede. Lukići su se pobirali po komunale i saki je imel jenako pravo pobrat jih.

# Vrganj al guba

Vrganj je jedan od najkvalitetnejeh lukići. Raste po lete do nadmorske visini 1200 m va crnogoričneh i bjelogoričneh šumah. Jako je sličan divoj gube ka poplaveje kad otkinemo komadić i ni dobra za jist.



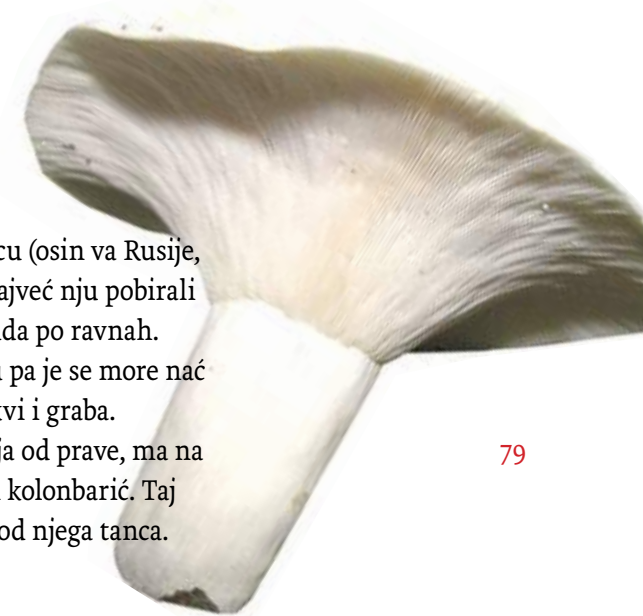
# Mlečnice

Judi ki se razumeju va lukići ne štimaju mlečnicu (osin va Rusije, Poljskoj i Bosne), ma Kastavci su od seh lukići najveć nju pobirali i parićevali. Okus ni bogznača, ma jih zna bit čuda po ravnah.

Raste već od šestega meseca, more podnest sušu pa je se more nać i kad drugeh lukići ni. Naročito voli blizinu bukvi i graba.

Jako njoj je slična diva mlečnica – lepša, tj. beleja od prave, ma na klobuke ima kodabi bradavice, a okol nogi jedan kolonbarić. Taj lukić je otrovan i povremeno se dogodi da neki od njega tanca.

79



# Žurnad

Žurnad ima klobuk žut kod žutnjak. Spada med najkvalitetnejeh lukići, a bil je omiljen rimskan caron pa ga zato i zovu carska blagva. Raste na ravnah po lete i opozime.

Kad je ki našal mići žurnad i ni ga još otel pobrat, zabol je pul njega kakovu šibu i tako senjal da ga je našal i da će se vrnut. Niki ne bi pobral tako senjan lukić aš bi to bila vela sramot da se dozna ki je to storil. Kuliko god da su glad i mizerija bili veliki, Kastafcu je moral vavek bil veći.

# Cočenjaki

80



Lukići ki rastu na cokeh, a najviše na bukve, službeno se zovu bukovače. Njiha boja zavisi od dreva z kega rastu. Ne podnašaju jedino hrast. Moru se nač opozime kasno i na početke zimi.

# MESO

*Kapuz je dobar kad prasac va njega oprajak umoči.*



# Prasci

82 Za sen ten ča je prašćevina bila jedino meso ko su jili, niki va Kastafšćine ni imel svinju, nego su mići prasci kupovali va Grade, na Praščarije. Od polovice 20. st. su trgovci z Liki i Zagorja prihajali va sako mesto, a stalnen kupcen i pred sama vrata. Praščić se je kupil od trejsetak kil, a zgojil do preko sto. Hranili su jih z onen ča su pobrali na lehe i z pomijun — ono ča se pobere po pijateh i padelah potla obeda, vodun va koj se je kuhal konpir al pašta i sl. Da bi prišli debeli, morali su fanj mirovat pa potla obeda deca nisu smela zijat aš prasac počiva i 'dela salo'.

Od prasca se je iskoristilo se osin prajki (nohti). Dlaki su rabile za škoveti, z mihuron su se igrala deca, a se drugo se je skuhalo al predelalo. Kako su nekada jedini konzervansi bili sol, dim i bura, najprej se je pojilo ono ča ni moglo stat, a se drugo se je trošilo kroz leto — dokle j' bilo. Zato se je trošilo šparno, da ča duje traje.

Prasci su se ubijali kad je zahladilo, ovisno od tega kakova je zima bila, od 1. DO 2. meseca. Va staro vreme su jenega prasca ubili okol Božića, a drugoga neč kašneje, va vreme pusta. Kastavci su bili navajni saki dan delat pa bi se potla Drugega svetskega rata saki blagdan iskoristil ne za počinut, nego za storit ko većo delo. Tako je va drugoj polovice 20. st. najviše judi ubijalo prasci za Dan Republiki, 29. 11. Bil je to veli događaj: okupila bi se sa familija i susedi. Već dan prej bi se parićalo se ča rabi (stuba za obesit prasca, kuki, kasel, zvonci s kemi se je strgalo dlaku, kotal storen od kakove stare bačvi



Kastavci su jili samo prašćevinu, a drugo meso jako, jako retko. 83

va ken se je steplila vela količina vodi, padeli, sići i krpi). Muški su počeli rano prihajat, a dočekalo jih se je z bićerinon rakije za steplit telo i umirit želudac aš jih je čekalo grdo delo. Prasca je trebalo dobro držat da ne bi pobegal. Zato je vavek rabilo nekuliko jakeh i spretneih muškeh. Va Halubje je vavek bilo nekuliko judi ki su se navadili kako blago ubit i raskomadat i delali su to kod bekari. Tega čoveka bi susedi prišli pitat ako bi mogal taj i taj dan prit njin ubit. Kad se je dogodilo da je više familij namislelo isti dan ubijat, bi se dogovorili pul kega te prej al je neki prehitil na dan prej al potla. Kad su prasca ubili, osmudili pa ostrgali dlaku, ofurili su mu kožu z vrelun vodun, a onda obesili na stubu da se zicedi krv. S ten je najtežo delo bilo gotovo. Većina prasac je imela zmed 120 i 180 kil, ma bi se dogodilo da imaju i preko 200. Težina prasca bila je stvar prestiža. Kad su obesili prasca, bi rućili, va boja vremena popili i črno kafe, pa se razlašli kućan. Ki je ubil, za žurnadu, to za plaću, je dobil pećanju, tj. komadić zarebrnika, jetar i špeha. Komadić bi se nesal i susedon tako da su jeno vreme si imeli dosti friškega mesa.

# Olita

Kad se prasac ubil, trebalo ga je dobro držat i na dobro mešto zabit nož da se blago ne muči i da krv ziteče. Ta krv bi se ulovila va raneje parićanu zdelu va koj je bila sol.

84 Krv je zajedin rabilo počat mešat da se ne bi zgrušala, a to je delal onisti ki ta čas ni imel drugoga dela, tj. kakov otrok. Kad bi se krv ohladila, ocedilo bi ju se va kakov stakleni važić i stavilo nekamo va kraj. Kako se je prasci ubijalo po zime, sagdere je bilo mrzlo pa je se moglo stat nekuliko dan da se ne pokvari. Ženske su oprale olita, a za ten oprane kože dobro ostrgale z tupun stranun noža. Tako oprane i očišćene kože su pustili da stoje do drugi dan va slanoj vode. Posebe su se stavjala tanka olita za konbasice, a posebe debela za krvavice.

Kad je glavno delo okol prasca storeno, bilo je vremena storit krvavice. Va riži skuhan i 'na zub' (al dente) zamešalo se je cukara, cizibi i cimeta, a neki su stavili i žutega griza, kapac zato da ušparaju na rižeh. Va tu smjesu se je dolelo krvi jušto toliko da se more nalevat va olita. Kako je se ča je šlo va olita bilo drago, ni jih se storilo jako puno. Kad bi mlekarica prodala ča je prnesla va grad, kupila bi malo cukara, soli, kafa i riži. Se to se je kupovalo na deki, a ne na kila kod danas, pa se je i trošilo šparno.

Olita su se razrezala na otpriliki 30 cm, jedan kraj se je dobro vezal z tanken špažicen, a va drugi se je z pajčicen nalevalo smjesu. Ni se smelo prepunit aš je va kuhanjen smjesa još narasla. Olito se je na vrhe opet dobro zavezalo i s pletaćun iglun probolo nekuliko put. Tako storena olita su se stavila kuhat va kipuću vođu. Nakon nekega vremena se je opet z pletaćun iglun provalo probost kožicu. Olita su bila gotova kad je krv prestala teć ž njih. Tako kuhana su se odložila va neku zdelu i stavila na mrzlo mesto.



## Pluća, jetra, ...

Iznutrice imaju vitamini B skupine, izvor su bjelančevin, železa i cinka.

Mozak, pluća, srce i jetra su se parićali isti al drugi dan aš to ni moglo dugo stat. Želudac je mogal stat nekuliko dan. Jetra su se pofrigala na maste, mozak se je ofrigal z jaji, a pluća, srce i želudac su se kuhali na gulaš. Tripice (želudac) je teško probavit, ma nimaju skoro niš masnoći pa jih moru jist i onisti ki druge iznutrice ne smeju.

# SOL, DIM I BURA

# Konbasice

Konbasice su se šparale za va kapuz i repu, ma nekad su se skuhale i za rušnju al južinu. Nisu se familije delale konbasice na isti način, tj. razlikovali su se omjeri onega ča je šlo nutra.

Va konbasice se je mlelo bojo meso – od lopatice i vrata. Ono se va vreme bez frižideri ni moglo dugo čuvat, a ovako se je predelalo va trajni proizvod. Na količinu mesa, šlo je 25% masnoći, 2,5 - 2,8% soli (2,5 dag/kg mesa), papra deset puti manje nego soli (2,5 dag/10 kg mesa), papriki neč manje nego papra (2 dag/10 kg mesa), 1 - 2 glavice česna, 1 l čiste vodi i ½ l vina. Meso se je mlelo na manji komadi, a masnoća na veći. Sol ni smela bit fina, nego srednje gruba. Česan bi se kuhal i va smjesu se lela ta voda. Tako storena smjesa je stala uru i pol, a onda se je počelo nadevat z pomoću makini za meso. Sakeh dvajsetak centimetar se je jako vezalo z špažićen, pa daje nadevalo. Koluti konbasic su se navrezli na kolac i tako su se sušili.



# Panceta i špeh



Hrvatski rječnik govori da su panceta i špeh isto i da se službeno zovu slanina (nastalo od besedi salo). Panceta nan je prišla z talijanskoga zajika i duž cele obali, pa i va Kašafšćine, znači masno prorašćeno meso z prašćega trbuha. Špeh se je z njemačkoga zajika proširil po kontinentalnen dele Hrvatske i ne znači sagdere jenako. Va Kašafšćine je špeh bilo ko masno meso špod koži.

Kad se je raskomadalo prasca, plohi špeha su se odvojili. Jedan del se je zrezal i stopil va mast, a drugi posolil i osušil.

Špeh je debji i beleji, a panceta je prorašćena, tj. ima više črjenega nego belega. I jeno i drugo se je solilo, dimelo i sušilo. Panceta se je rezala na debji i tanji komadi, tj. režnji i režnjići ki su se jili va sako doba leta. Špeh se je koristil najveć za zapeštevati kapuz, repu i drugu hranu. Va kuće je bila debja daska ku su zvali zapeštilnjak i sekirica ka je služila samo za delat zapešt: usitnjen špeh i česan. Rabilo je fanj vremena seckati z teplun sekiricun da bi se storil zapešt pa bi gazdarice dobro prišla pomoć muške ruki, ma to je bilo samo po zime kad ni bilo dela okole kuće.

Zapešt se je mazal na kruh, najveć va zimsko vreme. To je bil krepak večernji obrok i preventiva protiv gripi.

Špeh je bil i lek. Kad se je ki nadrl na kakovu šćenzu, pa mu se je dalo na zlo, na to mešto bi se stavilo komadić špeha, pokrilo z kakovun krpicun i dobro zavezalo. Drugi dan bi špeh zivukal šćenzu, a rana se je prestala gnojiti.

Z maštun su se 'podmaževali' zglobo, največ kolena. Koleno bi se namazalo z debelen slojen mašti, dobro zavezalo z platnenun krpun i pustilo tako da stoji preko noči.

# Ocvirki i mašt

Na komadiči razrezan špeh stavil se je kuhat va velu padelu. Neke su familije imele posebnu padelu ka je bila samo za mast topit. Va padelu se je stavilo vodi (2 paja vodi/padela od 6 l), a na to narezan špeh. Smiron se je mešalo dok se mast ni otopila. Stopjeni komadiči špeha se znamu. Neki jih stisnu, a neki puste nestišnjeni, već kako ki voli. Ocvirki se malo posole. Još tekuća mast se procedi va posudu va koj se čuva so leto. Od dva prasca prišlo bi okol 20 l masti (ako je prasac bil veći i više) ka je rabila za kuhat, a koristila se je i za podmazat kakovu brtvelu ka je škripala al kračun ki je zapinjal.

# Suho meso

92

Pršuti, zarebrnik, lopatice, pancetu, špeh, rebra i maškaru z glavi su posolili i posložili va čabar kade je se stalo dvajsetak dan. Na dno čabra su se stavili pršuti, a na vrh manji komadi. Ča je komad manji, to mu je rabilo manje stat va sole. Kako se je meso znimalo z čabra, tako se je stavjalo sušit.

Va staro vreme su va kućah bila ognjišća pa su sušili pod gredami, za ten su nosili tamo kade je još ostalo ognjišće, a onda su judi počeli delat baraki za meso sušit. Ki ni imel svoju sušilnicu, nesal je susedu i za plaću mu dal neč mesa. Pršuti su najduže stali va sole — kad se je so drugo meso znelo, njih se je obrnulo i još su stali dvajsetak dan. Za ten jih se je stavilo va prešu da se dobro zicede, a onda se jih je sušilo, kod i drugo meso, na dime i bure.

Pršuti su se prodali pa su od tega drugo leto kupili prasci. Se drugo: rebra, uše, zajik, trubac i nogi se je rezalo na neveliki komadi i stavjalo kuhat va kapuz, repu, ješmik i maneštri. Tako je saki dan bil za obed i komad mesa, ma ne jako velik, više da jilo diši po mese nego da se si va familije najedu. Najboji komad bil je zarebrnik.

# Zajik

Pul Marčiji je nekad bil običaj na Sensovu, a to je 10 dan pred Duhovun, na tašće pojist prvi dan skuhan suhi prašći zajik. Prvi bi komadić pojil pastir ki je čuval kravi, a za njin si va kuće. Verovali su da će jih to čuvat od kaški al da će baren manje bolet i neće se dat na zlo ako kaška uji.

