



UKRAJINSKA KUHINJA

IMPRESUMI:

Založnik:

Slovensko-ukrajinsko kulturno društvo «Ljubljana-Kyiv».
Vilux d.o.o. - Banja Luka

Za založnika:

Slovensko-ukrajinsko kulturno društvo «Ljubljana-Kyiv», Andrija Hevka
Vilux d.o.o. - Banja Luka, Gospava Luburić

Tiskarna: Vilux d.o.o. - Banja Luka

Naklada: 300 izvodov

Avtorji in nosilci projekta se zahvaljujemo Veleposlaništvu Ukrajine v Republiki Sloveniji in vsem sponzorjem, ki so nam pomagali pri finansiranju projekta. Posebna zahvala vsem sodelavcem in svetovalcem.

Avtorji projekta:

Yuriy Atamanyuk – priprava receptov, besedilo v ukrajinskem jeziku.

Andrija Hevka - prevod v slovenščino, urejanje besedila in fotografij.

Inna Demchenko Fröhlich – pomoč pri prevodu iz ukrajinskega jezika, svetovanje in urejanje besedila.

Nelia Varko – naslovnica.

Vira Manjko, Yuriy Atamanyuk, Nadja Fröhlich, Andrija Hevka – fotografije.

Svetovalka za slovenščino - Darja Rupnik.

Ljubljana, december, 2019

KNJIGI NA POT

Ukrajina je največja država v Evropi, zato je ukrajinska kuhinja zelo bogata in raznolika, kot sama Ukrajina in njena narava. Ukrajinci smo se od nekdaj ukvarjali s kmetijstvom, delali smo na njivah in vrtovih, saj imamo najrodovitnejšo zemljo na svetu - črno prst, (v ukr. jeziku »čornozem«). Od Karpatov in do vzhodnih step, od gozdov Polissia in do obale Črnega morja, Ukrajinci smo bili vedno spretni v kuhanju hrane in smo zelo gostoljubni. Pravilo je bilo in je ostalo, da smo vedno zagnani za delo, smo vztrajni in vzdržljivi. V preteklosti je glede ukrajinskega dekleta veljalo pravilo: za srečno poroko ni bila toliko pomembna lepota, kot je zdaj, ampak – marljivost.

Ukrajinska kuhinja je dokaj kalorična. Temelji na mesu, kot so svinjina, perutnina, svinjska mast, salo in na pripravah raznih vrst zelenjave. Še ena značilnost ukrajinske kuhinje sta pecivo in pekovski izdelki. Najbolj pomembni so čistoča, urejenost in način

postrežbe. Posoda je za nas Ukrajince tudi velikega pomena. Prav zaradi raznolikosti in zaradi samih jedi imajo zelo radi ukrajinsko kuhinjo naši sosede. Nekatere jedi poznajo po vsem svetu, zlasti naše pristne domače znamke, kot so *boršč*, kotlet po-kyivsko, *varenyky* oziroma pyrogi, kvas, prekajeno ali surovo salo.



Glavni načini priprave jedi sta kuhanje in pečenje, torej termalno pogosto zahtevna obdelava sestavin. Dejstvo je, da je bila od starih časov glavni atribut hiše - kmečka peč, ki je bila simbol domačega ognja, toplote, življenja...



Peč se je, razen za ogrevanje hiše, uporabljala za kuhanje in peko kruha ter ostalih dobrot in je bila vedno barvito okrašena z bogatimi okrasnimi elementi. Pomembna jed za

Ukrajince je tudi kruh, saj smo znani po poljedelstvu in še zdaj se v Evropi včasih sliši izraz, da je Ukrajina »žitnica Evrope«. Še v današnjih časih se je obdržala stara tradicija, da ko pride gost na ukrajinsko zemljo ali v ukrajinsko hišo (v ukr. jeziku - »hata«), mu postrežemo poseben kruh (*korovaj*) in sol. Verjamemo, da človek, ki deli z nami hrano nam ne more narediti nič slabega.

Salo, je skoraj kultni ukrajinski produkt, ki se nahaja v vsakem ukrajinskem hladilniku, bodisi pozimi ali poleti. V preteklosti so ga uporabljali med bojnimi pohodi naših slavnih prednikov, znanih po celem svetu – kozakov. Salo se zlahka ne pokvari in je zelo kalorično. Jedli so ga surovega ali pa so ga dodajali k juham in enolončnicam. Kljub raznolikosti živine in divjačine ter rib v gozdovih in rekah, so mesne jedi veljale za praznične.

V preteklosti so ljudje živeli bolj skromno in spoštljivo do narave, nič se ni zavrglo, uporabilo se je vse, kar je bilo na voljo, ampak

le toliko, kolikor je bilo nujno. Le med prazniki so si ljudje lahko privoščili malo več. Zaradi tega so v običajnih dneh postregli večinoma zelenjavne jedi, iz testa in mlečnih izdelkov. Zato so zelenjavne jedi in razna peciva zelo razširjeni v ukrajinski kuhinji.



Prav tako posebno mesto v ukrajinski kuhinji zaseda krompir, ki se kuha in peče s slanino, ocvirki ali zelenjavo. Ta jed je, skupaj s kašo, ena glavnih stranskih jedi v ukrajinski kuhinji.

Bogastvo ukrajinske kuhinje niso samo jedi, ampak tudi pijače. Med njih spadajo razne vrste *uzvarov* in kompotov (sladki kompoti iz suhega sadja ali jagodičevja). V ukrajinski kuhinji so zelo priljubljene fermentirane pijače - kvas, med in pivo.

Horilka (ukrajinsko žganje), likerji, vino in druge pijače so bile na bogati ukrajinski mizi v enakem številu kot jedi. V vsakem receptu se čuti ukrajinska duša, odraža se naša mentaliteta in gostoljubje, toplina človeka, s katero Ukrajinci izražamo dobrodošlico, ko sprejemamo goste.

Pesa in pesni kvas sta tudi ključni sestavini ukrajinske kuhinje. V preteklosti sta bili pomemben sestavni del številnih jedi, še posebej boršč.

Boršč, ponos naše kulinarike, je bil prvič pripravljen na ozemlju Ukrajine in je bil baziran na pesnemu kvasu, zelju, čebuli in korenju.

Boršč je značilna jed za vso Ukrajino in ukrajinsko etnično ozemlje, zato obstaja veliko različic.



Ob praznikih so ga kuhali z mesom, jedli so ga na tešče - z ribami, gobami, obstaja pa rdeča in zelena različica. *Boršč* je za vsakega Ukrajinca skoraj sveta jed, saj je prva jed, ko pridemo iz tujine, ki jo naročimo mami za skuhati. Seveda so, za ukrajinski narod,

ogromnega pomena cerkveni prazniki, ki so vedno v povezavi z naravo. Ljudje so takrat in danes jedli tisto, kar je bilo v tej sezoni na razpolago. Bogastvo ukrajinske kuhinje odmeva tudi v ljudskih pesmih, ki so ključnega pomena za vsako ukrajinsko praznovanje in druženje, ki se po navadi odvija za bogato postreženo mizo. Tukaj so najbolj znani: »*Oj moji grečanyky*«, »*Iz syrom pyrogy*«, »*A mij mylyj varenyčkiv hoče*«, »*Idy, idy doščyku, zvarju tobi borščyku..*« itd.

Za to knjigo smo se odločili, ker želimo, da seznanimo slovensko javnost z delčkom naše kulture preko kuhinje. Glavni razlog za nastajanje te knjige je želja po resnici in spoštovanju naših pristnih ukrajinskih jedi, kot recimo *boršča*, na katerega smo zelo ponosni. V Evropi in svetu ga po krivici pripisujejo drugim narodom.

Zaradi tega menimo, da bo pričujoča knjiga prišla prav tudi z izobraževalnega vidika, saj gre za neko vrsto kulinaričnega popotovanja.

Ukrajina ni tako daleč od Slovenije, zato upamo, da bo naša knjiga spodbudila več interesa do naše države in da se boste odločili za potovanje v naša mesta kot so: Kyiv (Kijev), Lviv, Odesa, Černihiv, Harkiv, Kamjanecj-Podilsky. To so mesta, ki bi vas zagotovo prijetno presenetila, ne samo iz kulinarčnega vidika. Če tega ne boste storili v bližnji prihodnosti, lahko začnete kar s kuhanjem naših ukrajinskih jedi.



Ob prvi priložnosti pa lahko odpotujete v Ukrajino, saj vsi vemo za pregovor, da je boljše enkrat videti, kot stokrat slišati...

Smačnoho! Dober tek

PRVE JEDI

V Ukrajini je juha še vedno vsakodnevna jed, ki jo jedo večinoma ob kosilu. Široka paleta juh v Ukrajini že dolgo obstaja in je bila ohranjena skozi stoletja, vendar je pod vplivom časa doživela korenite spremembe. Juhe so pogoste pri skoraj vseh narodih sveta vendar so ukrajinski recepti zelo stari in izvirni.

Sestavine ukrajinskih juh so prilagojene ukrajinskim naravnim razmeram. V ukrajinski kuhinji obstaja veliko vrst juh: zelenjavne, mesne, perutninske, ribje, mlečne, hladne, sadne, juhe iz stročnic...

Dejstvo je, da juhe niso izključno ukrajinska jed, ampak so le prilagojene našim pogojem, vendar pa je *boršč* tisti, ki velja za pravo ukrajinsko znamko. Ta jed spada tudi v kategorijo "juh", vendar pa jo v Ukrajini obravnavajo ločeno. To pomeni, da gre za pristen ukrajinski *boršč*, vse ostalo pa so različne juhe in prikuhe. *Boršč* je pravzaprav ena izmed prvih petih glavnih ukrajinskih jedi. V veliki večini primerov gre za to, da je glavna

sestavina *boršča* rdeča pesa. Pesa pa daje jedem osnovni okus in barvo. *Boršč* z rdečo peso pripravljajo po vsej Ukrajini. Obstajata tudi dve vrsti *boršča*, brez rdeče pese.

Huculski boršč je izdelan samo iz bele krmne pese in je bele barve. Pogost v Ukrajini je zeleni *boršč*, katerega osnova je kislica. Takšen boršč pripravljamo predvsem spomladi. Po nekaterih informacijah je nastal prvi *boršč*, ki so ga naši predniki kuhali v XIV. stoletju. Nastal je iz užitnih listov rastline – *borščivnika* (navadni dežen lat. *Heracleum*). Nato so začeli pripravljati to jed na kvasu iz pese. Zmes so razredčili z vodo, prelili so jo v glineni lonec ali v posodo iz litega železa in zavreli, nato so dodali narezano peso, zelje, korenje ter dali v pečico.

Zaradi zgodovinskih okoliščin, podnebnih razmer in vegetacijske raznolikosti obstajajo v vsaki regiji v Ukrajini različni recepti in načini kuhanja *boršča*, ki se med seboj razlikujejo. Konec koncev se recepti za *boršč* distribuirajo ne samo po regijah, temveč pogosto tudi po vaseh. Vsaka gospodinja lahko pripravi *boršč*

po svojem posebnem receptu. Kljub temu se *boršč* razlikuje po svoji sestavi in načinu priprave. Na primer, *boršč* brez zelja velja za tradicijo v Lvivu, za Kyiv pa je značilen *boršč* z jagnjetino in govedino v Poltavi ga pripravljajo z gosjo juho, *galicijski boršč* je zelo hrustljiv in se kuha brez krompirja, vendar gre za kuhan krompir v oblicah in olupljen, ki ga servirajo ločeno, kot prilogo.



Narejen je iz štirih vrst pese (surove, predhodno kuhane, kislega zelja. Pri njih pa je pesa zapečena. V *boršč* v regiji Harkiv dodajajo pivo.

V podolskih vaseh se zimski *boršč* kuha z ribami, ki so jih predhodno posušili na peči na slami, v nekaterih regijah se *boršč* kuha s krompirjem, v nekaterih regijah pa brez njega, večinoma *boršč* jemo z rženim kruhom. Na območju Poltave jedo *boršč* predvsem s *pampuhamy*, ki so politi s česnovo omako.

Boršč ni le tradicionalna vsakodnevna jed Ukrajincev, je tudi praznična in obredna jed, ki jo zagotovo postrežejo ob porokah, praznikih in drugih praznovanjih. Med postom se *boršč* skuha na olju, z gobami, včasih tudi z ribami. Na božič tradicionalno pripravljajo gobji *boršč* z »ušeski«. Na Polisju, že dolgo, velja *boršč* za simbol družine. *Boršč* so dali na mizo, ko je bil zelo vroč, da bi lahko pustil paro.

Servirati gostu *boršč* brez pare ali pa kar hladnega je - veljalo za nevljudno in

nespoštljivo dejanje. V starodavnih časih je bilo mogoče meso v *boršču* najti le ob velikih praznikih, saj prašiči pogosto še niso bili zaklani. Ko ni bilo posta, so dodajali v boršč dobro žlico kisle smetane.

Verjeli so, da iz jedi ne gre ven samo para, ampak so še vedno prisotni duhovi prednikov, ki so odšli na drug svet, zdaj pa so jim priskočili na pomoč. Do nedavnega so v ukrajinskih vaseh kuhali *boršč* na peči na drva. Nato so ga pustili stati pol dneva. Takšna jed je pridobila izjemen okus.

Z *borščem* je povezanih več ustaljenih izrazov: usedi se, da »*borščujemo*«; »*Pravljica je pravljica, ampak boršč se hladi*«; »*Ali sem ti mejo preoral, ali sem ti v boršč kihnil*.«

Na *Zaporoški Siči* je bil uporabljen poprani boršč (tako imenovani »*moder boršč*«), ki je služil za preizkušanje mladih kozakov glede stabilnosti in vzdržljivosti. Poleg tega, po vsej Ukrajini potekajo festivali v počastitev borščja. V mestu Borščiv v zahodni Ukrajini vsako leto poteka festival »*Boršč pojejno*«.

Boršč na «kyivski» način

Govedina - 200 g., jagnjetina - 200 g., salo - 150 g., zelje - 1 glava, krompir - 300 g., pesa - 1 kos, fižol - 2 žlici, paradižnikova mezga - 1/2 žlice, jabolko - 2 kosa, kislá smetana - 1/2 skodelice.

Zelenjavo in meso olupimo in temeljito speremo. Kvas iz pese zmešamo z vročo vodo. V dobljeni mešanici kuhamo govedino, dokler ne postane mehko. Kuhano meso narežemo na koščke, odcedimo juho in jo postavimo nazaj na ogenj. Fižol operemo in kuhamo do konca. Narežemo krompir in peso, zelje – na drobno, jabolka (po možnosti kislá jabolka). Jagnjetino drobno sesekljamo in jo prepražimo skupaj s peso, pri čemer dodamo malo precejene juhe. Korenje, peteršilj in čebulo na drobno nasekljamo in pasiramo s paradižnikovo mezgo. Salo narežemo na majhne kocke, nato pa zmeljemo skupaj s sesekljano čebulo in peteršiljem. Krompir in zelje potopimo in kuhamo 10 minut v vroči juhi.

Nato dodamo dušeno peso in jagnjetino, narezana jabolka, kuhan fižol, nastrgano salo, lovorjev list, črni poper in sol.

Zavremo in kuhamo do mehkega. Na krožnike nalijemo boršč, položimo rezine mesa in postrežemo vroče za kosilo ali večerjo.

Boršču dodamo kislo smetano in še potresemo s sesekljanim peteršiljem.

Boršč s pampuhamy

Sestavine: meso za juho s kostmi (govedina ali svinjina) - 500 g., svinjska rebrca - 300 g., krompir - 5-6 komadov srednjega krompirja, rdeča pesa – 1 ali 2 majhne, korenček – 2-3 kosa, pol kozarca fižola (namočen čez noč), 1 velika čebula – 1, sveže zelje – 250-300 g., kos sala - 20 g paradižnikova mezga - 200 g., kis 2-3 žlice, sladkor - 1 čajna žlička, česen - 3 stroki, poper, lovorjev list, sol - po okusu. Meso za juho in rebrca damo v vodo in kuhamo 1 h - 1.5 h.



Nato poberemo kuhana rebra in odstranimo kosti ter damo nazaj v vodo. Na koncu kuhanja juhe, vržemo v kozico fižol, ki smo ga prej namakali v vodi nekaj ur. Dodamo krompir v majhnih kockah v juho s fižolom. Narežemo peso na ozke trakove ali jo nastrgamo na strgalniku. Peso pražimo na olju. Dodamo kis. Cvremo 7-10 min. Dodamo peso v juho in kuhamo. Sesekljamo čebulo. Nastrgamo korenje na strgalniku. Popražimo čebulo na olju. Dodamo korenje in paradižnikovo mezgo.

Kuhamo 5-7 minut. (lahko tudi dodamo kislo smetano). Narežemo zelje na ozke trakove. Dodamo zelje, kuhamo vse na šibkem ognju 10-15 minut. Dodamo čebulo in korenje. Dodamo lovor, poper, solimo. Dodamo stisnjen česen. Odstranimo s kuhalne plošče.

Pustimo stati 15-20 minut. Kuhan boršč damo v krožnike, dodamo kislo smetano in zelenjavo (po navadi koper in peteršilj). Ločeno postrežemo *pampuhy* s česnom.

Boršč po galicijsko

Svinjske kosti - 100 g., rdeča pesa - 150 g., sveže zelje - 200 g, krompir - 5 kosov, korenje - 1 kos, koren peteršilja - 10 g., čebula - 2 kosa, paradižnikova mezga - 1 žlica, pšenična moka - 10 g., stopljeno maslo - 10 g., kislá smetana - 3 žlice, kvas iz rdeče pese - 50 g., lovorjev list, poper, sol, zelenjava - po okusu.

Peso narežemo na rezine in dušimo skupaj s paradižnikovo mezgo in kvasom iz rdeče pese. Hkrati z moko rahlo posujemo narezan

peteršilj, korenje in čebulo. V kostno juho damo drobno nasekljano zelje in krompir ter kuhamo 10-15 minut.



Nato dodamo dušeno peso, olupljene korenine, lovorjev list, poper, sol in kuhamo do mehkega. Pustimo, da se *boršč* kuha še 40 minut, nato vanj dodamo kuhan kvas iz pese.

Poltavski boršč z galuškamy

Sestavine za *boršč*: rdeča pesa - 1 kos, zelje - 1 glava, krompir - 8 kosov, korenje - 1 kos, čebula - 1 kos, peteršilj (koren) - 1 kos (majhen), sveže salo - 100 g., svinjska mast - 30 g., paradižnikova mezga - 1-2 žlici, sladkor - 1 žlica, namizni kis 3% - 1 žlica, piščanec ali gos (file) - 1 kos, sol - po okusu, črni poper - po okusu, lovorjev list - 2-3 kosi, koper ali peteršilj - po okusu, čista voda.



Za *galušky* je potrebno pripraviti naslednje: pšenična ali ajdova moka -60 g., kurje jajce - 1 kos, juha ali čista voda - 90 ml, sol - po okusu.

Fileje speremo pod hladno tekočo vodo. Nato meso narežemo na kose približno 5 centimetrov. Rezino prenesemo v globoko 5 - litrsko ponev in napolnimo s čisto vodo. Vkllopimo močan ogenj in pristavimo ponev. Po vretju zmanjšamo ogenj, pokrijemo in kuhamo meso eno uro, dokler ni popolnoma kuhano.

Občasno s kuhalnico odstranimo peno s površine. Očistimo peso, speremo pod hladno vodo, narežemo na trakove debeline do 5 milimetrov in dolge od 4 do 5 centimetrov. Stopljeno salo damo v ponev in segrejemo. Ko se je salo segrelo, dodamo v ponev seseklano peso in vse skupaj prepražimo, mešamo z lopatico 13-15 minut.

Nato v ponev dodamo 500 mililitrov čiste vode, zmanjšamo temperaturo plošče. Dušimo rdečo peso in kuhamo 30 minut. Po dušenju dodamo 1 žlico oz. 3% kisa, ponovno

pokrijemo in dušimo še 30 minut. Medtem, ko se juha kuha in se pesa duši, pripravimo drugo zelenjavo. Z glave zelja odstranimo poškodovane in posušene liste in olupimo čebulo, korenje, krompir in peteršiljevo korenje. Vse operemo z nekaj vejicami svežega zelenega kopra ali peteršilja. Krompir narežemo na povprečne kocke približno 2 centimetra in napolnimo z navadno vodo.

Osušimo ostalo zelenjavo in odcedimo zelenjavo po umivalniku, da se znebimo odvečne tekočine. Potem pa jo po vrsti režemo. Zelje narežemo na trakove, debeline do 5-7 milimetrov. Čebulo narežemo na kocke ali na kolobarje, naribamo korenje. Koren peteršilja narežemo na rezine debele do 5 milimetrov. Zelenjavo le malo potresemo in razmažemo na ločenih globokih krožnikih. Košček svežega sala (približno 30 gramov) operemo pod hladno vodo. Narežemo na kocke ali trakove debeline do 1 cm. Na ponev dodamo sesekljano salo in ga pražimo, mešamo 2-3 minute, dokler ni mastno in prekrito z nežno zlato skorjo. Ko ima *salo*

rožnato barvo, dodamo čebulo na kocke in pražimo do zlato-rjave barve. Nato dodamo zdrobljeno korenje in pražimo 5-7 minut, ob hitrem mešanju. Nato damo v skoraj pripravljen nadev 1-2 žlici paradižnikove mezge in kuhamo 2 minuti. Prestavimo dušeno peso in prenesemo v končno mesno juho in ponovno zavremo. Po vretju dodamo krompir (brez vode), zelje in kuhamo skupaj 10-15 minut. V boršč dodamo salo, čebulo in korenčkov preliv, 1 žlico sladkorja po okusu, sol po okusu, črno mleto papriko in lovorjev list.

Boršč kuhamo, dokler niso skuhane vse sestavine, torej približno 10 do 15 minut. Po kuhanju boršč pokrijemo in pustimo mirovati 15 - 20 minut.

Na pekač postavimo globoko tri-litrsko ponev, napolnjeno s čisto vodo do ene tretjine, na drugo pa majhno ponev z 90 ml čiste vode in zavremo. Ko voda zavre dodamo tretjino presejane pšenične moke in dobro premešamo s tekočino. Nato posodo odstranimo s štedilnika, postavimo na pult in pustimo, da se zmes iz moke ohladi na sobno temperaturo.

Nato dodamo 1 jajce, moko, sol in spet mešamo do gladke, rahlo lepljive mase brez grudic. Ko v veliki posodi zavre voda, ji dodamo malo soli. Nato vzamemo čajno žličko lepljive mase in jo spustimo v vrelo vodo. Kuhamo *galušky* do konca, približno 10-12 minut. Ko pridejo na površje jih prestavimo v globoko posodo. *Poltavski boršč z galuškami* postrežemo kot prvo vročo jed. Ko boršč nekaj časa miruje ga nalijemo v globoke krožnike, damo v vsako porcijo 5 - 7 *galuškiv*, začинimo s kisló smetano in potresemo s sesekljanim koriandrom, mlado čebulo ali koprom in peteršiljem. Poleg borščá na mizo damo tudi sol, krožnike z očišćenim česnom, *pampuchy* ali kruh.

Boršč na »Ivivski« način

Goveje kosti s kostnim mozgom - 1 kg, hrenovka - 3 kose, salo - 50 g., krompir - 5 kosov, korenje - 1 kos, pesa in čebula - 2 kosa, kis - 2 žlici, paradižnikova mezga - 2 žlici,

sladkor - 2 žlici, sol, začimbe in zelenjava - po naših željah.

Iz govejih kosti skuhamo juho. Ločeno kuhamo peso, dokler ni pripravljena, jo očistimo in olupimo. Peso narežemo na palčke posujemo s salom in paradižnikovo mezgo ter pustimo, da stoji 20 minut.



Belo *salo* (bela slanina) zlahka nadomestimo z maslom. Če je omaka pregosta, jo razredčimo z juho

Na velikem strgalniku naribamo korenje, drobno nasekljamo peteršilj, čebulo pa narežemo na majhne kocke. Vse to stepemo v olju, dokler ni pripravljeno. V juho dodamo nasekljan krompir, peso, krompirček, začimbe in sladkor. Ločeno na salu prepražimo klobase, narezane na kolobarje. Dodamo jih v kuhan boršč in pustimo stati.

Boršč po »odeski«

Govedina - 160 g., pesa - 70 g., čebula - 50 g., korenje - 50 g, paprika - 70 g., paradižnikova mezga - 60 ml, peteršiljeva korenina - 30 g., krompir - 110 g., kislá smetana - 50 ml, limona - 30 g, *adzhika* - 20 ml (ab hazko - gruzijska jed – podobna ajvarju), zelje - 100 g., česen - 15 g., zelenjave - 10 g., salo - 60 g., sol - po okusu, črni poper - po okusu.

Sveže meso narežemo na majhne koščke in damo v lonec kuhane vode. Dodamo sol. Krompir narežemo na kocke in dodamo v ponev za meso. Pripravimo ponev, na malem

ognju prepražimo salo, narezano na majhne koščke. Čebulo narežemo na majhne kocke in položimo na ponev.



Koren peteršilja in en korenček na drobno naribamo in dodamo k čebuli. Mešamo in kuhamo nekaj časa. Svežo peso naribamo in popražimo z malo masla in iztisnjenega limoninega soka. Nekaj minut dušimo, nato dodamo paradižnikovo mezgo in nekaj

domače *adžike*. Dodamo popečeno korenje in čebulo. Vse dobro premešamo. Juhi dodamo nasekljano zelje in nežno dušimo. Dodamo narezano papriko. Nato dodamo preliv paradižnika in pese v ponev. Mešamo, popoprmo, dodamo lovorjev list, seseklano zelenjavo in sesekljan česen. Premešamo, pokrijemo in pustimo počivati.

Huculski boršč s prekajenimi rebri

Kisla bela pesa - 1 kg, čebula - 3 kose, prekajena rebra - 0,5 kg, korenje - 2 kosa, suhe gobe - 100 g, svinjska mast - 100 g, pšenična moka - 50 g, česen - 2-3 stroki, kislá smetana - 0,5 l., začimbe, lovorjev list, krompir - 0,5 kg.

Za kisanje bele pese - najprej kuhamo toliko časa, dokler ni skuhana (lahko je tudi surova) olupimo, razrežemo na štiri dele, dodamo kis, sladkor in sol ter postavimo na topel prostor za en teden. Nato jih narežemo na palčke in dušimo s predhodno opečeno čebulo,

kuhanimi gobami, korenčkom z začimbami in moko.



Vse dušimo na svinjski masti. V že kuhano juho iz prekajenih reber dodamo dušeno zelenjavo in gobe.

Na koncu začinimo s kisló smetano in začimbami.

KRUH

Ukrajina je imela vedno spoštljiv odnos do kruha, saj so Ukrajinci znani kot poljedelski narod. Zato tradicionalna ukrajinska kultura temelji na vrednotah pekovskega dela in čaščenju kruha. Ljubezen do kruha se kaže tudi v tradicionalni ukrajinski kuhinji. Kruh je bil ves čas glavna jed, vse drugo pa je bilo dodatek.



V Ukrajini so od nekdaj gojili in uživali veliko žitaric, zato so nekoč jedli in zdaj jedo veliko različnih vrst kruha. Obstaja celo rek: «*Če imamo kruh, imamo tudi jed.*» To je pomenilo, da kadar ni kuhanih jedi, lahko vedno jemo kruh. V tem primeru so kruh namazali s svinjsko mastjo, maslom, kislo smetano, marmelado, s kislim mlekom. Jedli so kruh s slanino, klobaso ipd. Še posebej za otroke sta zelo okusna mleko in kruh.

Ukrajinci že stoletja obravnavajo kruh kot sveto jed. Njegov velik pomen se je odražal v številnih pregovorih, izrekih, poeziji, prozi, običajih, obredih, tradicijah. Pogosto pravijo: «*Kruh je nad vsemi jedmi*», «*Če imamo kaj kruha in vode, potem ni lakote.*»

Ukrajinci so vedno uživali veliko kruha, saj je v prehrani kot celota vsebuje malo kalorij. S kruhom so jedli tekoče obroke, krompir in celo kašo. Z njim so poleti jedli opoldne (popoldne) sveže kumare, sadje, jagode, melone.

