



UKRAJINSKA KUHINJA

IMPRESSUM

Naslov knjige:

Ukrajinska kuhinja: recepti in tradicija

Recepti:

Yurij Atamanjuk, Inna Demchenko Fröhlich, Tamara Andrievska, Ljudmyla Panchenko, Irčija Bondarenko, Andriy Pashko, Maryna Lukash, Viktor Antonenkov, Alona Tišler, Galyna Chernenko, Viktorija Nahorna, Natalija Parheta

Fotografije:

Yurij Atamanyuk, Inna Demchenko Fröhlich, Nadja Fröhlich, www.klopotenko.com,
Svetlana Chavigny, Chat GPT 4.0

Izdajatelj:

Slovensko-ukrajinsko kulturno društvo „Ljubljana-Kyiv“

Financiranje projekta:

Urad visokega komisariata Združenih narodov za begunce (Slovenija, Madžarska)

Pregled in urejanje besedila:

Andrija Hevka, Inna Demchenko Fröhlich, Chat GPT 4.0

Urednik:

Goran Luburić

Tiskarna:

VILUX – BANJA LUKA

Naklada:

300 izvodov

Zahvale:

Se zahvaljujemo vsem, ki so prispevali k nastanku publikacije, še posebej pa:

Ukrajinskim beguncem, ki so delili svoje recepte in izkušnje.

Yuriju Atamanjuku, novinarju iz Lviva, dobremu prijatelju društva „Ljubljana-Kyiv“, za recepte in fotografije.

Ievghenu Klopotenku in njegovi ekipi za fotografije.

Posebna zahvala vsem sorodnikom, sodelavcem in svetovalcem, ki so pomagali pri uresnitvi projekta.

Datum izdaje:

Ljubljana, november 2024

Posvetilo

To knjigo posvečamo vsem Ukrajincem, ki s ponosom prenašajo svojo tradicijo in kulturo, ter tistim, ki so morali zapustiti svoje domove, a so s seboj prinesli toplino in okuse svoje dežele. Naj vam ti recepti in zgodbe prinesejo občutek doma, kjer koli že ste, in naj obogatijo vse, ki jih delijo in okušajo.

KNJIGI NA POT

Pred vami je knjiga ukrajinskih receptov, ki je nastala v sodelovanju z ukrajinskimi begunci, ki so bili po 24. februarju 2022 prisiljeni zapustiti Ukrajino in so se znašli v novem okolju. Nihče od njih si ni predstavljal, da se bo kaj takega zgodilo. Zgodila se je neusmiljena in nepravična vojna. Predstavljajmo si občutek, da se nekega dne znajdemo daleč od svojega doma in ognjišča ...

Še hujša je misel, da se nekateri morda nikoli več ne bodo vrnili v svoje domove in da se bodo morali prilagoditi novemu življenju ter sprejeti novo kulturo, navade, jezik in jedi. To ni niti najmanj lahko niti preprosto. Zato smo se združili ljudje iz Slovenije in Ukrajine, da bi našim gostiteljem vsaj delno predstavili ukrajinsko kuhinjo in nekaj običajev, ki so z njo povezani. Posebno dragocena so pričevanja ukrajinskih beguncev in njihovi opisi, ko predstavljajo jedi iz svojega okolja. Pomembno je imeti v mislih, da je bila Ukrajina, preden je Ruska federacija zasedla del njenega ozemlja, 24-krat večja od Republike Slovenije in da ima prav toliko regij, vsako s svojo kulturno in kulinarično dediščino.

Tako smo člani Društva Ljubljana – Kyiv, ob podpori Urada visokega komisariata Združenih narodov za begunce v Sloveniji, začeli pripravljati knjigo Ukrajinska kuhinja, recepti in tradicija. Organizacija s sedežem v Budimpešti nam je pri tem zelo pomagala in ponudila materialno ter drugo podporo, za kar se posebej zahvaljujemo. Dejstvo je, da je po napadu Ruske federacije na Ukrajino in množičnem odhodu več milijonov ljudi, večinoma žensk in otrok, v Evropo in drugam po svetu, prišlo do izjemne solidarnosti. Pomoč in gostoljubje so v veliki meri pokazali tudi prebivalci Slovenije. V Sloveniji je trenutno registriranih 9.300 državljanov Ukrajine (podatki iz leta 2024) s statusom začasne zaščite.