93

# Zarebrnik

Ribica al lungić je najmanji i najmanje masan del prasca, ma jako mekak. Zato je štiman, a to znači i drag. Mogal se je jist suh al na lahko popečen z kuhanen konpiron al palentun.

# Ladetina

Od ostanki se je skuhala ladetina. Narezalo se je kožic, malo črjenega mesa ko se je oškrtalo z kosti, rep, jeno uho, jena noga, kosti od glavi, a va to dodalo merlina, petsina, česna, papra i soli. Se se je zalelo z vodun i pustilo da pomalo kuha. Dokle se je kuhalo, znimale su se kosti. Bilo je gotovo kad se je meso raspalo i nastala prozirna želatinasta masa. To se je nalelo va zdeli va keh se je smjesa skrutila. Odzgora se je storila korica na ku bi se, ako je ladetina preveć stala, počela lovit plesan. Zato se je ona vaje pojila. Nju se je rezalo med dva obroka, kad se ni bilo jako lašno.

# Drugo meso



Osin prasac, jilo se je kokoševinu i kunelići, a od divega blaga tići i puhi. Teletina, junetina i govedina se nisu jile do potla Drugega svetskoga rata.

Kad je krava zlegla, telicu su zadržali doma al ju prodali kemu, a telca i junca se je prodalo bekaru. Kad je pasal Drugi svetski rat i potleratna obnova, prišla su va Kastafšćinu vremena va keh više niki ni znal za glad ni mizeriju. Komać tad se je počelo kupovat govedinu i to kvarat al kvarat i pol (zmed 35 i 40 deki). To se je meso kratko kuhalo za juhu, a onda se je od istega storil gulaš i nahranilo su familiju.

# Kokoševina

Stare kokoše su se najveć prodale. Samo ako je ki va familije bil bolan, kuhala se je juha od kokoševini al pak za Božić i Vazan. Kokoša bi se ubila i ako je nosila jaja ća od domi al se je videlo da se ne drži dobro i da bi mogla krepit.

Kokoše bi se na coke odsekla glava, a za ten ju se je ofurilo va vreloj vode, oskublo pera, znelo drob i raseklo na manji komadi ki su se skuhali na gulaš.

Nekada su se pera spravila za storit kušini, ma nisu bili štimani aš su kušini od kokošnjega pera teži nego onisti od guščega.

95

# Kunelić

Meso kunelića je slično piletine, lahko je probavljivo i puno vitamina B12 pa je jako štimano.

Halubajci nekad nisu jako marili za kunelići i nisu jih posebe gojili. Kunelići su živeli va štale z kravami, pili su z njihoveh sić i hranili se z onen ća bi krave palo z jasal. Nekad bi jih krava i zmastila. Ako je štala bila veća pa još imela i vejnicu va koj su mogli delat njazla, znalo jih se je nakotit i preko pedeset. Bil je to cen i dobar obrok, ma Halubajci su sejeno raje jili kapuz i repu.

Kunelića se je oderalo, a kožu rastegnulo i pustilo da se osuši pa prodalo, ako je bilo kemu. Jetra bi se ofrigala kod i prašća, a od mesa se je storil gulaš.



# DIVO BLAGO

---

## Puhi

Puh ima glavu spodobnu mišu, a rep kod veverica. Spi zimski san pa se prej zimi podebeli. Lovili su jih za jist, za kožu za ku se je mogla dobit dobra cena, ma i za mast ka je jako zdrava i koristi se za lečenje ran i ožiljki. Va lov na puhi su najviše hodila stareja muška deca i mladići. Od puhi se je delal gulaš.

## Tići

Tić ni bilo kod danas. Kako se je nastojalo obdelat saki komadić zemji, šuma je bila daje od kuće pa blizu nisu prihajali ni tići ni drugo divo blago. Kod i puhi, lovili su jih mladići. Najviše su se lovili kosići. Mladeh su ubijali, oskubli i očistili kod i kokošu, a onda spekli.

# RIBA

Riba se je jila retko aš ju je rabilo kupit. Kupovale su se jedino sardelice ke su se ofrigale al solile. Jedino se je za Pepelnicu kuhal bakalar na gulaš.

## Slane ribi

Sardeli za solit se ne čiste i ne peru. Na dno karatelčiča (miće bačvi za ribi) stavi se prst grube soli, posloži sardelice tako da gjedaju glava – rep, pokrije jih se solun pa se složi novi red. To se ponavlja dok je rib, a na vrh se stavi toliko soli da pokrije se ribi. Na vrh se daščice stave na križ, a na njih se klade kamik za pezu. Nekuliko meseci trebaju stat va konobe al kakoven kamarine, ma dugo od vina.

Za obed bi saki dobil jenu ribu, a bilo je familij va koj su se si najili z jenun ribun ka je na kraje ostala cela aš su si točali palentu, ma se niki ni usudil zajet va ribu.

Bil je običaj za otakalnicu paričat slanu ribu i kuhan konpir.

# Bakalar

Bakalar je riba ka žive va mrzleh moreh, dugo od nas, pa je vavek jako drag. Nekad ga se je jilo samo na Pepelnicu, a kad su vremena postala boja, i na Veli petak i Viliju Božju.

Večer prej kuhanja bakalar treba namočit va mrzlu vodu. Drugi dan se ta voda zileje i naleje druga va koj se bakalar kuha. Kad voda zavre, zileje se, va padelu se stavi nekuliko konpiri, naleje nova mrzla voda i malo posoli. Bakalar je kuhan kad i konpir. Tad ga trebe znet z vodi, ohladit pa očistit od koži i koščic.

Najveć se paričeval 'na brodet' al 'na gulaš' aš se je tako z malo bakalara moglo nahranit fanj judi.

*Potla obeda se je obavezno počinulo, ma lih pol ure. Nekad su judi znali ono ča su va novejo vreme ištraživanja potvrdila: kratko odspat potla obeda je zdravo – dobro djeluje kod prevencija šećerne boli, snižuje tlak i dobro dela mozgu. Samo, taj san ne sme nikako durat više od uru vremena!*

*Potla tega kratkega predaha ponovo se je krenulo na delo. Kad je bilo jako teplo pa ni bilo za poč na lehu, našlo se je kakovo delo va hlade: trebalo je nakjepat kosu, nabrusit noži, popraviti obruči na bačvah, paričat vidrijol za kropit, spraviti konpir... Va zimsko vreme bi se paričevalo toporišća, popravjalo grabje al plelo koši i košići. Ako ni bilo za niš drugo, ženske su prebirale fažol i spravjale seme. Kako god bilo, dokle j' bilo dana, ni muški ni ženske nikad nisu bili bez dela.*

Večer

*Kad je Zdravo Marija zazvonila, bil je to znak sen, i mičen i velen, ki su daje od kuće, da krenu doma. Još se je pozaprlo blago, pospravilo alat i va kuću se je prišlo kad je počela padat noć. Zimski večeri su bili dugi pa su se kratili, a kako drugačije, nego z delon.*

102 Susedi bi prišli pa bi skupa mulili hrmentu i čakulali. Kad se je hrmenta prestala set, družili su se igrajuć tombulu. Va to vreme niki ni mislel da 'va gosti' mora ča prnest, ni da bi domaćin trebal čagod stavit na stol. Saki je doma pojil ča je imel i susedon se je šlo počakulat i pomoć.

Za večeru se je jilo ono ča je ostalo od obeda. Ako ni niš ostalo, onda se je paričalo ča lahko. Većinu dan va lete su već si bili jako trudni i pojilo se je lih ča—to prej nego se je šlo spat. Ako je ostalo palenti, narezala se je na feti i popekla na špargete. Mogla se je jist z ofriganemi jaji, režnji panceti al z glodicun. Ki je imel masla, na njin je popekal palentu, a nekad se je pojila i sama, bez ničesa, boh da je i to bilo. Fanj put bi se skuhala kaša i pojila z malo mleka al črnega vina. Nekad su se stavile peč polovice: na pol prerezan konpir na kega se je stavilo malo soli i tanka fetica panceti. Neki su voleli pojist jabuki na padelu. Jabuka al kako su stari judi rekli: jabuko, se je narezalo na komadići, stavilo na malo putra i tako šufrihalo dok ni shlapela voda. To bi se pojilo z malo kruha. Nekad se je večera odbavila i samo z nekuliko orehi i malo kruha.



# Pašta

Za paštu se računa koliko judi će jist – tuliko jaj. Na jeno jaje gre pešt i pol cveta.

Za ovu hranu storenu od cveta, vodi, soli i jaj ne zna se jušto kade je nastala. Neki misle da ju je prnesal Marko Polo z Kini, ma to ni sigurno. Beseda potječe z grčkega zajika i značila je najprej zobenu, a potla ječmenu kašu.

103

# Makaruni

Va Kašafšćine su se makaruni jili za večeru za posebne prigodi: na Tri kraji, na Mići Vazan, kad se je nosilo dotu i kad je bil pir.

Sastojki za makaruni se stavi na dasku za mesit, doda malo soli i zamesi trdo testo ko treba malo odstat pokriveno z tavijolon. Testo se je na tanko razvajalo z takalicun i pustilo da se malo prosuši. Narezalo se na trakice i stavilo va kipuću vodu. Makaruni su se jili z tenfanjen (kapulun pofrihanun na maste) al z maslon i naribanen siron.

# Frkatice

104

Postoji više varijanti ovega jila, ma sen je osnova cvet. To ni baš sorta pašti aš su neki cvet zamesili samo z putron, neki z jaji, a neki su razmutili cvet va malo vodi i storili gustu smjesu. Voda bi se stavila da zavre. Va nju bi se stavilo soli, a nekad i masla. Grudastu smjesu od cveta i putra/jaj se je dodavalo va vodu ka je vrela. To se je kratko kuhalo. Tako skuhane frkatice su bile mesto paštice va juhe al su se pak stavile va mleko pa je to bila kašica za decu.

# Kaša

Va posojenu vrelu vodu se zameša muka al griz. Kad smjesa ostane retka, to je kaša, a ako zagusne, onda je palenta. Treba pazit dokle se kuha aš kaša jako skače i rado opeče. Kuhana kaša se zileje va zdelu, va srede se stori škajica i va nju naleje malo črnega vina al mleka. Ki ima, doda i cukara.

# Riži

Ako jih usporedimo z drugemi žitaricami, imaju najveću energetska vrednost – 100 g ima 1505 kJ (360 kcal) aš su skoro 80% sastava ugljikohidrati. Bogati su škrobon, a siromašni z bjelančevinami i mastami. Brzo se razgrađuju, nikad ne izazivaju alergije i nimaju glutena. Idealna su hrana za bubrežne boli, reguliraju krvni tlak, povećavaju elastičnost krvnih žila, smiruju živci, štite od aterosklerozi i srčanega infarkta.

105

Riži nan prihajaju z Dalekega istoka, a va Europu su arivali nakon ča je Aleksandar Makedonski proval osvojiti Aziju. Na Istoke se nekad govorilo da su riži dar od boga, a i danas hrane polovicu čovječanstva. Nekada su bili jako dragi pa su se šparno trošili. Potle Drugoga svetskoga rata riži nisu već bili jako dragi pa jih se je češće jilo, naročito za večeru. Skuhalo jih se je na vode al mleke. Dodalo se je malo soli, a ako su bili kuhani na vode, storilo se je prežih i tako jih zagusnulo. Prežgani riži su dobra hrana kad kega muči prolev.



Slatko

Halubajci nekada nisu znali za slatku hranu. Zasadili su se z mladen grahon i merlinon aš je to povrće ko ima veli poštotak cukara. Najslaje je bilo voće kega ni bilo puno pa je valda zato bilo još slajo.



Naročito su slatke smokvi, ma jih va Halubje ni bilo puno aš njin za ozrenut rabe boji uvjeti. Po ten su južni del današnjega Viškova i nazvali Smokvarija aš su tamo smokvi uspjevale. Deca su jako volela dive jagodice. Prave jagodice je maloki imel, ma dive su slaje i lepše diše pa prave i nisu jako štimali. Va ivanjsken (šesten) mesece je bilo črešanj pa su si bili veseli aš su tako odbavili i po nekuliko obroki va dane. Se česa je bilo fanj, bilo je važno. Tako su i črešnje dobile svoje mesto va poslovice: *Ki z gospodun črešnje zobje, mu repi ostanu.* Va Halubje su još rasle jabuki, vinogradarske praskvi, krušvići, cibori, slivi, čišpi i murvi. Praskav i jabuk je bilo malo i lahko su se pojile. Krušvići ale tepki su dive krušvi, miće, ma rodne. Jedu se kad jako omecknu i zgjedaju ko da su gnjile. Bele slivi dobro rode sako drugo leto, a plaveh, ke su zvali čišpi, ni imela saka familija. Cibor i amula su isto voće, sorta šljivi, ma Halubajci su zvali amula slatku sortu ku su rado jili, a cibor kiselkastu ku nisu štimali. Murvu je imelo sako selo, obično pul komunjske šterni. Kad je voća bilo više nego ča su arivali pojist, zmastili su ga za rakiju. Po zime su bile poslastice orehi i jabuki keh su deca dobivala za dobru ruku. Još dugo zad Družen svetsken raton su bumboni i cikuladi bili prava retkost. Nekuliko put na leto bi se paricalo ča slatkega, ma to ni bilo ni prisvećeno kolačon kakovi danas poznamo.

# Kolač

II O *Kolač se j' hital preko krova kuće  
va ku je prišla mlada. Reklo se j'  
da će se oništi ki ga ćapa, prvi to  
leto oženit.*

Kolač je kruh umešen od belega cveta, mleka, jaj i cukara. Imel je oblik kola al prstena i zato se je zval kolač. Delal se je samo za zaruki i za pir. Odzgora se je posul z cukaron va prahe. Bila je užanca da potla ženidbi takov kolač nevesta nese susedon, odnosno da kolač dobije saka familija ka je prnesla dar mladencen. Va drugoj polovice 20. st. su neke peknjice, po narudžbe, delale i ovi kolači. Užanca da mladi potla pira nesu kolač susedon i familije zadržala se je do kaja 20. st., a onda se je posensega zatrla.



# Presnac

Presnac se je va staro vreme delal na Pust i Veli petak aš su ga držali za posnu hranu (bil je zasmočen z maslon, a maslo ni mrsno nego presno) pa su ga jili na Pepelnicu i Vazan.

III

# Šišeri al jajniki

Šišeri al jajniki su se storili za Vazan – od testa za slatki, al boji kruh. To su krušići va oblike kosice (pletence) ki su imeli na dne prsti, a na vrhe glavu. Va 'glave' je bilo jeno kuhano jaje preko kega su bile prekrizene dve traki testa. Šišer je dobil saki otrok do devet let. Već na Velu subotu zapolnen su saki svojen šišeron potekovali po sele, pokaževali jih, merili ki je veći i ki ima veću jaje.