Do nedavnega so kruh pekli doma, nekateri pa ga še zdaj pečejo. Kruh pečemo enkrat na teden. V Ukrajini je bil narejen najljubši dnevni,

praznični in obredni kruh, torej raztopljen v raztopini (kislo testo). Raztopino so naredili iz hmelja, nato pa pustili kos testa iz prejšnje peke. Naredili so kislo testo, ki ga večkrat zmešamo. Kruh pečemo v dobro ogreti pečici. Prej so v Ukrajini rajši jedli rženi in pšenični kruh, beli kruh pa so pekli ob velikih praznikih kot so božič, velika noč in na porokah. Zdaj beli kruh jedo vsak dan. Poleg rženega in pšeničnega kruha se peče koruzni in ajdov kruh. Imamo tudi kruh iz otrobov in kruh z zelenjavnimi in zeliščnimi osnovami.

Kruh je že dolgo pri Ukrajincih simbol dobrega počutja in gostoljubja. Ostanki kruha niso bili nikoli odvrženi, ampak so jih dali pticam ali živini. Štelo se je za greh, če nisi pojedel kosa kruha, če pa je kak kos kruha padel na tla, so ga dvignili, poljubili in pojedli. V etnografski regiji Huculov kruh krstijo z nožem, preden ga začnejo rezati.

Ukrajinci še bolj cenijo kruh po groznem genocidu - Holodomoru 1932-1933, ki ga je zagrešil sovjetski režim, ki je bil naperjen proti »upornim« Ukrajincem. Takrat je veljal tako

imenovani *«Zakon petih klasov žita»*. Če bi pri kmetih našli samo pet klasov skritega žita, so jih lahko ustrelili ali obsodili na 10 let zapora. Ukrajinci imajo dolgoletno tradicijo, da na vezeni brisači goste pozdravijo s kruhom in soljo. Ta običaj, ki se je pri nas ohranjal že od antičnih časov, priča o ukrajinski gostoljubnosti.

Hmeljev kvas za kruh

Storžki hmelja - 230 g, pšenična moka - pol skodelice, destilirana voda - 500 g., sladkor - 1 žlica.

Stožce hmelja zalijemo z vodo in zavremo. Nato kuhamo na srednji vročini, dokler se volumen tekočine ne razpolovi. Pokrijemo in pustimo vzhajati 8-10 ur. Nato hmelj zavremo in mešamo približno 200 ml z moko in sladkorjem.

Pokrijemo z gosto krpo in pustimo počivati na toplem 3 dni.

Pšenični (beli) kruh

Pšenična moka najvišjega razreda - 1 kg, kvas - 50 g., topla voda - 900 ml, olje - 150 ml, sol - 1 žlica, sladkor - 1 čajna žlička.



Moko presejemo v večji skledi, dodamo sol in na sredini naredimo vdolbino. Kvas zdrobimo in pomešamo s sladkorjem ter postopoma redčimo z vodo, da dobimo gosto zmes. Počakamo nekaj minut, da se raztopina

zapani. Kvas damo v moko, nato pa postopoma dodajamo preostalo vodo in gnetemo. Dodamo še olje in še naprej gnetemo testo. Testo naj bo mehko in naj se ne oprijema sten sklede in ohrani videz.

Testo damo iz sklede na mokasto mizo in gnetemo 10-15 minut, potresemo z moko, dokler testo ni rahlo in prožno.

Oblikujemo kroglice in jih znova položimo v posodo, ki jo moramo predhodno namazati z oljem. Testo ovijemo tako, da je popolnoma prekrito z oljem. Pokrijemo z vlažno krpo in pustimo pri sobni temperaturi 4 ure, da testo naraste.

Vzhajano testo preložimo na mokasti pekač. Robove nežno raztegnemo, jih zložimo in oblikujemo hlebec. To zaporedje večkrat ponovimo, ne da bi testo preveč stisnili ali ga prepogibali. Spet pokrijemo z vlažno krpo in pustimo 1-1,2 ure, da štruca zraste skoraj dvakrat. Med tem časom ogrejmo pečico na temperaturo 230 C. Odstranimo prtiček, hlebček potresemo z moko. Damo v pečico in pečemo 12 minut, nato temperaturo znižamo

na 190 C in pečemo še 30 minut. Odstranimo kruh iz pečice in trkamo po dnu. Dobro zapečen kruh naj daje gluhi zvok.

Ajdov kruh z orehi

Topla voda - 120 ml, sirotka - 130 ml, suhi kvas - 10 g., sladkor - 1 žlica, sol - 1 čajna žlička, pšenična moka - 400 g., ržena moka - 80 g., ajdova moka - 100 g., mleko - 100 ml, olje - 15-20 ml, zdrobljeni orehi- 50 g.

V topli vodi raztopimo sladkor in kvas. 10 minut počakamo, nato dodamo sirotko in v koščkih dodamo 250 g pšenične moke. Posodo tesno ovijemo s toplo folijo in jo postavimo na toplo mesto za 3 ure. V tem času se bo zmes povečala dvakrat in bo prekrita z mehurčki. To pomeni, da je čas za gnetenje testa. Dodamo mleko, olje, sol in vse dobro premešamo. Postopoma dodamo ajdovo moko v testo in premešamo. Nato dodamo presejano rž. Testo potresemo z oreščki, premešamo, nato dodamo še 150 g. pšenične moke. Oblikujemo

hlebec, damo v veliko posodo, ga pokrijemo z brisačo in pustimo počivati eno uro. Pustimo, da testo vzhaja, premešamo pol minute in ponovno odložimo, da vzhaja 45 minut.

Ko je testo vzšlo, ga damo v pekač, ga namažemo in damo v predhodno ogreto pečico na 180 ° C za 50-55 minut. Po peki je treba kruh ohladiti.



JUHE IN PRIKUHE

Fižolova juha

Fižol - 50 g. -, kislo zelje - 250 g., čebula - 1 kos, maslo - 10 g., pšenična moka - 1 žlica, paradižnikova mezga - 2 žlici, prekajena klobasa - 100 g., kisla smetana - 100 g., česen - 2-3 stroki, lovorjev list, beli poper, mleti črni poper, zelenjava, sol, sladkor- po okusu.

Fižol očistimo, operemo in namakamo 12 ur. Kuhamo ga do mehkega. Ožmemo kislo zelje, nalijemo vodo ali juho in kuhamo do mehkega. Čebulo narežemo, prepražimo v olju. Na koncu dodamo paradižnikovo mezgo. Kuhanemu zelju dodamo kuhan fižol, prepražen skupaj s paradižnikovo mezgo in čebulo, skozi stiskalnico stisnemo česen, dodamo klobaso narezano na rezine, črno, rdečo papriko, lovorjev list, sladkor, sol.

Kuhamo še 15 minut. Moko zmešamo s kislo smetano in 200 g- vode. Zmes nalijemo v vrelo

juho in zavremo. Postrežemo s sesekljano svežo zelenjavo.

Grahova juha

Grah - 200 g., krompir - 5 kosov, korenje - 2 kosa, peteršiljeva korenina - 1 kos, čebula - 1 kos, salo - 50 g., pšenična moka - 0,5 žlice, grahova juha - 2 žlici, lovorjev list, poper, sol - po okusu.



Olupljen in opran grah kuhamo, da bo napol skuhan, dodamo na kocke narezan krompir in kuhamo 5-7 minut. Korenje in peteršilj narežemo na majhne kocke, čebulo drobno sesekljajmo in na salu prepražimo. Na koncu dodamo moko. To zelenjavo razredčimo z grahovo juho, dodamo v juho in kuhamo 10 minut.

Na koncu kuhanja dodamo sol (grahovo juho solimo na koncu, ko je grah pripravljen), nato dodamo še poper in lovorjev list.

Juha iz kislih kumaric

Juha - 2,5 l, kisle kumare - 2-3 kose, krompir - 6 kosov, korenje - 2-3 kosa, ječmenov zdrob - 5 žlic, koren peteršilja - 1 kos, črni poper v zrnu – 5 – 6 kom, lovorjev list.

Kisle kumare olupimo, narežemo na dva dela, zavržemo velika semena, narežemo na trakove ali kocke. Dušimo v majhni količini vode, da postanejo mehki. Čebulo, korenje,

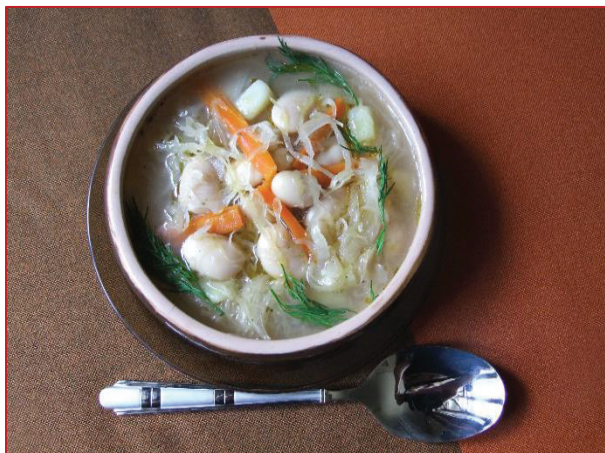
peteršilj in krompir nasekljamo na rezine. Najprej krompir damo v juho, ko je skoraj pripravljen - korenje, čebula, kumare.

Če okus juhe ni zelo začinjen, lahko nalijemo nekaj kumarične slanice. Ločeno skuhamo zdrob iz ječmena in ga serviramo skupaj s krompirjem.



Kapusnjak

Goveje meso (rebra ali zarebrnica) - 500 g., krompir - 4-5 kosov, korenje - 2 kosa, čebula - 2 kosa, zelje (po možnosti mlado) - majhno, proso - 1 skodelica, paradižnikova mezga - 2 žlici, pšenična moka - 1 žlica, lovorjev list, črni poper, sol - po okusu, sveža zelenjava - po okusu.



Meso damo v lonec, zalijemo s hladno vodo in kuhamo na srednjem ognju. Ko voda zavre, jo odcedimo, ponev splaknemo, meso speremo s toplo tekočo vodo. Ponovno zalijemo meso s hladno vodo in kuhamo na nizkem ognju. Ko se na površini juhe pojavi pena, jo odstranimo s penovko. V juho damo celo olupljeno čebulo in poper. Lonec z mesom dobro pokrijemo in počakano vsaj eno uro, da bo meso še toplo. Nato meso in čebulo odstranimo iz juhe. Meso ohladimo. V juho damo oprano proso. Medtem ko vre, krompir olupimo in ga damo v *bujon* celega ali prerezanega na pol. Takoj, ko juha zavre, jo solimo in zmanjšamo ogenj.

V ponvi segrejemo rastlinsko olje, drobno seseklajmo čebulo in pražimo v ponvi. Hkrati olupimo in na drobno naribamo korenje. Ko je čebula zlato rjava, ji dodamo korenje. Pražimo 5 minut, občasno mešamo. Na ponev damo 2 žlici paradižnikove mezge, premešamo in solimo. Pokrijemo in nadaljujemo še 5 minut. Nato na ponev položimo 1 žlico moka.

Mešamo in izključimo ogenj. Na velikem strgalniku zdrobimo zelje. Kuhan krompir odstranimo iz juhe in ga zmeljemo. V juho damo zelje, pire krompir. Pogosto mešamo, zavremo. Nato dodamo testo. Odstranimo meso s kosti in ga drobno seseklajmo. Ko juha zavre, damo vanjo meso.

Sveže zelenje drobno nasekljamo in dodamo v juho. Ugasnemo ogenj, pokrijemo ponev in pustimo, da juha stoji. Priporočljivo je, da zelju dodamo kapljico kisle smetane.

Ribja juha

Voda - 2 litra, riba - 600 g., koren peteršilja - 1 kos, zelena - 1 kos, korenje - 2 kos, čebula - 1 kos, lovorjev list, zelenjava, sol, poper - po okusu. Za juho je treba vzeti sveže ribe, majhne in velike.

V vrelo vodo damo peteršiljevo korenino, zeleno, zelenjava, korenje in kuhamo, nato dodamo majhne olupljene ribe in kuhamo 25-

30 minut. Juho odcedimo, vanjo dodamo očiščene in narezane velike ribe ter kuhamo še 25-30 minut.

Na koncu dodamo poper in lovorjev list. Pri serviranju na mizo potresemo s sesekljanim peteršiljem.



Kuleša z mlekom

Koruzna moka - 350 g., voda 1 l, mleko - 800 g., sol.



Sveže presejano koruzno moko damo v osoljeno vrelo vodo in kuhamo, nenehno mešajmo, 10 minut. Nato na rahlo segretem

štedilniku prikuhamo *kulešo* do popolne pripravljenosti, mešamo, da ne bo grudic, da bo postala gosta zmes, vendar ne preveč na trdo.

Pripravljeno vročo zmes *kuleše* damo v krožnik.

V *kulešo* nalijemo kuhano mleko. Po želji lahko dodamo še malo sladkorja.

SOLATE IN PRIGRIZKI

Kisla pesa

Rdeča pesa - 1,5 kg, sol - 1,5 čajne žličke, črni poper - po okusu, lovorjev list - 5 listov, klinčki ali cimet - po okusu, kis - 400 g, sladkor - 2 žlički, zmes za marinado - 600 g.

Kuhano peso olupimo, narežemo na kocke, rezine, palčke ali slamice. Zalijemo z vročo marinado in mariniramo 3-4 ure pri 1-4 C. Nato marinado odcedimo in napolnimo peso s sladkorjem.

Kuhanje marinade. V vročo vodo damo poper, cimet, sol, klinčke, lovorjev list. Kuhamo do vrelišča, zmes mora počivati 4-5 ur, dodamo kis in precedimo. V marinado lahko dodamo kumino (pol žlice).

Za mariniranje lahko uporabimo nasekljano, dušeno ali pečeno peso.



Jesenska solata

Sveže zelje - 800 g., sveža jabolka - 300 g., korenje 150 g., sladka paprika - 150 g., kislá smetana - 250 g., sladkor - 1 čajna žlička, citronska kislina - 1 čajna žlička, sveža zelenjava - po okusu.

Zelje narežemo na trakce, zdrobimo s soljo. Jabolka, korenje in papriko narežemo na drobno, zmešamo z zeljem in začinimo s kislometano in sladkorjem, citronsko kislino in premešamo. Solato lahko okrasimo s svežo zelenjavo.

Zakuska iz pese in orehov

Rdeča pesa - 4 kosi, orehi - 150 g., česen - 4 stroki, sladkor - 1 žlica sončničnega olja - 1 žlica, kis - 1 žlica, sol po okusu. (v nekaterih regijah Ukrajine se dodaja majoneza.)

Peso skuhamo ali pečemo v pečici. Pečena pesa je bolj okusna in zdrava, vendar to traja dlje časa. Kuhano ali pečeno peso zavremo in olupimo, očistimo in naribamo. Česen stisnemo skozi stiskalnik in zmeljemo s soljo.

Orehe malo popražimo na ponvi in zmeljemo v mlinčku za meso. Oreške zmešamo s česnom, dodamo sončnično olje in dobro zmeljemo. Dodamo zmesi s peso,

sladkor, sol, kis in vse skupaj zmešamo s peso. Zmes iz pese namažemo po črnem kruhu in jo uporabimo kot zakusko.

Solata iz rdečega zelja

Sveže zelje - 1,5 kg, mleto zelje - 700 g, kis - 150 g., sladkor - 1 žlica, cimet in klinčki - po okusu, voda - 150 g., sončnično olje - 75 g.



Zelje na drobno zmešamo, olupimo, posujemo s fino soljo (15 g na 1 kg zelja) in premešamo. Pustimo 15-20 minut, nato drgnemo, dokler se ne pojavi sok in mehka zmes.

Mleto zelje je treba stisniti, dodati kis, postaviti na hladno mesto za 1,5-2 ure. Nato začinimo s cimetom, klinčki in s sladkorjem.

Vinegret

Krompir - 300 g., pesa - 200 g., kumarice - 150 g., kislo zelje - 200 g., čebula - 150 g., sončnično olje - 100 g.

Kuhano peso, krompir, korenje, soljene kumare in čebulo narežemo na kolesca in pol kolesca, iz kislega zelja iztisnemo slanico, in če je zelje še kislo, ga najprej speremo v hladni vodi in nato na drobno sesekljamo.

Pripravimo kuhano zelenjavo, premešamo in začinimo z oljem.

Vinegret damo v solatno skledo, okrasimo s korenčkom, peso, kumarami, solato, potresemo z zelišči.



Vinegret lahko pripravljamo z mesom, slanikom, gobami in lignji. Poleti lahko v to jed dodamo sveže paradižnike, zeleni grah (50-80 g.) z zmanjšanjem zmesi kislega zelja ali kumaric

GLAVNE JEDI

Izraz »druge jedi« se je pojavil, zato, ker Ukrajinci jedo najprej ti. »jedi na žlico« (prve jedi) kot so (*boršč*, *juha*, *kapusnjak*). Izraz - »glavne jedi«, bomo uporabljali v nadaljevanju.



Praviloma Ukrajinci, še posebej pri kosilu, vedno pojedjo najprej prve jedi in nato še glavno jed. Glavne jedi v ukrajinski kuhinji nimajo zelo jasne definicije, zato jih lahko vedno dodajamo in nadgrajujemo. Glavne jedi vključujejo jedi iz moke in žitaric, jedi iz gob in rib, ki so v tej knjigi razdeljene na ozke sklope in iz drugih jedi, ki bodo spodaj napisane. Namen tega poglavja je napisati recepte glavnih in najpogostejše uporabljenih jedi.

Meso. Čeprav so ga nekoč jedli večinoma za praznike, v kulinarčni praksi Ukrajincev meso igra pomembno vlogo. V današnjem času pa so v sodobno ukrajinsko kuhinjo dodali še nekatere jedi, kar je postala precej pogosta praksa, tako da glavne jedi vključujejo veliko različnih vsebin.

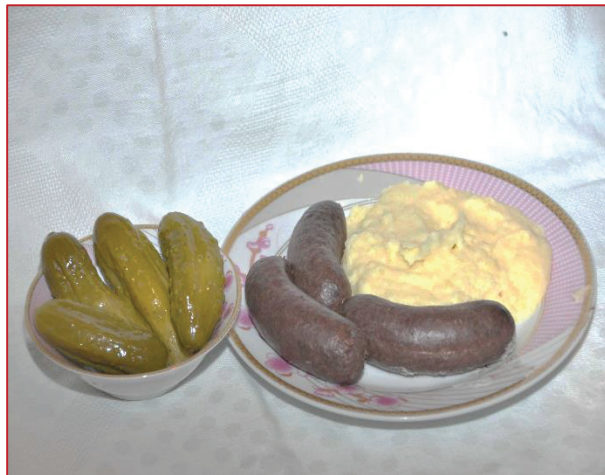
Svinjina, govedina in perutnina se v Ukrajini večinoma uporabljajo kot osnovne mesne jedi. Ukrajinci prav tako radi jedo jagnjetino. Večina jedi iz perutnine so iz piščančjega, račjega, gosjega in puranjega mesa. Zajčje meso je pa najbolj priljubljeno pri dietnem prehranjevanju. Ukrajinci meso pripravljajo na različne načine:

ocvrto, pečeno, dušeno, prekajeno. Posebno povpraševanje je za mesne jedi v ukrajinskem stilu, ki so pripravljene v glinenih posodah. Treba je opozoriti, da Ukrajinci ljubijo mastno hrano. To še posebej velja za prebivalce Karpatov. Kot maščoba je najpogosteje uporabljena svinjska mast.

Krvavica je tudi priljubljena v ukrajinski kuhinji in je ena redkih jedi, ki je zdržala pritisk verske prepovedi. Zgodovinsko gledano je bila prepoved uživanja krvi v Ukrajini prezrta, zato je krvavica kot jed ostala do naših dni. Najbolj priljubljeni v Galiciji so bili nekoč *fljačky* (vampi). Na splošno ta jed velja za poljsko, vendar se poljsko ukrajinske različice med seboj razlikujejo. Zdaj pri Ukrajincih ta jed pridobiva novo veljavo. V ukrajinski kulinariki so v današnjem času zelo dobro uveljavljeni *kručenyky*, *sičenyky* in *saljtysony*.

Ribje jedi niso nič manj priljubljene v Ukrajini. Jedo se ob vsaki priložnosti in v različnih izvedbah, večina receptov pa je narejenih v Ukrajini. Tudi jedi iz krompirja igrajo

pomembno vlogo v ukrajinski tradicionalni kuhinji. Imajo veliko skupnega z jedmi beloruske kuhinje in kulinariko zahodnih Slovanov. Vendar so različni in imajo svoj recept in tehnologijo priprave.



To še posebej velja za *deruny*. Ta jed je čislana po vsej Ukrajini. Za razliko od receptov drugih narodov imajo ukrajinski *deruny* številne

izvedbe priprav, ki so prilagojene ukrajinskim željam in posebnostim. Poleg krompirjevih *deruniv* je še veliko drugih krompirjevih jedi, vključno s kombinacijo različnih vrst mesa. Ukrajinci jedo krompir v različnih kombinacijah: kuhanega, pečenega, ocvrtega in dušenega. Med Ukrajinci so zelo priljubljene jedi: grah in fižol v kombinaciji z mesom, slanino in salom. Jedo tudi grah in fižol brez sala, saj omenjena živila nadomeščajo meso.

Klobasa je ena najpogostejših mesnih jedi pri Ukrajincih. Vsaka, celo majhna regija, ima svoj lokalni recept in tehnologijo pripravljanja klobas. Klobaso izdelujejo iz vseh vrst mesa, pa tudi iz različnih mešanic.

Babka iz naribanega krompirja

Krompir - 1 kg, jajca - 4 kosi, čebula - 3 kosi, salo - 100 g., kislá smetana - 1 žlica, sol in črni mleti poper po okusu.

Olupimo krompir in ga nastrgamo na strgalniku. Salo narežemo na majhne kocke in

ga cvremo, tako da se naredijo majhni ocvirki. Ocvirke pobereemo iz posode in jih damo na krožnik. Na stopljeni svinjski masti prepražimo seseklano čebulo do zlatorjave barve in jo malo ohladimo. Vzamemo jajca in beljake ločimo od rumenjakov. Na nariban krompir dodamo ocvirke, ocvrto čebulo z maščobo, rumenjake, začinimo s soljo, poprom, kisló smetano.



Beljake stepemo na gosto. Narejeno jed damo v namaščeno posodo, ki jo predhodno dobro segrejemo. *Babko* pečemo v vroči pečici pri 200 ° C do rjave barve. Tej jedi lahko dodano še žlico moke. Postrežemo s kisló smetano, kislim mlekom ali vloženo zelenjavo.

Paljušky

Krompir - 1 kg, rumenjaki - 6 kosov, maslo - 50 g., krompirjev škrob - 30 g, pšenična moka - 50 g., sol po okusu.

Krompir olupimo, skuhamo v vroči vodi, dokler ne postane mehak. Ko je še vroč ga na drobno ga naribamo ali zmeljemo v mlinčku za meso. Ohladimo ga. Hladen krompir spet zmeljemo. Dodamo rumenjake, škrob, moko, stopljeno maslo in vse skupaj dobro premešamo.

Homogeno ohlapno maso damo na prašno mizo in razdelimo na več delov. Roke posujemo z moko in iz testa oblikujemo zvitek.

Nato testo narežemo na rezine. Rezanje naj bo poševno na »širino prstov«. V veliki (4-5 litrski) posodi zavremo vodo. *Paljušky* mečemo v osoljeno vrelo vodo po majhnih delih in previdno mešamo z leseno žlico. Jed kuhamo pokrito, dokler *paljušky* ne priplavajo na površje, nato pa jih kuhamo še 3 minute na šibkem ognju.



Pripravljene oz. skuhane *paljuške* odstranimo iz posode in prelijemo z mrzlo vodo. Na vrhu posode dodamo maslo, ocvrto čebulo ali kislo smetano.

Nadevana gos

Gos - 1 kos, ozka bela štruca kruha brez skorje - 1/2, čebula - 2 kosa, maslo - 2 žlici, jajca - 2 kosa, beli prepečenec - 1 žlica, mleti muškatni orešek - 1/3 čajne žličke, sesekljan peteršilj. Sol in mlet črni poper po okusu.

Kuhano gos namažemo z mešanico soli in popra ter hladimo 4-5 ur.

Za nadev potrebujemo gosja jetra, srce in želodec, kar nato premeljemo skupaj namočeno v vodi.

Začinimo s soljo in poprom. Čebulo drobno nasekljamo in prepražimo na olju.

Na koncu dodamo peteršilj, jajca in muškatni orešek. Če je nadev videti preveč redek, lahko dodamo še zmlete drobtine.

Vložimo nadev v notranjost goske in trebuh zašijemo z bombažno nitjo.



Nadevano gosko pečemo v predhodno ogreti pečici na 170 C - cca 2 uri. Pripravljeno gos razdelimo na porcije. Ob straneh jedi razporedimo še narezan nadev.

Pečeni marinirani piščanec

Piščanec - 1 kos, olje - 3 žlice, maslo - 1 žlica, peteršilj - 3 korenčka, limona - 2 kosa.

Marinada: voda - 4 litre, sol - 2 žlici, črn in dišeči poper v zrnju - 10 zrn, lovorjev list - 4 kosi, majaron in origano - ½ žlica.

Zavremo vodo in dodamo sol, poper, lovorjev list, majaron in timijan. Marinado ohladimo. Narežemo limono in jo dodamo v marinado. Nato iz preostale limone iztisnemo sok. Očiščenega piščanca damo v marinado v celoti ali v kosih. Čez noč pa ga pustimo na hladnem. Piščanca odstranimo iz marinade in ga pred peko posušimo s papirnato brisačo. Vsak kos piščanca namažemo z oljem. Če bomo piščanca pekli celega, mu pod kožo

damo košček hladnega masla in v trebuh dodamo nekaj vejic peteršilja.

Piščanca pečemo do zlato rjave barve pri 180 C 30 - 35 minut na 1 kg mesa.

Če ne vemo ali je jed gotova, piščanca preverjamo s prebadanjem piščančjega bedra. Ko se sprosti bistri sok, je piščanec pripravljen.



Pečena rebra v pivu

Narezana rebra - 1 kg.

Marinada: svetlo pivo - 1 kozarec, majaron in kumina po - 1 čajna žlička, rožmarin - 1/2 čajni žlički, lovorjev list - 5 kosov, brinove jagode 6-8 zrn. **Preliv:** svetlo pivo - 1/2 skodelici, olje - 3 žlice, česen - 3 stroke. Sol po okusu.

Zmešamo vse sestavine marinade, razen piva. Solimo in popramo rebra v globoki skledi. Rebra razrežemo in na odrezane kose dodamo začimbe. Zalijemo s pivom, da so rebra popolnoma potopljena.

Pokrijemo s folijo in jih za 24 ur damo v hladilnik. V tem času pripravimo preliv. Česen zmeljemo s soljo, pomešamo z oljem in pivom. Odstranimo rebra iz marinade, posušimo s papirnato brisačo in prelijemo s pripravljenim prelivom.

Rebra na žaru in pečemo do zlate barve. Med peko je treba rebra večkrat obrniti.



Svinjina po kmečko

Svinjina - 800 g., česen - 3 stroki, jajca - 3 kosi, krušne drobtine - 100 g, svinjska mast - 100 g., peteršilj, črni poper in sol - po okusu.

Svinjino narežemo na koščke, rahlo pretolčemo. Začinimo s soljo in poprom. Na meso dodamo mleti česen, ga zvijemo v obliki *kručenykov* (kanelonov), namočimo v premešana jajca, damo v drobtine, prepražimo

na segreti svinjski masti. Pripravljeno svinjsko meso postrežemo s ocvrtim krompirjem. Jed okrasimo s sesekljanim peteršiljem.

Karpatski sičenyky

Govedina - 500 g., beli kruh - 3 rezine. Pol skodelice mleka, čebula - 1 kos, svinjska mast za cvrtje, moka -100 g., jajce - 1 kos.

Nadev: posušene gobe - 100 g., čebula - 1 kos, svinjska mast - 50 g., kuhana jajca - 2 kosa.

Goveje meso zmeljemo na mlinčku, skupaj s čebulo in predhodno namočenim kruhom v mleku. V nastalo maso dodamo sol, začimbe in dobro premešamo.