Društvo Ljubljana – Kyiv je v sodelovanju z Uradom visokega komisariata za begunce najprej organiziralo brezplačne tečaje slovenskega jezika. Na teh srečanjih smo se pogosto pogovarjali o hrani, tako slovenski kot ukrajinski.

Odločili smo se, da bi bilo lepo Slovenkam in Slovencem predstaviti raznoliko in bogato ukrajinsko kuhinjo, ki je v svetu premalo znana. Glede na to, da je Ukrajina zelo velika in raznolika, smo poleg splošno znanih jedi, kot je mednarodno znani boršč, izbrali tudi manj znane, a prav tako značilne in izstopajoče ukrajinske jedi.

KAZALO:

KNJIGI NA POT	4
---------------------	---

JUHE

KAPUSNJAK	10
GRAHOVA JUHA	12
FIŽOLOVA JUHA	14
RIBJA JUHA	16
AHČAČIH	18

BORŠČ

BORŠČ S PAMPUŠKAMY	22
GALICIJSKI BORŠČ (ZAHOD UKRAJINE)	24
ČERNIHIVSKI BORŠČ (SEVER UKRAJINE)	26
ODESKI BORŠČ (JUG UKRAJINE)	28
HUCULSKI BORŠČ S PREKAJENIMI REBRI	30
ZELENI BORŠČ (PRVA SPOMLADANSKA JUHA) ...	32

KRUH

PŠENIČNI KRUH.....	36
AJDOV KRUH Z OREHI	38
PALJANYCJA (UKRAJINSKI KRUH)	40
KORŽ	42
PAMPUŠKY S ČESNOM.....	44

SOLATE IN PRIGRIZKI.....

SOLATA IZ RDEČE PESE.....	48
SOLATA IZ RDEČEGA ZELJA.....	50
KISLA PESA	52
GOVEJA JETRNA PAŠTETA	54
KRIMSKI PRIGRIZEK IZ RIB	56
MARINIRANI SLANIK	58

GLAVNE JEDI.....

PEČENI MARINIRANI PIŠČANEC	62
PEČENA REBRA V PIVU	64
OCVRTI KRAP.....	66
DUŠENA RIBA	68
HOLODECJ ALI DRAGLI.....	70
TELEČJI KRUČENYKY	72
PEČENI PIŠČANEC	74
DOMAČA KLOBASA.....	76
KOTLET PO KYIVSKO »CHICKEN KIEV«	78
POLTAVSKI GALUŠKY	80
KROMPIRJEVI GALUŠKY.....	82
GALUŠKY S SKUTO IN SMETANO	84
GOLUBCI NAVADNI (SARME)	86
PEČENO ČREVO PO HUCULSKO.....	88

DUŠENA REBRCA S SUHIMI SLIVAMI.....	90	AJDOVA KAŠA	128
BUŽENYNA	92	BUČNA KAŠA	130
CYBULYANYKY (ČEBULJANYKY)	94	<u>SALO</u>	<u>133</u>
PALJUŠKY	96	PEKOČE SALO NA HUCULSKI NAČIN	134
DERUNY (KROMPIRJEVE PALAČINKE)	98	ŠKVARKY (OCVIRKI) IN SMALEC	136
HUCULSKI KNYŠ	100	<u>JEDI IZ ZELENJAVE</u>	<u>139</u>
KOZAŠKI KULIŠ.....	102	NAMAZ IZ JAJČEVCEV.....	140
<u>VARENYKY</u>	<u>105</u>	DUŠENO SVEŽE ZELJE	142
UNIVERZALNO TESTO ZA VARENYKY	106	SLANI PYRIG (PITA) Z BUČO IN SIROM	144
VARENYKY – NADEV IZ KISLEGA ZELJA	107	<u>MLEČNI IZDELKI.....</u>	<u>147</u>
VARENYKY - NADEV IZ KROMPIRJA IN SKUTE... ..	108	BUDZ	148
VARENYKY – NADEV Z GOBAMI	110	DOMAČE MASLO.....	150
<u>PYROGY</u>	<u>113</u>	RJAŽANKA	152
PYROGY S KROMPIRJEM	114	KONJIČKI IZ SIRA (HUCULŠČYNA)	154
<u>JEDI IZ GOB.....</u>	<u>117</u>	<u>PIJAČE.....</u>	<u>157</u>
DUŠENI JURČKI	119	UZVAR.....	158
GOBOV PYRIG - GOBOVA PITA	120	BEZGOV SIRUP	160
ŠTOROVKE V SMETANI.....	122	KVAS.....	162
<u>KAŠE</u>	<u>125</u>	<u>SLADICE</u>	<u>165</u>
PŠENIČNA KAŠA	126	PALAČINKE NA MLEKU – V PEČICI.....	166
JEČMENOVA KAŠA Z MESOM	127	PRAZNIČNI CVIBAK S SUHIM SADJEM	168