# Supice

Supice su se delale za Pust i botrinje, a znali su jih storiti i kad je bil likuf, tj. kad je neko velo delo, kod npr. kop, bilo storeno. Nekad je to bila delikatesa, a danas more bit brz i cen doručak, južina al večera.

II2

# Ulenjaki

Ulenjaki su se frigali na ujen pa se tako i zovu. Nekada su se delali samo za Božić, a va boja vremena i kad je finil kop, tj. za likuf.

# Štrudel od jabuk

Jabuki dosti moru trajat pa zato reču da je jabuka krajica od voća. Va Halubje je vavek bilo više lačneh ust nego hrani, pa se ni delalo niš va ča gre fanj 'materijala'. Ne moremo znat kad su se počeli mesiti štrudeli od jabuk, ma to je bil jedan od prveh praveh kolači va oven kraje.

# Orehnjača

Oreh je jako rašprostranjena vrsta i postoji fanj sorat, a plod od seh sorat je jestiv i jako zdrav. Pun je omega—3 masneh kiselina ke čuvaju srce i dobro utječu na rad mozga, pa čak i na ponašanje dece i učenje. Oreh je pun železa, kalcija, magnezija, fosfora, cinka, mangana, selen, vitamini B, E i K. Dobro djeluje na kolesterol, protiv nesanice i stresa, a kako ima antiupalna i antioksidativna svojstva, dobar je kod preventiva od teških boli.

Ivo Jarda va svojoj Kastavštine piše da se je orehnjača počela va Halubje delat potla Prvega svetskoga rata. Pekla se je samo za Vazan. Za orehnjaču rabi fanj oreh, a va Halubje jih ni bilo baš puno. Nekad su se davali dece za dobru ruku (saki poklon otroku zmed Božića i Trih kraji).

II3



# PRIGODNA JILA

II4 Življenje, bilo lagjo al težo, i nekad i danas, vavek nosi i neki lepi i neki grdi događaji. Da nečemu žele dat posebnu važnost, judi odvavek pokazuju i z hranun ka se za ti dani stavi na stol. Rojenje, ženidba i smrt su ono ča je va sakoju kulture, na seh meridijaneh i paralelah juden seh ras i položaji jenako važno. Tako su i Kaštavci imeli prigodni jelovniki za botrinje, običaji okol ženidbi. I va najžalosnejeh daneh nisu se pozabile reguli.

Va vreme kad ni bilo mrtvačnic, mrtvega bi držali va kuće do šprogoda. Po noće bi ostali susedi 'čuvat' mrtvega, tj. delat kumpaniju familije. Gazdarica je okol pol noći skuhala konpira, nafrigala špeha, pršuta i konbasic i dala juden vina, a okol četrtre ure jutro i kafe. Potla tega su se razašli kućan.

## Rojenje i botrinje (krstitki)

II5

Do polovice 20. st. dece se je rajalo puno, ma jih je fanj i umrlo, a ni bilo retko ni da je mat umrla na porode. Da bi se potla poroda ča prej okoverala, mlada je mama morala jist krepju hranu, a to je bila kokošja juha, hrana parićana na masle, a za ojačat krv pilo se je črno vino. Zato su susedi, kad su prišli videt mićega otroka, prnašali pogaču slatkega kruha, jaja, maslo i cukar. Otroka se je obično krstilo vaje potla rojenja, a prvu nedeju za ten bi ofrigali puno supic i to na masle.

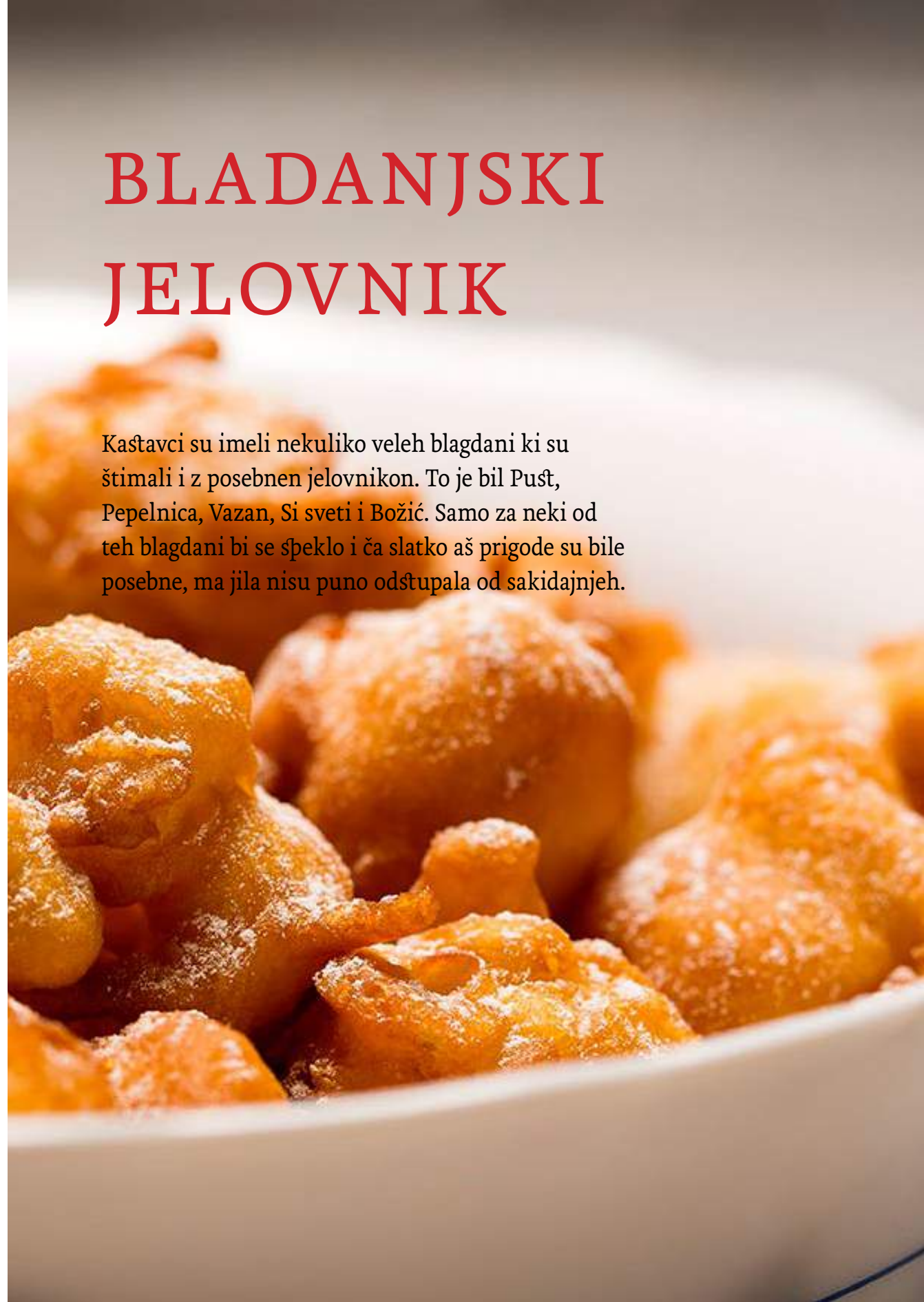
# Rukovane (zaruki) i ženidba

116 Dan prej nego su se mladić  
i divojka rukovali (zaručili),  
špeklo se je kolač – boji kruh  
va oblike kola.

Užanca ka se je održala do današnjega vremena je da se dva dni prej ženidbi nosi dota va kuću va koj te mladi živet. To je veselo druženje prijateji i prijatejic i se zgjeda kod manji pir. Kad bi, uz škerci, prenesli dotu z jene kuće va drugu, a divojki uredile spavaću kamaru, si su skupa večerali makaruni s tenfanjen. Nekada su pir slavili doma. Bil je to veli događaj pa bi ubili kokošu, a uz to još bi i kupili mesa. Na početke pirnega obroka su znali na stol zineš riži kuhani na mleke, ma jako zasojeni. To je bilo za škerac. Pirni obed je bil pul mlade, a sastojal se je od juhi, pečenega mesa, salati, makaruni, konpira i kapuza. Večera je bila pul mladoženji, a jilo se je juhu, kiseli kapuz, makaruni i salatu.

## BLADANJSKI JELOVNIK

Kastavci su imeli nekuliko veleh blagdani ki su štimali i z posebnem jelovnikom. To je bil Pušt, Pepelnica, Vazan, Si sveti i Božić. Samo za neki od teh blagdani bi se špeklo i ča slatko aš prigode su bile posebne, ma jila nisu puno odstupala od sakidajnjih.





---

# Pust

Nekada su va pusno vreme ubili drugega prasca. Na Pust se je hodilo po kućah i to va sela ka su fanj dugo. Bila je to prilika za obać rodbinu i prijateji. Gosti su se dočেকেvali z ofriganemi oliti. Na Pusni utorak je za obed bila mesna juha skuhana od hrtene prašće kosti, kisela repa, olita, a za slatko – presnac i supice.

119

# Pepelnica

Dan potla Pusta, na Čistu sredu se je postilo pa se je kuhala prežgana juha i bakalar z palentun, a za slatko je bil presnac aš je on spadał va posnu hranu.

# Veli petak

Taj dan se je postilo od jutra. Zato se ni pilo kafe z mlekon, nego čisto črno, još ni deca nisu smela dobit mleka. Rušnja se je preskočila, a za obed je bilo zele od broskav i pokrivi, frigane ribi – slane al friške i palenta. Za južinu je opet bilo črno kafe, a za večeru radić i konpir. Ti dan se je pekall presnac za Vazan.

# Vela subota

120

## Vazan

Na Vazan niki ni pohajal po kućah, nego bi samo deca šla po jaje ko njin je kroz leto neki od sused obećal za neku uslugu ku su mu storili.

Mići Vazan je nedeja za Vazmon. Ti se dan speče pogača kod za Vazan, a i obed je kod na Vazan. Za večeru su makaruni s tenfanjen i radić s konpiron.

Vela subota je bila priprema za Vazan.

Do polna su gospodarice pekle pogači (boji kruh) i jajniki/šišeri. Kuhala su se jaja i suho prašćo meso – najveć zarebrnik, očistilo se luk, parićala sol, uje od uliki i vino. Jaja se nisu piturala, nego su se pustila kakova su al se je va vodu stavilo pokrivu al kori od črjene kapuli. Od pokrivi bi kora prišla zelena, a od kapuli črjena. Od 1918. su Halubajki počele mesiti i orehnjači. Se je to čekalo parićano za nest blagoslovit na prvu mašu.

Jutro, na tašće, saki je trebal pojist jedan blagoslovjen luk, a komać za ten kafe kod i drugi dani. S kafon se jil blagoslovjen kruh od pogači, a potla zarebrnik i saki jeno jaje. Za obed je bila mesna juha – od govedini al kokoševini, ofrigan konpir i salata, kiseli kapuz z konbasicami, a neki su kupili i mesa od janjčića. Nekad, dok je va Halubje bilo ovac, bil je običaj na Vazan i na Martinju spec janjčića, ma se ta užanca zatrla kad je ovo prestal bit ovčarski kraj. Za južinu je bilo, kod i drugi dani, belo kafe, ma z bojen kruhon. Večera je bila jenaka kod i drugi dani – ča od obeda ostane al radić s konpiron i kuhana jaja.

# Si sveti

Za Si sveti je večera bila posna: kapuz na salatu i konpir. Pul večeri si muće, pa i deca.

## Vilija Božja

121

Ti dan se je večeralo ranije nego obično. Za večeru je bilo zele od črneh broskav, bakalar, slane i friške ribi z palentun, fažol na salatu i boji kruh. Jedino se na Viliju Božju paletna kuhala za večeru, a si drugi dani samo za obed.

Kod i na Veli petak, na Viliju Božju se je do večeri postilo. Prej kafa bi saki ki je pričesćen popil malo rakije i pojil nekuliko suheh smokav. Rakija i smokvi su stale na stole do polna i ponutilo jih se je sakemu ki je prišal. Potle tega se je pilo kafe va ko se ni smelo stavit mleka, a druga rušnja se je preskočila. Za obed se je jilo neč malo: broskvi z ujen, palenta golica, slane ribi al friški oslići al neka druga riba i kaša z črnen vinon. Za južinu je bilo samo črno kafe. Zapolne je gospodarica zamesila ulenjaki i pustila jih da se gotove, a za ten je počela parićevat večeru. Gospodar bi oprl bačvu z najbojen vinon, onen ko se čuva za prodaju, za pir, botrinje i za Viliju Božju. Neki su ti dan ubili kokošu, a neki kupili govedini. Na Viliju Božju je bila jedina svečana večera va lete. Na stol se je stavil beli stolnjak i vrč z supun. Supa su zvali vrč najbojega črnega vina va kega se je stavilo malo opečenega belega kruha, a na Viliju Božju i pečena jabuka. Jabuke se je znel rep i pašpice, va sreda nasulo malo cukara i tako parićana bi se stavila na neku staru curicu i va peč. Kad su povečerali, odrasli bi razdelili supu, tj. kruh natopjen va vine, a dece pečenu jabuku. Potla večeri na stole je ostalo vino, kostanj, smokvi, orehi i jabuki. Gospodarica je frigala ulenjaki, prišli bi susedi, čakulali i pekli kostanj.

# Božić

122



Ciziba, osušeno grozje, ima jako antioksidativno djelovanje pa smanjuje opasnost od razvoja raka. Ima i fanj kalija ki smanjuje tlak, pomaže va regulacije cukara va krve i olakšava probavu.

Polnoćnice va Kastafšćine ni bilo, lih zornica na Božić. Jutro se je, kod i vavek, pilo kafe, ma z bojen kruhon va ken je cizibi.

Za obed je na Božić bila juha od govedini al kokoševini, a onda meso z juhi ko se jilo z dobro zapeštanen kapuzon, ma bez fažola (danas bimo rekli – dinstanen). Ovo je bil jedini dan va lete kad se ni kuhala palenta, nego se je jil kruh. Potla obeda su bili ulenjaki, a za južinu kafe z bojen kruhon. Kod ni na Vazan, niki ni šal po kućah.

Staro leto su zvali i Mali Božić. Ti dan je večera ista kod i na Viliju Božju

123



# PIJAČA

Kamo pride žmujić, ne stane bokunić.

## Vino

125

Va Kastafšćine se je najveć pilo vino. Belega grozja je bilo više nego črnega pa se je črno vino pilo samo za posebne prigodi. Bojo vino se je prodalo, a hujo trošilo doma, ma ne čisto, nego namešano z vodun, tj. bivanda. To je bila glavna pijača ka se je zimala sobun kad se je šlo kopat, kosit, grabit al delat neko drugo delo. Rušnja i južina su se zalele z bivandun, a pul obeda se popilo žmuj (od deca) čistega vina. Vino se je stavjalo i va čaj – po lete se j' pil mrzal, a po zime tepal.