Čebulo olupimo, sesekljamo in prepražimo v ponvi ter dodamo kuhane sesekljane gobe in na koncu še kuhana jajca. Pripravljeno zmes za *sičenyky* oblikujemo v kolesca debeline 1,5-2 cm. Na sredino položimo gobovo polnjenje, zvijemo kot kanelone in oblepimo konce. *Sičenyky* lahko naredimo v sploščeni ali v

ovalni obliki. *Sičenyky* dvakrat pomočimo v moko in v pomešana jajca. Cvremo jih z obeh strani, dokler ne porumenijo.

Ocvrti krap

Krap - 1,2 kg, moka, sol, mleti črni poper, koriander-peteršilj - po okusu, česen - 3 velike stroke.



Pri ribi je treba očistiti drobovje, glavo pustimo (odstranimo samo škrge in oči). Na straneh krapa naredimo rezine z nožem, 3-4 na vsaki strani. Ribo dobro natremo z začimbami in s soljo. Pustimo stati 1 uro. Krape najprej, z vseh strani in znotraj, povaljamo v moki, nato pa prepražimo na segretem olju do zlato rjave barve. Česen zdrobimo in natrosimo po ribah. Nato krapa damo v predhodno segreto pečico (temperaturo do maksimuma) za 7 minut.

Dušena riba

Ribe (krap, oslič ...) - 1 kg, čebula - 3 kose, korenje - 2 kosa, sladka paprika - 1 kos, paradižnik - 3 kose, kislá smetana -100 g., olje - 50 g., sveži peteršilj - 1 šopek, poper, sol po okusu.

Ribe očistimo, naredimo fileje s kožico, narežemo na manjše kose. Na drobno naribamo korenje, nasekljamo čebulo in dušimo na olju, dodamo še narezan paradižnik, poper ter zavremo. V pripravljeno omako z

zelenjavo damo kose rib, dušimo do konca, dodamo črno in rdečo papriko, sol, prilijemo kisló smetano in dušimo še 15 minut. Paziti je treba, da tekočina ne zavre.



Ribe naj ostanejo v celih kosih, zato jih je pri pripravi ne smemo mešati. Gotovo jed potrosimo s svežim peteršiljem.

Krap v kisli smetani

Sestavine: Krap 600-700 g, korenček – čebula – 2 limona – sok limone, kislá smetana – 150 g., sol, poper, začimbe po okusu.

Ribo temeljito očistimo in izperemo, odstranimo lusko, plavuti in škrge. Krapa z obe strani obrišemo s papirnato brisačo. Na hrbtu naredimo zareze na koži. Z obe strani ribe nanesimo limonin sok, sol in poper. Enako naredimo z notranjostjo.

Korenje nastrgamo na strgalniku, eno čebulo narežemo na tanke obročke, posolimo in popramo. To mešanico dodamo v sredino ribe. Na koncu vso površino ribe namažemo s kisló smetano.

Pekač in aluminijevo folijo polijemo z oljem, drugo. Vzamemo večjo čebuljo in jo narežemo na debela kolesca in na njih položimo pripravljeno ribo, ki je zdaj pripravljena za pečico.

Pečemo 35-40 min., na temperaturi 160-180 C. Zadnjih 20 minut odpremo folijo in ribo pustimo, da se peče na žaru (samo zgornji del). To je zaradi tega, da dobi lepo rjavo barvo.

Krapa okrasimo z obročki limone, peteršiljem ali s koprom.



Holodec

Svinjska golen - 1 kg, svinjske noge - 1 kg, korenje, peteršilj, čebula, lovorjev list - 2 kosa, česen - 4 stroke, črni poper - 6 grah, mleta paprika, sol - po okusu.

Noge in goleni je treba ožgati, očistiti in umiti. Polovico prerežemo na pol, odrežemo golen. Vse to damo v visok lonec, prelijemo z mrzlo vodo in postavimo na ogenj.

Med kuhanjem odstranimo peno. Dodamo svežo zelenjavo, začimbe, solimo in kuhamo na šibkem ognju, dokler se meso ne loči od kosti (3-4 ure). Ko se juha sesede, odstranimo maščobo in prelijemo v drugo posodo.

Meso ločimo od kosti, ga drobno seseklajmo, razporedimo v globoke krožnike in prelijemo v odcejeno juho, ki jo predhodno začinimo z zdrobljenim česnom, mletim poprom in soljo.

Postavimo na hladno mesto. Pred serviranjem lahko robove krožnikov obložimo z limono in kuhanim jajcem.



Fljačky (vampi)

Vampi - 1,5 kg, korenje - 2 kosa, peteršilj (koren) - 2 kosa, por - 3 kosa, čebula - 1 kos, zelena - 1/2, moka - 2 žlici, maslo - 2 žlici, trdi sir - 100 g., suho belo vino -1 kozarec, črna mleta paprika, sladka in začinjena paprika, majaron, poper po okusu.

Mesne kroglice: goveje meso-500 g., salo - 3 žlice, jajca - 2 kosa, beli mleti prepečenec - 3-4 žlice, sveža zelenjava, peteršilj, sol in poper po okusu.

Vampe dobro operemo in nasolimo, nato ponovno speremo. Čiste vampe prelijemo z vodo, vremo 15 minut, nato odlijemo vodo in ponovimo vse to še enkrat.

Vampe nato tretjič zalijemo z vodo (3 litre). Posolimo in kuhamo na šibkem ognju 4-5 ur. Kuhane vampe pustimo čez noč v vodi. Zjutraj odcedimo. Vampe narežemo na tanke rezine, debele kot makaroni.

Ločeno dušimo na maslu na grobem strgalniku zeleno in korenje. Dodamo peteršilj in por.

Zelenjavo malo prepražimo, dodamo malo vode in dušimo dokler ne omehča.



Ocvremo čebulo na maslu, dodamo moko da dobimo rahlo prežganje. Raztopimo jo z zelnico. Zelnico damo v taki količini, da bo zelenjava, napolnjena z njo in da bo nastala gosta juha. Jed posolimo, začínimo s poprom, rdečo papriko, majaronom, mletim sladkim poprom in lovorovim listom.

Vampom dodamo nariban trdi sir kot dodatek. Mleto rdečo papriko (sladko in začínjeno) pa dodamo k mesnim kroglicam.

Mesne kroglice: Meso zmeljemo, dodamo sesekljano salo, jajca in drobtine. Dodamo sol, poper, dodamo svežo zelenjavo in peteršilj. Dobro premešamo. Oblikujemo majhne mesne kroglice in jih kuhamo v široki ponvi ali skupaj z vampi 20 minut.

Telečji kručenyky

Teletina - 1 kg, šunka - 500 g., trdi sir - 300 g., pšenična moka-2 žlici, svinjska mast-60 g, olje-2 žlici, gorčica - 2 čajni žlički, sladkor, poper,

sol - po okusu. Teletino narežemo na rezine, pretlačimo, dodamo sol in poper.

Na vsako rezino damo šunko in sir, zavijemo v rolado, zvežemo s trdo nitko in posujemo z moko.

Kručenyky cvremo na svinjski masti, zložimo jih v posodo, nalijemo 2-3 žlice vode in dušimo na šibkem ognju do konca.



Pred serviranjem odstranimo niti, položimo *kručenyky* na polovico posode, dodamo polovico rdečega paradižnika, poškopimo z oljem, naribanim z gorčico, ščepom sladkorja, poprom in soljo. Postrezite *kručenyky* s črnim kruhom.

Kručenyky polnjeni s svinjino

Meso -1 kg. Nadev: hrenov koren - 1 kos, maslo - 1 žlica, gosta kislá smetana - 1/2 žlice, svinjska mast za cvrtje, pšenična moka - 1 žlica, kislá smetana za omako-1/2 žlici.

Svinjino narežemo na tanke rezine in potolčemo. Hren naribamo na strgalniku na fino. Na segreto maslo damo nasekljani hren, dušimo nekaj minut, pri čemer mešamo z žlico.

Rahlo solimo in dodamo kisló smetano. Vse skupaj kuhamo še kakšno minuto. Na narezano meso dodamo nadev, dobro zavijemo z vseh strani in zvežemo s trdo nitko.

Ocvremo *kručenyky* v ponvi z debelim dnom. Zalijemo z vročo vodo in dušimo do mehkega.

Na koncu zgostimo z moko in pomešano s kisló smetano.



Pečeni piščanec

Piščanec - 1 kos, čebula - 3 kosi, limona - 2 kosa, olje - 100 ml, sol in poper po okusu, začinjena zelenjava: bazilika, timijan po okusu, mlada čebula - 1 šopek, belo suho vino - 1/2 skodelice.



Piščanca razrežemo z ostrim nožem ali s kuharskimi škarjami. Solimo, popramo in dobro podrgnimo kožo. Čebulo narežemo z grobimi obroči.

Limono olupimo z vrelo vodo in obrišemo s kuhinjsko brisačo. Začinjeno zelenjavo zmešamo z oljem in soljo.

Na dno toplotno odporne posode damo četrtine limone, nato obročke iz čebule in nato še začinimo z vrha s piščančjo kožo navzdol.

V polovico olja natrosimo svežo zelenjavo in vtremo z roko vse začimbe, zraven pa vtremo še notranjost piščanca z oljem.

Piščančja prsa damo v vročo juho (200 C) in pečemo 30 minut.

Dolijemo vino in piščanca do zlatega pražimo še 30 minut, končno jed potresemo z zeleno čebulo.

Zapečen fižol

Beli fižol - 2 skodelici, ocvrta slanina - 100 g., veliki stroki česna - 4 kosi, čebula - 1 kos, sol, mleta sladka paprika, čili, sveža zelenjava po okusu.



Čez noč fižol namočimo in skuhamo. Čebulo narežemo na kocke in jo skupaj s sesekljanim česnom dodamo k fižolu.

Začinimo s soljo in poprom, dodamo sladko mleto papriko, začimbe in pekoč čili. Fižol

damo v toplotno odporno posodo. Slanino narežemo na tanke rezine in dodamo v fižol. Za pol ure postavimo jed v vročo pečico. V tem času naj bo slanina ocvrta in hrustljava ter rožnata.

Grahova zapikanka

Suhi grah - 400 g., jajca - 4 kosi, mleti orehi - 100 g., peteršilj - 1 šopek, bele mlete drobtine, odvisno od potrebe, sol in poper - po okusu.



Posušen grah ponoči namakamo v hladni vodi in ga zavremo. Zmeljemo ga ali stremo. Ločimo rumenjake od beljakov. Grah dodamo rumenjake in mlete oreške, sol in poper. Zmešamo s sesekljanim peteršiljem.

Beljake stepemo v trdi sneg in zmešamo z grahovo maso. Pekač premažemo z maslom, potresemo z drobtinami in vanj damo grahovo zmes. Na dno posode nalijemo vročo vodo. Nastavimo pečico na 200 C. Pečemo 40 minut.

Pred serviranjem jedi lahko dodamo na mizo stopljeno maslo ali ocvrto slanino.

Kotlet po kyivski

Piščančja prsa - 2 kosa, maslo - 150 g., pšenična moka - 60 g, drobtine - 140 g, jajca - 2 kosa, mleko - 100 ml, peteršilj - majhen šopek, olje - 300 ml, sol in poper - po okusu. Piščančjim prsim odstranimo kožo, notranjo stran mesa obrnemo navzgor. Fileje narežemo vzdolž in vsak kos namažemo tako, da se

lahko prilagodi nadevu. Piščančja prsa prekrijemo s folijo za živila in jo nežno premažemo z začimbami na debelino 0,5 cm.

Bele kite obrežemo na več mestih, da se rezine med praženjem ne skrčijo. Posolimo. Peteršilj drobno nasekljamo, zložimo v skledo, dodamo maslo sobne temperature in sol.



Temeljito premešamo, dokler ne nastane homogena zmes. Z dvema žlicama oblikujemo nadev iz masla in začimb.

Olje damo za 4-5 minut v zamrzovalnik, da maslo ne odteče. Vzamemo jed iz hladilnika, obložimo in zavijemo rezine, tako da se robovi prekrivajo. Damo v zamrzovalnik za 5 minut.

Medtem ko se kotlet zamrzne, zmešamo jajca z mlekom in stepemo skupaj kot omleto. Kotlete vzamemo iz hladilnika, popramo in povaljamo v moki. Potopimo v jajce in mleko in povaljamo v drobtinah. Spet namočimo jajce z mlekom in kruh spet v drobtine.

Pečico segrejemo na 200 ° C. V ponvi segrejemo olje in 5 minut pražimo kotlete do zlato rjave barve, nato pa jih 10 minut zapečemo v pečici.

Kot desert nam lahko postrežejo **pečeno jabolko s skuto**.



JEDI IZ GOB

V tradicionalni ukrajinski kuhinji spadajo gobe med pomembnejše jedi. Lahko jih pražimo, kuhamo, pripravljamo kot juhe ali kot samostojne jedi. Uporabljamo jih kot nadeve pa tudi nasoljene in marinirane.

Dušeni jurčki

Sveži jurčki - 0,5 kg, sveže mleko - 600 ml, čebula - 2 kosa, jajca - 2 kosa, kislá smetana - 1 liter, pšenična moka - 2 žlici, sol in črni mleti poper po okusu in peteršilj.

Gobe olupimo, narežemo na majhne kose, operemo in kuhamo 30 minut na šibkem ognju. Nato odcedimo in zalijemo s svežim mlekom.

Dodamo narezan zeleni peteršilj in čebulo. Ločeno pripravimo 2 - 3 jajca in pomešamo s kisló smetano, dodamo moko in ponovno dobro premešamo



Vse to dodamo v posodo z gobami. Začinimo s soljo, poprom in vse to dušimo na šibkem ognju ter nenehno mešamo. Kuhamo 10 minut. Jurčki imajo vedno prijetno aromo in so najbolj okusne gobe med drugimi gobami.

Jed zaužijemo vročo s pire krompirjem ali *kulešo* ali pa samo s kruhom.

Gobov pyrig

Testo: pšenična moka - 2 skodelici, jajca - 2 kosa, maslo - 6 žlic, kislá smetana - 1 skodelica, sol - pol čajne žličke, sladkor - 1 čajna žlička.

Nadev: sveže gobe - pol litra, maslo - 3 žlice, čebula - 3 kosi, jajca - 3 kosi, pol skodelice kisle smetane.

Testo gnetemo skupaj z vsemi sestavinami. Razdelimo ga na dva dela, in ju zvijemo. En del naj bo v kalupu, v kateri se bo pekel pirog.

Sveže gobe (lahko so jurčki, lisičke ali štorovke) temeljito operemo, olupimo, sesekljamó in dušimo na maslu s sesekljano čebulo, dokler vse to ne prekuhamo.

Pripravljene gobe solimo, popopramo, dodamo drobno sesekljana kuhana jajca, koper, mlado čebulo in kisló smetano.



Vse dobro premešamo. Nadev damo na testo, nato še v posodo in pokrijemo z drugim delom testa.

Pyrig premažemo s stepenim jajcem. Pečemo v predhodno ogreti pečici na 200 C 40-50 minut.

Štorovke

Štorovke - 1,5 kg, čebula 4 kosa, kislá smetana - 400 ml, česen - 4-5 strokov, belo vino - 15 ml, maslo - 50 g., sol, črni poper in zelišča - po okusu, sesekljana zelišča, por ali peteršilj - po okusu.



Štorovke temeljito operemo in posušimo. Odrežemo dno vsakega beta, ker so trdi. V ponvi zavremo 3 litre vode, dodamo čajno žličko soli in prelijemo čez štorovke. Na srednjem ognju kuhamo 15 minut, nato odcedimo. Gobe damo na sito, odvečno tekočino odcedimo.

Čebulo olupimo, narežemo na obroče in prepražimo v ponvi v predhodno stopljenem maslu do blede zlate barve. Od čebule ločimo, na srednji vročini dušimo 10 minut. Med dušenjem nenehno mešamo. Štorovke morajo biti nekoliko porumenele. Ocvrte štorovke dodamo ocvrti čebuli, solimo in prepražimo, dobro premešamo. V ločeni stekleni skledi zmešamo kisló smetano z dvema žlicama belega vina, dodamo sesekljano svežo zelenjavo in vse to malo stepemo.

Preliv vlijemo v mešanico čebule in gob, 15 minut dobro premešamo in dušimo pod pokrovom, občasno mešamo z leseno žlico.

Gobova omaka

Gobe (poljubno) - 1 kg, maslo - 2 žlici, čebula - 1 kos, pšenična moka - 2 žlici, kislá smetana - 1 skodelica, črni grah, sol in črni mleti poper - po okusu.

Gobe očistimo, speremo, večkrat zamenjamo vodo. Zalijemo s hladno vodo in kuhamo. Ko zavre, odstranimo peno, ki se nabira na vrhu posode.

Dodamo svežo začimbo in črni poper ter sesekljano čebulo. Kuhamo 20 minut. 2 minuti pred vretjem dodamo sol.

Gobe odcedimo skozi cedilko, vendar to vsebino ne odvržemo. Gobe na drobno nasekljamo ali jih zmeljemo v mlinčku za meso.

Prežgemo moko na stopljenem maslu, nenehno mešamo, dokler ne postane zlato. Gobovo juho razredčimo do gostote tekoče kislé smetane.



Dodamo sol s poprom in zmešamo z gobami. Kuhamo, dokler se omaka ne zgosti in na koncu dodamo kisló smetano.

DERUNY

Krompir - 1 kg, čebula - 1 kos, jajce - 1 kos, pšenična moka - 2 žlici, sol in poper po okusu, sončnično olje za cvrtje.

Olupimo krompir in čebulo. Krompir trgamo na strgalniku. Masi dodamo moko, jajce, sol in poper. Vse premešamo.



Pečemo *deruny* na dobro ogreti ponvi v sončničnem olju do zlato rjave barve na obeh straneh. Na mizo postrežemo vročo jed s kislo smetano.

Deruny z gobami

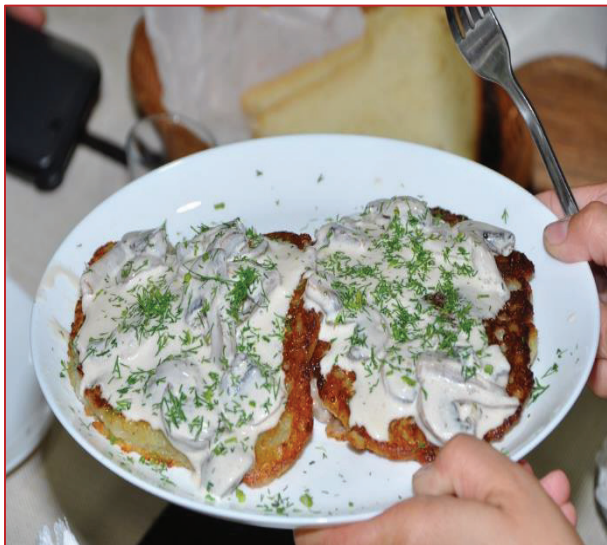
Gobe - 300 g., krompir - 0,5 kg, čebula - 1, jajce - 1, pšenična moka - 2 žlici, smetana - 1 žlica, sol in poper po okusu. Sončnično olje za cvrtje.

Gobe narežemo na kocke in operemo. Cvremo v ponvi na olju do mehkega. Solimo po okusu. Krompir in čebulo olupimo in naribamo. Masi dodamo gobe, jajce, moko, kislo smetano, sol in poper ter vse premešamo. Polpete prepražimo v sončničnem olju do zlato rjave barve v dobro ogreti ponvi.

Deruny z mesom

Krompir - 1 kg, čebula - 2 kosa, jajce - 1, pšenična moka - 2 žlici, sol in črni poper po okusu, olje za cvrtje. **Nadev:** 300 g. mletega

mesa z nizko vsebnostjo maščobe, sol, črni poper, kumina. Na majhnem strgalniku zdrobimo krompir in čebulo. Dodamo jajce, moko, sol, poper in vse premešamo. Zmes zmeljemo, začinimo z začimbami in dobro premešamo.



Ponev z debelim dnom segrejemo, nalijemo olje in zmanjšamo ogenj na srednjo temperaturo. Pripravljeno zmes damo na žlico in pritisnemo z vilicami, žlico krompirja spet položimo čez mletje, tako da se nadev zapre. Pokrijemo ponev s pokrovom. Cvremo na obeh straneh do zlate barve. *Deruny* postrežemo s kislo smetano in zelenjavo.

Deruny s sirom in šunko

Krompir - 600 g., trdi sir - 100 g., šunka - 100 g., jajce - 1 kos, pšenična moka - 2 žlici. Žlice, olje za cvrtje, sol, poper, zelenjava po okusu.

Naribamo sir na velikem strgalniku. Šunko narežemo na majhne kocke. Krompir stremo na majhnem strgalniku. Krompirjevi masi dodamo sir in šunko, jajce, sol in poper, potresemo s sesekljanimi zelišči, moko in dobro premešamo. Na srednje močnem ognju pražimo majhne *deruny* do zlate barve. Postrežemo vroče s kislo smetano omako.

SALO

Salo, za Ukrajince ni samo dragocen in skoraj vsakodnevni prehraben artikel, ampak je tudi simbol ukrajinske kuhinje. Ukrajinci jemo salo v vseh možnih kombinacijah: prekajeno, nasoljeno, marinirano z začimbami, ocvrto, kuhano, pečeno v pečici ali pečeno na ognju.

Salo je nepogrešljiva jed v primeru, ko želimo jesti, a nimamo ničesar pri roki. Tu ni treba veliko napora: rezina kruha, rezina sala in hrana je pripravljena. Na kanapeje pogosto dodajo česen, čebulo ali zeleno čebulo, kumare in paradižnik.

Salo je belo ali s trakovi mesa. V vsaki etnografski regiji Ukrajine pripravljajo salo po svojem lokalnem receptu. Najbolj znani v Ukrajini so taki recepti sala so; *"vinyško"*, *"poltavsko"*, *"volynsko"*, *"huculsko"*, *"zakarpatsko"*. Sala se razlikujejo po načinih priprave in okusu. Takšen spoštljiv odnos do sala je treba iskati v zgodovini Ukrajincev. Od

pradavnih časov so v Ukrajini gojili prašiče. V naravi so lovili merjasce in divje prašiče.



V prehranskem sistemu ukrajinskih ljudi je salo znak blaginje. V preteklih in zadnjih stoletjih je bil njegov pomen veliko večji.

Salo je izdelek, ki se zlahka in dolgo skladišči ne glede na temperaturo okolice. Za

salom je bilo na območju Karpatov veliko povpraševanje in je še zdaj. V starih časih so prebivalci gora hodili na delo v gozd in tam živeli v kočah cel teden.



Pastirji, ki živijo na planini 5 mesecev, daleč stran od doma, so imeli velike zaloge *sala*, tako so ga nenehno uživali, ko ni bilo skoraj nič za hrano. Zdrobljeno v solati s česnom je ena najbolj priljubljenih začimb za boršč.

Do zdaj, Ukrajinci, še zmeraj zaužijejo *salo* v velikih količinah. Ko se za en dan odpravijo

na delo v gozd iz hiše, pogosto s seboj vzamejo *salo*, ki ga pečejo na ognju. Za počitek v naravi uporabimo *salo*. *Šašlyky* na žaru zahtevajo več časa in denarja, pečeno *sala* pa ni nič manj okusno. Okus praženega *sala* v naravi je veliko bolj izrazit kot doma.

Pogosto je *salo* nepogrešljiva zaloga hrane, ki se ne poslabša niti pri visokih temperaturah zraka. *Salo* je vsekakor vedno potrebno, brez izjeme; za goste, poroke, krst, veliko noč in božič. *Sala* ne jemo samo med postom. Velja za ljudi, ki se tega držijo.

Mimogrede, *salo* velja za najboljši regulator alkohola. Le nekaj kosov *sala*, zaužitega pred praznično večerjo, bo obložilo stene želodca, kar bo pomagalo, da alkohol ne bo tako hitro vstopil v krvni obtok.

Ukrajinci so med prvimi desetimi jedci *sala* na svetu. V nasprotju z zahodno tradicijo priprave *sala* (vključno s Poljaki), Ukrajinci obžgejo z ognjem oz. s slamo prašiča po

zakolu. Dandanes je *salo* večinoma soljeno in ni dimljeno. Shranjujejo ga v surovem stanju. Sredi dvajsetega stoletja so se pojavili novi načini shranjevanja sala - dajo jih v steklene, večinoma tri-litrne pločevinke in tesno zaprejo, saj salo brez kisika dlje ohranja svežino.



Sodobne študije nutricionistov, biologov in zdravnikov so ovrgle ustaljeno mnenje o

škodljivosti sala in pokazale, da je njegova zmerna uporaba koristna tudi za bolnike z motnjami v prebavilih. Nepražena *sala* vsebujejo *arahidonsko* kislino (poli nenasičena maščoba), ki sodeluje pri presnovi holesterola in zmanjšuje holesterol v krvi. Ugotovljeno je tudi, da ta dragocena hrana veže in odstrani toksine iz telesa, zato zdravniki priporočajo uporabo sala (od 50 do 70 g. na dan), da preprečijo izločanje radionuklida na ekološko prikrajšanih območjih. V ljudskem zdravilstvu se salo uporablja proti zobobolu, proti kašljanju pri kašlju in pri zdravljenju bolezni okončin.

Salo kot simbol ukrajinske kuhinje ima pomembno mesto v ukrajinski folklori. O ukrajinskem *salu* je napisano veliko pesmi in verzov, pregovorov in izrekov. Prisoten je tudi v ukrajinskem humorju. V svojih delih ga pogosto uporabljajo karikaturisti. V ukrajinskih humorističnih pesmih, ki se jim reče *kolomyjky* pojejo:

Ustnice si je s *salom* namazala

Obrisati ga je pozabila –
Zdaj je bodo fantje ljubili
Vse do njene smrti ...
Ali pa tak kuplet:
Pravzaprav, kaj je *salo*:
Jejte ga - ne škoduje.
In kar zelo pomembno je: nihče na svetu
Ga nikoli ne ponareja.

Izreki:

»Če bi bil gospod, bi jedel slanino s salom«;
»Dobro živim – salo jem, spim na salu, s salom
se pokrivam«;
»Če bi salo majhna krila imelo, bi po nebu
poletelo; Tako sem mu polaskal, kot da sem ga
s salom namastil.«

V Ukrajini je veliko ljudi s priimkom, ki izhaja
iz sala: Saljuk, Salenko, Saloid in celo Salo. V
Poltavi deluje inštitut za prašičerejo. Na
dvorišču tega zavoda stoji spomenik svinji in
prašičem.

Vsakoletni festival prašičev poteka v mestu
Myrhorod iz regije Poltava. V regiji Černihiv živi

umetnik Pavel Bradyuk, ki riše slike na temo
sala. Njegova dela so predstavljena v muzejih
Černihiv, Kyiv in Hmelnicki, pa tudi v mnogih
zasebnih zbirkah.

Pekoče salo na huculski način

Salo - 1 kg, sol - 150 g., česen - 3-4 stroka,
rdeča sladka mleto paprika - 15 g.



Kos *sala* namažemo s sesekljanim česnom in soljo. Dno soda ali emajlirane posode prekrijemo s plastjo soli, na vrhu položimo *salo* in ponovno posujemo s soljo. *Salo* na tak način skladiščimo 20 dni. Nato namastimo posodo in kuhamo 2-3 ure. Kuhano *salo* hladimo tri ure, nato ga zmeljemo skupaj z rdečo mleto papriko in zdrobljenim česnom. Takšno *salo* se uporablja kot hladen prigrizek.

Salo na viniški način

Salo na viniški način (mesto Vinica) pripravljajo precej preprosto in je zelo cenjeno po vsej Ukrajini. Skrivnost izdelka je v mehkobi samega *sala*.

Za pripravo *sala* v Vinici se koristijo prašiči, ki se hranijo s kuhanim krompirjem. *Salo* mora biti tudi z zadnje strani trupa. Obžgati ga moramo z grahovo slamo (v skrajnih primerih s pšenično slamo).

Salo režemo vzdolžno na trakove široke 4 centimetre, solimo z vseh strani s kameno

soljo, nato ga položimo na platno, da se koščki ne dotikajo drug drugega. Pokrijemo s krpo in hranimo v hladilniku vsaj en dan. Narežemo na tanke rezine, jemo z rženim kruhom, česnom ali hrenom. Za daljše skladiščenje soljeno *salo* damo v zamrzovalnik. Ali pa ga damo v tri litrske steklene kozarce pod pokrov, prelijemo z malo soli in shranimo v kleti.