MEDENI PLJACOK S SLIVAMI (KOLAČ)	170
MEDOVYK (tradicionalna medena torta).....	172
PAMPUHY (SLADKI).....	174
MLEČNI KYSILJ.....	176
BUBLYKY	178
PONČYKY.....	180
JABOLČNI PLJACOK.....	182
PLJACOK Z BOROVNICAMI	184
SYRNYKY (SKUTINE PLALAČINKE)	186
VERGUNY.....	188
PYRIG Z MAKOM ALI MAKOVA ROLADA	190
<u>DRUGE POPULARNE UKRAJINSKE JEDI</u>	<u>193</u>
MLADI KROMPIR.....	194
HREN.....	196
KUTJA (Božična ukrajinska jed)	198
PASKA (Ukrajinska velikonočna zdoba)	200
KISLO ZELJE.....	202
KISLE KUMARE	204
MARINIRANE GOBE	206
OCVRTE SONČNIČNE SEMENKE (Poslastica Ukrajincev)	208
ŠAŠLYK (Kavkaška jed na žaru)	210

ZANIMIVOSTI, KOMENTARJI

IN RAZLAGA RECEPTOV213

ZAČETNE JEDI	214
GLAVNE JEDI ALI DRUGE JEDI.....	215
JEDI IZ GOB IN ZELENJAVE	216
MLEČNI IZDELKI	217
SALO.....	218
OCVIRKI IN SVINJSKA MAST.....	218
KVAS.....	219
POROČNI KRUH KOROVAJ	220
POGREB IN TRADICIONALNE JEDI OB POGREBU.....	221
VELIKA NOČ.....	221
UKRAJINCI IN OBREDNE JEDI.....	222
SVETI ANDRIJ	222
SVETI VEČER IN BOŽIČ	223

UKRAJINSKE ZGODOVINSKE REGIJE 224

SLOVAR..... 226

JUHE

Ukrajinci radi jedo juhe, ker so te jedi pomemben del njihove kulturne in kulinarične dediščine. Juhe, kot so kapusnjak (zeljna juha) in druge, so izjemno hranljive, polne zelenjave in lokalnih sestavin, ki so dostopne skozi vse leto. Poleg tega so juhe tople in nasitne, kar je še posebej pomembno v hladnejših mesecih, saj pomagajo ohranjati energijo in telo ogrevajo od znotraj. Juhe v Ukrajini pogosto združujejo družino ob skupnem obroku in prenašajo občutek domačnosti ter tradicije, saj so recepti pogosto dediščina, ki se prenaša iz generacije v generacijo