Kad su po nedeje šli v oštariju, pili su špricer/gemišt. Jedan i drugi naziv prihajaju z njemačkoga, a ta je vrsta pijači postojala sakuda kuda se protezala Austro–Ugarska Monarhija. Navodno je špricer nastal zato aš su vina bila toliko kisela da je bil jedini način na ki su se mogla pit tako da se razblaže va omjere  $\frac{2}{3}$  vina i  $\frac{1}{3}$  sodi (gazirane vodi).

Trsi al vinova loza je jena od najstarejih uzgajaneh biljak na svete. Uzgaja se na seh kontinenteh, a na našen područjen je postojala i prej nego su se Hrvati naselili. Va Kastafšćine je bilo fanj ruž, a pred sakun kućun je bila brajda. Va drugoj polovice 19. st. su z Meriki va Europu prišle boli ke su se brzo proširile i do kraja stoljeća arivale i va Kastafšćinu. Do tad okol grozja ni bilo preveć dela: na mlado leto lih kolci nabit i promenit, obrezat i povezat, okopat (ča je delal gospodar al najboji kopač aš se je na ruže jako pazilo), a opozime potrgat. Ma na prelaze stoljeća prišli su nametniki i boli pa se je počelo sumporat i kropit prosečno šest puti va lete. Za kropit je rabilo vodi, a voda je vavek bila probem va oven kraje.

Ako ni bilo dažja, urod je bil slab. Trgalo se je negde okol Bele nedeji. Šetemanu prej počelo se je parićevat bačvi: trebalo jih je oprat, namočit, popraviti obruč i brombulat, tj. dezinficirat z vodun va koj se je kuhalo pera od smokvi, vinuku i majčinu dušicu.



Grozje se je pobiralo va brentači, a mastilo z nogami va čabre. Kad je bila trganja, paričala se je malo boja večera. Nekad su samo bogateji imeli malin za grozje, a potle Drugega svetskega rata se je složilo nekuliko familij pa bi zajednički kupili malin kega su si koristili. Retki su imeli i svoju mericu za merit jakost, tj. količinu alkohola. Kad se je grozje zmastilo, pustilo se je da mošt vre. Kako kuće nisu imele ploču, nego štukadori preko keh su bile daski, dokle je mošt vrel, dih je prihajal va kuću. Kad je prestalo vret, a to je bilo potla 5 – 6 dan, bilo je vreme za otočit. Otakalnica ni bila va seh kućah isti dan. Judi bi prišli onemu ki je ta dan otakal, sprovevali vino i družili se. Ta dan je bil običaj za rušnju paričat slane ribi i konpir, a zapolne su jili kruh i orehi.

# Rakija

Kako se nikad niš ni hitilo ća, tako su se i dropi iskoristile. Od črnega grozja su se porabile za kisat repu, a se drugo za skuhat rakiju. Rakija se je kuhala kad je finilo drugo delo, a to je zad Semi svetemi. Najveć je va sele bil jedan kotal za kuhat rakiju, a kako dropi nisu mogle dugo stat, neki su kuhali i su noć da njin ne bi propale. Saki ki je koristil kotal, neč je platil za to. Rakija je dugo tekla pa su susedi prihajali, čakulali, pokušali. Va žar bi stavili konpir va kore na pol prerezan – polovice. Rakija se je nastojala prodat, ma se je vavek malo pustilo doma aš je bila univerzalni lek: za štumih, zub, za masirat bolno mesto, za steplit se va zimsko jutro al za ponutit gostu ki na kakov blagdan pride va kuću.

127

## Voćna rakija

Voća je va Halubje bilo malo, ma se je dogodilo da je leto rodno i da se ni moglo se pojišt, pa, da ne propade, voće se je pobiralo, maštalo i od njega se je skuhala rakija.

Najviše je bilo amuli, a va njih bi se stavilo i beleh sliv kad su rodile. Jabuki moru dugo trajat pa jih se ni baš trošilo za rakiju, a ako bi pale i počele gnjilet, narezale su se prascen. Voće se more dodavat va isti čabar fanj vremena, ma ga treba zmastit z drvenen baton i saki dan nekuliko puti promešat z palicun. Da ne bi ča palo nutra, čabar se je pokrilo z lancunon al popelnjakon. Lancun je veći i va njin se je nosilo seno, a popelnjak manji i bil je za prnest kakovo veje, grahornicu al zelenjavu ka se je napravila na lehah.

Kad je finila fermentacija (10 – 15 dan), trebalo je skuhat rakiju. Voće zrene po lete kad je najviše dela, a z rakijun treba fanj poštentat aš ona mora teć pomalo. Radi sega tega va Halubje se ni jako delala rakija od voća, a ni bila ni jako štimana. No, kako Kastavci niš ne hitaju ća, tako se je voće iskoristilo, a rakija bi se dolela va dropovicu i korist je bila storena.

128

## Brinjevica

Rakija i uje od brinj su jako zdravi. Naročito pomažu pul mokraćneh i probavneh tegob. Nekada su jih koristili protiv glišt ke su imela deca.

Posebe je bila štimana brinjevica za ku je rabilo puno vremena i muki. Brinji su bobice ke rastu na šmrike. Va našen kraje jih je malo pa jih se je šlo pobirat va goru. Šmrika je bodjasta, a bobice miće. Brinje se pobiraju tako da se s palicun tuće po šmrike, a bobice padaju va lancun al neć drugo ća se podloži zdola, ma potla sejedin trebe prebrat iglice. Očišćene brinje se moraju zmastit va posebnen maline, a onda nalet z vodun. Odzgora se stavi daska i na nju peza. Tako se kisaju najmanje mesec dan, a onda stave kuhat va kotal kod i dropovica. Ma, od dropav zajedin teče prava rakija, a od brinj ne. Najprej teče mutna materija va koj je i brinjevo uje. S pomoću posebne posudi se to uje odvoji i spravi, a ostatak se prekuha va rakiju. Od vreći brinj more se skuhat jedan kotal rakije, a od tega pridu dva deca uja.

## VOĆNI SIRUPI

## Franbob



Malin al majug va našen kraje ni bilo, nego jih je trebalo poč nabrat va goru. Ni saki imel vremena, a ni cukara ki je šal nutra, ma neki su ipak delali sirup od malin. Nabrane malini se zmaste i procede kroz fino platno, a onda se va taj sok stavi cukara (kuliko malin, tuliko cukara) i se skupa prokuha. Dokle se kuha, dela se pena, škorup ki treba odnet. Kuhajuć, nastane gust sirup ki se meša z vodun. Nekad se je stavilo kapić sirupa i puno vodi. One pašpice ke su ostale va gaze al finen platne, nisu se hitile ća, nego su se isto skuhale pa se je dobil malo tanji sirup, ma i to se je potrošilo.

129

## Sok od drenjul

Drenjul je bilo va grižah, ne dugo kuć ma trebe fanj pacijenci za pobrat jih. Dozrevaju na kraj leta, a najboje su kad su škuročrjene, skoro črne aš dokle nisu jako zrele, 'vežu' usta. Sok od drenjul delal se je kod i franbob.

# ČAJ

130

## Lipica



Lipica čisti krv, potiče znojenje i pomaže pul prehladi, ublažava grči, upalu grla i smiruje kašaj. Čaj od lipice smiruje živci pa pomaže zaspat. Trebe bit oprezan aš more izazvat problemi z srcen.

Lipa je Slavenon bila sveto drvo i verovalo se da čuva od zla. Cvate na početke šestega meseca ki se po njoj i zove lipanj. Lip je va Halubje bilo fanj, ma šesti mesec su zvali ivanjski. Drevo se je koristilo za delat toporišća i stubi aš je lipa lahka. Kod drevo za oganj ni štimana. Zato njin se ni grustelo odseć kakovu kitu i privuć ju kamo va hlad pul kuće. Starci i deca su sedeli i optrgovali lipicu, potrgani cveti rastegnuli na kakov lancun i pustili va kamare da se suši. Sa kuća je dišela po lipice. Osušeni cveti bi stavili va platnenu vrećicu ku su obesili va kamarin.

Halubajci su najveć pobirali lipicu. Nju su sušili i od nje kuhali čaj. Retko su pobirali šipak, a druge biljki od keh se more skuhat čaj, nisu pobirali. Čaj su pili najveć bez cukara, a nutra se je stavilo malo vina. Po zime se je pil tepal, a po lete mrzal čaj z vinon.

## Divi šipak

131

Šipak ima va sebe više minerali i vitamini, ma najznačajneja je količina vitamina C kega ima pedeset puti više nego naranča. Neobično je to ča se kuhanjen ta količina vitamina C ne smanjuje. Zato je šipak jako dobra prevencija protiv gripi i prehladi. Vitamina C je i va plode i va pereh.

Kastavci ovu biljku zovu divi šipak aš samo šipak reču za rožicu – ružu, a kad reču ruža – misle na trs, tj. vinovu lozu. Plod ozrene opozime. Treba ga pobrat, razrezat na pol, osušit, samlet i spravit va kakov važić al škartoc. Pomaže lečit boli mihura i bubrega, a jako dobro dela probave: smiruje želudac i fermuje prolev. Prirodni je diuretik i pomaže organizmu da se očisti od toksini i tako refa. Pomaže onen ki boluju od upalneh boli zglobi, a dobro djeluje i na kožu koj pomore da se očisti i zaleči.

## NAMESTO ZAKLJUČKA

132

# Si judi se znaju, se imaju se store i — se pojedu

Imeli je puno al malo, i va pasana i va današnja vremena hrana je većine judi glavna preokupacija: ki je nima, misli kako će se najist, a ki je ima, kako će ju paričat, ča mu je dobro, ča mu škodi, koliko je preveć... Mediji nas zasipju z raspravami na temu je zdravejo uje al mast, kuliko mesa treba jist, ča jist a ča ne kad smo bolni, debeli, mršavi... Istovremeno nas isti mediji straše z staremi i novemi bolami i z otrovi najdenemi va kupjenoj hrane. I ča više informacij imamo, to više išćemo izlaz z labirinta modernega doba, a si puti na kraje nas dopejaju do zaključka da su nekad judi bili splošni va sen, a posebe va hrane, ma su bili zdravi.

I zasprave, kad se pogjedaju hranjive vrednosti, bogatstvo vitamini i minerali namirnic keh su konzumirali naši pretki, vidi se da hrana ni bila raznolika, ma je bila krepka. Jelovnik njin je bil skoro pa vegetarijanski, nisu se fanj put va lete do sita najili, ma nisu patili od boli ke va današnje vreme pobiraju najveći broj judi. Način živjenja se je za sen sega promenil: danas ne nosimo teška bremena, ne kopamo i ne prohodimo saki dan dvajsetak kilometar. Nekad Reka ni bila predugo za poč hodeć na delo i z dela, breme od 50 kg ni bilo preteško, nikad ni bilo tuliko mrzlo da se ne bi žišlo van čagod delat i niki se ni žalel na toplinu, mrzlinu ni strminu. Se to je našen pretkon dalo kondiciju i konstituciju današnjeh maratonci i triatlonci. Ne sme se pozabit ni da se je do samega kraja 20. st. va Kastafšćine jilo samo ono od česa je bil štajon i ča je naraslo na našeh lehah. I kad se je moglo kupit, još je držal stari mentalitet ki ni dal da se soldi troše na ono ča ne rabi — reklo se je: 'Ča mlad prišparaš, star najdeš.'

Se čemu klima i štajon ne odgovaraju, treba pomoć da naraste i ozrene, a za to su se pobrinule kemijska i prehrambena industrija ke su, nakon stotin let glada, pomogle da judi već ne budu lačni. Kako i va drugeh krajev sveta, tako je i va Kastafšćine živjenje postalo lagjo i već se ni moralo strahon gjedat va nebo i živet po principe 'Bog je dal, Bog je zel.' Razvile su se i medicina i farmaceutska industrija da nas zleče od boli ke pobiramo jeduć umjetno uzgojenu hranu. Moremo imet kruha i kolači, soki i bumboni koliko ćemo, a leki kad nan zarabe. Kako va ten izobilje, imet pravu meru? Nepca naše

133

*Ono malo dolci keh nismo šundrali čekaju nas da njih se, kod razmetna deca, vrnemo ne zato da bimo preživeli, nego da bimo živeli dobro. Svet za ken mi, već poslovično, zaostajemo, nakon desetljeći genetski modificiranega uzgoja voća, povrća i blaga bez zraka, dažja i sunca zapoštalo je da je ključ zdravlja va organsken uzgoje. A ča je to drugo nego ono ča su, se bez škol, televizije i interneta, 'znali' naši nonoti i noni.*

- I34 deca su od mićega navajna na kašice pune cukara i šari bumboni pa jin više ni sladak ni mladi grah, merlin, pa čak ni dive jagodice. Bez kruha se ne moremo najist, a ni ga lazno peč kod ni kuhat palentu. Lepo je znat da je nekadajni jelovnik bil zdrav, ma danas ni moguće držat se takovega načina prehrani. A i da je moguće, ni dosti jedanput na šetemanu staviti na stol kapuz i palentu da bi se našo življenje popravilo. Ključ je va kompletnoj promene načina življenja. Kad se pride z dela treba poč na lehu, mesto pred televiziju. Dobro strudit telo, a onda lih neč lahko pojist. Pa drugi dan opet tako i dan za danon gobit hrbat, hodit, nosit, štrpat, kopat i, za nekuliko šeteman, trbuh će bit ravneji, mišići zduženi, put škureja, a živci mirneji. Kastavska zemja nikad ni bila rodna. Naš kraj ima preveć sunca i sušneh dan za kontinentalne sorti i preveć buri i snega za mediteranske sorti. Od onega ča na lehe naraste, ni jedan Kastavac se nikad ni i neće obogatet, ma treba se zmislet ča su nekad judi rekli: 'Zdrav, mlad i čitovat čovek neka ne de (reče) da j' siromah'. Va vreme kad imamo kakovu – takovu plaću, prikjučak vodi i struji, kosilice, prskalice, kopačice i drugi stroji, a uz to lahko dostupne informacije, moremo storit neč za se ako iskoristimo ono ča smo od starih reditali: umejki, trdoglavost i voju za delat kako bimo zgojili svoju hranu i jili kvalitetno. Tradicionalna hrana, njija priprema i čuvanje ni zapisana samo 'da se ne pozabi', nego radi tega ča kombinacijun tradicije i moderne tehnologije imamo priliku storit življenje kakovo fanj judi na svete more samo sanjat.