Salo po zakarpatski

Salo narežemo na koščke 7x15 cm. Dobro je, da vsak kos zvijemo v sol in damo na hladno za 4 dni. Nato z nožem postrgamo vso sol, še enkrat premažemo z novo soljo in spet čakamo 4 dni.

Salo zavijemo v folijo za živila in hladimo. Ta postopek ponovimo še dvakrat. Po treh tednih spet odstranimo vso sol in *salo* na vseh straneh naribamo z mešanico zdrobljenega česna, črnega popra in paprike (1x1x1).

Po preteku 24 ur je *salo* že uporabno. Ljubiteljem, gurmanom, ki imajo radi ostrejši okus priporočamo, da papriki dodajo 1 čajno žličko pekočih rdečih feferonov.

Soljenje sala na mokri način

Salo - 2 kg., sol - 1 kg., Voda - 1 l., česen - 2 glavi, čebulna lupina - ena peščica, začimbe: koriander, rdeča paprika, kumina, česen, bazilika, paprika, lovorov list, timijan.

V vodo nalijemo sol, dodamo čebulo, začimbo in zavremo. Nato zmanjšamo ogenj, damo *salo* v slanico, narežemo na kose velikosti 10x15 cm in kuhamo 1,5-2 ure.

Odstranimo *salo*, rahlo ohladimo in naribamo z zdrobljenim česnom, soljo in začimbo.

Zavijemo v platno in pustimo, da stoji čez noč pri sobni temperaturi, nato pa ga prenesemo v hladilnik.

Salo s česnom

Sveže mesnato *salo* z mehko kožico - 1,5-2 kg, česen - 6-8 strokov, mlet črni poper - 1 čajna žlička.

Salo narežemo na kose velikosti 5x10 cm, dobro posolimo s soljo. Stisnjeno *salo*, v eni plasti, položimo v emajlirano posodo. Česen narežemo na rezine (ne zelo fino). Potresemo, tako da je *salo* enakomerno predelano. Nato potresemo z mletim črnim poprom. Posodo pokrijemo s pokrovom, ki je trdno vključena v ponev (kot pod utež) in pustimo stati pri sobni temperaturi približno 2 dni. Naslednji dan bo zaznaven vonj po že pripravljenem *salu*.

Nato odstranimo *salo* iz posode. Kose sala ločeno zavijemo v papirnato, krpo ali celofansko vrečko.

V marinadi s salom pustimo česen. Najbolje je, da *salo* hranimo v zamrzovalniku.

OCVIRKI IN SVINJSKA MAST

Nič manj pomembni za Ukrajince so ocvirki in svinjska mast, ki se skoraj vsak dan uporabljajo pri pripravi različnih jedi. Globoko ocvrti koščki ocvirki so čisti ali z mesom in služijo kot priloga k različnim jedem, dodatek k *varenykom*, krompirju, kašam ali kot glavna jed. Z ocvirki se obogatijo jajčevci, krompir ali zelenjava. Ocvirki so bogati z beljakovinami in mono in poli nenasičenimi maščobami.

Svinjska mast iz slanine ali iz navadnega sala so klasika ukrajinske in poljske kuhinje. Vendar v Ukrajini salo navadno topijo predvsem s česnom, čebulo ali s česnom in čebulo skupaj. Po drugi strani pa v poljski kuhinji pogosto dodajajo jabolka, kar daje sočnost.

Za aromo dodajo tudi slive. Okus ukrajinske svinjske masti je v veliki meri odvisen od prašiča, in sicer s tem, kako se ga je hranilo in kaj so dodali v salo.

Svinjsko mast lahko, brez izgube okusa, dolgo časa hranimo v hladilniku ali preprosto na hladnem. V Ukrajini je, dokler se niso pojavili hladilniki, že dolgo ohranil učinkovit način zalivanja s svinjsko mastjo različnih izdelkov. Vendar pa je na podežlju, zlasti v gorah, ta način še vedno razširjen.

Svinjska mast ima različne namene uporabe. Lahko jo začinimo s sesekljano ali zeleno čebulo. To dodaja okus izdelku. Poleg tega je svinjska mast dragocen izdelek za cvrtje in jo uporabljamo pri peki.

Za svinjsko mast, ki se uporablja za cvrtje, je najbolj primerno in najbolj cenjeno mehko salo okoli ledvic. Toda za mazanje na kruh uporabimo boljšo mast, ki je pripravljena iz najboljšega sala s hrbtni strani prašiča.

Na koncu cvrenja v mast dodamo malo mleka, ki nam zagotavlja svetlo barvo. Prej in zdaj se svinjska mast uporablja za hud kašelj ali pa za, ne daj Bog, pljučnico.

Klasični ocvirki

Sveža trebušna slanina ali *salo*. Najboljši način cvrenja ocvirkov je *salo* s plastjo mesa ali mastnega mesa. *Salo* ali meso operemo, osušimo in narežemo na koščke velikosti 2-3 cm.

Narezane kose zložimo v lonec z debelimi stenami (najbolje iz litega železa), pokrijemo, postavimo na šibek ogenj in občasno mešamo, da se segreje *salo*. Če je *salo* zagorelo, lahko nalijemo malo vode.

Čas topljenja *sala* je odvisen od kosov. V povprečju se kilogram *sala* topi približno eno uro. Ko so koščki *sala* skoraj suhi, jih odcedimo skozi sito v ločeno posodo, ocvirke pa prestavimo v suho čisto posodo in v hladilnik.

Da se ocvirki hranijo dlje časa jih je treba ohladiti in preliti s svežo svinjsko mastjo. Takšne ocvirke je mogoče hraniti več mesecev. Iz drobtin lahko naredimo namaz

kruha kot dodatek k boršču. Če želimo to narediti, ocvirke zmeljemo v mlinčku za meso, posolimo in dodamo česen, ki smo ga stisnili v stiskalniku.



Svinjska mast po kozaško

Mast - 1 kg, čebula - 4-5 kosov, sol - 1 čajna žlička, mešanica popra - 0,5 čajne žličke,

mešanica poprov - 4-5 kosov, črni poper v zrnu - 4-5 kosov, lovorjev list - 3-4 liste, posušen česen - po okusu.

Salo narežemo na majhne kocke (1x1 cm) in prepražimo v ponvi do zlate barve. Odstranimo ocvirke in prepražimo čebulo, narezano na majhne koščke, do zlate barve. V zadnji minuti cvrtja dodamo lovorjev list, papriko in vse skupaj pražimo še eno minuto. Nato poberemo začimbe in čebulo zmeljemo z mlinčkom za meso ali z mešalnikom.

Po okusu dodamo sol in poper, dodamo posušen česen. Z mešanico napolnimo steklene kozarce ali lonce.

Namaz s čebulo in svinjsko mastjo

Sveže salo - 1 kg, čebula - 800 g., sol, kumina, timijan - po okusu.

Salo narežemo na kocke velikosti 1,5x1,5 cm. Pred rezanjem sala ga je priporočljivo

hraniti pol ure v zamrzovalniku. Vzamemo močno posodo, ki se bo počasi segrevala in dobro vzdrževala temperaturo. Salo je treba počasi cvreti kolikor je le mogoče dlje. Ko so ocvirki že porjaveli in so se praktično že posušili, jih odstranimo iz ponve v ločeno posodo. Nato jih še malo stepemo, dodamo sol in kumino ter položimo v drugo posodo.

Svinjske ocvirke lahko dodamo v kašo ali krompir, predhodno segrete ali pa jih predhodno segrejemo s čebulo.

V stopljeno svinjsko mast dodamo drobno sesekljano čebulo in jo na majhnem ognju dlje časa pražimo, da se čebula zlato obarva. Na koncu posolimo, dodamo posušen timijan in odcedimo v posodo.

Ko se vse zgosti, se bo oblikoval dišeč in okusen namaz za kruh, ki je osnova za nazdravljanje, popolno dopolnilo k *varenykom* in drugim jedem.

JEDI IZ MOKE IN ŽITARIC

Moka in žitarice so pomemben del ukrajinske prehrane. Pred pojavom krompirja na ozemlju današnje Ukrajine so bila žita osnova prehrane. Toda tudi zdaj, ko krompir uživamo skoraj vsak dan, moka in žitarice niso izgubile svoje priljubljenosti. Hranilna vrednost moke in žitaric je zelo visoka.

Varenyky so ena najbolj priljubljenih in cenjenih jedi med Ukrajinci, ki so lahko majhni, trikotni ali zaobljeni izdelki v obliki polmeseca. Narejeni so predvsem iz pšenice, rži, ajde, ječmenovega testa, z različnimi nadevi kot so: kuhan krompir, dušeno zelje, kuhano zelje, sladki ali slani sir, čebula, makova semena, različne jagode in sadje, ocvirki; ipd. **Varenyky** prelijemo s kisló smetano ali z dušenimi gobami s kisló smetano. Jed je enostavna za pripravo in je okusna in hranljiva. Večina okusa je odvisna od nadeva.

Kaša je za Ukrajince pomemben in skoraj vsakdanji obrok. Ta jed je ena najstarejših in

najpogostejših med Slovani. V Ukrajini že od antičnih časov kašo pripravljajo iz prosa, ajde, ječmena, pšenice, ovsa, koruze in riža. Najbolj priljubljena v vsej Ukrajini je bila ajdova kaša.

Tudi pregovor pravi: »*Ajdova kaša je mati naša, rženi kruh pa je naš oče naš.*« Zrna žitaric so bila ločena od lusk na razne načine, da so dobili čiste izdelke z mletjem v zdrob ali z mletjem na primitivnih ročnih mlinih, da se dobi moka. Vedno je bil cilj, da lahko žitarice ostanejo cele ali se spremenijo v zdrob, v grobo ali v drobno moko. Sestavina kaše je bila gosta ali redka. Prej so na vaseh kašo kuhali v pečici, kasneje pa so jo kuhali in dušili. Tako je kaša postala veliko okusnejša od klasične priprave.

Kaša je lahko slana ali sladka. Lahko jo jemo z mesom, ocvirki, pa tudi z mlekom, maslom, sadjem, jagodami, sirom, medom. Sladko kašo s sadjem ali zelenjavo Ukrajinci večinoma pojedó za zajtrk, kašo z mesom ali ocvirki pa za večerjo. Kaša je tudi otroška jed.

Otrokom pripravljajo različne kaše z mlekom, sadjem in jagodami. Na gorskih terenih Ukrajine, torej v Karpatih, imajo prednost koruzna žita in moka. To je zato, ker koruza daje najboljši pridelek v gorah.

Pogosto mešamo dva, po zvenu, podobna izraza - "*kulešu*" in vojaško jed "*kuliš*". *Kuliš* je starodavna jed kozakov, ki ne sodi v sodobno klasifikacijo, včasih ji napačno pravijo, da je *kuliš* juha ali kaša, ker ima sveže kuhana jed tekočo obliko, in ko se ohladi, postane gosta. Zaradi iznajdljivosti kozaških kuharjev je jed pridobila veliko receptov, po uničenju kozakov pa so ji dodali celo domače različice.

Holubci so tudi ena najpogostejših jedi po vsej Ukrajini. Jed ni preprosta, je pa zato zelo okusna in jo Ukrajinci zelo častijo. *Holubci* so narejeni iz svežega ali kislega zelja in polnjeni so z mesom, rižem, ajdo, koruznimi ali drugimi žitaricami, krompirjem, fižolom, gobami, čebulo, korenjem z dodatkom začimb. Številne ukrajinske jedi iz moke in žitaric so izključno

regionalne in se pripravljajo le v določeni regiji. Ukrajinci iz drugih regij večinoma teh jedi ne poznajo.

Banoš

Kisla smetana (po možnosti domača) - 800 g, koruzna moka - 0,5 skodelice, sir *brynza* (po možnosti ovčji) - 200 g, maslo - 1 žlica, sol, sladkor - ena čajna žlička.



Kuhamo kislo smetano do vretja. Dodamo sol, sladkor in koruzno moko, ki jo speremo v hladni vodi in s dodamo kislo smetano. Nenehno mešamo, kuhamo na šibkem ognju približno 10-15 minut.

Na koncu dodamo olje. Tesno zapremo in pustimo mirovati 10 minut. Na krožnik položimo *banoš* in posujemo z zdrobljenim sirom.

Hyculski kniš

Koruzna moka-50 g., sir-40-50 g., voda 0,5 skodelica, ščepec soli, peteršilj in koper, strok česna-1, slanina-10 g.

Presejano koruzno moko damo v vrelo slano vodo, testo skuhamo, dobro premešamo, da ne ostanejo grudice, in ga pustimo nekaj časa, da se ohladi in zgosti.

Pripravimo testo, ki ga razdelimo na kose in na desko, posuto s pšenično moko, razvaljamo na majhne biskvite. Na sredino vsake lupine

damo nariban sir *brynzo*, pomešan z drobno sesekljanim peteršiljem, koprom in naribanim česnom.



Nadev vlagamo v testo, na vrh položimo tanko rezino slanine in pečemo v pečici.

Jed je treba jesti vročo.

Kozaški kuliš

Voda - 5 litrov, salo - 0,5 kg, svinjski rep - 1 kos, svinjska rebra - 1 kg, meso - 1 kg, korenje - 0,5 kg, čebula - 0,6 kg, proso - 1 kg, lovorjev list - 3 kose, česen - 4 stroki, mlet poper, sol - po okusu, peteršilj, koper, bazilika - en sveženj.

Salo, meso in čebulo narežemo na kocke, korenje pa na obroče in pol obroče. Peteršilj, koper, baziliko operemo in zdrobimo. Proso večkrat operemo, dokler voda ni bistra. Damo kotel na ogenj. V segreti kotel damo sesekljano salo in pražimo, dokler se vsa maščoba ne izteče. Dodamo rep in rebra. Kuhamo do vretja, nato pa vržemo sesekljano meso in malo prepražimo. Nato dodamo narezano korenje in čez 10 minut čebulo. Pokrijemo in kuhamo, občasno mešamo), dokler se korenje ne zmehča in čebula ne izpusti soka.

Ko sta korenje in čebula pripravljena - dolijemo vodo in zavremo. Ko vre, dodamo čiste česnove zobe, lovorjev list in izperemo

proso. Po tem zmanjšamo ogenj in nenehno mešamo *kuliš*, dvigamo proso z dna lonca, da se ne prismodi. Proso se skuha hitro, po približno 10-15 minutah.

Nato kuhamo še 5 minut. Lonec z ognja odstranimo, dodamo sol in poper, dodamo narezan koper, peteršilj in baziliko, pokrijemo in čez 10 minut lahko začinimo *kuliš*.



GALUŠKY

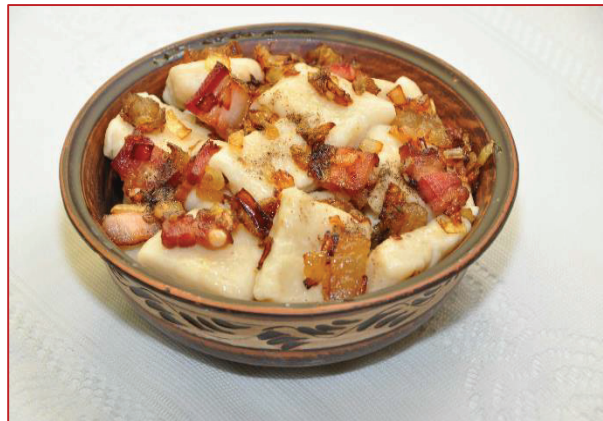
Galušky so koščki testa, kuhanega v vodi ali v mleku. Obstaja veliko sort *galuškiv*, ki jih postrežemo kot samostojno jed (z maslom ali kislo smetano) in juhe z *galuškamy* (na primer *galušky* na mleku). Postrežemo lahko tudi *galušky* kot prilogo.

Poltavski galušky

Kuhan piščanec - 1, moka - 3 skodelice, kefir ali kislo mleko - 0,5 l, soda - 2 čajni žlički, sol - po okusu.

V presejano moko dodamo kefir, sol, sodo bikarbono (ne mešamo z vodo) in gnetemo testo. Testo pokrijemo z brisačo in pustimo počivati 30-40 minut. Za kuhanje piščančjega fileja z začimbami uporabimo sol, olupimo in stisnemo česen.

Narejeno zmes prelijemo z juho, da jo lahko na koncu dodamo h *galuškom*. Stopimo maslo. Ko se file ohladi, ga razdrobimo na koščke.



Fileje, česen in maslo damo v različne krožnike. Testo damo na pult, ki je posut z moko in ga razrežemo na več kosov, da bodo oblikovani kot klobasa. Nato "klobaso" narežemo na majhne koščke.

Poltavske *galušky* je treba pariti. Ker se *galušky* med kuhanjem povečajo, jih je treba položiti 1 cm ločeno. Kuhamo 7-10 minut. Pripravljene *galušky* prelijemo z maslom,

dodamo meso piščanca, česen in po potrebi skuhano juho. *Galušky* lahko dodamo k boršču, postrežemo s ocvirki ali pa s smetanovo ali gobovo omako.

Galušky s skuto in smetano

Krompir - 600 g., skuta - 400 g, moka - 200 g., jajca - 2 kosi, sol - po okusu, črni mleti poper - po okusu. Za pripravo omake potrebujemo: čebula - 200 g., pšenična moka - pol žlice, kislá smetana - 3 žlice, mleko - 200 ml, česen - 1 strok, rafinirano sončnično olje - 3 žlice.

Najprej moramo skuhati omako. Čebulo narežemo na majhne kocke in pražimo na olju do zlate barve. Potem dodamo moko, mešamo in pražimo eno minuto. Dodamo kisló smetano, sol, poper, premešamo in zavremo. Omako razredčimo z mlekom do zelene konsistence.

Po ohlajanju se omaka zgosti. Stisnemo strok česna, kuhamo pol minute, pokrijemo s

pokrovom, da se ne tvori skorja, in ga odstranimo iz ognja.



Galušky:

Kuhan neolupljeni krompir olupimo in ohladimo. Nato ga s sirom premelujemo skozi mlinček za meso. Dodamo stepena jajca, sol, poper in z žlico dobro premešamo. Postopoma dodamo moko. Testo gnetemo toliko časa, da

se ne lepi na roke, ampak ostane mehko. Testo razdelimo na 4 dele. Vsak kos razvaljajmo s premerom kolesca 3 cm in ga razrežemo na koščke debeline približno 1 cm, koščke testa lahko razvaljamo v moki in jim tako zagotovimo želeno obliko.

Galušky damo v osoljeno vrelo vodo in mešamo, da se ne lepijo na dno ponve. Ko *galušky* priplavajo na površino, jih je treba kuhati še 2 minuti. Nato jih prestavimo v posodo. *Galušky* prelijemo s stopljenim maslom ali sončničnim oljem, da se ne spoprimejo. Postrežemo na mizo skupaj z omako.

Kuleša

Koruzna moka - 100 g., maslo-20 g., sir-10 g., voda - 1 skodelica, sol po okusu.

V posoljeno vrelo vodo dodamo presejano koruzno moko. Kuhamo, mešamo z leseno žlico, 15-20 minut. Ko se je *kuleša* zgostila, jo

obrnemo na desko in s kuharsko nitko razrežemo na rezine ter položimo na krožnik. Na vsako rezino damo košček masla in ga potresemo s sirom.

Jemo vedno vročo jed s kislo smetano, kislim mlekom, ocvrtimi jajci na kisli smetani, z drobtinami in ocvrtim mesom.



Kot sladico lahko jemo tudi z borovnicami, jagodami, ki jim dodamo kislo smetano in sladkor.

Pečenja

Sestavine: krompir 1-1,2 kg, meso 900 g., čebula 2 kosa, korenje 1 kos, surovo maslo 50 g., začimba za meso 1 žlička, lovorjev list po okusu, sol po okusu, črni poper mleti po okusu, rastlinsko olje po okusu.

Najprej se lotimo rezanja mesa, ki ga je treba razrezati na majhne koščke. Uporabimo lahko katero koli vrsto mesa, ki nam je najbolj všeč. V ponev ali v posodo z debelim dnom nalijemo rastlinsko olje in dodamo nasekljano meso in čakamo, da se ocvre.

Medtem ko cvremo meso, narežemo čebulo in korenje na kolesca. Nato se lotimo krompirja, ki ga narežemo in razporedimo po ocvrtem mesu z zelenjavo. Ko je krompir rahlo ocvrt, dodamo začimbe: lovorjev list, poper, sol.

Potem dodamo surovo maslo jed in zalijemo z malo vode. Ko voda zavre, pokrijemo posodo in jed kuhamo 40 minut. Potem lahko pečenja odstranimo s z ognja in postrežemo na mizo.



Klasični holubci z rižem

Glave svežega ali kislega zelja - 2 kosa, mleto meso - 0,7 kg, riž - 1 skodelica, korenje - 2 kosa, čebula - 2 kosa, sol in črni poper - po okusu, paradižnikova mezga - 3 žlice, kislá smetana - 200 g., olje za cvrtje, lovorjev list in črni poper - neobvezno.



Zelje potopimo v vrelo vodo za 5 minut. Odstranimo nekaj zgornjih listov. Odrežemo debele kite na dnu preostalih listov. Korenje stremo na strgalniku, čebulo sesekljamo in jo prepražimo v ponvi, nekoliko kasneje dodamo korenje. Riž kuhamo do pripravljenosti. Združimo riž in mleto meso, dobro premešamo. V nadev dodamo ocvrto čebulo in korenje, sol in poper riž, spet dobro premešamo.

Na liste zelja dodajamo nadev in ga nežno ovijemo. Pripravljene zvitke tesno zložimo v lonec obrnjene navzdol. Zalijemo *holubci* z vodo, tako da voda ne doseže zgornjega roba *holubciv*. Ko voda zavre, dodamo paradižnikovo mezgo in kisló smetano.

Holubci je treba dušiti na nizkem ognju približno 1 uro, nakar jih lahko postrežemo na mizo. *Holubcem* dodamo kisló smetano ali jih dušimo v kislí smetani.

Holubci s krompirjem

Zelje sveže - 1 glava, krompir - 8 kosov, jajce - 1 kos, čebula - 2 kosa, kislá smetana - 200 g., paradižnik - 3 žlice, mleko-50 g., sol in črni poper - po okusu, lovorjev list - po želji, olje za cvrtje.



Zelje potopimo v vrelo vodo 5 minut. Odstranimo nekaj zgornjih listov. Odrežemo

debele kite na dnu listov. Krompir skuhamo v slani vodi, ne čisto do konca (naj bo še trd).

Medtem ko se krompir kuha, čebulo pražimo v ponvi do zlate barve. Krompir ohladimo, olupimo in naribamo. Krompir zmešamo z jajcem in mlekom, dodamo sol in poper. Nato dodamo popečeno čebulo in vse skupaj zmešamo. Krompir položimo na liste zelja. Na ponvi na obeh straneh popečemo zeljnate zvitke. Na dno globoke posode ali pekača damo nekaj zeljnatih listov. Ocvremo *holubci* v ponvi in jih položimo v lonec.

Omaka za *holubci*: V manjšo posodo nalijemo 1 skodelico vode, dodamo kisló smetano in paradižnikovo omako.

Začinimo s soljo in poprom. Zavremo in dušimo na šibkem ognju. Prelijemo zelje z omako, pokrijemo s krožnikom na vrhu in pritisnemo.

Posodo pokrijemo in *holubci* pečemo na 180 C. Pečemo približno 45 minut.

Leni holubci

Sveže zelje ali kislo zelje - 1 glava, riž - 200 g.,
čebula - 1 kos, paradižnik - 2 kosa, bele sveže
gobe - 2 kosa, svinjska mast - 1 žlica, peteršilj,
trdi sir - 100 g., sol in začimbe.



Na zelje, nalijemo malo vode in kuhamo do
pripravljenosti. Dodamo svinjsko mast,
narezan paradižnik, nekaj več vode in oprani

riž, kuhane in nasekljane gobe. Začinimo s
soljo in poprom. Vse skupaj damo v posodo,
potresemo z naribanim sirom in damo v pečico
za 20-30 minut.

Pripravljeno zmes oblikujemo na krožniku v
obliki *holubciv*, potresemo s svežo zelenjavo in
s črnim mletim poprom.

Holubci z zdrobom

Belo zelje (sveže ali kislo zelje) - 2 glavi.
Nadev: koruzni zdrob veliko zrno-1 kg, čebula
- 3-4 kosi, korenje - 2 kosa, salo - 250-300 g.

Iz zeljnatih glav odstranimo storž, damo v
vodo in kuhamo. Nato postopoma ločimo liste.
Listi naj bodo na pol pečeni, da se pri
obračanju zelja ne raztrgajo. Izrežemo debele
žile z listov, sicer bo liste težko zviti. Pogosto v
huculski regiji namesto zelja uporabljajo mlade
liste rdeče pese. Koruzni zdrob speremo s
hladno vodo, da ločimo polovice in kuhamo 3-
5 minut. Umaknemo z ognja, da se zdrob

popari. Narežemo slanino in čebulo. Korenje drobno zdrobimo.

Čebulo pražimo do zlate barve, dodamo slanino in naribamo korenje. Vse skupaj zložimo in dobro premešamo z zdrobom. Sol, poper - po okusu.

Nadev postopoma vmešamo v pripravljene liste zelja in obrnemo zelje. Zvite liste zelja (ne zelo debele) zložimo v ponev, tako da na dno položimo lesene palčke in pokrijemo z zavrženimi listi zelja, da se prepreči, da se jed ne prismodi.

Zalijemo z mrzlo vodo in kuhamo 1,5-2 ure. Če kuhano zelje pripravljamo v pečici za pečenje, ga moramo dati v glineni lonec in kuhati 5-6 ur.

Na mizo postrežemo jed, ko je še vroča. Jedi od zgoraj dodamo ocvrto slanino ali gobovo omako (kašo), v ponvi pa naj bo še zdrobljen česen z oljem.

Gombovci

Skuta - 250 g., zdrob - 5 žlic, jajce - 2 kosa, sladkor - 3 žlice, ščepec soli, krušne drobtine - 4-6 žlic, maslo-1-2 žlici, rjavi sladkor (za okus), cimet mleti -1 žlica, jagode za okras.



Vzamemo skuto, dodamo zdrob, sladkor, sol in jajce. Vse dobro premešamo, da se preprečijo grudice in pustimo počivati 15-20 minut. V ponvi stopimo maslo in ga prepražimo

do zlate rjave barve. Odstranimo ponev z ognja in zmesi dodamo cimetov sladkor s skorjo in premešamo. Iz pripravljene sirove zmesi naredimo kroglice s premerom 4-5 cm in jih kuhamo v osoljeni vodi, dokler se ne dvignejo na površino vode. Skuhane *gombovce* precedimo v cedilniku, da odteče voda. Premešamo jih v zmesi s cimetom. Na segret krožnik položimo sirne kroglice, kisko smetano in okrasimo s svežimi jagodami.

Pečeno črevo po huculski

Čreva svinje ali teleta - 1 kos, koruzni zдроб - 2 žlici, kisko mleko - 200 g, salo - 200 g, čebula - 2 kosa, sol in črni mleti poper po okusu.

Salu in čebulo narežemo na majhne koščke. Prepražimo s čebulo, da nastanejo ocvirki. Dodamo kisko mleko, zдроб, sol in poper ter vse skupaj premešamo. Dobro oprana čreva vnaprej razrežemo na kose dolge 25 - 30 cm. En konec zavežemo s trdno nitjo.



Z drugega konca črevo napolnimo z maso na 2/3 dolžine vsakega čreva, ki ga prav tako na koncu zavežemo z nitjo. Med pečenjem črevo večkrat prebodemo z zoborebcom ali z debelo iglo. V pekač dodamo raztopljeno svinjsko mast in položimo čreva, vmes pa položimo olupljeno čebulo, ki jo razrežemo na 4 dele. Pečemo v pečici do rožnate barve. Vročo jed postrežemo s kisko smetano ali ocvirki.

VARENYKY

Pšenična moka - 1 kg, jajca - 2 kosa, sol -1/2 žličke, voda - 1 skodelica, maslo 100 g., čebula - 1 kos. Nadev iz krompirja z drobljivim sirom (*brynza*): krompir - 1 kg, sir – 400 – g., čebula - 2 kosa, maslo - 70 g., sol, črni poper - po okusu. Skuta ali sir – 1 kg, jajca - 2 kosa, ščepec soli.