KAPUSNJAK

Recept: Tamara Andrievska

- ♦ 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, lonec splaknemo, meso speremo s toplo tekočo vodo in ga ponovno zalijemo s hladno vodo in kuhamo na nizkem ognju. Ko se na površini juhe pojavi pena, jo odstranimo s penovko. V juho dodamo olupljeno čebulo in poper v zrnju. Lonec pokrijemo in kuhamo vsaj eno uro, da bo meso mehko. Meso in čebulo odstranimo iz juhe, ga ohladimo in narežemo na koščke. V juho dodamo oprano proso. Medtem ko vre, olupimo krompir in ga damo v juho celega ali prerezanega na pol. Ko juha ponovno zavre, jo solimo in zmanjšamo ogenj. V ponvi segrejemo rastlinsko olje, drobno seseklamo čebulo in jo pražimo, dokler ne postane zlato rjava. Nato olupimo in na drobno naribamo korenje ter ga dodamo k čebuli. Pražimo še 5 minut in občasno premešamo. Dodamo 2 žlici paradižnikove mezge, premešamo in solimo. Ponev pokrijemo in kuhamo še 5 minut. Nato dodamo 1 žlico moke, premešamo in ugasnemo ogenj. Zelje naribamo na grobo. Kuhan krompir odstranimo iz juhe in ga pretlačimo. V juho dodamo zelje in pretlačen krompir. Pogosto mešamo in zavremo. Nato vmešamo praženo mešanico iz ponve. Odstranimo meso s kosti, ga drobno nasekljamo in dodamo v juho. Na koncu drobno nasekljamo sveža zelišča in jih dodamo v juho. Ugasnemo ogenj, lonec pokrijemo in pustimo, da juha nekaj časa stoji. Priporočljivo je, da ob serviranju vsakemu krožniku juhe dodamo žlico kisle smetane.



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, dokler ni napol kuhan. Nato dodamo na kocke narezan krompir in kuhamo še 5–7 minut.

Korenje in peteršilj narežemo na majhne kocke, čebulo drobno sesekljamo in vse skupaj prepražimo na masti (smalec).

Na koncu dodamo še moko in dobro premešamo. To mešanico zelenjave razredčimo z nekaj grahove juhe, nato vse skupaj vlijemo nazaj v lonec in kuhamo še 10 minut.

Juho solimo šele na koncu, ko je grah kuhan, saj sol med kuhanjem upočasni mehčanje graha.

Na koncu kuhanja dodamo še poper in lovorjev list.



FIŽOLOVA JUHA

- ♦ fižol - 100 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 in mleti črni poper
- ♦ zelenjava
- ♦ sol in sladkor - po okusu

Fižol očistimo, operemo in ga namakamo 12 ur, ga kuhamo, dokler ni mehak. Kislo zelje ožmemo, dolijemo vodo ali jušno osnovo in kuhamo do mehkega. Čebulo narežemo in jo prepražimo v olju, dodamo paradižnikovo mezgo.

Kuhanemu zelju dodamo kuhan fižol in prepraženo mešanico s paradižnikovo mezgo ter čebulo. Stisnemo česen in ga dodamo v lonec, nato pa še narezano klobaso, rdečo papriko, lovorjev list, sladkor in sol. Juho kuhamo še 15 minut. Moko zmešamo s kislo smetano in 200 ml vode, nato to zmes vlijemo v vrelo juho in zavremo. Postrežemo s sesekljano svežo zelenjavo.



RIBJA JUHA

- ♦ voda - 2 l
- ♦ riba - 600 g
- ♦ koren peteršilja - 1 kos
- ♦ zelena - 1 kos
- ♦ korenje - 2 kos
- ♦ čebula - 1 kos
- ♦ lovorjev list
- ♦ zelenjava, sol, poper - po okusu

Za pripravo juhe uporabimo sveže ribe, tako majhne kot velike.

V vrelo vodo damo korenino peteršilja, zeleno, zelenjavo in korenje, ter kuhamo nekaj minut. Nato dodamo majhne očiščene ribe in jih kuhamo 25–30 minut.

Juho precedimo, nato vanjo dodamo očiščene in narezane velike ribe ter kuhamo še 25–30 minut.

Na koncu dodamo poper in lovorjev list. Juho ob serviranju potresemo s sesekljanim svežim peteršiljem.