## LITERATURA

- Jardas, Ivo, *Zbornik za narodni život i običaje*, knj. 39, Kastavština, JAZU, Zagreb, 1957.
- Maršanić, Ada, *Bogatstvo siromaštva*, Katedra čakavskog sabora Grobinščine, Grobnik, 2010.
- Allardice, Pamela i dr., *Prirodno liječenje po preporuci liječnika (Doctor's Favourite Natural Remedies, Reader's Digest, Australia, 2015)*, Mozaik knjiga, prijevod Marija Perišić, Vjekoslav Čulo, Mozaik knjiga, 2016.
- Boban Pejić, Jadranka, Pejić, Zlatko, *Hrana za život, Uvod u makrobiotičku prehranu*, Planetopija, Zagreb, 2012.
- Borić, Neven, Ivankić, Damir, *Leksikon hranjivih tvari s detaljnim tablicama vrijednosti*, Leo commerce d.o.o, Rijeka, 2015.
- Baroody, dr. Theodore A., *Alkalizirajte ili umrite (Alkalize or die, Holographic health press, Waynesville, NC)*, SITIS SAN d.o.o., Zagreb, 2009.
- Rodriguez, dr. Judith, *Prirodna i zdrava prehrana (200 Surefire Ways to Eat Well and Feel Better, Quarto inc., 2014)*, prijevod Andrea Pongrac, Mozaik knjiga, 2015.

# Recepti

*Hrana*

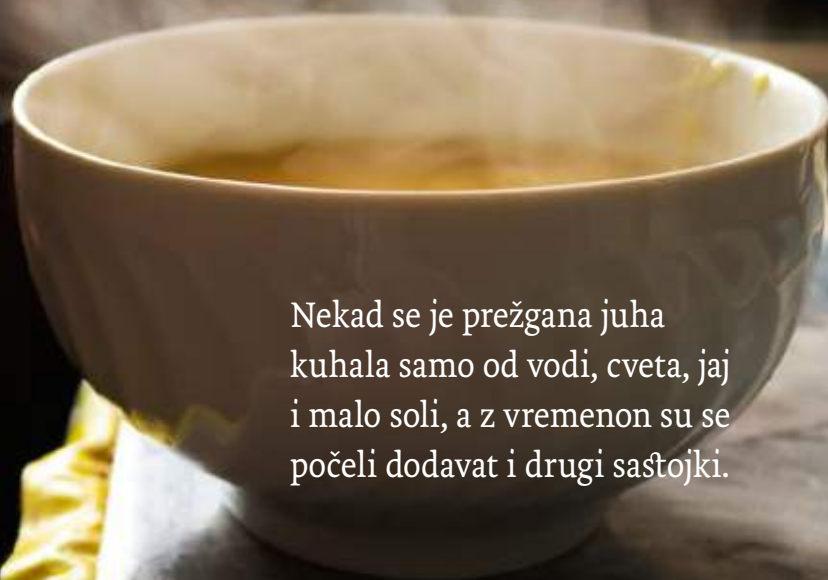
*ka se jila*

*žlicun*

# Prežgana juha

Ljiljana Sladonja, Gornji Sroki

138



Nekad se je prežgana juha kuhala samo od vodi, cveta, jaj i malo soli, a z vremenon su se počeli dodavat i drugi sastojki.

- jaje
- 0,5 dcl uja
- 4 žlice cveta
- mića žličica mjevene črjene papriki
- mića žličica kima
- 1,5 dcl vodi
- sol i papar

Na teplo uje stavi se cvet i meša dok ne zažuti, a na to se doda črjena paprika i kim. Zaleje se z vodun pa, kad zavre, na tihen ognje kuha još kvarat ure. Juhe se doda razmućeno jaje i smiron se meša. Na kraje se doda soli i papra. Na putre se peče kruh pa nareže na kockice ke se stave va juhu.



139

# Zobica

Bojana Marčelja, Marčelji

- mlada hrmenta (tulac – dva)
- konpir
- petrsin
- šegjin
- sol
- kapula
- uje al mašt

Od mlade hrmenti se je kuhala maneštra. Za jedan obed bi se omulilo tulac al dva mlade hrmenti. Zrna su se stavila kuhat skupa z malo narezanega konpira. Znalo se je dodat i mošnjic al merlina i malo petrsina i šegjina. Posolilo se je i pustilo neka vre. Kad su zrna bila mehka, na ujen al maste se je zažutilo malo kapuli i zamešalo va zobicu.

# Konpir na juhu

Đurđica Frlan, Kličići

- 140 → konpir  
→ kapula  
→ voda  
→ sol

Na ujen al maste se prodinsta na sitno narezana kapula. Na to se stavi na kvadriči narezan konpir. More se dodat i malo narezanega merlina. To se posoli pa podleje z vodun i pusti da kuha dvajsetak minuti. Kad je bilo kunšervi, počela se je i ona dodavat pa bi jilo dobilo lepču boju, a i okus.



# Letnja maneštra

Anka Jardas, Lučići

- ½ kg mošnjic  
→ ½ kg mujenega fažola  
→ 2 konpira  
→ 20 dkg rebar  
→ 1 konbasica  
→ mašt al uje  
→ mića glavica česna  
→ soli, papra i gotovu mešavinu začini po ukuse

Stave se kuhat mošnjice, fažol, konpir, merlin i rebra. Kad je napol skuhan, stori se prežih od žlice masti al uja i 2 žlice cveta. Kad cvet malo zažuti, doda se glavicu česna da malo zadiši i stavi va maneštru. Na kraje se doda gotova mešavina začini, stave konbasice i pusti neka kuha još pol ure.

141

# Maneštra od povrća

Neda Srok, Kosi

- 142
- 2 kapuli
  - 30 dkg mošnjic
  - 20 dkg merlina
  - 20 dkg graha
  - 40 dkg konpira
  - 20 dkg hrmenti
  - malo česna i petrsina

Kapulu se zdinsta na maste. Kad malo zažuti, doda se so povrće, malo soli, papra, jute črjene papriki i jednu govedju kockicu za juhu. Podleje se z vodun i pusti neka kuha.

Nutra se stave konbasice, a konpir zmasti z kuharicun da je gušće. Na kraje se doda petrsin.

# Maneštra od mošnjic

Bojana Marčelja, Marčelji

- ½ kg mošnjic
- ½ kg konpira
- mića kapula
- 15 dkg panceti
- masnoću stavite po izbore (uje al mašt)

Panceta i kapula se narežu i podinstaju na malo masnoći. Mošnjice se narežu na kockice, tako i konpir i stavi se podinstat se skupa. Podleva se z vodun i kuha dokle ne omekne.

143



# Konpir, merlin, mošnjice

Đurđica Frlan, Kličić

- 144 → ½ kg konpira  
→ 2 merlina  
→ ½ kg mošnjic (fažoleti):  
malo žuteh malo zelenih  
→ malo soli  
→ smok (putar, cvet)

Konpir i merlin se narežu na kockice. Konpir i merlin se stave kuhat va mrzlu vodu. Kad to zavre, stave se mošnjice. Kad je kuhano (otprilike za 1 uru), stori se smok tako da se cvet zažuti na putre. Na kraje se doda sol i se dobro promeša. Pusti se da se još malo kuha.

# Mošnjice, konpir i fažol

Bosiljka Tibljaš, Marinić

- ½ kg suhega fažola  
→ ½ kg mošnjic  
→ 3 konpiri  
→ 2 rebarca al panceta  
→ 3–4 zrna česna  
→ kapula  
→ malo soli  
→ malo cveta

145 Stavi se kuhat fažol i dva rebarca al panceti.

Posebe se kuhaju mošnjice i konpir. Kada je kuhano, konpir se zmasti, pomeša se skupa pa zasmoči z malo uja. Mići režnjiči česna se ofrigaju, znamu vanka, stavi se malo cveta, 2 režnjiča kapuli i malo papra. Zakuha se 1 dcl mrzle vodi i leje ju va maneštron pa pusti neka se još malo kuha.



# Konpir i fažol

- 146 → ½ kg fažola  
→ 40 dkg konpira  
→ suho meso al konbasice  
→ 2 kapuli  
→ 2 žlice maсти  
→ 1 žlica slatke črjene papriki  
→ gotove mešavine začini

Fažol se namoči prvi dan. Drugi dan se vodu hiti ča i fažol stavi kuhat z suhen meson. Konpir ostržemo, narežemo na komadiči i stavimo kuhat. Na maste se zdinsta kapulu pa doda va kuhan fažol, konpir i suho meso. Se se zmeša i doda črjene papriki i mešavine začini pa podleje z vodun i kuha još pol ure.

# Konpir i pašta

Branka Jugo, Gornji Jugi

- 6 srednjih konpiri  
→ 2 pešti pašti šubijoti  
→ malo masla  
→ malo soli  
→ malo papra  
→ malo cveta

Konpir se ostrže, zreže na komadiči i stavi kuhat va mrzlu vodu. Kad je napol kuhan, hiti se pašta. Na kraje se doda masla ko je pofrigano s cveton, posoli se i stavi se papra po voje. Ta hrana se ji najviše za večeru, a neki ovo jilo radi boji zovu i bela maneštra.

147



# Konpir i riži

Đurđica Frlan, Kličić

- 148 → konpir  
→ riži  
→ voda  
→ sol  
→ prežih

Na kvadrići zrezan konpir se stavi kuhat va vodu. Konpir, kod i se drugo ča raste va zemje, stavi se va mrzlu vodu. Kad je skoro kuhan, va to se doda malo riži. Da se ne prismudi, trebe smiron mešat. Kako bi se zagusnulo, doda se prežih: malo cveta zažućenega na maste.

# Pašta i fažol

Anka Jardas, Lučići

- 30 dkg fažola  
→ 2 merlina  
→ 15 dkg pašti  
→ 30 dkg suhega mesa (rebra)  
→ 2 konbasice  
→ 5–10 dkg pešta

Fažol treba večer namočiti da se brže skuha. Skupa s fažolon stave se kuhat rebra i merlin. Kad je skoro kuhano, stavi se konbasice i pešt, soli i papra. Neka to se skupa još malo kuha i onda se stavi paštu. Na kraje se more dodat petsina sitno nareženega.

149



# Fažol na padelu

Anka Jardas, Lučiči

- ½ kg fažola
- 30 dkg suheh rebar
- 2 konbasice
- 2 kapuli
- 2 žlice maști
- 1 žlica slatke črjene papriki
- 2 žlice cveta

Fažol se namoči prvi dan, a drugi dan ga se stavi kuhat, ma prva voda se hiti ča. Va drugu vodu stave se suha rebra i pusti neka se kuha. Na maste se zdinsta kapulu, stavi se cvet da požuti, doda papriku pa podleva z mrzlun vodun. To se stavi va fažol kad je skoro kuhan. Dodaju se konbasice zrezane na komadiči, posoli i kuha dok se fažol ne skuha, otpriliki još pol ure.

## Fažol na padelu 2

Đurđica Frlan, Kličići

- ½ kg fažola
- 1 kapula
- malo česna
- 10 dkg panceti
- 1 par konbasic ili suho meso
- soli

Fažol se kuha sam.

Drugi sastojki se pofrigaju na ujen i prodinstaju, pa dodaju va fažol kad je kuhan.

Posoli se i kuha se skupa dokle ni fažol dobro kuhan.

151



# Ješmik i fažol

Lovorka Lučić, Benaši

- 152 → 25 dkg fažola  
→ 50 dkg suhega  
svinjskega mesa  
→ 40 dkg ješmika  
→ pol kapuli  
→ malo česna  
→ malo zapešta  
→ 2 merlina  
→ petrsin

Prvo se stave kuhat fažol i suho meso. Ješmik se kuha posebe i va njega se stavi zapešt. Kad je se kuhano, zmeša se skupa i doda se petrsina koliko ki želi.

# Ješmik

Mimica Sušanj Ferenčeva od Kosi

- 25 dkg ješmika  
→ 10 dkg fažola  
→ 1 prašća nogica  
→ par rebric  
→ zapešt  
→ 10 dkg panceti al špeha  
→ malo petrsina  
→ par konpiri  
→ dva merlina  
→ papar i sol po voje

Kad namislimo kuhat ješmik, prvi dan večer stavimo va lonac močit ješmik i nekoliko fažola. Namočimo i suho meso: rebra, panceti, prašču nogicu. Drugi dan odlejemo tu vodu va koj se je se močilo, pa va malo veći lonac stavimo se skupa kuhat va mrzlu vodu. Parićamo zapešt od panceti al špeha s fanj petrsina i pet – šest režnjić česna. Se dobro speštamo i stavimo va ješmik kuhat. Malo kašneje dodamo par konpiri rezaneh na komadići i dva merlinića isto zrezani na komadići. Pred kraj dodamo malo papra i soli. Ča manje mešamo dokle se ješmik kuha, to će nan se manje prismudit.

153



Recepti

*Hrana*

*ka se jĳla*

*z pirunon*



# Palenta konpirica

Mimica Sušanj Ferenčeva od Kosi

- 1kg konpira
- griza po potrebe
- vodi da se konpir pokrije
- soli po voje

Konpir ostržemo, operemo i stavimo kuhat va mrzlu vodu, posolimo ga. Kad se konpir skuha, treba ga dobro zmastiti i onda dodavat žuti griz (muku). Moramo smiron mešat i obrnjat da nan se ne store grudice i da se ne prismudi. Palentu moramo smiron obrnjat oko pol ure. Na kraje mora bit trda da, kad je zvrnemo na tajur (drveni pijat), ostane lepa kod torta.

157

## Polevača

Bojana Marčelja, Marčelji

- 1 kg konpira
- ¼ kg žute muki
- ¼ kg panceti
- ¼ kg slanega gromiškega sira

Skuhat konpir i zmastiti ga pa dodat malo muki da bude retko kod kaša. Od tega odnet malo (dva pajčica) posebe va padelicu, a drugi del muki zmešat i kuhat kod palentu do kraja. Pancetu ofrigat na režnji. Kuhanu palentu va komadeh stavimo na pijat, prelejemo s friganemi režnji i ostatkon kaši. Na se to naribamo gromiški sir.



# Palenta golica

- 158 → muka al žuti griz  
→ voda  
→ sol

Kad voda zavre, posoli se i pomalo, mešajući, dodava muku al griz. Meša se i kuha okol 20 minuti do pol uri. Gotova je kad zagusne i ne lepi se više za palentač. Ako smjesa ostane retka, onda je to kaša.

# Kaša s žuten grizon

Branka Jugo, Donji Jugi

- žuti griz  
→ voda  
→ sol  
→ mleko al črno vino

Va vrelu vodu ka je malo posojena pomalo se dodava žuti griz i stalno meša. Kuha se fanj retko aš jako zagusne. Kad je gotovo, doda se cukara po voje. Neki kašu jedu z mlekon, a neki z črnen vinon.

159





# Konpir s falšen gulašon

Neda Srok, Kosi

- 20 dkg pršuta (more bit i od lopatice)
- 1 ½ kg konpira
- 20 dkg konbasic
- malo panceti
- 2 srednje kapuli
- 3 zrna česna
- petrsina po gušte

Na maste se zdinsta (zažuti) kapulu pa doda na komadiči narezan pršut, konbasic i pancetu da se pofrigaju. Potle se doda česan, petrsin i na kockice narezan konpir, zmeša i podleje z vodun. Na kraje se more dodat soli, papra i malo kunšervi. Kuha se dokle ni konpir kuhan.