Če želimo, da so *varenyky* sladki, lahko sirnemu nadevu dodamo $\frac{1}{2}$ skodelice sladkorja. Presejano moko damo na pult, pomešamo s soljo, in v njej naredimo luknjo. Dodamo eno jajce, dodajamo vodo in z nožem mešamo moko, da dobimo ustrezno testo. Nato z rokami zmešamo testo.

Če mešamo precejeno vodo iz krompirja, moke ni treba soliti.

Odcepimo koščke testa, oblikujemo kroglice, jih razvaljamo v moki in nato vsak krog razvaljamo na tanek sloj. Mleto zmes

(nadev) damo na sredino teh koleščkov. Robove testa tesno stisnemo, da ne bo lukenj.



Ko zavre slana voda, dajemo *varenyky* v to vodo - enega po enega, da lahko prosto plavajo in čakamo dokler ne zaplavajo na površino. Voda naj lahko vre, preprosto naj šumi. Kuhamo *varenyky* še naprej. Ko splavajo na površje, kuhamo še 4-5 minut. Poberemo že pripravljene *varenyky* s penovko ali žlico,

pustimo, da se odcedijo, nato pa jih položimo v skledo in dodamo popečeno čebulo ali pražene ocvirke. Lahko dodamo tudi kislo smetano.

Nadev iz krompirja in sira

Nadev iz krompirja z drobljivim sirom (*brinza*):
krompir - 1 kg, sir - 400-g., čebula - 2 kosa,
maslo - 70 g, sol, črni poper - po okusu.



Olupimo krompir. Zavremo v osoljeni vreli vodi. Odcedimo vodo in gnetemo testo. Ohladimo. Čebulo narežemo na kocke in

pražimo na olju do zlate barve. Hladni krompir izmenično naribamo s sirom in čebulo. Vse temeljito premešamo. Začinimo s soljo in poprom po okusu.

Dodamo k siru in dobro premešamo. Sladke *varenky* prelijemo s sirom, s stopljenim maslom ali s kislo smetano.

Višnjev nadev

Višnje - 500 g., sladkor - 250 g., škrob - 1 žlica.

Višnje (če so zamrznjene - odmrznemo, dodamo sok) pomešamo s sladkorjem in škrobom.

Pripravimo lahko tudi nadev za *varenky* iz drugega jagodičja - jagode ali borovnice. Višnjevemu nadevu lahko dodamo čokolado.

Razlomimo čokolado na koščke približno 1 x 1 cm. V vsak *varenky* položimo 2 - 3 višnje in kos čokolade.

Mesni nadev

Meso (goveje ali pusto svinjsko meso) - 300 g., čebula - 2 kosa, olje, sol in poper po okusu.



Meso kuhamo v osoljeni vodi. Drobno narezano meso premeljemo skozi mlinček za meso. Čebulo nasekljamo in pražimo na olju 10-15 minut.

Dodamo mleto meso, sol, poper in dobro premešamo.

Jabolčni nadev

Jabolka (po možnosti sladka) 6 kosov, pol skodelice sladkorja, cimet - 0,5 čajne žličke, škrob-0,5 žlice.

Jabolka olupimo, odstranimo semena in odstranimo jedro. Naribamo na grobo skozi strgalnik, dodamo sladkor, cimet, škrob.

Vse dobro premešamo in takoj začnemo lepiti cmoke, dokler jabolka ne izpustijo soka.

Ječmenova kaša

Ječmen – 3 skodelici, svinjina - 700 g., korenje - 2 kosa, čebula - 2 kosa, paradižnik - 1 kos, sladka paprika - 1 kos, peteršilj in koper - vsak po en sveženj, olje za cvrtje, sol in začimbe za meso, sojino omako za marinado - po okusu.

Ječmen namočimo za 4 ure v vodo. Dobro operemo meso in ga narežemo na koščke. Damo v skledo, potresemo z začimbami in prelijemo s sojino omako. Dobro premešamo in mariniramo pri sobni temperaturi ali 4 ure v hladilniku. Korenje narežemo na tanke rezine, čebulo pa na tanka kolesca.

Vse to pražimo skupaj v ponvi in preden je vse pripravljeno dodajmo velike rezine paradižnikov. Dobro premešamo in dušimo 7 minut. Kuhan ječmen nalijemo na cedilo, da se voda izlije, nato pa damo v ponev in dobro premešamo.

V ponvi pražimo, dokler meso ni pripravljeno. Lonec napolnimo do polovice z zdrobom in zelenjavo. Nato dodamo papriko, narezano na majhne koščke.

Meso prelijemo, dodamo sol in zavremo tako, da je vse prekrito z vodo in pokrijemo s pokrovom. Lonec s kašo damo v pečico, ogreto na 200 C, za eno uro in pol, vendar hkrati

nadziramo postopek priprave. Po potrebi meso obračamo in dodajmo vodo.

Mlečna prosena kaša

Mleko - 2 skodelici, proso - 1 skodelica, sladkor - po okusu, sol - po okusu, maslo - 50 g., voda - 1 skodelica.

Zdrob večkrat speremo v hladni vodi. Ko je vsebina čista, jo prelijemo z vročo vodo. V ponev damo vodo, mleko, prelijemo zdrob in postavimo na srednjo temperaturo. Dodamo sladkor in ščepec soli. Kašo nenehno mešamo, da se ne bo prismodila od spodaj. Kuhamo 2-3 minute.

Na koncu dodamo maslo, pokrijemo ponev in pustimo počivati 15-20 minut.

Po tem še naprej mešamo. Najbolje je, da za zajtrk postrežemo pšenično kašo.

Dopolnilo k tej kaši je lahko marmelada, suho sadje ali narezana jabolka.

Pšenična kaša

Zdrob iz pšenice (svetlo rjava) - 1 skodelica, maslo - 1 žlica, sol - po okusu, voda, kozarci 2 kom. Pšenični zdrob operemo, nato nalijemo v pol do polovice več vode kot je zdroba, premešamo z žlico.



Nalijemo vodo in zmes v sito. Žitarice speremo 2-3 krat, vsakič nalijemo svežo vodo. V posodo nalijemo vodo, solimo in damo na ogenj.

Ko voda zavre, dodamo pšenični zdrob, damo maslo in med mešanjem z žlico kuhamo 20 minut na srednjem ognju, dokler se ne zgosti.

Nato posodo s kašo damo v predhodno segreto pečico za 30 minut na 150 C. Kaša mora biti suha in drobljiva.

Vročo kašo lahko postrežemo kot prilogo kateri koli mesni jedi ali kot samostojno jed z maslom ali s stopljenim maslom ali kislo smetano.

JEDI IZ ZELENJAVE IN BUČ

Tradicionalna ukrajinska kuhinja je bogata z raznovrstnimi zelenjavnimi jedmi. Poleti, ko je vročina velika in ne želimo jesti mesa, so na voljo različne zelenjavne jedi.



Ko se bliža jesen, večja je izbira zelenjave in temu primerno lahko pripravimo jedi. Ukrajinci zelenjave ne uporabljajo samo kot

sestavino za prve jedi (boršč, juhe). Pripravljena zelenjava je lahko priloga ali kot marinada. Od začetka poletja do konca jeseni je zelenjava del glavnih jedi. Zelenjava je lahko pečena, kuhana ali kot sestavina enolončnic in od tega ne bomo dolgo siti. Če pa zelenjavo kuhamo s kisló smetano, živalsko maščobo ali mesom, bomo še dolgo siti. Veliko zelenjavnih jedi, ki jih pripravljajo Ukrajinci, so izposojene od kuhinj drugih narodov in so prilagojene ukrajinskim kulinarčnim tradicijam. Sem spadajo jajčevci, paprika in drugi. Ena najpomembnejših jedi za Ukrajince je buča. Tako buča, kot rdeča pesa, sta ponos Ukrajincev. Gojijo jo po vsej Ukrajini. Zdravilne lastnosti buče so zelo velike. Jedi iz buč se priporočajo osebam z okvaro vida, slabokrvnostjo, bolnikom z nefritisom, s srčno-žilnimi boleznimi in hipertenzijo. Uživanje buč izloči strupene snovi in holesterol, pomaga pri hujšanju in je koristno pri živčnih motnjah. Ker gre za izdelek dolgotrajnega skladiščenja, so bučne jedi v Ukrajini pekli in kuhali skoraj vse leto.

Korenček z grahom

Korenje - 3 kose, čebula - 1 kos, konzerviran ali svež grah - 300 g., olje - 3 žlice, domača kislá smetana - 2 žlici.



Korenje in čebulo narežemo na majhne kocke. Korenje za nekaj minut damo na segreto olje in čebulo. Cvrremo nekaj minut,

nato solimo, dodamo grah, malo vode in dušimo dokler jed ne bo pripravljena. Ko je skoraj vsa tekočina izhlapela, dodamo še kisló smetano. Držimo na šibkem ognju še 5 minut. Ta jed je lahko stranska jed, ki jo serviramo npr. z ocvrtimi ribami ali s piščančjimi kotleti.

Stročji fižol v omaki s sirom

Stročji fižol - 1 - 1,2 kg. Omaka: maslo - 3 žlice, moka - 2 žlici, mleka - 1 skodelica, kislá smetana - 3/4 skodelice, skuta - 200 g., sol, poper, muškatni orešček.

Očistimo in speremo stročji fižol v slani vodi 10 minut. Odcedimo, ohladimo in pripravimo za nadaljnjo obdelavo.

Omaka: stopimo maslo, potresemo moko in mešamo, dokler ne dobi rahlo zlato barvo. Postopoma prilijemo mleko in hitro mešamo, da preprečimo kepice. Dodamo kisló smetano in nato nastrgan sir. Segrevamo še 2 minuti, da se sir stopi in dodamo začimbe. Ponev

napolnimo z omako in jo postavimo na juho za 15-20 minut pri 170 C. Čas pečenja je odvisen od vrste stročjega fižola.

Namaz iz jajčevcev

Jajčevci - 1,5 kg, čebula - 150 g., sončnično olje - 60 g., paradižnikova mezga - 120 g., kis 3% - 50 g, česen - 2-3 zobe, črni poper - po okusu.

Jajčevce operemo, odstranimo pecelj, pečemo v pečici, dokler se ne ohladi, odstranimo lupino in meso prepražimo. Nasekljamo čebulo in jo prepražimo na olju, dodamo paradižnikovo mezgo in kuhamo še 10-15 minut.

Damo skupaj z jajčevci in dušimo, dokler se vse ne zgosti, občasno mešamo. Namazu dodamo še mleti česen in posolimo, dodamo kis in poper.

Preden jed postrežemo, potresemo s sesekljano čebulo.

Namaz lahko kuhamo brez česna.



Postrežemo 75-100 g. na porcijo.

Panirane bučke

Bučke srednje velikosti - 4 kose, meso -1 kg, korenje - 1 kos, paprika - 1 kos, česen - 4 stroki, paradižnik - 2 kosa, čebula - 1 kos, koper in peteršilj, trdi sir - 400 g., kislá smetana - 4 žlice,

olje - 4 žlice, sol, črna mleta paprika, sveža začinjena zelišča - po okusu.



Bučke operemo in razrežemo vzdolžno na dva dela. Odstranimo semena. Na kocke narežemo bučke, čebulo in papriko. Olupimo korenje in česen. Paradižnika damo v vrelo vodo in odstranimo z njih lupine, razdelimo jih na kose. Sir narežemo na tanke rezine.

Olje nalijemo v segreto ponev, položimo nadev in dušimo 5 minut. Dodamo čebulo, papriko in korenje. Začinimo s soljo in poprom. Ko je korenje mehko, dodamo česen, paradižnik in bučke. Pečemo na šibkem ognju, dokler večina tekočine ne izhlapi in nato štedilnik ugasnemo. V toplo maso dodamo sesekljana zelišča in začimbe. Bučke pripravimo skupaj z nadevom in damo v namaščeno ponev. Z vrha dodamo kislo smetano in za 50 minut postavimo v predhodno ogreto pečico. 15 minut, preden so bučke pripravljene dodamo še rezine sira.

Pečena zelenjava

Jajčevец srednje velikosti - 1 kos, bučke - 1 kos, zelje - pol glave, čebula - 2 kosa, korenje - 1 kos, koren peteršilja - 1 kos, zelena - 1 kos, česen - 1 glava, rdeča in rumena beli paprika, poper, zelje - 1 majhna glava, paradižnik - 4 kosi, gobe, paradižnikova mezga - 1 žlica, zeleni grah - 2 skodelici, kisla smetana - pol skodelice, pol skodelice olja, maslo - 1 žlica,

sol, sladkor, črni poper, bazilika, timijan, koper in peteršilj po okusu.



Paprike pečemo na ognju, tako da počrni skorja. Odstranimo lupine s paradižnika, tako da jih pred tem potopimo v vrelo vodo. Belo papriko prerežemo na pol, poberemo semena in jo nato narežemo na tanke trakove. Korenje,

česen in čebulo, papriko brez semen narežemo na majhne kocke, jajčevce, bučke in rezine paradižnika na trakove. Premešamo zelje.

Segrejemo široko ponev in nalijemo olje. Zelje popražimo skupaj s polovico čebule do mehkega. Zelje lahko malo karameliziramo. Začinimo s soljo in dodamo lovorjev list.

Na ponvi segrejemo 3 žlice olja. Prepražimo preostalo čebulo, česen in vse sestavine. Dodamo paradižnikovo mezgo, nato pa narežemo sladko in stročjo papriko, paradižnik. Rahlo posolimo in dodamo začimbe. Postavimo in kuhamo na šibkem ognju.

Ločeno popečemo jajčevce in bučke na olju. Pripravimo vse, da se enolončnica zgosti. Dodamo sol, poper, sladkor.

V posodo damo zeleni grah in maslo. Dušimo 5 minut. Prelijemo s kisló smetano, potresemo z zelišči, nežno premešamo in

kuhamo na šibkem ognju 5 minut. Postrežemo kot samostojno jed s česnovim kruhom.

Slani pyrig z bučo in sirom

Olupljena buča - 200 g., trdi sir - 100 g., rumenjaki - 1 kos, olje, sol, poper, ščepec sveže zelenjave.



Bučo narežemo na tanke rezine, posolimo in jo prepražimo v ponvi na olju skoraj do konca. Po želji, zaradi arome, lahko v olje predhodno damo zdrobljen strok česna.

Sir zdrobimo s strgalnikom. Pod testo položimo pergament papir in ga namažemo s stepenimi rumenjaki.

Na testo damo rezine buče in sira.

Potresemo s črnim poprom in svežo zelenjavo. Testo ovijemo okoli robov, tako da nadev zapremo.

Pyrig pečemo pri 170 C 20 minut. Lahko ga namažemo še z oljem, da postane hrustljiv.

KVAS

Ena najbolj priljubljenih in starodavnih pijač Ukrajincev, za katero je bilo doslej veliko povpraševanja, je *kvass*. *Kvass* je starodavna pijača vzhodnih Slovanov in med njimi so tudi Ukrajinci. Ta pijača je znana že iz časov Kyivske Rusi. Ta pijača ni samo okusna, ampak tudi zelo uporabna. *Kvass* zmanjšuje utrujenost, zdravi telo, izboljša delovanje, doda moč, poživi, dvigne dušo in dobro poteši žejo!

Kvass je vir dragocenih vitaminov in so ga uživali tako med delavniki kot prazniki. Eden najbolj priljubljenih je bil vedno krušni *kvass* - *syryvec*. Večina *kvassov* je narejena iz ržene moke ali rženega kruha in slada.

V gozdno-stepskih regijah Ukrajine so pripravljali sadne in jagodne pijače s pomočjo kvasovk, ki so ji pridobivali večinoma iz divjih rastlinskih plodov. Takšen *kvass* je imel tudi ustrezna imena – »*kalinovik*«, »*jagodnjak*«, »*brusniček*«. Pogosto so pripravljali jagodni,

pesni in sadni *kvass*. Včasih so pijačo uporabljali kot sestavino za hladne juhe.

Za aromo in za izboljšanje okusnih lastnosti so dodali vosek, zdravilne rastline in med.



Medeni *kvass* je bil nekoč zelo priljubljen in še vedno je. Pred kuhanjem medenega kvasa je treba spomniti, da mora biti fermentiran in mora

biti kisel. Od antičnih časov so v ta namen uporabljali moko, ječmen, pšenični *kvas*, posušeni rženi kruh. Medeni *kvas* je narejen samo v hrastovih sodih. Brez medenega *kvasa* v starodavnih časih ni živela nobena ukrajinska družina. Je izvirnega in edinstvenega okusa. Kakovostne medene *kvase* pene blagodejno vplivajo na mikrofloro prebavil, na srčni sistem, pomaga pri prehladu, imajo baktericidne lastnosti. V bližnji preteklosti so po bolnicah kuhali *kvas*. Zdaj doma *kvas* izdelujejo precej redko, saj ga je zamenjala trgovina. Izbira kupljenega *kvasa* v trgovini je zelo velika, vendar je domači *kvas* veliko okusnejši in uporabnejši, zato ga ljudje, tudi čebelarji, še vedno naredijo doma.

Za pripravo domačega *kvasa* lahko uporabimo kruh katere koli vrste, najbolj okusna pijača pa je črni rženi kruh. Skrivnost je v tem, da črni rženi kruh praviloma ne pečemo na kvasu, temveč na kislem testu iz ržene moke, soli in vode, zaradi česar vsebuje več mlečnokislinskih bakterij, ki aktivno sodelujejo

pri fermentaciji in nasičijo z ogljikovim dioksidom (*kvas* je rahlo gaziran) in eter ocetne kisline, ki izboljša okus in aromo *kvasa*.

Če k fermentaciji dodamo *kvas*, bo fermentacija alkoholna, ne mlečna, kar lahko *kvas* zlahka naredi pijačo z vsebnostjo alkohola 3-6%.

Klasični kvas

Kuhana voda - 6 l, rženi kruh - 1 kg, *kvas* - 25 g, sladkor - 200 g, meta - 1 žlica, rozine - 2 žlici.

Drobtine od kruha iz rži posušimo v pečici, da rahlo potemnijo. Nato damo v lonec z vrelo vodo za 6 ur. Nato skozi sito ali sirovo tekočino odcedimo v emajlirano posodo, *kvas* nalijemo v kuhano vodo, dodamo sladkor, meto, rozine in damo vreti 6 ur. Ko se pena pojavi, je treba *kvas* ponovno filtrirati in precediti skozi tkanino. Dodamo v steklenice z rozinami, tesno zapremo s parnimi cevkami in postavimo vodoravno v temno sobo za 3 dni.

Kvas iz rženega kruha

Voda - 3 litre, rženi kruh - 300 g, sladkor - 5-8 žlici, rozine 10-15 kosov, kvas (neobvezno) - 1 čajna žlička.

Kruh narežemo na 3-5 centimetrске rezine, položimo na pekač in posušimo v pečici. Prav tako ga lahko posušimo na okenski plošči, tako da ga zložimo na brisačo.

Zavremo vodo in ohladimo. Ko temperatura vode pade na 60-70 °C, na drobno nalijemo drobtine in napolnimo z vodo. V kozarec dodamo 5-6 žlic sladkorja.

Ko je kvas pripravljen, mu lahko dodamo več sladkorja. Za bolj intenzivno fermentacijo kvasa lahko dodamo 10-15 jagod rozin, zaradi česar bo pijača bolj gazirana. Dobro premešamo kozarce, Pokrijemo z gazo in pustimo pri sobni temperaturi en do dva dni.

Ko je kvas pripravljen ga precedimo.



MLEKO IN MLEČNI IZDELKI

Mleko je pomembno živilo, ki človeku daje moč. Pogosto ima mleko simboličen značaj božanske jedi zaradi blagega okusa in bele barve. Ukrajinci so v starih časih kot znak čaščenja metali mleko v zrak kot žrtvovanje sončnega božanstva.



Obredna uporaba mleka v ukrajinskem ljudstvu ima zelo dolgoletne korenine. V ljudskih besedah in izrekih je bila doslej poudarjena simbolika mleka. Imitacija pomembnih lastnosti človeka naj bi bila ta, da je nekaj *»posesal z materinim mlekom«*; o tistih, ki so bili dobri in zdravi – da je on *»kri z mlekom«*; da vas ni več in se ne boste vrnili – *»nič ne jokajte po razlitem mleku«*, o raju – *»mlečni reki«*. Mleko in mlečne izdelki so v Ukrajini zaužili vsak dan, razen nekaj dni ko je bil post. Ukrajinci naredijo veliko pijače iz mleka. Na prvem mestu je bilo in je kravje mleko. Pili so ga tako surovega kot kuhanega. Pogosto so naredili kislo mleko, po katerem je bilo veliko povpraševanje tako kot po sveži mlečni kuhani kaši, rezancih. Sir je bil stopljen iz kislega mleka. Iz sladkega ali kislega mleka so delali maslo. Kozje mleko so večinoma uporabljali brez dodatkov. Ovce in krave pasejo na karpatskih travnikih, kjer rastejo koristne in zdravilne rastline. Iz pridobljenega mleka delajo različne napoje, *brynzo*, *budz*, maslo.

Budz in drobljena brinza

Mleko, ki so ga namolzli na pašnikih v gorah, se precedi skozi smrekove veje in filtrira skozi gazo v velike lesene sode.

Fermentirajo ga s posebno sirotko, izdelano iz mleka, ki je shranjeno v želodcu mladega jagnjeta ali teleta. Posodo postavimo ob ogenj in mešamo mleko z leseno palico. V posodah se pojavijo sirne kroglice, ki se zlepijo in oblikujejo kot kompaktna zmes. Zbrani sir damo v gazo, obesimo in posušimo.

Rezultat tega dela je sir, imenovan "*budz*". Čez teden dni se bo posušil. Nato ga damo na podstrešje planšarske koč, kjer je v dosegu dima z ognjišča, kjer se kuha hrana. Ta dim daje siru poseben okus. Iz *budza* delajo tudi *huculski* drobljeni sir *brinzo*.

Sir imenovan *budz* zmeljemo na mlinčku za meso in ga dobro nasolimo s kameno soljo in pomešamo. Ker je sir razdrobljen, ga vržemo v

leseno posodo kjer je dolgo ohranjen brez hladilnika.



Sir, shranjen v lesenem sodu, postopoma postane pikanten in rahlo grenak. Najbolj okusno je ovčja *brinza* ali mešana s kravjim sirom. Ovčji sir je precej masten in začinjen, kravji sir pa je bolj nežen.

Prav tako izdelujejo *brinzo* iz kozjega mleka.

Konjički iz sira

Vrhunec mlečnih izdelkov na karpatskih vrhovih so *konjički iz sira*. Izdelujejo jih le na Karpatih. Tradicija je zelo stara in je povezana z jesensko vrnitvijo pastirjev, ki se vračajo po večmesečnem delu z drobnico. Takrat pastirji prinašajo z darilo za svojo družino. Po eni strani je jed videti kot igrača, na drugi strani pa gre za zelo okusno poslastico, ki jo imajo radi tako odrasli kot otroci.



Huculi verjamejo, da to ni samo igrača, ampak jed, ki ohranja starodavno simboliko. Etnologi pravijo, da gre za odziv na kult živali, ki je pogost na našem ozemlju. V resnici so to relikvije starodavnih svetovnih verovanj. Do danes velja, da konjički iz sira privabljajo srečo, dobroto in dolgo življenje.

Konjički iz sira so narejeni v različnih oblikah, osedlani s *huculom*, vpreženi, in tudi naslikani z različnimi motivi - kar ni edina, čeprav najbolj priljubljena, različica sirnih figuric. Še vedno *huculi* upodabljajo jagnjeta, kokoši, kokoši, peteline in labode. Danes brez teh sirastih figuric ni popolna nobena poroka, velika noč ali božič. Konjički iz sira so narejeni iz »posebnega«, fermentiranega sira. Ta sir se zlahka stopi v vroči vodi in se zlepi kot figurica, tudi če iz njega delajo tanke niti za grive konj. Ko umetnik z rokami oblikuje glavo, sprednje in zadnje noge ali grivo in rep, omenjeno figuro takoj potopi v hladno fiziološko raztopino, kjer je fiksiran kalup igrače. Igrača je skoraj pripravljena, vendar ji še dodajajo različne

detalji - jermena, vedra ipd. Za utrditev se pogosto uporablja lokalna solna slanica. Nekateri obrtniki puščajo figure v tej raztopini dve uri. Nato so končni izdelki postavljeni na lestev za sušenje. Močnejša je solna raztopina, dlje je lahko skulptura ohranjena. In ohranjena je lahko več kot 20 let. Dogaja se, da so sirovi konjički pobarvani s pisanimi barvami hrane. Imajo okus kot užitne igrače, vendar imajo bolj začinjen okus in drugačno sestavo. Konjičke iz sira pogosto postrežemo na sirnem krožniku kot prigrizek. Dobro se priležejo tako s suhim vinom kot s pivom. Otroci jih z velikim veseljem sprejemajo kot darilo.

Domače maslo

Za pripravo domačega masla je potrebna sveža, mastna, sladka smetana.

Vzamemo tri litre ohlajene smetane in damo v posodo za delanje masla. Dodamo 1 liter svežega ohlajenega kuhanega mleka ali vode, tepemo 15 minut. Nato ponovimo proceduro

čez 15 minut. Ko je masa postala homogena, je maslo pripravljeno. Po stepanju ga je treba odstraniti iz posode za maslo, sprati z vodo, stisniti in dati v posode za shranjevanje.



Maslo je mogoče dlje časa hraniti v zamrzovalniku. Tri do dva litra mastne smetane ustvarijo 2-2,5 kilograma masla. Najboljša temperatura smetane za pripravo masla je 20-25 C stopinj.

Rjažanka

Rjažanka (stepena smetana, prekajena kislá smetana, *sírokvaša*, *apruška*) - okusna in zdrava pijača z rahlo sladkim okusom. Izboljšuje prebavo, krepi imunski sistem in je bogata z vitaminom A.

Ko so v davnih časih pripravljali *rjažanko* mleko smo v pečici parili do zlate barve, nato ga ohladili na sobno temperaturo, dodali kisló smetano, pokrili in postavili na toplo mesto.

Približno po 12 urah je bila *rjažanka* pripravljena. Nato so jo spet ohladili in porabili za *galušky*, *varenky* ali mlince. Uživali so jo v nedeljo popoldne in v času praznikov skupaj z *varenikamy*. *Rjažanka* je še danes ena izmed naših najljubših pijač.

Priprava *rjažanke* v sodobnih pogojih

Mleko zavremo. Pečico rahlo segrejemo in vanjo damo posodo z mlekom za 70-90 minut.

Končni izgled *rjažanke* mora imeti barvo slonovine, rahlo karamelno aromo in zlato rjavo skorjo.



Vzamemo mleko iz pečice in ohladimo na sobno temperaturo. Rjavi film odstranimo s

površine mleka in ga odložimo. Dodamo malo kisle smetane, dobro premešamo in damo mleko v vrč, kozarec ali drugo posodo, v kateri pripravimo skuto. Na vrh postavimo mlečno skorjo, in jo zravnamo tako, da popolnoma pokriva mleko (»zatisnemo«) in pustimo na toplem 12 ur. Pripravljeno *rjažanko* shranimo v hladilniku.

Praženo mleko

Praženo mleko je izključno slovanski izdelek, pogost med Ukrajinci. Izdelamo ga z dolgotrajnim prežganjem: 3 ure pri temperaturi 95-99 ° C in pri temperaturi 105 ° C vsaj 15 minut, da ne zavre. Za prežganje uporabimo polnomastno ali mastno mleko. Mleko segrevamo enakomerno (npr. v pečici).

Praženo mleko naj ima karamelni odtenek, značilen okus in aromo. Pogosto se uporablja kot pijača. V procesu praženja vlaga izhlapi, maščoba pa ostane. Ocvrto mleko se hrani dlje kot polnomastno ali pasterizirano mleko.

Polnomastno mleko se od mastnega mleka razlikuje ne le po okusu, ampak tudi po lastnostih in hranilni vrednosti.



Praženo mleko se prebavi bolje kot polno kravje, zato ga zdravniki priporočajo kot prehranski dodatek za prebavne težave. V mestnih okoljih je najbolje, da praženo mleko pripravljamo v električni pečici z nadzorom temperature.