AHČAČIH

Krompirjeva juha Grkov Priazovja
Recept: Ljudmyla Panchenko (Donecka regija)

Testo:

- ♦ 2 jajci
- ♦ moka
- ♦ voda (lahko brez ali zelo malo)
- ♦ Piščančja juha: 2 l
- ♦ Krompir: 5 večjih kosov
- ♦ Zasmažka* (ocvrto korenje in čebula)
- ♦ Zelišča (npr. peteršilj, drobnjak)
- ♦ Sol: 1 čajna žlička

Zamesimo testo z jajci. Spočito testo tanko razvaljamo in narežemo na majhne kvadrate – „kovance“ velikosti približno 1x1 cm. V kokošjo juho dodamo na drobne kocke narezan krompir, nato še testo (ahčačih) in kuhamo nekaj minut. Pripravimo zasmažko: naribamo korenje, čebulo nasekljamo in vse skupaj popražimo, nato dodamo zelišča in kuhamo še nekaj minut. Zasmažka je pripravljena iz čebule in korenja, ki ju ocvremo skupaj, da juha dobi bogatejši okus. Zasmažka je osnovni del ukrajinske kulinarične tradicije in se uporablja skoraj v vseh tradicionalnih juhah.

Jed je preprosta in se pripravlja v kokošji juhi. V preteklosti testenin ni bilo mogoče kupiti v trgovinah, zato so Grki iz Priazovja, podobno kot Ukrajinci in drugi narodi na ozemlju današnje Ukrajine, pogosto uporabljali domače testo. Recept prihaja iz vasi Staromlynivka (ukrajinski prevod grškega imena Stari Kermenčyk, kar pomeni mlin) v Donecki regiji, natančneje v severnem delu Priazovja. Staromlynivka, ki je od marca 2022 pod rusko okupacijo, je bila nekoč okrožno središče Grkov Priazovja, danes pa spada v občino Velikonovosilkijska. To območje je bilo v preteklosti naseljeno s Krimskimi Grki, ki so bili pod vladavino Ruskega imperija nasilno preseljeni iz Krima v današnjo Donecko regijo, tedaj del Ruskega imperija. Ta prisilna selitev se je zgodila leta 1783, po ruski okupaciji Krimskega kanata. Zaradi rusifikacije so Grki Ukrajine skoraj v celoti izgubili svoje jezikovne in kulturne tradicije. Kljub temu so nekateri recepti, kot je ta za preprosto kokošjo juho z domačimi testeninami, ohranjeni kot dragocen del kulinarične dediščine grške skupnosti v Ukrajini





BORŠČ

Boršč je ikonična ukrajinska jed, narejena predvsem iz rdeče pese, ki ji daje značilno rdečo barvo. Ta bogata jed vključuje različne sestavine, kot so zelje, krompir, korenje, čebula in pogosto tudi meso, kar ji doda globok okus in hranilno vrednost. Boršč je običajno postrežen s kislo smetano in svežim koprom, kar poudari njegovo kremasto teksturo in aromo. V Ukrajini velja boršč za simbol topline in družinske tradicije.

*Predstavniki društva Ljubljana–Kyiv smo ponosni, da smo prispevali k prizadevanjem za mednarodno priznanje boršča kot dela ukrajinske kulturne dediščine. Pobuda se je pravzaprav začela v Sloveniji, ko smo na razstavi v znani slovenski trgovski verigi opazili, da je bil boršč označen kot „ruski“. Ta napačna predstavitev nas je spodbudila k ukrepanju in k sprožitvi širše razprave o pomenu boršča kot edinstvene ukrajinske jedi. Ključno vlogo pri tem je imel ukrajinski chef in družbeni aktivist Ievgen Klopotenko, ki je s svojo strastjo do ukrajinske kulinarike in prizadevanji za ohranitev nacionalnih jedi vodil pobudo za priznanje boršča kot dela svetovne dediščine. Njegova prizadevanja so poudarila pomen boršča kot simbola ukrajinske identitete in kulture. **Boršč je bil 1. julija 2022 uradno zaščiten kot nesnovna kulturna dediščina pri UNESCO, ki je prepoznal boršč kot pomemben del ukrajinske kulturne dediščine.** To priznanje predstavlja velik dosežek za ukrajinsko kulinariko in nacionalno identiteto. Zaščita poudarja edinstven kulturni pomen boršča za Ukrajino, še posebej v času ruske vojaške agresije, ko si Rusija še vedno prizadeva prilastiti ne le boršč, temveč tudi teritorij Ukrajine*