# Poleven konpir

Mimica Sušanj Ferenčeva od Kosi

- konpir
- panceti
- pršuta

Konpir je treba olupit, narezat na režnji i skuhat. Va to vreme narezat pancetu na kušćići, pofrigat na ujen al na svinjskoj maste. Isto tako narezat pršuta i samo malo ga pofrigat na putre. Kad je konpir kuhan, treba ga ocedit i stavit va veću zdelu pa ga polet s pancetun i pršuton. Za salatu se more paričat domači radić.

161



# Kiseli kapuz i fažol

Mimica Sušanj Ferenčeva od Kosi

- 162 → 1 kg kiselega kapuza  
→ ½ kg rebar i panceti  
→ ½ kg podvratini  
(more bit i uho al prašci rep)  
→ 30 dg fažola  
→ sol i papar po voje

Od zimi pa do leta kahal se je kiseli kapuz i fažol. To je bilo više težacka hrana, jako krepka i dobra. Večer prej stavi se močit fažol i suho meso, rebra i pancetu. Drugi dan to se ocedi i stavi va mrzlu i frišku vodu kuhat. Kiseli kapuz operemo i ožmemo. Va njega se stavi komad friškega svinjskega mesa (podvratinu), par zrn česna, žlicu masti i se skupa se kuha. Kad se fažol i kapuz skuhaju, se skupa zmeša se i pusti da se još neko vreme kuha. Po voje moremo storit mići zapešt al prežig.

# Kapuz i fažol

Ivanka Juretić, Marinići

- 1 ½ kg kiselega kapuza  
→ 40 dek kuhanega fažola  
→ 50 dek suheh rebar  
→ 30 dek panceti  
→ 2 kapuli  
→ 2 žlice masti  
→ 1 glavica česna

Fažol se skuha prvi dan. Drugi dan na maste se podinstu kapulu, na kraje stavi česan, samo malo obvert da dobije dih, na to stavi kapuz (ako je jako kisel malo ga se opere) i dosta ga se dinstu. Meso se skuha posebe i kapuz podleva s tun vodun. Kad je kapuz skoro gotov, stavi se nutra fažol i meso pa još malo kuha, doda ča treba soli, papra al malo fažola i zmasti da bude gušće. Kapuz i fažol se vavek ji z palentun konpiricun.

163



# Krpice z mladen kapuzon

Anka Jardas, Lučiči

- 164 → 1 kg friškega kapuza  
 → 20 dkg panceti  
 → 2 konbasice  
 → 2 kapuli  
 → 2–3 zrna česna  
 → žlicu mašti  
 → 25 dkg pašti (krpice)  
 → soli i papra po voje

Na maste se podinsta kapulu i pancetu pa kašneje doda česan i konbasice. Na to se stavi narezan kapuz i pomalo podleva da se kapuz zdinsta. Paštu se skuha, ocedi i se skupa pomeša s kapuzon.

# Broskva i fažol

Iva Črnjar Ivančan, Viškovo



- 500 gr broskvi  
 → 300 gr fažola  
 → sol, papar

## PREŽIG

- 2 žlice uja al mašti  
 → 1 žlica cveta  
 → 2 češnja česna

Broskvu oprat i odrezat trdi kraji pa stavit kuhat va posojenu vrelu vodu. Kuhat okol pol ure dok ne omekne. Va drugu padelu stavit kuhat fažol. Da bi bil brže skuhan, fažol treba stavit močit najmanje 2 ure raneje. Kad je jeno i drugo skuhano, pomešat va jenoj padele. Posolit i popaprit po voje. Za ovo jilo more se (ako ki voli) storit i prežig.

Na malo teple masnoći stavit sitno narezan česan i kratko pofrigat dok ne pusti dih. Dodat žlicu cveta, pomešat, posolit i poparit. More se jist i z ribun i meson.



# Broskva na padelu

Đurđica Frlan, Kličić

- 166 → konpir  
→ broskva  
→ česan  
→ mašt al uje

Va mrzlu posojenu vodu se stavi kuhat konpir, a kad voda zavre, glavicu broskvi zrezanu na nekoliko većih kusi. Kad je kuhano, nekuliko na fetice narezaneh zrn česna pofriga se na maste al ujen i s ten se zasmoči.



# Kisela repa s fažolon i palentun konpiricun

Neda Srok, Kosi

- 1 ½ kg kisele repi (ribane)  
→ 40 dek kuhanega fažola  
→ 3 kuharice mašti  
→ 3 vele kapuli  
→ 40 dkg friške podvratini  
al carsko meso  
→ 20 dkg suhe panceti  
→ 2 para konbasic

Fažol se skuha posebe. Va padelu se stavi kuhat meso, a kašnje i konbasice. Va drugu padelu na maste zažuti se kapulu i doda malo cveta. Kad požuteje, stavi se repu i malo črjene papriki, zmeša se i podleva z vodun va koj se kuha meso. Kad je repa mehka, a konbasice i meso kuhano, se se to još prokuha desetak minuti i vidi se ako fali ča soli, papra, a danas se, ako treba doda i žlica gotove mešavine začini. Repu se skuha dosti gusto, a uz nju gre palenta konpirica.

# Frakačo

Bosiljka Tibljaš, Marinići

- 168 → 1 kg kisele repi (ribane)  
→ fažol  
→ 3 kuharice mašti  
→ 2 kapuli  
→ 20 dkg mesa za juhu  
→ rebra al suhe panceti  
→ 3 režnji česna

Stavi se kuhat meso za juhu al od boka (oko 20 dkg na kilo repi.)  
Va juhu stavit 3 režnji česna i fanj pešta.  
Va padelu posebno stavit kuhat malo fažola va ken se kuha uho, rebra al panceta. Kad je kuhano, se se pomeša z repun. Stori se mići prežig na putre. Nutra se stavi 2 kapuli i malo papra. Ako treba, doda se i soli.

# Merlin i fažol

Lovorka Lučić, Benaši

- merlin  
→ konpir  
→ fažol  
→ suha prašćevina  
→ kapula  
→ uje

Merlin se opere, ostrže pa nareže na fetice al nariba na debje. Malo konpira se ostrže i nareže na kvadrići. Posoli se, naleje vodi i pusti da kuha. Fažol se stavi kuhat posebe. Kad je se kuhano, pomeša se fažol z merlinon i konpiron. Ki ima, more stavit i kušćić suhe prašćevini da se kuha skupa z merlinon. Na kraje se stori smok od uja i kapuli.

169



# Grah na gulaš s pršuton

Bojana Marčelja, Marčelji

- 170 → 500 gr graha  
→ 200 gr pršuta  
→ 1 srednja kapula  
→ 2 žlice mašti  
→ 2 olupjena kumadora

Na masnoće se podinsta kapulu pa stavi pršut narezan na kockice. Na to se stavi grah i kumadori. Prodinsta se skupa i malo podleva dokle grah ne omekne. More se dodat i malo konpira nareženega na kockice.



## Salsa od kumadori Pašta salsa

Ivanka Juretić, Marinići

- ½ kg pašti  
→ 2 kg kumadori  
→ 4 srednje kapuli  
→ petrsina  
→ šegjina (lišti)  
→ uje  
→ sol

Kumadori narezat, ocedit vodu i seme pa pustit da malo stoji. Kapulu dinstat na ujen pa dodat kumadori i drugi sastojki. Kad se skuha (okol 1 uru), pasirat. Na malo uja stavi se par zrn česna. Kad česan zadiši, doda se salsu i kuha na tihom ognju dokle se ne zgusne i uje ne pride na vrh. Paštu skuhat va slanoj vode, ocedit pa dodat salsu. More se staviti i sira.

### \* SALSA OD KUMADORI 2

Va salsu se doda malo cukara i putra. (Đurđica Frlan)

# Tikvice pohane

Neda Srok, Kosi

- 172 → 2–3 tikvice  
→ cvet, jaje i krušne mrvice  
→ uje

Tikvice narezat na tanko, malo posolit i neka stoje 15 minuti da puste vodu. Potočat ih va cvet, jaje i krušne mrvice pa frigat va teplen ujen.



# Kumadori s tikvicami

Liljana Hošt, Kosi

- 1 srednja kapula  
→ 2–3 režnja česna  
→ petrsin  
→ 5–6 kumadori  
→ tikvica  
→ sol, papar, mešavina začini,  
uje

Na ujen prodinstat kapulu, dodat česan i petrsin. Kad česan zadiši, stavit očišćeni, narezani kumadori, posolit i dodat malo cukara. Kad se uje počne odvajat (kako za salsu) dodat na kockice narezanu očišćenu tikvicu, još kratko prokuhat i pripazit da se tikvica ne raspade. Dodat papra i mešavinu začini koliko kega pijaža. To se ji s konpiron na lešo.

173

# Pokriva

Đurđica Frlan, Kličić

- 174 → pokriva  
→ konpir  
→ česan  
→ putar

Va malo posojene vodi se skuha nekuliko konpiri. Kad su skoro kuhani, dodaju se vršići pokrivi. Kad je kuhana i kad je voda povrela, zasmoči se z malo česna pofriganega na putre. To je ukusan i zdrav prilog.

## Gulaš od cočenjaki

Ljiljana Sladonja, Gornji Sroki

- ½ kg cočenjaki
- 2 kapuli
- 10 dkg panceti
- 2 žlice sitno narezanega petrsina
- 1 kumador
- 2 žlice slatke papriki
- malo papra i soli
- žlica cveta
- ½ dcl uja
- 1 nariban merlin
- malo bašelka
- 4 lovorova pera
- 2 česna

Prokuhani (blanširani) cočenjaki se dinstaju na parićanoj pofriganoj pancete i kapule z žlicun cveta na ujen al putre. Doda se vodi i na tihen ognje kuha pa postupno meša z narezanen kumadoron, merlinon, petrsinon, bašelkon, lovoroven peron, česnon, malo papra i soli. Kod prilog servira se palenta.

# Tripice 1

Đurđica Frlan, Kličić

- 176 → jedan prašći želudac  
→ kapula  
→ panceta  
→ konpir  
→ kunšerva

Želudac se najprej dobro očisti i opere, pa stavi kuhat va vodu. Trebe fanj vremena dok omekne, a onda se zname z vodi i nareže na režnji. Na maste se prodinsta malo kapuli i na sitno narezane panceti. Na to se dodaju narezane tripice, malo kunšervi i malo konpira. Kad je konpir kuhan, on zagusne jilo. More se jist i z palentun i z kruhon.



# Tripice 2

Ljiljana Sladonja, Gornji Sroki

- 800 gr tripic  
→ 150 gr panceti  
→ 200 gr kapuli  
→ 0,6 dcl uja  
→ 4 zrna česna  
→ 2 kumadora  
→ 0,5 dcl belega vina  
→ 2 žlice usitnjenega pertrsina  
→ 2 lovorova lišta  
→ sol  
→ papar  
→ muškatni orašćić  
→ bašelak  
→ krušne mrvice  
→ naribani sir – parmezan

Očišćene i oprane tripice kuhaju se z lovoroven liston. Neka kuha cca 25 minuti pa zilet vodu i ponovit još 1 do 2 put, a za ten narezat na tanki rezanci. Na ujen pofrigat usitnjenu pancetu i kapulu, dodat tripice, česan, kumador, petrsin, bašelak, naribani muškatni orašćić, sol i papar. Za vreme kuhanja po potrebe dolevat malo vodi, dodat malo krušneh mrvic i naribanega parmezana, a na kraje kuhanja 1 dcl belega vina. Uz tripice najboje gre palenta.

177

# Jetra

Jetra su se narezala na komadići i kratko popekla na maste. Jila su se z palentun al kuhanen konpiron ki bi se toćal va mast ka je dobila poseban dih od jetric.

178

# Pluća i srce

Od plućic i srca se dela gulaš. Narežu se na komadići i prodinstaju na maste i malo kapuli. Ki ima, stavi kunšervi, malo podleje z vodun i pusti da se kuha. Meso pusti svoj sok, a kad je pod pirunon mehko, obrok je gotov. Kod i druga slična jila, i ovo se je jilo z palentun.

# Mozak

Radi vele količini kolesterola, trebe bit oprezan z količinun mozga ka se ji. Obično se za rušnju al južinu ofrigal z jaji.



## Svinjski gulaš i kapuz z palentun

*Vedrana Saršon, Rudno*

- 1 kg svinjskega mesa  
od plečki
- ½ kg kapuli
- 3–4 zrna česna

Kapula se nareže i stavi dinstat na dve kuharice masti i malo soli. Pred kraj dinstanja doda se komadići mesa i nastavi do kraja dok meso ne omekne (okol ure). Na kraje se po potrebe doda još soli, malo papra, črjene papriki i kunšervi. Kapuz se dinsta na dve kuharice masti, doda se malo kapuli i meša. Pred kraj se doda jena glavica sitnega česna i meša jeno pol ure, doda se črjene papriki i malo papra po voje. Uz to se more poslužit palenta od žutega griza al palenta konpirica.

# Rižot z piletinun

Mira Čuća, Vajani

- 180 → ½ pilića razrezat  
na komadići  
→ 2 srednje kapule sitno  
narezane  
→ 15 dag riži  
→ 1 žlica mešavini začini  
→ temeljac  
→ ½ žlice soli  
→ 3 žlice uja

Na ujen se dinsta kapulu dok ne omekne. Doda se narezanu piletinu i se skupa dinsta. Kad se dobro zdinsta, dodaju se oprani riži i podlevaju z temeljcen (juha od druge polovice pilića). Na tihen ognje kuha se okol uru vremena. Servirat uz salatu.



## Puh na gulaš

Rajko Srok, Gornji Sroki

- po osobe: 2 puha srednje velika  
→ malo uja  
→ mašti  
→ česan  
→ papar  
→ sol  
→ gotove mešavine začini

### OPALJENI PUH

Puhi se moru parićat i na način da se pale. Ti način se najviše koristi va love na puhi, kad ih se lovi kroz celu noć. Lovci okol 10 ur večer gredu obač škatuli, zamu ćapani puhi ken znamu samo drob, nabodu ih na palice i pomale pale nad ognjon. Najprej jin se spali i makne dlaka, a onda ih se peče nad ognjon. Tako parićani puhi imaju poseban okus aš va njih ostaje sa mast, ka je jako ljekovita.

Va padele treba steplit mast i uje. Puhi zrezat na dva – tri komadi i stavit ih frigmat. Kad se malo pofrigaju, dodat česan (pazit da česan ne zagori). Podlevat z mjačnun vodun i gotovun mešavinun začini. Po voje dodat soli i papra. Dinsta se dokle puhi ne omeknu.