UZVAR

Uzvar velja za tradicionalno ukrajinsko pijačo, gre za vrsto kompota iz suhega sadja in jagodičevja. Ta napitek se pripravlja pozimi in spomladi, ko ni svežega sadja in jagodičevja. Pazimo, da za ta napitek uporabimo suha jabolka, hruške, slive in višnje.

Vanj lahko dodamo drugo suho sadje in jagode, vključno z rozinami, borovnicami, brusnicami, jagodami, malinami, divjo vrtnico. Pri ukrajinskih pravoslavni in grkokatoliških kristjanih je ta pijača vključena na seznam obrednih pijač za božične praznike.

Uzvar je dober za žejo, zadrži koristne vitamine in ne vsebuje veliko kalorij. Ime pijače izvira iz besede "vreti", ker sadje in jagode samo zavrejo in ne podležejo dolgotrajnemu kuhanju in ga počasi ohladimo. Sadje in jagode lahko zavremo in zalivamo več ur. Pogosto se *uzvar* pripravi samo z eno vrsto sadja ali jagodičja.



Takšni *uzvari* vključujejo jabolka, hruške, slive, češnje.

Za pripravo okusnega in dišečega *uzvara* je potrebno uspešno pripraviti sadje in jagode. Posebej so tu spretnosti, da ohranimo pravilno razmerje med vodo, sadjem, medom in sladkorjem. Na 1,25 l (6 kozarcev) vode dodamo najmanj 500 g svežega sadja ali 300-

400 g suhega, od 0,75 do 1 skodelice sladkorja in 1 žlico medu. V starodavnih *uzvarih* je med na splošno nadomestil sladkor. Pijači dodamo klinčke, cimet in olupke cedre. Sadje, jagode, slive in hruške se običajno sušijo na soncu, tako da dobijo posebno barvo, okus in armo. Suho sadje operemo in damo v hladno vodo. Pustimo, da se *uzvar* miruje 5-6 ur. Pred serviranjem je bolje, da se odcedi. Dodamo sladkor. Kuhamo nekaj minut in nato odstranimo s toplote.

Jabolčnik

V poznem poletju - zgodnji jeseni, ko so jabolka zrela, se pripravlja jabolčnik. Po okusu je ta pijača malo podobna kvasu, vsebuje samo sadne sladkorje - fruktozo. Poleg jabolk lahko to pijačo pripravimo tudi iz hrušk. V posodo s prostornino 50 litrov nalijemo 10 kg posušenih jabolk in hrušk. Zalijemo s kuhano hladno vodo in nato zmes prestavimo na toplo mesto za 3 dni. Potem še enkrat vse skupaj prestavimo v klet in pustimo odkrito, dokler zmes ne

fermentira. Po tem pokrijemo posodo. Po 3 dneh nalijemo jabolčnik v steklenice, v katere dodamo po 10-15 rozin. Steklenice zapremo s plutovino, zaščitimo s smolo in zakopljemo v pesek. Po 5 dneh je jabolčnik pripravljen za uživanje.



UKRAJINCI IN OBREDNE JEDI

Ukrajinci zelo spoštujejo svoje starodavne tradicije in slovesnosti, povezane z verskimi prazniki, porokami, rojstvi, pogrebi.

Za vsak praznik ali dogodek pripravijo posebne jedi. Vsaka jed, povezana z določenim praznikom ali dogodkom ima globok simbolni in duhovni pomen.

Večinoma so te jedi narejene iz žitaric, saj so Ukrajinci starodavno ljudstvo, ki se je že od nekdaj ukvarjalo s poljedelstvom.

Na srečo so te tradicije ohranjene do današnjih dni.

Sveti večer in božič

Ena najstarejših ukrajinskih božičnih tradicij je praznična predbožična večerja.

Praviloma naj bi bilo takrat za večerjo na mizi 12 postnih jedi. Po eni različici številka 12 pomeni število mesecev v enem letu ali po drugi – število apostolov.

Ustavili se bomo pri jedeh, ki so jih do zdaj vedno pripravljali oz. kuhali za sveti večer:



1. **Kutya** je najpomembnejša jed na mizi. Sestavljena je iz kuhane pšenice, ki simbolizira enotnost živega sveta s svetom mrtvih.



Kutya je najpomembnejša jed s katero se začne obrok in je žrtev Bogu. Mak je simbol mučeništva in nedolžno prelite krvi. Med je simbol čistosti - Božja beseda.

Kutya pa simbolizira enotnost z Bogom in svetom pokojnikov.

2. **Uzvar**, pijača iz suhega sadja.

Božični uzvar

Voda - 5 l, suha jabolka, hruške, slive - 100 g., rozine - 50 g., med - 3-4 žlice.

Suho sadje operemo, prelijemo z vodo in dodamo med, damo v ponev z rozinami, pokrijemo in kuhamo na srednjem ognju eno uro. *Uzvar* pripravljamo in kuhamo 3-4 ure, nato ohladimo in ga postrežemo.

3. **Golubci** z rižem in gobami.

4. **Varenyky**. Ta jed na mizi simbolizira družinsko blaginjo.

5. **Postni boršč**, ki so ga kuhali s suhimi slivami in gobami. Jed simbolizira mir in harmonijo.

6. **Sičenyky**. Simbolizirajo solze Matere božje, ki jih je prelivala za grehe ljudi.

7. **Ribe** - pečene, zapečene ali surove. Ker je riba simbol vere, ki je sestavni del krščanstva, zato mora biti obvezno na mizi.

8. **Solata** s slanimi kumarami, kislim zeljem in čebulo.

9. **Postni deruny** (kotlet iz krompirja).

10. **Kuhani krompir**, zabeljen s česnom in oljem.

11. **Dušeno zelje** z gobami.

12. **Makov zavitek** ali kruh.

Makov zavitek

Moka - 3 skodelice, maslo-100 g., mleko - 1 skodelica, rumenjaki - 4 kosi, kajce-1 kos, kvas -10 g., skodelica sladkorja - 1, ščepec soli.

Nadev: mak - 2 skodelici, med - 3 žlice, rozine - 100g., maslo - 2 žlici, beljak - 2 kosa, mleti orehi - 3 žlice, sladkor po okusu. **Preliv:** sladkor v prahu, limonin sok - 1/2 cele limone, škrob - 1 čajna žlička.

Kvas zmeljemo z žlico sladkorja in dodamo v toplo mleko. Rumenjake ločimo od beljakov in jih dobro zmeljemo s preostalim sladkorjem ter dodamo v mleko. Potresemo presejano moko in gnetemo testo. Zmešamo stepene beljake v trd sneg skupaj z maslom. Nadaljujmo gnetenje. Testo postavimo na toplo mesto za 2 uri.

Nadev: mak zalijemo s hladno vodo in pustimo čez noč, zjutraj ga precedimo. Nato ga stremo v glinenem loncu ali ga dva ali trikrat premeljemo skozi sito z najmanjšimi luknjami. V ponvi stopimo maslo, dodamo zmleta makova semena in ga pražimo na šibkem ognju, da izhlapi odvečna vlaga.

Makovim semenom dodamo sladkor, rozine, oreščke, med. Nadev naj bo sladek. Beljake stepemo v gosto peno in zmešamo s toplo makovo maso. Ohladimo. Testo položimo na mizo, posuto z moko, razdelimo na dva kosa, enostavno ga zmešamo in en del razvaljamo v pravokotnik debel 1cm dolžine pekača, razporedimo polovico makove mase na testo in ga enakomerno razporedimo po površini testa. Z žlico napolnimo makova semena in zavijemo zavitek. Pripravimo drugi ovoj. Položimo jih v ozke pekače za zavitke, obložimo z namaščenim papirjem in pustimo 40-50 minut, da se dvignejo. Damo v pečico na 180 C za 45 minut. Ko se zavitki ohladijo, jih prelijemo s prelivom.

Preliv: Stisnemo limonin sok, naribamo s sladkorjem v prahu in škrobom. Prelijemo po vrhu makovega zavitka.

Novo leto (julijanski koledar)

Novo leto (po Julijanskem koledarju) se praznuje v noči s 13. na 14. januarja. Večer na »starega« novega leta se imenuje »velikodušen«, zato mora biti praznična miza bogata, polna in okusna. V Ukrajini je tradicija praznovanja starega novega leta povezana ne le s spremembo letnega časa, temveč tudi s cerkvenimi prazniki.

Torej, 13. januarja je Malanka in 14. januarja – dan sv. Vasilija. Poleg *kutye* za »staro« novo leto je treba kuhati različne jedi, medtem pa je treba paziti, da so jedi hranljive in kakovostne, saj to pomeni, več ko je hrane na mizi, bolj bogato bo prihodnje leto. Na mizi so najbolj cenjeni *vareniky*, jedi iz svinjine, palačinke in različne klobase. Po ljudskih običajih za »staro« novo leto je treba imeti veliko mesne drobovine, vključno s svinjskimi stegni, žolco.

Da ljudi ne bi bolele noge, se pripravljajo krvavice, jetrne klobase, *vereščak* (stara ukrajinsko jed s svinjskimi rebri), ocvrta in prekajena slanina, boršč itd.

Pomembno je pravilo – ne kuhati perutnine in rib na ta večer – to je bil vedno slab znak, ker so Ukrajinci verjel, da jim bo sreča »odletela« ali »odplavala« iz hiše.



Velika noč

Drugi največji praznik Ukrajincev je Velika noč, ki je tudi kombinacija predkrščanskih in krščanskih obredov. Glavni velikonočni obrok je velikonočni kruh - paska.

Poleg velikonočne paske, se kuhajo jajca, pripravlja se velikonočna klobasa, šunka, salo, prsi in rdeča pesa. Ob velikonočni mizi morajo biti skuta, sir, maslo in nariban hren, ki jih dodajamo različnim jedem. Posebnega pomena so jajca: kuhana in olupljena, enobarvna jajca in pobarvana velikonočna jajca.

Pri kmečkih ljudeh veliko noč ljubkovalno imenujejo še "rdeče jajce". Vsaka od teh jedi ima svojo simboliko in globok pomen.

Velikonočne in druge jedi so v cerkvi vedno posvečene, ko so v posebni velikonočni košarici, ki je prekrita z veznim velikonočnim prtičkom.

Na območju *Huculščine* poleg velikonočnih jedi pečejo **jagenjčke** iz listnatega testa.



Jagenjčki že dolgo veljajo za simbol žrtvovanja Jezusa Kristusa v imenu odpuščanja človeških grehov.

Tradicionalna ukrajinska paska

Moka najvišje kakovosti - 1,6 kg, mleko - 500 ml, maslo - 100 g., jajca - 5 kosov, jajčni rumenjaki - 1 kos., sladkor-250 g., vanilin sladkor - 10 g., kvas - 40 g., sol - 0,5 čajne žličke, topla voda - 50 ml.



V toplo (ne vročo) vodo dodamo kvas in 1 žlico sladkorja (skupaj) in pustimo počivati pol ure. V segreto mleko dodamo maslo. Pustimo mleko, da se ohladi, in maslo, da se stopi. Jajca stepemo skupaj s soljo, sladkorjem in vaniljevim sladkorjem. Presejemo moko. Toplo mleko zmešamo z maslom, jajci, kvasom in postopoma dodajamo moko.

Testo gnetemo 20 minut in se ne sme lepiti na roke. Dve uri pustimo na toplem mestu, da testo vzhaja. Ko testo naraste, iz njega oblikujemo *pasko*.

Najprej moramo narediti osnovo testa, nato še venec, križ in rože. Pustimo, da testo še raste v pekaču. Ko paska zraste, jo premažemo z rumenjaki.

Pečemo eno uro pri 180 ° C. Ko se paska popolnoma ohladi, jo lahko razrežemo in pojemo.

Sveti Andrij

13. decembra Ukrajinci proslavljamo dan sv. Andrija prvo - imenovanega. Stara ukrajinska legenda pravi, da je apostol Andrij pridigal krščanstvo v Carigradu, na obali Črnega morja in okoli našega glavnega mesta – Kyiva.

Gre za napovedovanja prihodnosti, snemanje urokov in obredno uživanje jedi imenovane *“Kalita”*, ki se šteje kot dan fantov, ker prav na večer svetega Andreja lahko mladi fantje storijo več različnih prekrškov in neumnosti, dekleta pa imajo na ta dan vpogled na svojo usodo. V skladu s tradicijo naših prednikov se dekleta in fante združi v eni hiši. To je na večer 12. decembra. Na ta večer se lahko veselijo, šalijo, pripovedujejo zgodbe in igrajo igre, in v noči iz 12. na 13. december nastopi čas prerokovanja... Nekoč so bila takšna druženja zelo razširjena. Na njih so se mladi spoznali in družili in poročili. Bilo je tako v navadi, da ima vsaka vas ali ulica *“svojo”* hišo za takšna večerna srečanja. Ko se je

zvečerilo so pristopala dekleta do gospodinje, kjer so potekala druženja. V navadi je bilo, da prinašajo, sir, maslo, jajca, moko, sadje in druge dobrote. Fantje so prinesli pijačo in sladkarije. Dekleta so prihajala že prej, da pomagajo gospodnji in pripravijo posebno večerjo...



Kalyta (kalata, malamay) - ploščasti kruh, hlebec s pečenimi žarki sonca, s pticami, okrašen z jagodami, namazan z medom. Na ta večer fantje lahko storijo marsikatero neumnost, ki se jim še vedno odpusti, ker je takšna tradicija, da vsak fant na sv. Andrija »praznuje«. Česa vsega še niso izumili fantje, ki se trudijo, da dekletom naredijo škodo: pri hiši napnejo zunaj vrv, da se dekleta spotaknejo, ko se vračajo domov; polagajo na tla razne ovire, polivajo stezo, snamejo vrata. Tudi stekla v oknih pobarvajo ali zasenčijo s črnim papirjem.

Kako so dekleta nekoč prerokovala:

Vzeli so prstan, vejico mirte, lutko in cvetje (cvetje je večina deklet v zimskih dolgih večerih delalo s pisanim papirjem in okraševalo svoje ikone). In vsaka izmed deklet je dala svoje rekvizite pod različne sklede ali krožnike. Najprej je to naredilo najstarejše dekle. Vsi so bili zaskrbljeni za njo, ker so želeli vedeti, ali se bo kmalu poročila, ali se bo to mogoče celo

letos zgodilo. Vsako dekle je izbralo samo en krožnik.



Trenutek izbire je bilo zelo razburljiv, saj je vsaka verjela: da se bo na ta dan sv. Andrija določila njena usoda. Če bo pod krožnikom prstan, bo kmalu poročena; če je cvet, potem bo še vedno samska; če pa bo izbrala mirto, bo kmalu sledila njena ločitev od ljubega, če pa bo

pod skledo lutka, jo čaka izdajstvo ljubljene osebe.

Dekleta so prišla ven eno po eno na dvorišče in spregovorila: *»Oh, Sveti Andrij, samo vate upam! Resnično želim vedeti, s katere strani pride moj ženin?«* To so govorile trikrat in čakale na lajanje psa. Od katere strani se je slišalo lajanje psa, s tiste strani bi prišel ženin.

Prav tako so verjeli, da lahko svojo usodo prepoznaš v ogledalu. V tej prerokbi mora biti dekle samo, da v sobi ni druge duše. Mora sedeti pred ogledalom, in na obeh straneh prižgati sveče in reči: *»Sprašujem te, ogledalo, s kom bom delila svojo usodo? Želim se poročiti z Ivanom, ker ga nosim v srcu.«* To mora reči trikrat. Potem se mora obrniti stran od ogledala in z zaprtimi očmi ponovno povedati: *»Sveti Andrij, pomagaj mi, pokaži mi, kdo je moj izvoljeni!«* Prosim te za venec, prosim za zaščito pred zvezdami! Bog daj, da se čimprej poročim, poročila bi se z Ivanom.« - Nato se mora takoj vrniti k ogledalu, se pogledati, vendar brez strahu. Konec koncev, v ogledalu se lahko pojavi obraz Ivana ali druge

neznane osebe. Ko prvič ne deluje, potem pa je treba ponoviti iste besede trikrat, in če nič od tega, potem je treba vse to ponoviti naslednje leto – zato, ker to pomeni, da vaša usoda tava nekje drugje.



Dekleta gredo na ulico, zaustavijo prvega moškega in ga prosijo da pove svoje ime. Verjeli so, da bo tako ime od prihodnjega moža.

Ljudske vraže:

Če do 13. decembra ni snega, bo zima topla in ne bo veliko snega, če na ta dan pade sneg – zima bo mrzla in zasnežena. Če je mirna voda na reki – bo dobra zima, če je voda-šumeča – bo mraz, viharji in veliko oblakov.

Verguny

Verguny so hrustljivo pecivo - klasika naše ukrajinske kuhinje. Pecivo je enostavno narediti. Sprva je bil recept priljubljen na podeželju, v začetku dvajsetega stoletja so ga začeli peči v mestih, jer je bila jed poceni, ljudje niso bili bogati. *Vergune* pečejo dekleta na zabavi, gostiteljica jih pripravi za božične kolednike in *ščedrivyky*.

Pogosto so menihi pripravljali takšno jed, ker so *verguny* morali biti postni (niso vsebovali živalskih maščob). Prednostno se sveži zvitki testa izdelajo na jajcih in sirotki ali maslu. Testo razvaljamo v tanko testo, nato ga razrežemo na pravokotnike ali rombe, v katerih je na

sredini narejen rez. Enkrat ali dvakrat obrnemo en konec geometrijske oblike iz testa, ga zvijemo in prepražimo v vrelem olju do zlate barve. Pred tem so na ukrajinskih vaseh tradicionalno pripravljali *vergune* na svinjski masti.



Pri pripravi lahko vzamemo mineralno vodo, mleko, jogurt; Da izboljšamo okus izdelka in ga naredimo bolj hrustljavega lahko uporabimo

alkohol - rum, konjak, *horilko*; bolje je, da peki ne dodamo sladkorja, potem bo testo bujno; če želimo narediti manj kalorične piškote, to storimo v pečici. Še vedno bo hrustljivo in okusno; cvremo jih na olju in ali na svinjski masti; Med cvrtjem odstranimo vse koščke, ki ostanejo v olju. Tudi majhna rezina lahko pokvari okus - piškoti pridobijo grenak priokus; da se znebimo odvečne maščobe, razmestimo sladkarije na prtičku; pripravljene dobrote lahko prelijemo z medom ali kondenziranim mlekom, okrašenim z oreški ali kakavom. Najpogosteje se kot okras uporablja sladkor v prahu.

Poroka - korovaj, kalač, strunec

Nobena ukrajinska poroka ni popolna brez poročnega kruha - *korovaja*, ki simbolizira prihodnje življenje mladoporočencev. Mladoporočence pozdravljajo s *korovajem* in soljo in to je smisel tega. Za *korovaj* ni pomemben le okus in videz, ampak tudi, kdo in kako ga je pripravil. *Korovaj* v Ukrajini pečejo v

petek ali soboto. Ženske, ki živijo v prvem srečnem zakonu, v družini pečejo *korovaj* za sožitje. Slabo znamenje je veljalo, če se je priprave *korovaja* pridružila vdova, razvezana ali ženska brez otrok ali samohranilka.



Verjeli so, da takšne ženske lahko vplivajo na usodo nove družine.

Ženske pridejo v hišo in skupaj spečejo *korovaj*. Med njegovo peko pojejo in govorijo le

o pozitivnih stvareh. *Korovaj* je treba pripraviti čim večjega, tako da ga ena oseba ne more dvigniti. In na poroki se razdeli tako, da vsak gost in sorodnik dobi kakšen kos.



Kot drugi poročni kruh se je uveljavil *kalač*. Sorodniki mladoporočencev si izmenjujejo *kalači*, ko se medsebojno vabijo na poroko. Med Ukrajinci obstaja tradicija, da

mladoporočenca po poroki razlomita *kalač* na dvoje.



Kdor dobil večji kos, bo postal glava družine. *Kalači* se pečejo iz enakih komponent kot *korovaj*, vendar jih naredijo veliko manjše in na sredini imajo luknjo.

Nazadnje obstaja še ena vrsta peciva na poroki, ki jo imenujejo - *strunec*. Praviloma ga pečejo gostje, ki se udeležujejo poroke

Poročni kruh - korovaj

Moka najvišje stopnje - 1,5 kg, kvas - 20 g., jajca - 10 kosov, mleko - skodelica, maslo - 100 g., sol - 2 čajni žlički, sladkor - 1 kozarček, rozine - 0,5 kozarčka, vanilin sladkor - 10 g.



Mleko na rahlo segrejemo in v njem raztopimo kvas. Po okusu dodamo začimbe. Vzamemo 9 jajc, rumenjake ločimo od beljakov. Rumenjake s sladkorjem mešamo do

konca in vse to združimo z raztopljenim kvasom.

Stepemo beljake. Presejmo moko, dodamo sol. V globoko skledo damo $\frac{3}{4}$ dela presejane moke, položimo v globoko posodo in na sredini moke naredimo široko vdolbino. Počasi vlijemo raztopino rumenjakov in kvasa, dodamo olje in mešanico z beljakom.

Testo gnetemo 20-30 minut, da postane gladko. Med postopkom gnetenja je mogoče dodati še ostanke presejane moke, ki so bili predhodno odloženi. Zamešano testo damo v čisto, visoko posodo, pokrijemo z brisačo in pustimo na toplem 1,5-2 ure.

Ko testo naraste, ga je treba znova zgneti in ponovno mesiti. Pripravljenno testo razdelimo na 3 dele. Z enega testa naredimo kroglo. Drugi del razdelimo in razvijemo v tri tanke klobase, iz katerih pletemo pletenice in na spodnji rob zavijemo kroglico, pri čemer pritrdimo konce. Tretji del je potreben za dekoracijo. Običajno je poročna *korovaj* okrašen s šopki pšenice, kalinovim listjem in

plodovi, cvetnimi listi, cvetjem, figurami labodov.

Obstajata dva načina peke. Prvi je, da okraske takoj položimo na *korovaj* ali pa jih pritrdimo čez 20 minut, preden je *korovaj* pripravljen. V drugem primeru bodo obrisi bolj jasni. Sredi *korovaj* narediti vdolbino za sol.

Pečico segrejemo na 200 ° C. *Korovaj* položimo na posodo, ki je obložena s pergamentnim papirjem, premažemo z jajcem in z ostankom mešanice namažemo vrh *korovaja* razen okraskov, ki bodo potem izstopali proti rumenkastemu ozadju *korovaja*. Damo v pečico. Ko *korovaj* porjavi (po približno 20 minutah), znižamo temperaturo na 180 ° C. Pečemo 60 minut ali malo več. Pri peki ni priporočljivo odpirati pečice.

Ko je *korovaj* pripravljen, ga moramo ohladiti z odpiranjem pečice. Po 20 minutah vzamemo *korovaj* iz pečice in ga položimo na okrogel krožnik, pokrijemo ga s papirnatimi prtički in pustimo počivati čez noč.

Strunec

Moka - 2 kg., kvas - 100 g., vroče mleko - 0,5 litra, kislo mleko - 0,25 l, jajca - 5 kosov, maslo (margarina) - 75 g., olje - 100 g., sladkor - 100 g., ščepec soli.



Razredčimo kvas s sladkorjem v toplem mleku. Ko zmes začne fermentirati - jo vlijemo v skledo z moko, dodamo stepena jajca, kislo

mleko, maslo ali margarino in sol. Testo dobro premažemo z oljem, pokrijemo s čisto brisačo, postavimo na toplo mesto za dve uri. Ko se testo dvigne - ga razporedimo na ploščo posuto z moko. Testo razdelimo na pet delov. Iz štirih delov naredimo «klobase» in jih zavijemo v obliki pletenic. Testo oblikujemo tako, da damo na dno 4 dele testa in na vrhu pletenice. Damo testo, da spet vzhaja in ga namažemo z jajcem. *Strunec* pečemo v predhodno ogreti pečici 200-220 C - 1 uro.

Pogrebi

Ukrajinci imajo dolgo in globoko tradicijo spremljanja mrtvih na zadnjo pot, kar pomeni, da se na ta dogodek dobro pripravljajo.

Obvezna je priprava pogrebne *kołyva*, ki ga najprej postrežejo na pogrebni večerji po pogrebu. V bistvu gre za glavno - jed, ki jo moramo poskusiti vsi po vrsti z eno žlico.

Med pogrebom *kołyvo* nosijo pred mrtvo osebo. Spominska večerja po pokopu se začne in konča s *kołyvom*, pri čemer jo jemljemo z žlico trikrat. Po tem se *kołyvo* postavi na okensko polico ali pusti na mizi - da duša pokojnika prihaja in se pogosti.

Kolyvo je tudi obvezen obrok na božični večer, po veliki noči, na spominsko soboto, ko po narodnih verovanjih v stanovanje ob mraku prihajajo pravične duše umrlih sorodnikov.

Kolyvo pripravljajo tudi deveti, štirideseti spominski dan in obletnica. Zato se je tudi ohranila manifestacija ostankov kulta prednikov v ukrajinskih deželah.

Kolyvo

Kolyvo je ukrajinska obredna jed, pogrebna jed v obliki kaše iz pšenice, ječmena, riža itd. s sladkorjem (med ali sladkor).



Priprava *kolyva*:

Pšenica - 1 kg, mleko (s katero koli maščobo)
- 1,5 l, namizna sol - 0,5 čajne žličke,
med - 100 gramov.

Očistimo pšenico. Zrna speremo v topli vodi. Speremo, dokler ne odstranimo vseh odpadkov, lupine in naplavin. Čista voda naj priteče iz cedila.

Pšenico izpiramo v hladni vodi 2 do 3 ure. Nato dodamo mleko, dodamo 0,5 žličke soli in kuhamo, dokler ne skuhamo na srednjem ognju. Pšenično zrnje mora biti mehko, vendar ne prekuhamo.

Ko je pšenica kuhana, jo ohladimo in dodamo med. Nato je treba vse temeljito premešati, dati v globok krožnik in po želji posuti s sladkorjem v prahu.

SLADKA PECIVA

Sestavni del ukrajinske kuhinje so tudi sladka peciva. Načini pečenja in sestava izdelkov je zelo velika. Ukrajinska kuhinja na splošno, pa še posebej peciva, se razlikujejo teritorialno.

Vendar pa obstaja pecivo, ki je splošno za vso Ukrajino in se ne razlikuje po posameznih regijah. Gre za *pampuchy* (podobno slov. krofom). *Pampuchy* so praznično in vsakdanje pecivo, ki ga pečejo iz pšenične moke na olju. So z nadevom in brez. *Pampuchy* so napolnjeni z različnimi nadevi, z marmelado ali makovimi semeni. Postne *pampuche* pečejo v dneh posta. Ena najpomembnejših sladkarij v ukrajinski tradicionalni kuhinji je medeno pecivo, ki ga pripravljajo tako ob glavnih praznikih kot ob delavnikih.

Obstaja veliko vrst medenega peciva, kar priča o njegovi dolgi zgodovini.

Med so zaužili veliko hitreje kot sladkor, zato je bilo verjetno prvo sladko pecivo narejeno iz medu.

Medeno pecivo se pripravlja iz pšenice ali rži oz. pšenice-rži, kar vključuje še dodatke: kislo smetano, mleko, pivo, črno kavo ali karamelo, ki je narejena iz stopljenega sladkorja in vode.



Obvezni dodatek so jajca, pa tudi maščobe (maslo, olje, svinjska mast, margarina).

Obvezna sestavina peciva so začimbe. Najpogostejše med njimi so cimet, klinčki, ingver, muškatni orešček, kardamom (*Elettaria cardamomum*), dišeči poper, posušena limona in pomarančna lupina. Iz medenega testa večinoma pečejo tri vrste peciva: medenjaki, *perekładanci*, drobno pecivo, biskviti (*mykolayčyky*, medene hiške). Medeni piškotki so nujno okrašeni z različnimi sladkarijami, posipi, okraski. Medeno pecivo je zelo razširjeno v Galiciji, zdaj pa ga pečejo po vsej Ukrajini. V tej regiji že stoletja živijo predstavniki številnih narodnosti in kultur. Lokalni kuharji so svoje izkušnje prevzeli od evropskih kolegov, veliko kavarn je peklo različne piškote. S prihodom sovjetske oblasti so to tradicijo opustili, vendar gospodarica doma ni nehala peči medenih piškotov. Prvič so v Galiciji vzljubili zavitek z makovimi semeni, marmelado ali mletimi oreški.