BORŠČ S PAMPUŠKAMY

*Recept: Irčija Bondarenko
(mesto Harkiv, zgodovinska regija Slobožanščyna)*

- ♦ meso za juho s kostmi (govedina ali svinjina)
- ♦ 500 g., svinjska rebrca
- ♦ 5-6 komadov srednjega krompirja,
- ♦ rdeča pesa - 1 ali 2 majhne
- ♦ korenček – 2 ali 3
- ♦ fižola, pol kozarca (namočen čez noč),
- ♦ 1 velika čebula
- ♦ 1 majhno sveže zelje
- ♦ 150-200 g., kos sala
- ♦ 20 g paradižnikova mezga - kis 2-3 žlice
- ♦ sladkor 1-2 žlici
- ♦ česen – 1-2 stroka
- ♦ lovorjev list,
- ♦ poper, sol po okusu.

Meso za juho in rebrca damo v vodo in kuhamo 1–1,5 ure. Nato poberemo kuhana rebra, odstranimo kosti in jih damo nazaj v vodo. Na koncu kuhanja juhe dodamo fižol, ki smo ga prej nekaj ur namakali v vodi. Dodamo še krompir, narezan na majhne kocke, in juho s fižolom. Peso narežemo na tanke trakove ali jo naribamo na strgalniku. Pražimo jo na olju, nato dodamo kis. Cvremo 7–10 minut in dodamo peso v juho, ki jo kuhamo naprej. Čebulo sesekljamo, korenje naribamo, nato popražimo čebulo na olju, dodamo korenje in paradižnikovo mezgo ter kuhamo 5–7 minut (po želji lahko dodamo kislo smetano). Zelje narežemo na tanke trakove, dodamo in vse skupaj kuhamo na šibkem ognju 10–15 minut. Nato dodamo čebulo in korenje, lovor, poper ter solimo po okusu. Dodamo stisnjen česen in odstranimo s kuhalne plošče. Juho pustimo stati 15–20 minut. Kuhan boršč nalijemo v krožnike, dodamo kislo smetano in sesekljana zelišča (običajno koper in peteršilj). Ločeno postrežemo pampuške s česnom.



GALICIJSKI BORŠČ (Zahod Ukrajine)

- ♦ svinjske kosti - 100 g
- ♦ rdeča pesa - 150 g
- ♦ sveže zelje - 200 g
- ♦ krompir - 5 kosov
- ♦ korenje – 1 kos
- ♦ koren peteršilja - 2 kosa
- ♦ paradižnikova mezga
- ♦ 1 žlica pšenične moke
- ♦ 10 g stopljenega maslo
- ♦ 10 g kisle smetane
- ♦ 3 žlice kvasa iz rdeče pese (ali kisa)
- ♦ lovorjev list - 50 g
- ♦ poper, sol, zelenjava - po okusu

Peso narežemo na rezine in dušimo skupaj s paradižnikovo mezgo in kvasom iz rdeče pese. Narezane peteršiljeve korenine, korenje in čebulo rahlo posujemo z moko.

V jušno osnovo dodamo drobno nasekljano zelje in krompir ter kuhamo 10–15 minut. Nato dodamo dušeno peso, lovorov list, poper, solimo in kuhamo do mehkega.

Pustimo, da se boršč kuha še 40 minut, nato vanj dodamo kvas iz pese. Galicijski boršč naj bo redek.



ČERNIHIVSKI BORŠČ (Sever Ukrajine)

- ♦ svinjina (po možnosti brez kosti)
- ♦ fižol - 100 g
- ♦ krompir - 500 g
- ♦ bučke (srednje velikosti) 4-5 kosov,
- ♦ pesa - 1 kos
- ♦ zelje - 2-3 kosa
- ♦ zveži paradižnik 1-2
- ♦ korenje, čebula in koren peteršilja - 2 kosa
- ♦ kislja smetana - 1/2 skodelice
- ♦ kislja jabolka - 2 kosa
- ♦ olje, maslo -100 g
- ♦ sol in začimbe - po okusu