# Gulaš od srnetini

- srnetina
- kapula
- česan
- merlin
- kunšerva

## začini:

- petrsin
- paprika
- lovorov list
- ružmarin
- papar
- sol

## Mimica Sušanj Ferenčeva od Kosi

Narežemo meso na komadi i stavimo na malo uja ili masti da se pofriga (okol 20 minuti). Ocedimo onu vodu ku je meso pustilo pa stavimo na narezanu kapulu, kad požuteje, malo česna. Kad se podinsta, dodamo malo merlina, petrsina, papriku, lovorov list i ružmarin. Kad se to zdinsta, dodamo malo vina, papra, soli, mešavinu začini i po voje kunšervi. Ovakov gulaš se ji z njoki.

# Njoki

- 1 kg konpira
- 2 jaja
- malo putra
- malo uja
- sol

Konpir skuhamo va kore. Još teplega olupimo i zmastimo. Va sredine storimo škujicu i stavimo jaja, uje, putar i sol. Se to lepo zmastimo i dodamo muki koliko rabi (30 dkg).

Da se lepo zamesi, režemo manji komadi testa i vajamo pa režemo lepi njoki. Kuhamo jih va vreloj slanoj vode. Kad pridu na vrh, trebaju storit još jedan vrutak i gotovi su. Procedimo jih, stavjamo va zdelu i malo polejemo z ujen.

Isto tako nan more bit i za slatki njoki. Stavimo malo veće kockice, nutra stavimo pol slivi ili marmeladi i kuhamo malo više vremena lego obični njoki. Prvo lego jih poslužimo, stavimo va padelicu masla da se stopi, malo mrvic od kruha i polejemo po njokeh pa pospemo s cukaron.

183



# Slane ribi

- 184 → slaneh rib koliko je judi na obedu  
→ konpir  
→ uje  
→ ocat

Jelka Žilić – Glasnik

Dok se konpir kuha va neslanoj vode (aš su ribi dosti slane), očisti se riba. Kad je konpir kuhan, na cure se ofrigaju ribi na vrelen ujen. Kad su ofrigane, cura se makne z ognja i va nju se naleje 2 – 3 žlice octa. S ten se poleje konpir i obrok je gotov.

# Bakalar s konpiron

Ljiljana Sladonja, Gornji Sroki



- ½ kg bakalara
- ½ kg konpira
- 2 kapuli
- 1 žlica sitno narezanega petrsina
- žmuj maslinovega uja
- 1,5 dcl belega vina
- 4 zrna česna
- 25 dkg kumadori (friškeh)
- papar
- sol

Bakalar treba prvi dan potopit va mrzlu vodu i nekuliko put promenit vodu. Skuhat, očistit kosti i znet kožu. Skuhan bakalar ocedit. Ogujeni konpir usitnit i kuhat va slanoj vode, ocedit. Na ujen pofrigat kapulu i česan, dodat sitno narezan kumador, petrsin, vino i papar. Pomešat usitnjen bakalar i konpir, dodat uje i narezanu kapulu, petrsin, sol, papar i vodu va koj se kupal bakalar.

# Bakalar na gulaš / na brodet

Đurđica Frlan, Kličić

- 186 → kuhan bakalar  
→ konpir  
→ kumador  
→ kunšerva  
→ sol  
→ papar  
→ petršin  
→ cvet  
→ česan  
→ uje

Na ujen se zažuti malo cveta i doda narezanega česna, a na to se stavi bakalar i pokrije z mrzlun vodun. Doda se na landice narezan konpir, malo kumadora, kunšervi, soli, papra i petsina. Se treba vret još pol ure nakon ča je konpir kuhan. Ovako parićan bakalar ji se z palentun.



# Konpir na salatu

Ivanka Juretić, Marinić

- konpir  
→ kapula  
→ uje  
→ ocat  
→ sol

Za ovo jilo rabi najprej skuhat konpir. More se skuhat va kore al ostrganega al već narezanega na landice. Trebe zibrat sortu ka se ne raspade kad se skuha. Voda va koj se je kuhal konpir se je dala blagu. Va narezan konpir nareže se kapuli, a onda se posoli, poleje z ujen i malo octa.

187

# Salata z pancetun

Liljana Hošt, Kosi

- 188 → 2–3 konpira skuhana va kore  
 → 2 trdo kuhana jaja  
 → kuhan fažol  
 (lončič od jogurta)  
 → 10 dek panceti

Narezat konpir na landice, narezat jaja, dodat fažol. Ofrigat pancetu narezanu na režnjiči, zalet ju z octon. Tu pancetu z ujen i octon zilet va zdelicu s konpiron, fažolon i jaji, dodat radić i rigu, malo posolit i zmešat.



# Gulaš od kunelića (Kunelić na belo)

Branka Jugo, G. Jugi

- jedan kunelić (bez glavi)  
 → malo uja  
 → malo mašti  
 → vino  
 → ružmarin  
 → sol  
 → papar  
 → majčina dušica

Kunelić se razreže na kusi ki se ovajaju va cvet pa pofrigaju na vrelen ujen. Kad se zažute, znamu se s padeli, a nutra doda belega vina. More se dodat i malo masti aš kunelić nima masnoći. Kad to zavre, vrnu se komadi popečenega mesa, doda na sitno narezanega ružmarina, soli i papra.

To se pomalo kuha uru vremena, a morda i više. Gotovo je kad se meso odvaja od kosti. Na kraje se doda majčine dušice.

Gulaš se ji s palentun.

\*Gulaš od kunelića more se kuhat kod i saki drugi gulaš: na maste se pofriga kapula, merlin, malo panceti, doda meso, a za ten i lukići i kumadori (pelati). Za ovakov gulaš se reče da je lovački.

189

Recepti

*Kolači*

— *slatko*

# Slatki kruh

- 192 → cvet  
→ kvas  
→ voda  
→ sol  
→ putar  
→ jaja  
→ cukar  
→ mleko  
→ ciziba (ki ima)

Slatki al boji kruh se mesi kod i običan, ma samo za Vazan i Božić. Va testo gredu još jaja, cukar, putar i ciziba. Nekad se je jil samo na ti veli blagdani z belen kafon jutro (za prvu rušnju) i za južinu.



## Supice

Ljiljana Hošt, Kosi

- pinka starega kruha  
→ jaja  
→ mleko  
→ mašt/maslo/uje za frigmat

Stari kruh se nareže na landice i natopi va stučena jaja. Va jaja se more dodat i malo mleka da bude više i da kruh više popije pa su supice sočnejše. Tako natopjen kruh friga se na maste al masle z jene pa z druge strani dok ne dobije zlatnu boju. Ofrigane supice se odlože va zdelu i pospu s cukaron.

# Presnac

Lovorka Lučić, Benaši

194



## TESTO

- 50 dkg muki
- 2 dcl mjačnega mleka
- 6 žlic uja
- 6 žlic cukara
- 4 žutanjki
- suhega kvasa
- malo soli
- ribana korica od lemuncina

## NADJEV

- ½ l mleka
- 1 l vode
- malo soli
- 4 žlice cukara
- 40 dkg riži
- 20 dkg cizibi
- 10 dkg putra
- 1 žličica cimeta
- 5 mlevenih garofulić
- 10 dkg cikuladi za kuhanje
- ribana jabuka
- pešt narezane orehi
- 3 žlice ruma
- ribana korica lemuncina

## TESTO

Muku zmešat z kvason i z drugemi sastojki. Testo, ko ne sme bit pretrdo, stavi se va zdelu na teplo, pokrije z tavijolon i pusti da se zdiže.

## POSTUPAK

Testo rastakat i stavit na dno štampa. Na testo stavit prohlajeni nadjev i pokrit ga z drugen teston, nabost tu i tamo z pirunon i pustit pokriveno da se još malo zdiže. Stavit ga peč.

## NADJEV

Vodu i mleko stavit va padelu, kada zavre zakuhati riži, cukar i sol. Pustit da se riži prohlade, pa zmešat drugi sastojki.

# Koh

Neda Srok, Kosi

- 196
- 1,50 l mleka
  - 30 dek riži
  - 20 dek cukara
  - 2 vanilij cukara
  - korica naranči i lemuncina
  - 20 dkg cizibi
  - 5 jaj

Va vrelo mleko stavit cukar, vanilija cukara, naribanu koricu naranči, lemuncina i oriži. Napol kuhano stavit ohladit. Zmešat žutnjaki, belnjaki ki se tuču s malo soli. Dodat cizibu. To zmešat z oriži. Štamp namazat s putron, se zilet nutra i peč jeno pol ure na 180°C dokle ne požuteje.

# Kolač od riži (Kok)

Ivanka Juretić, Marinići

- ½ kg riži
- 1 l mleka
- 4 jaja
- 20 dkg cukara
- 20 dkg putra
- 1 lemuncin
- 15 dkg cizibi
- malo soli

Riži kuhat na mleke ma ne do kraja i pustit da se ohlade. Rižon dodat stučena jaja, cukar, cizibu, putar, naribanu koricu od lemuncina i sok. To stavit va štamp i va teplu peč pa peč da požutje.

197





# Slatki njoki z marmeladun

*Ivanka Juretić, Marinići*

- 1 kg konpira
- 2 jaja
- cvet po potrebe
- soli
- uja par žlic
- marmelada

Konpir skuhat va kore, pa ga olupit, spasirat i pustit da se malo ohladi. Dodati jaja, uje sol te dodavat cvet koliko pita da dobijemo glatku smjesu. Razdeliti ju na 10 komadić na ke stavimo žlicu marmeladi. Njoki stavimo va kipuću vodu i kad se dignu na vrh vodi, znimat va zdelu.

Na cure stopit putra i mrvic od kruha pa prolet po njokeh.

Kad su njoki gotovi, moru se po voje posut s cukaron kuliko ki voli.

# Štrudel od jabuk

*Đurđica Frlan, Kličići*

- 1 kg kiseleh jabuk
- 60 dkg cveta
- 3 jaja (cela)
- paketić kvasa
- 1 dcl mleka
- 5 dkg cukara
- cizibi
- sol
- cimet
- 15 deki putra

## NADJEV

Jabuki se olupe, naribaju pa prodinstaju desetak minuti na malo cukara. Ki ima, doda cizibi i cimeta.

## TESTO

Kvas se razmuti va malo mleka i pusti da se zdigne pa doda va smjesu od cveta, jaj, cukara, malo soli i putra. Po potrebe doda se i malo mleka da se dobije glatko testo. Testo se pusti da odstoji pa se razvaja.

## POSTUPAK

Pleh se namaže z putron al mastun. Na razvajano testo stave se jabuki i zarola. Testa je dosti za 3 – 4 pinki. Pinki se poslože va pleh, premažu z mlekon al jajon da dobiju sjaj i stave va peč.

# Pita od jabuk

Anka Jardas, Lučiči

- 50 do 60 dkg cveta
- 20 dkg cukara
- 20 dkg mašti  
(10 mašti + 10 margarina)
- 2 jaja
- pecilni prašak
- žlice kiselog vrhnja
- 1,5 do 2 kg jabuk

Od seh sastojak zamesit testo i razrezat ga na dva dela.  
Jedan del razvajat i stavit na namašćeni i s cvetom posut pleh, na to stavit naribane jabuki ke posipamo s cukaron i cimeton po voje. Jabuki prekrit s drugun polovicun testa i malo probost s pirunon. Peć na 170° oko 30 minuti dokle malo ne požuteje.



# Domaće galetice z maštun

Bojana Marčelja, Marčelji

- 25 dkg mašti
- ¾ kg cveta
- 2 jaja
- pecilni prah
- 15 dkg cukara

Od seh oveh sastojki zameša se testo ko se stavi va makinu za meso mlet na ku se stavi model za galetice. Kad kroz makinu pridu van storene galetice, stave se na namazan pleh i peču se va teploj peće 15 min na temperature od 180 stupnji.

201



# Palačinki

*Vedrana Saršon, Rudno*

- 2 jaja
- 3 dcl mleka
- cveta po potrebe
- žličica cukara
- ribana korica od lemuncina
- malo soli
- marmelada

Jaja se dobro stepe, doda se mleko, cukar, sol, korica od lemuncina. To se dobro zmeša, doda se prema potrebe cveta i dobro zmeša da ne bude pregusto kako bi se moglo lepo levat va suricu. Va suricu se leje par kapi uja da se palačinka ne prismudi, onda se leje na toplu suricu testo ko se mora lepo razlet da ne bude predebelo. Kad se palačinka zažuti, obrne se je pa, kad je i druga stran žuta, hiti na pijat. Tako se dela dokle se ne potroši so testo. Palačinki se potle na tanko namažu z marmeladun.

# Kuglof

*Bojana Marčelja, Marčelji*

- 30 dkg cveta
- 4 jaja
- 20 dkg cukara
- 12,5 dkg putra
- 3 žlice uja
- 10 žlic mleka
- 1 prašak za pecivo

Žutnjak odvojiti od belnjaka. Žutnjak zmiksati s cukaron, dodati putar, uje pa mleko. Postepeno žlicu po žlicu cveta zmešanega s pecilnen i na kraje zmešati stučeni belnjak. Pomalo promešati pa naleteti va s cvetom posipanu kugloferu. Peč 50 minuti na 180 stupnji va već teploj peće.

203



# Štrudla z siron

Mira Čuća, Vajani

- 204
- testo za savijače
  - ½ kg friškega sira
  - 2 žlice vrhnja
  - 8–10 dag cizibi
  - 3 jaja
  - naribane korice lemuncina
  - 2–3 žlice soka od lemuncina
  - 1 vanilin cukar
  - malo cukara
  - 1 dl jogurta

Va friški sir zamešat vrhnje i jaja, dodat cukar, cizibu, naribane korice i sok od lemuncina, vanilin cukar i se dobro promešat.

Testo za savijače premazat z ujen a za ten rasporedit paričanu smjesu, zarolat i stavit va pleh od peći.

Se premazat z jogurton i pokrit z folijun pa stavit peč va toplu peč na temperaturu 170–180° C. Peć 30 minuti pa znet foliju i nastaviti peč još 10 minuti.



# Makovnjača

Bosiljka Tibljaš, Marinići

- cvet
- jaja
- kvas
- vanilin cukar
- mak
- naribana korica lemuncina

205

Cvet staviti na dasku. Pripraviti kvas z malo cveta i mleka. Kad je zdignjeno, kvas staviti va cvet i zamesiti. Ako rabi, treba dolet malo mleka. Testo treba biti glatko i mehko.

Mak pomešati s cukaron, dodat vanilin cukar, korice lemuncina i ruma. Na kraje umešati stućen sneg od belnjaki. To se se skupa promeša.

Testo se podeli na tri deli, razvaja i napuni s filun. Zarola se i peče va toploj peći.





# Kolač z sezonsken vočen

Đurđica Frlan, Klič

- 14 žlic cukara
- 4 žutnjaki
- 14 žlic uja
- 14 žlic mleka
- 14 žlic cveta
- 1 pecilni prašak

Odvojit belnjaki, pa mešat cukar i žutnjaki. Va to zamešat se drugo. Sneg od belnjaki zamešat na kraje. Va namazan štamput stavit 1/2 smjesi i peč na temperature od 180°C. Na pečen biskvit stavit sloj sezonskega voća, prelet ostatak smjesi i opet zapeć.