Pogost in eden najljubših v Galiciji je štrudelj z višnjo, oreški ali makovimi semeni. Ta jed je v Galicijo prišla iz Avstrije, vendar je

bila prilagojena lokalnim razmeram in pojavila se je galicijska različica tega peciva. Visoko cenjene med Ukrajinci so jedi iz skute katero uporabljajo pri peki tako *syrnikov* kot sirnih *blinov*. V vzhodni, južni in osrednji Ukrajini so priljubljeni *papušnyky*, *saloženyk* in ovseno pecivo.



V pesmih so velikokrat peli in govorili o priljubljenih v otroških pravljicah. To so *bublyky*. Ta enostavno pečen in poceni piškotek je sestavni in najljubši del ukrajinske kuhinje.

Medivnyk s pivom

Med - 1 skodelica, sladkor - 500 g., jajca - 4 kosi, pšenična moka - 600 g, olje-5 žlic, kislometana - 400 g., pivo - 1 skodelica, soda - 2 čajni žlički, kis - 1 žlica, cimet - 1 žlica, klinčki (*Cinnamomum verum*) - 1 čajna žlička, muškatni orešček - 1/2 čajni žlički, sesekljeni orehi-1 skodelica.

Med raztopimo in ohladimo. Rumenjake stepemo s sladkorjem in medom, postopoma dodamo kislometano, olje, ki ga prelijemo s kisom, moko in začimbe.

Na koncu dodamo beljake, ki jih stepemo v gosto peno in dodamo pivo in oreščke. Z žlico

lahkotno mešamo, dokler ne nastane homogena zmes. Pečemo v velikem pekaču, obloženim z naoljenim papirjem, najprej v ogreti pečici (160 C) in ko testo naraste, zvišamo ogenj na 180-200C.



Odstranimo iz kalupa, ko se jed ohladi.

PEREKLADANCI IN PLJACKY

Ukrajinsko ime za to predjed izvira iz glagola "perekladaty", kar v. slovenščini pomeni – premetavati.



Označuje način priprave, pri katerem gre za osnovo oz. plasti, ki so narejene iz testa.

Imamo dve različni vrsti *perekladancev* - večplastne in zaprte - za razliko od odprtih enoslojnih sendvičev (kot so kanapeji).

Drugo še drugo ime za to jed - sendvič torta, ki je izposojena v XX. stoletju.

Razširjanje jedi je pomagalo določeno izkrivljanje sovjetske ideologije, ki je državljanom ZSSR dalo neprizanesljiv odnos do vsega tujega, vključno s skrito modo tujih jedi z nenavadnimi imeni.

Pojav novega imena je bil do neke mere upravičen, saj so v tem času poleg večplastnih *perekladancev* postali znani tudi veliki sendviči podobni hamburgerjem.

Pljacky z medom

Medeni *korži* (biskviti): med - 1 skodelica, sladkor - 1 skodelica, maslo - 50 g, olje - 3 žlice, jajca - 3 kosi, moka - 700 g., sesekljeni oreščki - 1 skodelica, soda - 1 čajna žlička. Makovi *korži* (biskviti): makova semena - 2 skodelici, jajca - 6 kosov, sladkor - 1 skodelica, zdrob - 1 žlica, beli ocvirki - 1 žlica, sladkor v prahu - 1 čajna žlička, sok in lupina ene limone.



Krema: maslo-500 g, mleko-1/2 skodelici, sladkor-1/2 skodelici, moka-5 žlic, rumenjaki- 3 kos, sok in lupina dveh limon.

Na vodni osnovi stopimo med in sladkor ter ohladimo, da se ogreje. Medu dodamo maslo in olje. Moko presejemo in pomešamo s sodo bikarbono. Prelijemo med z moko, z žlico gnetemo testo. Ko moka prevzame ves med, dodamo eno jajce in nato testo zmešamo z gosto smetano. Dobro gneteno testo za tri dni damo na hladno. Nato testo gnetemo na pultu. Če je testo premehko, lahko dodamo moko.

Testo razdelimo ga na 7 delov (5 skorij za medeno blazinico, 2 za makov med), od katerih vsak tanko (3-4 mm) zvitek z zvitzkom dajemo na prašno mizo. Razvaljan biskvit prestavimo v pekač. Po vrhu testa potresemo s sesekljanimi oreščki in jih nežno pritisnemo v testo. Pečemo v srednje vroči peči do rumene barve.

Makov korž (biskvit). Mak poparimo in ohladimo in dvakrat premeljeemo in presejemo skozi drobne luknjice na cedilu. Makova

semena damo v ponev in na rahlem ognju počasi sušimo ter nenehno mešamo. Ohladimo.

Beljake ločimo od rumenjakov. Stepemo beljak, v začetku brez sladkorja, postopoma dodajamo sladkor, na koncu pa rumenjake (enega po enega). Ko smo jajca dobro stepli, jih zmešamo z ohlajenimi makovimi semeni, zdrobi, pecilnim praškom in drobtinami. Na koncu damo lupino in limonin sok. Testo damo v ponev, ki je obložena z namaščenim papirjem in pečemo v zmerno segreti pečici 40-60 minut.

Krema. Polovico mleka zavremo. Rumenjake stepemo s sladkorjem, da nastane gosta bela zmes. Dodamo moko, dobro premešamo in razredčimo s hladnim mlekom.

Nato dodamo vroče mleko, limonino lupino in kuhamo na šibkem ognju do zgostitve in pri tem nenehno mešamo. Ko se krema zgosti kot smetana, jo odložimo in ohladimo. Maslo dobro stepemo. Skuhano in ohlajeno kremo, v

majhnih dozah dodajamo k maslu in pri tem nenehno mešamo. Na koncu dodamo limonin sok po okusu. Na medov *pljacok* namažemo 5 medenih *koržev* (biskvitov). Zgornjega sloja ne mažemo. Na medeno-makov *pljacok* naneseemo kremo dva medena *korža* (spodaj in zgoraj; položimo tako, da so oreščki na vrhu) in makova semena (na sredini). Zgornje *korže* (biskvite) ne namažemo s kremo.

Pljacke je treba pustiti, da počivajo vsaj 12 ur pred uživanjem.

Medeni smetanyk

Med - 3 jušne žlice, maslo - 200 g., sladkor - 200 g., mleti oreščki - 1 skodelica, soda bikarbona - 1 čajna žlička, kis - 1 žlica, moka - 600 g.

Krema: domača kislá smetana - 1 liter, sladkor v prahu - 200 g., med - 3 žlice, vaniljev sladkor - 1 vrečka.

Med stopimo skupaj z maslom. Presejemo moko in zmešamo s sodo prelito s kisom. V moko dodamo ohlajen med, oreščke, jajca, sladkor in gnetemo testo (naj bo dovolj mehko).



Testo razdelimo na 3 dele, vsakega pa pregnetemo in razvaljamo z valjčkom ter vse skupaj prestavimo v pekač. Prebadamo z vilicami in pečemo v zmerno ogreti pečici do zlate barve.

Krema. V kisló smetano dodamo med, vaniljev sladkor in vse to na rahlo premešamo, vendar ne stepamo. Po tem malo potresemo sladkor v prahu, mešamo, dokler se sladkor popolnoma ne raztopi v kisli smetani. Ohlajene *korže* (biskvite) postavimo na mizo v bližini, nanje položimo smetano in pustimo 1 uro, da se *korži* namočijo.

Nato na *korž* položimo preostalo kremo, *korže* zložimo drug na drugega, tako da je zgornji korž prekrit s smetano. Po vrhu lahko zdrobimo čokolado ali potresemo z mletimi oreščki. Stranice namažemo s smetano. *Pljacok* naj stoji vsaj en dan pred uživanjem.

SLADICE, PECIVA, PLJACKY

Medeno orehova torta s čokolado

Med - 1 skodelica, sladkor - 1 skodelica, jajca - 5 kosov, soda - 2 čajni žlički, moka - 3 skodelice, olje - 3 žlice, orehi - 1 skodelica, cimet - 1 čajna žlička, koren ingverja - majhen kos.



Krema: kakav - 1 žlica, sladkor v prahu - 3 žlice, voda - 2 žlici, maslo - 400 g., kondenzirano mleko - 1 kozarec, brandy konjak - 2 žlici. Nadev: kislá marmelada - 1/2 skodelice.

Čokoladni preliv: črna čokolada - 1 plošča, maslo - 1 žlica, kislá krema - 1/2 žlice.

Dekoracija: orehi-1/2 skodelica, kokosovi kosmiči - 100 g.

Jajca s sladkorjem stepemo v maso. V jajčno maso postopoma dodamo stopljeni med in presejano moko, pomešano s sodo bikarbono. Z žlico dobro premešamo in na koncu dodamo olje, sesekljane oreščke, cimet in nariban ingver. Vtremo do zedinjenja z gosto kisló smetano. V velikem pekaču spečemo tri korže (biskvite).

Krema. Kakav zmešamo s sladkorjem v prahu in vodo ter kuhamo, dokler se ne zgosti. Maslo dobro zmeljemo, postopoma dodajamo

kondenzirano mleko. Dodamo malo kuhanega kakava in na koncu konjak.

Preliv. V vodni raztopini stopimo čokolado in zmešamo z maslom in kisló smetano. Pred nanosom je treba biskvite dobro preliti s sladkim čajem ali črno kavo in dodamo še konjak ali rum. Biskviti morajo stati nekaj časa, dokler popolnoma ne absorbirajo vlage. Nato na dno in srednjo biskvita tanko razporedimo marmelado, na marmelado pa naneseemo kremo. Po vrhu biskvite prelijemo s čokoladno kremo in stranice namažemo s kremo ter posujemo s kokosom.

Torta z medom in makom

Makov *korž* (biskvit): mak - 2 skodelici, maslo ali margarina - 150 g, sladkor - 2 skodelici, jajca - 8, moka - 2 skodelici, amonijak - 1 žlička, mleko - 1 žlica, drobtina citronske kisline.

Medeni biskvit: med - 300 g., sladkor -300 g., jajca - 5 kosov, olje - 2 žlici, soda - 1/2 čajna

žlička, moka - 600 g., ingverjev koren - majhen kos.

Krema: mleko - 1/2 skodelici, mleti orehi - 1 skodelica, kislá smetana 35% maščobe - 3 zavočki, sladkor v prahu - 200 g., vaniljev sladkor - 1 vrečka. **Dekoracija:** orehi -1 skodelica.

Mak dušimo, ga ohladimo in dvakrat zmeljemo v mlinčku na drobno. Makova semena damo v ponev in jih malo osušimo, nenehno mešamo. Ohladimo. Zmešamo mehko maslo s sladkorjem in stepenimi jajci, in postopoma dodajamo moko in dodamo še amonijak ter citrónsko kislino raztopljeno v mleku. Na koncu vse zmešamo z makovimi semeni.

Pečemo v 22-35 cm visokem pekaču obloženem z namaščenim papirjem. Stopimo med s sladkorjem, jajci, oljem, nato postopoma potresemo presejano moko, pomešano s sodo bikarbono in naribamo ingver.

V istem pekaču spečemo tri biskvite. Testo oblikujemo z žlico in roko, namočeno v vodi, da ga raztegemo.

Zavremo mleko in dodamo oreške. Ohladimo. Smetano zmešamo s sladkorjem v prahu, vaniljevim sladkorjem in ohlajenimi oreščki. Preden biskvite (*korže*) namažemo, jih razporedimo na mizo in na vrh položimo kremo. Pustimo 2 uri, da se kislj smetana vpije v biskvit. Nato nanese preostalo kremo. Pustimo malo kreme, da na koncu premažemo stranice torte. Biskvite postavimo enega na drugega. Makov biskvit naj bo na sredini.

Preostal biskvit lahko prerežemo na pol in ga tudi namažemo s smetanovo kremo. Vrh in stranice biskvita obložimo s smetanovo kremo in potresemo z mletimi oreščki. Torta naj stoji vsaj 12 ur pred konzumiranjem.

Jagodna torta

Med - 200 g., sladkor - 200 g., jajca - 4 kose, mleko - 1/2 skodelici -2 čajni žlički, moka - 400 g. **Nadev:** sveže jagode - 0,5 kg.

Krema - maslo in smetana: maslo - 200 g., domača kislj smetana - 3 skodelice, sladkor v prahu - 1/2 skodelice, vaniljev sladkor - 1 vrečka.

Med stopimo in ohladimo. Jajca zmešamo skupaj s sladkorjem in nato dodamo med. Zavremo mleko in mu dodamo sodo bikarbono (vzeti moramo veliko posodo, da mleko ne prekipi). Tej zmesi dodamo presejano moko in sodo bikarbono ter dolijemo mleko, nato testo zmešamo, da nastane gosta zmes kot smetana.



Testo razdelimo na tri dele. Vsak kos naj bo enak, ki jih nato razporedimo po majhni ponvi za biskvite, obloženo naj bo z namaščenim papirjem. Pečemo do rumene barve pri temperaturi 160-180 C. Ohladimo.

Krema. Maslo zmeljemo s sladkorjem v prahu in vaniljevim sladkorjem, nato dodamo kisko smetano in stepamo, dokler se ne zgosti.

Ko se krema razdeli, lahko kozarec s smetano postavimo na posodo z vodo in segrevamo, nenehno stepamo, dokler ne nastane homogena zmes.

Na vsak *korž* (biskvit) naneseemo smetano, dodamo jagodno kremo (eno zraven, če je del jagod), in jo prelijemo s tanko plastjo kreme, nato biskvit še enkrat položimo. Zgornji biskvit namažemo s kremo in položimo najboljše jagode.

Ob strani torte lahko damo ostanke drobtin.

Pampuchy

Pšenična moka - 1 kg, kvas - 100 g., mleko - 1/2 litra, maslo-100 g., rumenjaki - 8 kosov, jajca - 2 kosa, sladkor-100 g., sol-1/2 žličke. Vrečka vaniljevega sladkorja 1, skodelica ruma ali *horilky*, rafinirano olje za cvrtje - 1 liter, lupina ene limone, ki jo zmeljemo s cvetnimi listi vrtnice ali dodamo češnjev džem za nadev - 1 skodelica ter sladkor v prahu za posipanje.



Kvas zmeljemo skupaj z žlico sladkorja, da postane tekoč. Dodamo toplo mleko in malo presejane moke, da nastane gosta krema. Postavimo na toplo mesto za 30-40 minut. Ko se naredijo mehurčki na testu, je treba začeti gnesti in dodati raztopini preostanek presejane moke, sol, stepeno s celimi jajci in rumenjaki, vaniljev sladkor, limonino lupinico. Ko se testo dobro zmeša, dodamo toplo maslo in mali kozarec *horilky* ali ruma ter nadaljujmo z gnetenjem, dokler ne začne uhajati iz rok.

Testo ne sme biti zelo gosto, tanjše naj bo od žemljic. Postavimo na toplo mesto in prekrijemo z brisačo. Ko se testo podvoji, lahko naredimo *pampuchy*. Nekaj testa položimo na mizo, enostavno ga zmešamo in razvaljamo preko pergamentnega papirja zvaljamo na debelino 1-1,5 cm. Na v sredino vsakega kroga postavimo čajno žličko nadeva. Pokrijemo z drugo polovico testa.

Odložimo majhen kos testa. S kozarcem z debelimi stenami razrežemo *pampuchy* in

položimo na desko, potresemo z moko, pokrijemo z brisačo in postavimo na toplo mesto, da naraste. Ko naredimo zadnje *pampuchy*, damo v segreto olje.

Hladnemu olju dodamo kozarček *horilke*. Ko se olje segreje, vanj vstavimo majhen košček testa. Če testo nekaj časa ostane na dnu ponvi in ne plava, se olje še ni segrelo in je treba počakati, da se segreje.

Če testo v vročem olju takoj poskoči in začne rumeneti, lahko damo noter *pampuchy*.

Pampuchy damo v olje po več kosov hkrati, da lahko prosto plavajo in posodo takoj pokrijemo. Po nekaj minutah *pampuchy* obrnemo na drugo stran in ne prekrivamo več posode. V tem primeru bodo imeli v sredini bel obroč, ki jih zelo okraši in nam da boljši apetit.

Paziti je treba, da ogenj pod ponvijo z oljem ne bo prevelik, da so *pampuchy* lepo porjaveli in da testo v notranjosti ni vlažno.

Pripravljene *pampuchy* odstranimo z olja in jih položimo na mizo prekrito s papirnatimi brisačami, tako da absorbiramo dodatno maščobo in pustimo, da se *pampuchy* ohladijo.

Ni jih treba zlagati enega čez drugega, saj so zelo občutljivi in se lahko sesedejo.

Ko so se *pampuchy* ohladili, jih skozi cedilo potresemo s sladkorjem v prahu, zložimo v veliko skledo s stranjo za prah navzdol, nato pa potresemo po drugi strani.

Pampuchy s sirom

Skuta - 1 kg, moka - 300 g., jajca - 2 kosa, kis - 1 čajna žlička, soda - 1 čajna žlička.

Skuto naribamo skozi sito ali jo zmeljemo v mlinčku za meso. Dodamo presejano moko, sodo, kis in jajca.

Dobro gnetemo, da dobimo nežno testo, kot pri *varenykih*.

Na pultu razvaljamo plast debeline 2,5-3 cm, s kozarcem naenkrat izrežemo kolobarje, jih na drobno prepražimo v vročem olju.

Cvremo, dokler se ne pojavi lepo rdečilo.

Pampuchy s sirom so oblikovani kot kroglice.

Pripravljene *pampuchy* lahko potresemo s sladkorjem v prahu.



Bublyky

Moka - 600 g., jajca - 3 kose, voda - 120 ml, maslo - 100 g., sladkor - 100 g., suhi kvas - 2 žlički, sol - 1 čajna žlička, mak - 4 žlice.



Vse sestavine naj bodo na sobni temperaturi. Maslo mora biti zelo mehko. Jajca rahlo premažemo z metlico. V skodelico presejemo moko, dodamo jajca, vodo ali mleko, maslo, sol, sladkor in kvas, razredčeno v vodi. Testo gnetemo, po potrebi dodamo

moko. Testo naj bo elastično. Pustimo vzhajati 1-1,5 ure.

Ko se testo lepo dvigne, ga razdelimo na 16 delov. Iz vsakega dela naredimo "klobaso" približno 25 cm in zavijemo *bublyky*. Pokrijemo z brisačo in pustimo počivati *bublyky* še 1 uro.

V krožnik dodamo mak. Prekrijemo pregrinjalo s papirjem. Vsak *bublyk* po enega po enega potisnemo v mak in razporedimo po pekaču na razdalji 3 cm drug od drugega.

Pečemo v pečici, predhodno ogreti na 190 stopinj, 25-30 minut, dokler rahlo in ne zlato obarvajo.

Štrudel z jabolki

Pšenična moka - 2 skodelici, jajca - 2 kosa, rumenjaki - 1, maslo - 2 žlici, sladkor - 2 žlici, mleko - 200 ml. **Nadev:** velika jabolka - 3 kosi, rozine - 2 peščici, maslo - 50 g, marelična ali

katera koli druga marmelada - 1/2 skodelici, sladkor - 2 žlici, cimet - 1 čajna žlička.

Segrejemo mleko in v njem raztopimo sladkor in maslo. Na rahlo premažemo z jajci in rumenjacom. Presejemo moko in jo nasujemo na mizo "kot hribček". V moki naredimo luknjo, dodamo jajca in postopoma dodamo mleko in gnetemo testo. Testo zavijemo v zvitek in pustimo na mizi 1 uro.



Nato testo razdelimo na dva dela in vsakega na tanko razvaljamo. Razvaljano testo položimo na prt in ga raztegnemo na debelino 1 mm. Testo namažemo s tanko plastjo marmelade, nato pa enakomerno razporedimo jabolka, rozine in po želji potresemo z malo sladkorja in cimeta.

Na koncu po celotnem nadevu razporedimo majhne koščke masla. Testo zavijemo na oba konca. Pomagajmo si s prtom in pergamentom, na katerem razvaljamo testo in dodamo nadev. Po tem štrudelj prenesemo na pekač namazan z oljem.

Na enak način pripravimo še štrudelj. Pečemo ga 20-30 minut. Nato namažemo površino in nadaljujmo s pečenjem, dokler testo ne porjavi, na 170 ° C, ohladimo in posujemo s sladkorjem v prahu.

Pred serviranjem je priporočljivo segreti štrudelj.

Jabolčni pljacok

Moka - 2 skodelice, maslo - 200 g, sladkor - 4 žlice, vaniljev sladkor-1 vrečka, jajca-1 kos, hladna voda - 3 žlice.



Nadev: velika jabolka kisl-sladkih sort - 7 kosov, sladkor - 3/4 skodelice, mleti orehi - 50 g, cimet-1/2 čajni žlički.

Moko prelijemo s hladnim oljem in nato meljemo, da nastane fina zmes. Zmešamo s sladkorjem in vaniljevim sladkorjem. Nastalo zmes damo na en kup in na sredini naredimo vdolbino. Najprej dodamo jajce in vodo nato uporabimo nož. Potem testo gnetemo z rokami. Vsaj pol ure hladite v hladilniku.

Jabolka olupimo in na tanko pretresemo. Zmeljemo oreščke. Segrejemo pečico na 180 C in damo noter pekač obložen s pergamentom. Testo položimo na pult, razdelimo na dva različna dela. Manjšega odložimo na hladno, večjega pa nekoliko večjega od velikosti pekača. Dno in stranice testa premažemo z oljem. Testo potresemo z oreščki. Manjši del testa razvaljamo na velikost plošče. Jabolka enakomerno razporedimo, posujemo s sladkorjem in cimetom. Pokrijemo z drugim delom testa in lepimo robove blazinic. Na vrhu prebodemo z vilicami. Pečemo 40 minut do zlate barve pri 175 C. Ohladimo v pečici 15 minut. Nato vse skupaj postavimo na leseno podlago.

Pljacok z borovnicami

Moka - 250 g., maslo - 200 g., sladkor - 200 g., jajca - 3 kose, pecilni prašek - 1 čajna žlička, kislá smetana - 2/3 skodelice, vaniljev sladkor - 2 vrečki, ščepec soli.

Kremni preliv: borovnica - 2 skodelici, krema 30% - 1 skodelica. Sladkor v prahu 1/2 skodelice.

Maslo stepemo s sladkorjem in vaniljevim sladkorjem, ki mu dodamo in eno žlico moke, pomešan s pecilnim praškom.

Na koncu smetanovo peno zmešamo z beljakom. Ko se vse dobro združi, postopoma dodamo kisló smetano in dodamo sol. V testo dodamo kozarec borovnic.

Premešamo z leseno žlico in dodamo v ponev biskvit obložen s pergamentom.

Pečemo 30-40 minut pri temperaturi 175 C. Pečeni *pljacok* ne smemo takoj odstraniti iz kalupa, ampak po 15 minutah mirovanja.



Medtem ko *pljacok* narašča, stepemo sladko smetano s sladkorjem v prahu.

Na *pljacok* damo stepeno smetano in po vrhu razporedimo preostale borovnice.

Syrnyky

Skuta - 0,5 kg, sladkor - 200 g., pšenična moka - 5 žlic, jajca - 2 kos, olje - 1 žlica, vaniljev sladkor - 1 žlica, ščepec soli.



Domačo skuto damo v globoko posodo in jo z vilicami dobro premešamo. Skuti dodamo sol in sladkor in še enkrat dobro premešamo. Nato dodamo jajca in ponovno mešamo, dokler ne postane homogeno. Masi dodamo moko. Če imamo zelo mastno skuto, bomo potrebovali več moke.

Testo naj bo dovolj gosto, da *syornyky* ohranijo svojo obliko. Dodamo vaniljev sladkor in ponovno premešamo. Oblikujemo *syornyky* z mokrimi rokami, skledo hladne vode lahko držimo, tako da nam bo pri roki.

Ko oblikujemo *syornyky*, jih rahlo razvaljamo v moki. Segrejemo ponev, dodamo olje in na obeh straneh popražite *syornyky* do zlate barve.

Pripravljene *syornyky* položimo na papirnato brisačo, da se znebimo odvečnega olja.

Serviramo oz. postrežemo z marmelado, sladkorjem v prahu ali sadjem.

Koruzni korž

Koruzna moka srednje mleta - 1 litrska pločevinka, bela moka - 3 žlice, jajce - 2 kosa, kislá smetana - 3 žlice, nerafinirano olje - 2 žlici, sladkor - 2-3 žlice, kisló mleko -1 liter, zdrobljena limona - 1 žlica, skuta - 100-150 gramov, sol oz. drobtina, soda.



Previdno stepemo jajce in pomešamo s soljo. Dodamo sladkor in ponovno premešamo. Dodamo mleko, dodamo sodo bikarbono in počakamo, da se oblikuje zmes. Dodamo belo in koruzno moko, skuto, zdrobljeno limono, maslo, kisló smetano in dobro premešamo.

Ponev namastimo z oljem, dolijemo z oljem in vlijemo testo v ponev.

Pečemo v pečici približno 30 minut. Izvlečemo, obrnemo in počakamo 10 minut.

Višnjev zavitek

Naribani prepečenec - 1,5 skodelice, rumenjaki - 2 kosa, jajca - 8 kosov, maslo - 200 g, sladki mandlji - 200 g, češnjeva marmelada brez sirupa - 1 skodelica, cimet - 1 čajna žlička, limonina lupina - 1 čajna žlička.

Vse sestavine gnetemo pol ure pred oblikovanjem homogene mase. Mandlje je

treba predhodno preliti z vrelo vodo, olupiti in zmleti. Višnje v maso damo na koncu. Dekoracijsko maso dodamo v namaščen kalup in pečemo v pečici.

Zdoba (makovka)

Pšenična moka - 340 g., mleko - 125 g., kvas - 15 g, sladkor - 150 g., vanilja - polovica sladkorja, maslo - 50 g., jajca - 3 kose, sladkor v prahu - 12 g., višnje v pločevinkah - 130 g., sol-5 g., pšenična moka - 340 g., mleko - 125 g., kvas - 15 g., sladkor - 150 g., vanilja - polovica zavojčka, maslo - 50 g., jajca - 3 kosa, sladkor v prahu - 12 g., višnje v pločevinkah - 130 g., sol - 5 g.

Testo pripravimo tako, da nastane vrhunsko kvašeno testo. Razvaljamo ga na trdo, narežemo na koščke, oblikujemo kroglice, zvijemo jih v biskvit in namažemo z oljem.

Na vsak biskvit naredimo 5 kosov, na sredino postavimo konzervirano višnjo, nad njo narežemo koščke v obliki rože.



Sestavine potopimo v stopljeno maslo, damo v kalupe (postavljeni so na pecivo s slaščicami). Pečemo pri 210-220 ° C 40-45 min.

Zdobo namažemo z oljem in ohladimo. Odstranimo iz kalupa in posujemo s sladkorjem v prahu.

Domača paljanyca

Pšenična moka - 3 kg, kvas - 100 g., mleko - 1 l, sol - 20 g, sladkor - 100 g, maslo - 200 g., jajca - 8 kosov.



Kvas raztopimo v mleku do zedinjenja kisle smetane, dodamo četrtno moke in dobro premešamo. Ko para pride ven, dodamo jajca, sladkor, sol, preostalo moko in gnetemo testo. Na koncu dodamo stopljeno maslo. Gnetemo, dokler se nam testo ne začne odlepljati od rok. Pripravljeno testo damo fermentirati 3-4 ure.

Med fermentacijo je treba testo razvaljati 3-krat. Pripravljeno testo položimo na desko, razdelimo na 1 kg kosov in oblikujemo okrogle *paljanyci*.

Postavimo izdelek na list in ga pustimo, da vzhaja 15-20 minut. Vrh *paljanyc* namažemo s stepenim jajcem in pečemo 50 minut.