Postopek je podoben kot pri Kyivskem boršču, s poudarkom na dodajanju kislih jabolk. Skuhamo mesno juho. Vzamemo pripravljeno meso, razrezano na koščke, juho odcedimo (v procesu kuhanja lahko odstranimo peno). Narezano peso posolimo, dodamo svež paradižnik (med sezono) ali dodamo nekaj žlic paradižnikove mezge. Na maslu prepražimo korenje, čebulo, peteršilj. Bučke narežemo na kocke in prepražimo. Bolje je pripraviti fižol vnaprej, tako da ga namočimo v hladni vodi. Ko juha zavre, v ponev damo krompir, sesekljano na tanke trakce in zelje. Vse to kuhamo 15-20 minut.

Nato dodamo bučke, fižol in prepražimo. Ko je boršč skoraj pripravljen, dodamo rezine svežega paradižnika in kislja jabolka. Boršč začimemo s poprom, soljo in lovorovim listom.



ODESKI BORŠČ (Jug Ukrajine)

- ♦ govedina - 300 g
- ♦ pesa – 1 kos
- ♦ čebula – 1 kos
- ♦ korenje – 1-2 kosa
- ♦ rdeča paprika – 1-2 kosa
- ♦ paradižnikova mezga - 60 ml
- ♦ peteršiljeva korenina - 30 g
- ♦ krompir – 4-5 kosov
- ♦ kisla smetana - 50 ml
- ♦ limona – 1 kos
- ♦ adžika - 20 ml (abhazko - gruzijska jed – podobna ajvarju)
- ♦ zelje – ½
- ♦ česen – 1 strok, zelišča - 10 g
- ♦ salo - 60 g
- ♦ sol, poper - po okusu

Sveže meso narežemo na majhne koščke in ga dodamo v lonec vrele vode. Dodamo sol. Krompir narežemo na kocke in ga dodamo mesu. V ponvi na nizkem ognju prepražimo salo, narezano na majhne koščke. Čebulo narežemo na kocke in jo dodamo na ponev. Peteršiljeve korenine in en korenček naribamo in ju dodamo k čebuli.

Mešamo in kuhamo nekaj časa. Svežo peso naribamo in popražimo z maslom ter limoninim sokom, nato dodamo paradižnikovo mezgo in domačo adžiko. Juhi dodamo nasekljano zelje in narezano na drobne kose papriko ter preliv iz paradižnika in pese. Mešamo, popoprmo, dodamo lovor, sesekljana zelišča in česen. Premešamo, pokrijemo in pustimo stati.



HUCULSKI BORŠČ S PREKAJENIMI REBRI

- ♦ kislá bela pesa - 1 kg
- ♦ krompir - 0,5 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

Za kisanje bele pese – peso najprej skuhamo ali olupimo surovo, jo narežemo in položimo v mešanico kisa, sladkorja in soli na toplo za en teden.

Peso nato narežemo na trakove in dušimo s prepraženo čebulo, kuhanimi gobami, korenjem, začimbami in moko na svinjski masti.

Nato to mešanico dodamo v juho iz prekajenih reber. Začnimo s kisló smetano in začimbami ter postrežemo s praženim krompirjem.



ZELENI BORŠČ (PRVA SPOMLADANSKA JUHA)

- ♦ kokošja jušna osnova (zaželeno)
- ♦ meso piščanca (ali po vašem okusu) - 250-300 g
- ♦ 2-3 velika krompirja
- ♦ 2 korenčka
- ♦ 1 čebula
- ♦ fižol - 1 manjši kozarec (čez noč pustite v vodi)
- ♦ 3-4 kuhana jajca
- ♦ Sveža kislica (obvezna sestavina, najdemo jo na travnikih ali na tržnici)
- ♦ Sveža kopriva (priporočljiva; raste na travnikih, ob robovih gozdov ali ob poteh)

Kuhamo meso in fižol. Po približno uri dodamo krompir, narezan na debele kose (kuhamo približno 15–20 minut).

Korenje naribamo, čebulo nasekljamo. Čebulo popražimo 2–3 minute, nato dodamo korenje in pražimo še 5–7 minut ter vse skupaj dodamo v juho.