207



Pogovor

**210** Ideja da se naš kraj predstavi z nekadašnjun hranun rodila se va Delavskoj katedre Ustanovi 'Ivan Matetić Ronjgov'. Ideju je rado prihvaćena i za Majevidu 2015. po prvi put va našen kraje organizirano je predstavjanje *najzimske* hrani Halubja, a za Matejnu 2015. biranje *najletne* hrani.

Kako se nekad va Halubje dosta mizerno živelo, judi su bili zadovoljni z mićemi stvarami. Sakidajni obed većinun se sastojal od kapuza, repi al kakove maneštri, a većina hrani kuhala se z malo al niš mesa. Ako je ki imel kakovu kokošu al kunelića viška, cela familija je bila vesela aš su se mogli nadat da će gazdarica kuće parićat za nedeju malo boji i svećaneji obed (gulaš), a to je već bila gospodska hrana.

Predstavjanje *naj—hrani* održano je i 2016. leta, a si recepti zapisani su za spomen mlajemu naraštaju, ali i sen onen ki zažele očutit okus nekadašnjeh užanci.

Akcije se odazvalo dvanajst ženskic ke živu va našen kraje, a znaju kuhat nekadajne hrani na keh su se stareji zgøjili.

**ANKA JARDAS:** Pašta i fažol / Krpice z mladen kapuzon / Fažol na padelu / Letnja maneštra / Pita od jabuk

**ĐURĐICA FRLAN:** Fažol na padelu / Ješmik / Konpir, merlin i mošnjice / Pašta salsa / Supice / Prežgani riži / Polovice (konpir) / Njoki z glodicun / Presnac / Kolač s voćen (jagodi)

**MIRA ČUČA:** Fažol s konbasicun i suhen meson / Sarma suhemi rebri / Rižot s piletinun / Salata zelena s pumidori / Pohani šniceli i tikvice / Babin (nonin) kolač / Žuti kolač s višnjami / Savijača sa siron

**NEDA SROK:** Kisela repa i fažol / Palenta konpirica / Maneštra od povrća / Tikvice pohane / Konpir na gulaš po starinski / Koh

**IVANKA JURETIĆ:** Kapuz i fažol / Palenta konpirica / Salsa od kumadori i pašta / Slatki njoki z marmeladun

**BOJANA MARČELJA:** Maneštra od mošnjic / Grah na gulaš s pršuton (grašak) / Pokriva / Zobica / Kisela repa / Polevača / Kuglof / Domaće galetice od masti

**LOVORKA LUČIĆ:** Merlin i fažol / Kapuz i fažol / Palenta konpirica / Pašta i konpir / Ješmik i fažol / Konpir na padelu / Paski od česna / Juha prežgana / Tikvice z kumadori / Presnac z našega kraja / Štrudel od jabuk / Orehnjača / Frituli

**MIMICA SUŠANJ:** Gulaš od srnetini injoki / Ješmik / Konpir poleven z pršuton i pancetun / Kiseli kapuz i fažol

**BRANKA JUGO:** Konpir i pašta / Kaša z žuten grizon

**LJILJANA HOST:** Salata z pancetun / Konpir s tikvicami / Palačinki

**BOSILJKA TIBLJAŠ:** Kisela repa / Palenta konpirica / Tripice / Jota / Frakaćo / Mošnjice, konpir i fažol



Bilo da su kuhale od mladeh dan al ne, si recepti navadile su od mami, noni i sekrvi, al i po ke susedi i prijatelje. Ipak, najveć njih počelo je kuhat kad su se oženile. Nevesti i hćeri ke su delale, kuhale su po subote al' nedeje kad su bile doma. One nevesti ke su se priženile z drugeh kraj, brzo su navadile domaća jila, ma prnesle su i novi recepti, a halubajsku kuhinju obogatile z jili svjoga rodneha kraja. Tako su jila Ljiljane Sladonje primeri zajedničkoga Halubju i crikveničko-vinodolskoj rivijere.

Ni pozabljena ni mlada generacija, pa se z recepton svoje noni javja Iva Črnjar Ivančan. A kako jena ovakova kuharica ne more pasat bez jila od puhi, ki su se va Halubje od davnin lovili, recepti z specijaliteti od puhi nadopunil je voditelj Delavske katedri Rajko Srok.

Neki recepti su već raneje objavljeni va Glasnike općini Viškovo pa smo jih lih prezeli. Semi njimi zajednička je ljubav prema kuhanju, posebe kad se kuha za celu familiju. Z sen gušton vole mladen prenest svoje znanje o hrane ka se j nekad kuhala. Ma kuharice, kod kuharice, posebno zadovoljstvo pričinja kad sama zmisli kakov recept, a cela familija to pohvali.

Nekad su se naši stari hranili od namirnic ke su mogli doma zgojit. Retki su bili oni ki su mogli poč v Reku i kupit malo boje špeži. Većinon su to mogle prokurat mlekarice

i ženske ke su doma imevale po jenu kravu, pa su one mleko davale mlekarican da njina ga one nesu v Reku prodat, a za nazad bi njina prnesle neč špeži, kod recimo cukar, papar, sol, uje i kafe. Se drugo se j doma na grunte sadilo.

Va oven kraje judi nisu imeli fanj grunta. Malo slabeji kmeti su imeli oko 5 do 6 kopači kopi, a oni malo imućneji imeli su i do 20 kopači kopi. Nisu to bile vele lehi va kuse kod va oneh krajev kade je bilo tlo ravnejo i bila su veća poja, kade se je zemju obrađevalo z plugon. Pul nas se j grunat sastojal od više mićeh kameniteh lešic i dolčić va keh smo mogli zemju kopat samo z rogi na ruki. To je bilo teško delo i vela muka za se to skopat, ma su judi jedan drugemu šli na žurnadu kopat kako bi se i najmanji komadić zemji skopal i posadil. Znalo se je da, ako se ne posadi dosti intradi, peši, repi, merlina, konpira, kroz zimu se neće imet š čen prehranit ni blago ni judi. I baš zato smo mi jako štimali svoj grunat i obdelevali ga do zadnjega pedja.

Kuliko god je bilo važno čin više tega posadit i skopat, tuliko je bilo važno i va kuće imet pravu gazdaricu ka se je znala va ta vremena snać i od onega ča ima doma skuhat dobru, ukusnu i krepku, hranu s kun je mogla vavek nahranit svoju velu i vavek lačnu familiju.

Ma, vremena su se promenila. Društvene promeni menjaju naviki judi pa tako i namirnice i način na ki se hrana parićuje. To gre pomalo i zato je teško povuć granicu zmed onega ča je va našen živjenje dugo i onega ča je od vavek. Jasno je samo da, ča je standard boji, to je više mesa i slatke hrani va našen jelovnike. Je to boje, al huje za nas?

Vela hvala sen kuharican ke su dale doprinos ovoj knjige va koj će ostat spravan del živjenja Kastavščini i pomoć nan da obogatimo svoj jelovnik i svoje živjenje z nekemi novemi – staremi 'tajnami'.

# Kazalo pojmova

214

Amuli 123  
 Bakalar 94, 95, 115, 117, 181  
 Brinje, brinjevica 124  
 Brokula 48  
 Brokulice 48  
 Broskva 48, 49, 51, 115, 117, 161, 162  
 Čibori 105  
 Cikorija 9, 10  
 Ciziba 119, 188, 190, 192, 193, 195, 200  
 Cočenjaki 76, 171  
 Cukar 10, 12, 15, 31, 40, 59, 80, 104, 106, 111, 117, 119, 125, 155, 167, 169 - 202  
 Čaj 62, 64, 121, 126, 127  
 Česan 52, 61, 62, 63, 68, 71, 83, 85, 89, 137, 138, 141, 147 - 149, 156, 158 - 162, 164, 167, 169 - 171, 173, 175, 177, 178, 181, 182  
 Čišpi 105  
 Črešnje 105  
 Drenjuli 125  
 Fažol 44, 45, 46, 69, 117, 119, 137, 140, 142, 145 - 149, 159 - 161, 163 - 165, 184  
 Frakačo 164  
 Frkatice 100  
 Galetice 197  
 Glodica 15, 98  
 Govedina 90  
 Grah 52, 56, 104, 138, 166

Griz 39, 40, 42, 80, 100, 153, 154, 155  
 Gulaš 90, 91, 93, 94, 95, 171, 174, 175, 177, 178, 182  
 Hrmenta 40, 98, 135, 138  
 Iznutrice 81  
 Jabuka 98, 105, 108, 117, 123, 190, 195, 196  
 Jagodice 105  
 Jaja 15, 27, 29, 30, 31, 71, 98, 99, 100, 106, 107, 111, 116, 134, 168, 174, 179, 184, 188, 189, 190, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202  
 Ješmik 9, 10, 55, 88, 148, 149  
 Jetra 79, 81, 91, 174  
 Juha 90, 100, 111, 112, 115, 116, 119, 134, 164  
 Kafe 9, 10, 24, 27, 79, 113, 115, 116, 17, 119, 188  
 Kapula 30, 52, 60, 61, 62, 68, 71, 99, 116, 136, 138, 139, 141, 142, 146 - 148, 156, 158, 159, 163 - 167, 169, 171 - 176, 178, 181, 183  
 Kapuz 30, 48, 49, 56, 83, 85, 88, 91, 112, 116, 117, 119, 158, 159, 160, 175  
 Kapuznica 49  
 Kaša 98, 100, 117, 152, 154, 155  
 Kaul 48, 51  
 Kelj 51  
 Kokoševina 90, 91, 111, 112, 116, 117, 119

Kolač 106, 112, 202  
 Konbasice 27, 30, 42, 80, 83, 113, 116, 137, 138, 145, 146, 147, 156, 158, 163  
 Konpir 27, 32, 22, 44, 46, 52, 69, 70, 73, 78, 89, 94, 95, 112, 113, 115, 116, 117, 122, 123, 135 - 144, 149, 152, 153, 156, 157, 162, 165, 166, 169, 170, 172, 174, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 194  
 Kostanj 117  
 Kruh 10, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 27, 55, 63, 98, 106, 107, 111, 116, 117, 119, 122, 134, 172, 188, 189  
 Krušvići 105  
 Krvavice (olita) 27, 33, 80, 115  
 Kuglof 199  
 Kumadori 33, 57, 58, 116, 167, 169, 171, 173, 181, 182  
 Kumari 33, 59, 60  
 Kunelić 90, 91  
 Kvas 18, 19  
 Ladetina 27, 89  
 Lipica 126  
 Luk 116  
 Lukići 74, 75, 76  
 Mak 201  
 Makaruni 62, 99, 112, 116  
 Malini, franbob 125  
 Maneštra 47, 67, 88, 135, 137, 141, 143  
 Marmelada 194, 198  
 Maslo 15, 98, 99, 100, 106, 111, 143, 179, 189  
 Mast 19, 30, 32, 33, 66, 85, 86, 87, 93, 146, 156, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 166, 172, 174, 175, 177, 189, 196, 197  
 Med 11, 48, 64  
 Merlin 53, 69, 89, 104, 135, 136, 138, 140, 145, 148, 149, 165, 171, 178  
 Meso 77, 79, 83, 85, 88, 89, 90, 91, 112, 115,

116, 119, 142, 160, 161, 163 - 165, 175  
 Mlečnice 75  
 Mleko 10, 11, 12, 19, 31, 98, 100, 101, 106, 112, 115, 117, 155, 188, 189, 190, 192, 193, 195, 198, 199  
 Mošnjice (fažoleti) 47, 71, 135, 137, 139, 140, 141  
 Motovilica 68  
 Mozak 81, 174  
 Muka 40, 100, 152, 153, 154, 190  
 Murvi 105  
 Njoki 15, 14, 178, 179, 194  
 (o)riži 80, 101, 112, 144, 176, 190 - 193  
 Ocat 30, 60, 66, 67, 71, 180, 183  
 Ocvirki 27, 32, 87  
 Orehi 98, 105, 109, 116, 117, 122, 190  
 Orehnjača 109, 116  
 Palačinki 198  
 Palenta 15, 32, 39, 44, 74, 89, 98, 100, 115, 117, 119, 152, 153, 154, 159, 163, 171, 172, 173, 174, 175, 182  
 Panceta (režnjići) 27, 30, 32, 33, 42, 66, 69, 85, 88, 98, 139, 140, 147, 149, 152, 156, 157, 158, 159, 160, 163, 164, 171, 172, 173, 184  
 Paski 63, 71  
 Pašta 15, 44, 78, 99, 100, 143, 145, 158, 167  
 Petrsin 61, 64, 89, 135, 138, 145, 148, 149, 156, 167, 169, 171, 173, 178, 181, 182  
 Piletina 176  
 Pita od jabuk 196  
 Pluća 81, 174,  
 Pokriva 73, 115, 116, 170  
 Polevača 42, 152  
 Polovice 44, 98, 123  
 Prasci/prašćevina 78, 79, 80, 90, 115, 123  
 Praskvi 105  
 Presnac 107, 115, 190  
 Prežgana juha 27, 30, 115, 134

215

Prežih/ smok 30, 101, 137, 140, 141, 144,  
160, 161, 162, 165, 170  
Pršut 88, 113, 156, 157, 166  
Puhi 90, 93, 177  
Putar 14, 98, 100, 140, 157, 164, 170, 179,  
188, 190, 192, 193, 194, 195, 199  
Radić 33, 70, 72, 73, 115, 116, 157, 184  
Rakija 79, 105, 117, 123, 124  
Raž 20  
Repa 30, 52, 56, 83, 85, 88, 91, 115, 123,  
163, 164  
Riba 94, 115, 117, 122, 161, 180  
Salata 30, 33, 47, 60, 62, 63, 66, 67, 69, 112,  
116, 117, 157, 176, 184  
Sardelice 94  
Savijača 200  
Sir 15, 42, 99, 152, 173, 200  
Slivi 105, 123, 179  
Smokvi 105, 117, 121  
Srce 81, 174  
Srnetina 178  
Supa 117  
Supice 108, 111, 115, 116, 189  
Šegjin 61, 65, 135, 167  
Šipak 127  
Šišer (jajnik) 107  
Škorup 13  
Šparugi 72  
Špeh 63, 79, 85, 87, 88, 113  
Štrudel od jabuk 108, 195  
Tići 90, 93  
Tikvice 59, 60, 168, 169  
Tripice (želudac) 81, 172, 173  
Ulenjaki 108, 117, 119  
Vino 27, 31, 67, 83, 98, 100, 111, 113, 116,  
117, 121, 122, 127, 155, 173, 178, 181  
Vrganj/guba 74  
(za)pešt 63, 119 145, 148, 149, 160, 164

Zajik 89  
Zarebrnik 42, 79, 88, 89, 116  
Zobica 135  
Želud 9, 16  
Žurnad 75