KONZERVIRANJE ŽIVIL

Ukrajinci so že zdavnaj pripravljali pridelke za zimo po metodi konzerviranja živil. Konzerviranje živil v ukrajinski tradicionalni kuhinji je bilo in je še vedno zelo priljubljeno. V starih časih so izdelke večinoma fermentirali, solili, sušili in prekajevali, zdaj pa jih marinirajo in sterilizirajo. Konzerviranje živil v Ukrajini se začne z začetkom poletja, ko dozori prve jagode. Iz jagodičevja naredijo marmelado, džeme, sadje v kosih. Vzporedno s poletjem in sredi jeseni je čas za pripravo gob. Soljenje, kisanje in nabiranje zelenjave se začne konec poletja. Ta postopek se nadaljuje do sredine jeseni. Prej so Ukrajinci v hrastovih sodih nasolili in pripravili zelenjavo, kar je zelenjavi dodalo okus in se je bolje ohranilo. Zdaj to delajo vedno manj. Steklene in plastične posode so izrinile hrastove sodčke. Žal rdečo peso, iz katere je mogoče kuhati boršč in različne solate, trenutno premalo uporabljajo. Uporaba pesnega kvasa je dragocena, s čemer se kis ali limonin sokom s tem kisom ne

moreta primerjati. Njegova izjemna korist za človeško telo je neprekosljiva.

Poleg konzerviranja sadja in zelenjave v Ukrajini zelo skrbijo za pripravo mesa in mesnih izdelkov. Priljubljene so svinjina, teletina, perutnina, zajčje meso. Pogosto je meso konzervirano s pomočjo različnih žit. Pri tem lahko izpostavimo najpogostejše konzerviranje in soljenje *sala*, ocvirkov in svinjske masti.

Kvas iz rdeče pese

Rdeča pesa - 1 kg, voda - 1 liter, česen - 3 stroke, kumina - 1 čajna žlička, sladkor - 1 žlica, sol - 30 g.

Rdečo peso namočimo v vodi za 15-30 minut. Operemo jo v tekoči vodi, olupimo in speremo. V steklenem kozarcu s širokim vratom zložimo najprej večje in nato manjše kose pese. Peso lahko narežemo tudi na manjše kose ali na kolesca. Za izboljšanje

okusa dodamo seme kumine in česen. Za pospešitev procesa fermentacije dodamo sladkor. Vse to zavremo in zmešamo s soljo, ohladimo in s toplo mešanico prelijemo peso. Da preprečimo dvigovanje pese jo pritisnemo s palicami katerega koli sadnega drevesa. Posodo s peso in tekočino držimo nekaj dni na toplem, dokler ne nastane velika količina pene, ki jo je treba redno pobirati in jo spravljati na hladno mesto. Ko je fermentacija končana, je treba kvas odcediti in peso napolniti z raztopino soli (v zgornjem razmerju). Ta druga zmes bo pripravljena hitreje, vendar barva ne bo več tako intenzivna kot prva. Prvi in drugi kvas lahko zmešamo in nato prelijemo v steklenice, zapremo in shranimo na hladnem. Fermentirana pesa je dober polizdelek za *boršč*, *vinegret*, marinade in drugo.

Kisle kumare

Kumare - 5 kg, česen - 3 glave, koper - 2 kosa, hren - 2-3 kosi, hrenov list, ribez in višnje -

neobvezno. Slanica: 1 žlica ne jodirane soli na 1 liter vode - 2.

Kumare operemo in nato za 10 ur namočimo v hladni vodi. Premešamo 2-3 krat. Odstranimo kumare iz vode, ponovno speremo, odrežemo peclje. Na dno posode položimo liste hrena. Kumare položimo v posodo, premešamo jih z olupljenim česnom, trakovi hrena, ribezovimi listi, višnjami in stebli kopra. Na vrh damo liste hrena.



Zavremo vodo skupaj s soljo. Poskusimo slanico, če je dober okus: mora biti taka kot komaj soljena juha. Kumare prelijemo z vrelo slanico. Od zgoraj pritisnemo, da kumare ne priplavajo na površino. Po 2-3 dneh slanico odcedimo. Kumare damo v kozarce, po želji dodamo česen, hren in liste. Napolnimo z vrelo slanico in po 5 minutah slanico odcedimo. Ponovimo to operacijo še dvakrat, da slanica zavre. Še zadnjič prelijemo kumare vse do vrha. Pokrijemo jih in pritrdimo pokrove. Kozarce obrnemo na glavo in pustimo, da se ohladijo.

Kisli stročji fižol

Stročji fižol - 3 kg, rdeča paprika - 3 kose, zeleni koper - 1 velik sveženj, ne-jodirana sol - 100 g., voda - 2 litra, listi zelja - 5 kosov.

Fižol operemo in porežemo peclje, papriko narežemo na trakove, drobno nasekljamo koper. Vse zmešamo z 2 žlicama soli in damo v primerno posodo, na dnu katere

položimo plast listov zelja. V posodi zavremo vodo s preostalo soljo in ohladimo. Z roko previdno pritisnemo fižol, da se ne zlomi, pokrijemo z zeljnatim listjem in nad posodo damo čisto krpo, na vrh postavimo desko ali krožnik in od zgoraj damo posodo z vodo.



Strani posode napolnimo z ohlajeno slanico. Nenehno pobiramo peno. Teden dni kasneje

se bo fižol prenehal peniti in se bo sesedel. Nato ga postavimo na hladno.

Pečeni jajčevci

Jajčevci - 2 kg. Nadev: korenje - 500 g., čebula - 100 g., koren peteršilja - 100 g, česen - 5 strokov, peteršiljevo zelenje -, rafinirano olje - 100 ml, sol -1 žlica. Slanica: 1 liter vode - 2 žlici ne-jodirane soli.

Jajčevci ne smejo biti zelo veliki in morajo biti nepoškodovani. Odrežemo pecelj, sadje prerežemo na sredini, vendar ne do koncev, in kuhamo 10 minut v slani vodi. Ohladimo jajčevce na poševni deski, da odteče odvečna tekočina in da se znebimo grenkobe. Koren korenja in peteršilja strgamo na strgalniku, čebulo prerežemo na pol. Vse skupaj premešamo, dodamo sol, sesekljan peteršilj in vse skupaj pomešamo s zdrobljenim česnom. Jajčevce nadevamo z zelenjavo. Damo v steklen kozarec in dodamo liste zelene in lovorjev list. Slanico zavremo, ohladimo in prelijemo jajčevce. Pokrijemo in pustimo v sobi

za fermentacijo. Po 3-4 dneh raztopimo slanico in prelijemo jajčevce s 100 ml kuhanega in ohlajenega olja. Posode naj bodo na hladnem
Marinada: sol - 2 ravne žlice, sladkor - 2 žlici, kis (9%) - 3 žlice, črni in dišeči poper grah, več zrn, lovorjev list - 10 kosov.

Marinirani paradižnik

Paradižnik - 5 kg, sladka rdeča paprika - 10 kosov, česen - 5 glav, zelena, peteršilj, koper.



Marinada se bazira na enem 3 - litrskem kozarcu: sol - 2 žlici, sladkor - 3 žlice, kis (9%) - 3 žlice, črna in dišeča paprika - več graha, lovorjev list - 2 kosa.

Najbolje je marinirati manjše močne okrogle paradižnike. Steklene kozarce steriliziramo. Na dno damo svežo zelenjavo in nekaj strokov česna. Paradižnik tesno zložimo, tako da pokrijejo strok česna. Paprike olupimo, po dolžini narežemo na več kosov, odvisno od velikosti in s paradižnikom položimo na paradižnik in pritisnemo. Paradižnik napolnimo z vrelo vodo, da zelenjavo popolnoma prekrije. Kozarce pokrijemo s steriliziranimi pokrovi in stojijo 10-15 minut. To storimo dvakrat. V vrelo vodo dodamo, sol, sladkor, kis.

Paradižnike napolnimo z vročo marinado, da se marinada prelije po vrhu kozarca. Tesno zaprimo pokrove. Tesno zaprimo pokrove in kozarce obrnemo navzdol. Hranimo jih v hladnem prostoru. Iz olupljenega zelja odrežemo storžke in ga narežemo na tanke

trakove. Korenje lahko naribamo na grobem strgalniku.

Kislo zelje

Zelje - 10 kg, korenje - 1 kg, ne-jodirana sol- 200 g, kuminovo seme in koper - ena čajna žlička, lovorjev list - 10 kosov, sladki poper in črni poper po okusu.



Dodamo sol in vse zmešamo z rokami. Mešanico preložimo v primerno leseno ali emajlirano ponev, vsako plast pa tesno pritismo. Od gostote polaganja je odvisno, kako bo potekal proces fermentacije. Nekateri pokrijejo zelje s pokrovom. Zelje se hitreje prekrije s sokom in ne zrači (zrak ne more vstopiti v sredino). Ko je vse zelje zloženo, ga pokrijemo s posebej narejenim lesenim krožnikom ali ravno ploščo in ga pritismo oz. obtežimo.

Za pritiskanje zelja lahko uporabimo čisti opečen kamen ali stekleno posodo v katero nalijemo vodo. Posodo hranimo v topli sobi 2 dni. Fermentacija se že začne, ko zelje sprosti veliko penastega soka. Nato je treba zelje spraviti na hladno, da upočasimo postopek kisanja. Zelja ni treba hraniti v topli sobi, saj lahko izgubi hrustljivost in postane hitro mehko zaradi hitrega kisanja. Redno odstranimo peno s čisto žlico enkrat na dan z leseno palico, da sprostimo pline, ki se nabirajo na dnu, da odpravimo grenkobo teh plinov. V zelje lahko dodajamo jabolka ali brusnice, ki

izboljšajo okus zelja in dodajo vitamine. Ko dodajamo jabolka, moramo povečati količino soli za 1-2 žlici na vsakih 2 kg jabolk. Jabolka sama je bolje jemati svetle sorte in brez repov. Zelje razkrojimo v 3-litrskih kozarcih, pritismo pokrovčke, ki jih lahko, upogibamo, vstavimo v sredino in nato poravnamo. Tako bo zelje zlahka stisnjeno in prekrito s slanico. Zelje hranimo na hladnem, potem zelje dolgo ne bo oksidiralo.

Višnjeva marmelada

Višnje brez pešk -1 kg, sladkor - 1 kg.

Višnje posladkamo s sladkorjem in pustimo en dan v temnem prostoru. Občasno mešamo, da se sladkor raztopi. Ko jagode absorbirajo sladkor in izpustijo sok, jih odcedimo. Sok s sladkorjem kuhamo na šibkem ognju, nenehno odstranjujemo peno.

Jagode napolnimo z vrelim češnjevim sirupom in jih preložimo v posodo. Po staranju

kuhamo višnje, dokler ne postanejo mehke. Vročo marmelado vlijemo v čiste kozarce in pokrijemo s kovinskimi pokrovi. Steriliziramo 15 minut.

Bezgov sirup

Bezgovci cvetovi - 30 kosov, voda-1,5 l, sladkor - 2 kg, citronska kislina - 1 žlica.

Bezgovce cvetove damo v posodo, ki jo napolnimo z vodo, v kateri raztopimo citronsko kislino. Na vrh postavimo krožnik, na katerega moramo postaviti obtežitev, tako da so vsi cvetovi prekriti z vodo.

Posodo z bezgovimi cvetovi postavimo za 1 dan v hladilnik. Vzamemo posodo iz hladilnika in pustimo, da stoji na toplem nekaj ur, da se vsebina segreje na sobno temperaturo. Odstranimo vse cvetove. Odcedimo jih skozi gazo. Nato dodamo sladkor v majhnih količinah. Mešamo, dokler se popolnoma ne

raztopi, nato dodamo naslednjo dozo sladkorja.



Lahko ga pred tem pogrejemo na 30 C. Skuhamo vodo na 40 C, da se sladkor bolje raztopi. Ko se ves sladkor raztopi, sirup nalijemo v steklenice, zapremo in postavimo na hladno.

Marinirane gobe

Voda - 1 liter, sladkor - 100 g., sol - 2 žlici, kis (9%) - 100 g., lovorjev list - 2 kosa, sladka paprika - 2 grah, klinčki - 2 kosa. Za kisanje uporabimo mlade, debele jurčke.



Marinada: Zavremo vodo, dodamo začimbe in kuhamo tri minute. Na koncu kuhanja dodamo kis in odstranimo z ognja. Marinado lahko kuhamo naprej. Gobe dobro operemo, narežemo na veliko, damo v hladno vodo in

zavremo, nato pa vodo odcedimo. Zalijemo z vodo in skuhamo gobe.

Ko voda začne vreti, gobe nežno pomešamo in odstranimo peno. Po koncu kuhanja se bodo gobe začele sesedati na dnu.

Gobe odstranimo z žlico, jih razporedimo v sterilne kozarce (na 2/3, ne tesno), prelijemo preostalo tekočino iz kozarcev in prelijemo s končno marinado (do polnega kozarca).

Steriliziramo: 0,5 - litrski kozarec - 30-40 minut. En liter - 1 ura.

Borovničev džem

Borovnice - 1 kg, sladkor - 1 kg, citronska kislina - 1 čajna žlička, voda - 1 skodelica.

Jagode damo v skledo, posladkamo s sladkorjem in dobro premešamo, prilijemo vodo. Vremo 1 uro, nato kuhamo do konca na šibkem ognju. Preden odstranimo z ognja,

dodamo citronsko kislino. Nalijemo v kozarce s kovinskimi pokrovi. Steriliziramo 15 minut.

Marelična marmelada

Zelo zrele sladke marelice - 1 kg, voda - 1 skodelica, sladkor - 1 kg.



Očistimo suhe marelice, odstranimo koščice in damo v široko posodo. Sirup skuhamo z vodo in sladkorjem. Polijemo marelice in kuhamo sirup 12 ur. Po tem sirup odcedimo, ponovno zavremo, pustimo marelice za 12 ur. Ko se plodovi napolnijo s sirupom, se postopek lahko nadaljuje. Skledo z marelicami damo na šibki ogenj. Za gotovost, da se marmelada ne zažge, je dobro uporabiti rezalnik plamena. Zavremo, nenehno odpravljamo peno. Kuhamo 30 minut, nato naredimo vzorec: vzamemo pol čajne žličke sirupa, ohladimo in odcedimo. Zadnje kapljice nalijemo na krožnik. Sirup se mora rahlo stopiti, vendar ne v celoti. Vrelo oz. vročo marmelado damo v kozarce. Zapremo kozarce s kovinskimi pokrovi in obrnemo navzdol.

Ohladimo.

Slovar manj znanih ukrajinskih izrazov v kulinariki

<i>Banoš</i>	Jed iz koruzne moke s kislo smetano (po možnosti domačo), sir <i>brynza</i> (po možnosti ovčji) z maslom z dodatki kot so: sol in sladkor.
<i>Boršč</i>	Gre za avtohtono klasično narodno jed v Ukrajini (ukrajinsko <i>борщ</i>), ki jo privzema in kuha več slovanskih narodov (po poljsko <i>barszcz</i>), v državah bivše Sovjetske zveze je to juha iz govejega ali svinjskega mesa, zelenjave in rdeče pese.
<i>Bublyky</i>	Iz pšeničnega testa v obliki obroča, kuhano v vodi ali parjeno in nato pečeno v pečici.
<i>Bujon</i>	Osnova za juho. (koncentrirana jušna osnova) Skuhana juha v zelo gostem stanju, ki jo najprej skuhamo, zgostimo in jo hranimo pripravljeno za nadaljnje kuhanje juhe.
<i>Deruny</i>	Ukrajinska jed iz strganega krompirja z različnimi dodatki.
<i>Fljačky</i>	Vampi na ukrajinski način.
<i>Galušky</i>	Jed, ki je zelo podobna slovenskim cmokom.
<i>Gombovci</i>	Ukrajinska sladica s parjenim testom. Razširjena je na karpatskem območju.
<i>Huculščina</i>	<i>Huculščina</i> je ukrajinska etno-kulturna regija ukrajinskih vrhov, (del karpatskega gorovja - ukrajinski Gorenjci) ki se nahaja v Zahodni Ukrajini.
<i>Huculski kniš</i>	Jed iz koruzne moke in sira z dodatki kot so: peteršilj, koper, česen, slanina.
<i>Holubci</i>	Jed, ki je po zunanjem videzu zelo podobna sarmi. <i>Holubci</i> so narejeni iz svežega ali kislega zelja in polnjeni z mesom, rižem, ajdo, koruznimi ali

	drugimi žitaricami, krompirjem, fižolom, gobami, čebulo, korenjem z dodatkom začimb.
<i>Horilka</i>	Ukrajinsko žganje, ki je (za razliko od vodke) pretežno narejeno iz žitaric.
<i>Korž</i>	Biskvit, ki ga posebej pečejo in pripravljajo za torte.
<i>Krema</i>	Zmes iz smetane ali masla s sladkorjem, ki se uporablja kot preliv in za okrasitev tort in peciva. Kot dodatno sestavino pa lahko uporabimo jajca, mleko, pa tudi različne arome in aromatične dodatke, kot so kakav v prahu, vanilja itd. Krema je tudi sladica iz jajc, svežega sira, kisle smetane in želatine. Poleg te sladice so na voljo različno sadje, oreščki, rozine, črna kava, ki dajejo kremi prijeten vonj in okus.
<i>Kručenyky</i>	Ukrajinska jed, (<i>od besede – krutyty – zavijati</i>) večinoma iz zelenjave Tesno zavita s tanko plastjo mesa ali rib. Tanke rezine, polnjene z gobami, kuhanmi žitaricami, zeljem, s čebulo ali s sirom, zvite v cev in pritrjene z vrstico ali lesenim nabodalom. Cvremo v ponvi na olju ali na maslu, nato pa dušimo v omaki.
<i>Kvas</i>	Nizko-alkoholna pijača katere glavne sestavine so kruh, kvas (dodatek za testo) in voda. Vsebnost alkohola je med 0,05 in 1,44 %.
<i>Makitra</i>	Glinena posoda za mešanje testa v Ukrajini.
<i>Medenjaki</i>	Pecivo iz medu v različnih oblikah (okrogle in štirioglate oblike)
<i>Mednjanyky</i>	Medeni piškot podoben biskvitu. (<i>korži</i>).
<i>Načynka</i>	Nadev. Zmes, ki jo dajemo v <i>pirogy</i> , zelenjavo, sladkarije itd. Pirog z mesnim nadevom. Čokoladni bonboni z nadevom.
<i>Oščypok</i>	Vrsta blina. Jed iz moke in mleka in jajc.
<i>Paljanycja</i>	Vrsta kruha v Ukrajini.

<i>Pampuhy</i>	Praznično ali vsakdanje pecivo, ki ga pečejo iz pšenične moke na olju, nadevom in brez njega, nadevi so po navadi z marmelado ali makovimi semeni.
<i>Papušnyk</i>	Pecivo iz puhastega, ohlapnega testa na kvasu, mehak, domač pšenični hlebček po navadi okrogle ali zaobljene oblike. Pečeno testo, ki je osnova za sendvič, biskvit za torto ipd. Ukrajinsko ime za to predjed izvira iz glagola »perekladaty«, kar v slovenščini pomeni – premetavati. Označuje način priprave, pri katerem gre za osnove oz. plasti, ki so narejene iz testa.
<i>Perekładanci</i>	
<i>Pljacak</i>	Zavitek – sladko pecivo z raznimi nadevi.
<i>Pečenja</i>	Priljubljena ukrajinska jed (na žlico) iz krompirja in pečenega ali ocvrtega mesa. Jed, ki je del skoraj vseh slovesnih pogostitev.
<i>Pomadka</i>	Kuhani sladkorni sirup, hitro ohlajen na 35-40 ° C in z veliko hitrostjo zmešamo v stroju, da se kristalizira v prenasičeni sirup - saharozo. Končni izdelek je sestavljen iz majhnih kristalov sladkorja in medkristalnega sirupa.
<i>Pončyk</i>	Okrogel, navadno sladek pirog, ocvrt na olju ali na maslu itd.
<i>Rosivnyca</i>	Vrsta ukrajinske jedi s pečeno svinjino, kislim zeljem in koruznim zdrobom.
<i>Salo</i>	Gre za posebno obliko soljene bele slanine brez dimljenja, ki jo zelo radi uživajo v Ukrajini.
<i>Smetanyk</i>	Vrsta sladice, lahko je v obliki piroga ali torte.
<i>Teležji kručeniki</i>	Kaneloni s teletino.
<i>Složenyk</i>	Sladka jed z moko, rumenjaki, smetano, sladkorjem in maslom, zadnji trenutek pred peko dodamo majhno količino stepenih beljakovin. Številne

	blinje iz tega testa pečemo v ponvi in nato nalagamo ali in polnimo s poljubnim sladkim sadnim nadevom - jabolka, marmelado, makovim semenom.
<i>Suhari</i>	Prepečenec.
Šašlyky na žaru	Ražnjiči. Meso pripravljeno na poseben način, marinirano in pacano. Gre za dolge ražnjiče, ki so posebne oblike in so sestavni del <i>mangala</i> (posebna priprava za pečenje <i>šašlykov</i> . Na ta način se pridobi vrhunski kulinarični užitek. Jed prihaja s Kavkaza.
<i>Varenyky</i>	Ukrajinska nacionalna jed v obliki kuhanega svežega testa in različnimi nadevi od krompirja, mesa, gob, zelenjave, sadja, jagodičja in sira. Podobno žlikrofum, oblika in velikost sta različni.
<i>Vypička</i>	Pecivo.
<i>Začynka</i>	Prežganje.
<i>Zaporoška Sič</i>	Ukrajinsko <i>Запорізька Січ</i> , je bila od 16. do 18. stoletja delno samostojna kozaška država s središčem, na otokih, na spodnjem Dnepru v Ukrajini (Zaporoška regija).
<i>Zapikanka</i>	Jed, ki jo pripravimo po metodi pečenja v pečici. Običajno je sestavljena iz kosov mesa (na primer piščanca) ali rib, različne zelenjave in škrobastega veziva (npr. moke, riža, krompirja, testenin, pogosto sira).
<i>Zdoba</i>	Testo in izdelki z dodatkom mleka, masla, jajc itd. Pečeni piškoti se pečejo iz pšenične moke najvišje kakovosti oz. gre za vrhunsko moko.

KNJIGI NA POT	3
PRVE JEDI	8
<i>Boršč na »kyivski« način</i>	10
<i>Boršč s pampuhamy</i>	11
<i>Boršč po galicijsko</i>	12
<i>Poltavski boršč z galuškamy</i>	13
<i>Boršč na »lvivski« način</i>	15
<i>Boršč po »odeski«</i>	16
<i>Huculski boršč s prekajenimi rebri</i>	17
KRUH	18
<i>Hmeljev kvas za kruh</i>	19
<i>Pšenični (beli) kruh</i>	20
<i>Ajdov kruh z orehi</i>	21
JUHE IN PRIKUHE	22
<i>Fižolova juha</i>	22
<i>Grahova juha</i>	22
<i>Juha iz kislih kumaric</i>	23
<i>Kapusnjak</i>	24
<i>Ribja juha</i>	25
<i>Kuleša z mlekom</i>	26
SOLATE IN PRIGRIZKI	27
<i>Kisla pesa</i>	27
<i>Jesenska solata</i>	27
<i>Zakuska iz pese in orehov</i>	28
<i>Solata iz rdečega zelja</i>	28

<i>Vinegret</i>	29
GLAVNE JEDI	30
<i>Babka iz naribanega krompirja</i>	32
<i>Paljušky</i>	33
<i>Nadevana gos</i>	34
<i>Pečeni marinirani piščanec</i>	35
<i>Pečena rebra v pivu</i>	36
<i>Svinjina po kmečko</i>	36
<i>Karpatski sičenyky</i>	37
<i>Ocvrti krap</i>	37
<i>Dušena riba</i>	38
<i>Krap v kisli smetani</i>	39
<i>Holodec</i>	40
<i>Fljačky (vampi)</i>	41
<i>Telečji kručenyky</i>	42
<i>Kručenyky polnjeni s svinjino</i>	43
<i>Pečeni piščanec</i>	44
<i>Zapečen fižol</i>	45
<i>Grahova zapikanka</i>	45
<i>Kotlet po kyivski</i>	46
JEDI IZ GOB	48
<i>Dušeni jurčki</i>	48
<i>Gobov pyrig</i>	49
<i>Štorovke</i>	50
<i>Gobova omaka</i>	51
DERUNY	52

<i>Deruny z gobami</i>	52	<i>Gombovci</i>	74
<i>Deruny z mesom</i>	52	<i>Pečeno črevo po huculski</i>	75
<i>Deruny s sirom in šunko</i>	53	VARENYKY	76
SALO	54	<i>Nadev iz krompirja in sira</i>	77
<i>Pekoče salo na huculski način</i>	57	<i>Višnjev nadev</i>	77
<i>Salo na viniški način</i>	58	<i>Mesni nadev</i>	78
<i>Salo po zakarpatski</i>	58	<i>Jabolčni nadev</i>	78
<i>Soljenje sala na mokri način</i>	59	<i>Ječmenova kaša</i>	78
<i>Salo s česnom</i>	59	<i>Mlečna prosena kaša</i>	79
OCVIRKI IN SVINJSKA MAST	60	<i>Pšenična kaša</i>	80
<i>Klasični ocvirki</i>	61	JEDI IZ ZELENJAVE IN BUČ	81
<i>Svinjska mast po kozaško</i>	61	<i>Korenček z grahom</i>	82
<i>Namaz s čebulo in svinjsko mastjo</i>	62	<i>Strožji fižol v omaki s sirom</i>	82
JEDI IZ MOKE IN ŽITARIC	63	<i>Namaz iz jajčevcev</i>	83
<i>Banoš</i>	64	<i>Panirane bučke</i>	83
<i>Hyculski kniš</i>	65	<i>Pečena zelenjava</i>	84
<i>Kozaški kuliš</i>	66	<i>Slani pyrig z bučo in sirom</i>	86
GALUŠKY	67	KVAS	87
<i>Poltavski galušky</i>	67	<i>Klasični kvas</i>	88
<i>Galušky s skuto in smetano</i>	68	<i>Kvas iz rženega kruha</i>	89
<i>Kuleša</i>	69	MLEKO IN MLEČNI IZDELKI	90
<i>Pečenja</i>	70	<i>Budz in drobljena brinza</i>	91
<i>Klasični holubci z rižem</i>	71	<i>Konjički iz sira</i>	92
<i>Holubci s krompirjem</i>	72	<i>Domače maslo</i>	93
<i>Leni holubci</i>	73	<i>Rjažanka</i>	94
<i>Holubci z zdrobom</i>	73	<i>Praženo mleko</i>	95

UZVAR.....	96
<i>Jabolčnik</i>	97
UKRAJINCI IN OBREDNE JEDI	98
<i>Sveti večer in božič</i>	98
<i>Požični uzvar</i>	99
<i>Makov zavitek</i>	100
<i>Novo leto (julijanski koledar)</i>	101
<i>Velika noč</i>	102
<i>Tradicionalna ukrajinska paska</i>	103
<i>Sveti Andrij</i>	104
<i>Verguny</i>	107
<i>Poroka - korovaj, kalač, strunec</i>	108
<i>Poročni kruh - korovaj</i>	110
<i>Strunec</i>	111
<i>Pogrebi</i>	112
<i>Kolyvo</i>	113
SLADKA PECIVA	114
<i>Medivnyk s pivom</i>	116
PEREKLADANCI IN PLJACKY	117
<i>Pljacky z medom</i>	118
<i>Medeni smetanyk</i>	119
SLADICE, PECIVA, PLJACKY	121
<i>Medeno orehova torta s čokolado</i>	121
<i>Torta z medom in makom</i>	122
<i>Jagodna torta</i>	123
<i>Pampuchy</i>	124

<i>Pampuchy s sirom</i>	126
<i>Bublyky</i>	127
<i>Štrudel z jabolki</i>	127
<i>Jabolčni pljacok</i>	129
<i>Pljacok z borovnicami</i>	130
<i>Syrnyky</i>	131
<i>Koruzni korž</i>	132
<i>Višnjev zavitek</i>	132
<i>Zdoba (makovka)</i>	133
<i>Domača paljanycy</i>	134
KONZERVIRANJE ŽIVIL.....	135
<i>Kvas iz rdeče pese</i>	135
<i>Kisle kumare</i>	136
<i>Kisli stročji fižol</i>	137
<i>Pečeni jajčevci</i>	138
<i>Marinirani paradižnik</i>	138
<i>Kislo zelje</i>	139
<i>Višnjeva marmelada</i>	140
<i>Bezgov sirup</i>	141
<i>Marinirane gobe</i>	142
<i>Borovničev džem</i>	142
<i>Marelična marmelada</i>	143
<i>Slovar manj znanih ukrajinskih izrazov v</i> <i>kulinariki</i>	144