Pripravimo kislico in mlado koprivo (po potrebi jo oparimo z vrelo vodo). Nasekljamo in dodamo 1–2 minuti pred koncem kuhanja. Ugasnemo ogenj in dodamo kislico. Stresemo juho s kuhanim jajcem in kislo smetano





KRUH

Ukrajinci imajo dolgoletno tradicijo, da goste na vezeni brisači pozdravijo s kruhom in soljo. Ta običaj, ki se ohranja že od antičnih časov, simbolizira ukrajinsko gostoljubnost. Ukrajinci cenijo kruh in hrano na splošno še toliko bolj po grozljivem genocidu – Holodomoru 1932–1933, ki ga je zagrešil sovjetski komunistični režim, usmerjen proti „upornim“ Ukrajincem. V tem obdobju je veljal tako imenovani »Zakon petih klasov žita« – če bi pri kmetu našli zgolj pet klasov skritega žita, bi ga lahko usmrtili ali obsodili na deset let zapora

PŠENIČNI KRUH

- ♦ 500 g pšenične moke
- ♦ 1 žlička soli
- ♦ 25 g svežega kvasa (ali 7 g suhega kvasa)
- ♦ 1 žlička sladkorja
- ♦ 300 ml tople vode
- ♦ 2 žlici olja

V manjši skodelici zdrobimo kvas in ga zmešamo s sladkorjem ter postopoma dolivamo malo tople vode. Dobimo gosto zmes in pustimo nekaj minut, da se kvas začne peniti. Moko presejemo v večjo skledo in dodamo sol. Na sredini moke naredimo vdolbino, vanjo vlijemo pripravljeni kvas. Postopoma dodajamo preostalo vodo in začnemo mesiti testo. Ko je testo povezano, dodamo olje in nadaljujemo z gnetenjem, dokler ne postane mehko in gladko. Testo prestavimo na pomokano površino in ga gnetemo 10-15 minut. Testo mora postati rahlo in prožno, vendar ne sme biti pretrdo. Testo oblikujemo v hlebček in ga postavimo v naoljen skledo, kjer ga obrnemo, da je testo premazano z oljem. Pokrijemo s krpo in pustimo vzhajati 4 ure na sobni temperaturi. Ko je testo vzhajano, ga nežno prestavimo na pomokan pekač. Robove rahlo raztegnemo, zložimo in oblikujemo hlebček. Postopek ponovimo večkrat, pazimo, da ne stiskamo testa preveč. Hlebček pokrijemo s krpo in pustimo vzhajati še 1-1,2 ure, dokler se volumen skoraj ne podvoji. Pečico segrejemo na 230°C. Pred peko hlebček rahlo potresemo z moko. Kruh pečemo 12 minut pri 230°C, nato temperaturo znižamo na 190°C in pečemo še 30 minut. Po peki potrkamo po dnu kruha; če oddaja votel zvok, je kruh pečen.



AJDOV KRUH Z OREHI

- ♦ 250 g pšenične moke (za zmes)
- ♦ 150 g ajdove moke
- ♦ 100 g ržene moke
- ♦ 10 g svežega kvasa (ali 3 g suhega kvasa)
- ♦ 1 žlica sladkorja
- ♦ 200 ml tople vode
- ♦ 100 ml sirotke
- ♦ 100 ml mleka
- ♦ 2 žlici olja
- ♦ 1 žlička soli
- ♦ oreščki po želji (npr. orehi, lešniki)

V topli vodi raztopimo sladkor in kvas. Počakamo 10 minut, da se kvas aktivira. V posodo dodamo sirotko in počasi vmešamo 250 g presejane pšenične moke. Zmes pokrijemo s plastično folijo in jo postavimo na toplo za 3 ure, da naraste in se prekrije z mehurčki. Zmesu dodamo mleko, olje, sol in vse skupaj dobro premešamo. Nato vmešamo ajdovo moko in nato še rženo moko.

Testo premešamo in mu dodamo oreščke. Testo oblikujemo v hlebec, ga postavimo v naoljeno posodo, pokrijemo in pustimo vzhajati eno uro. Nato testo rahlo premešamo in pustimo vzhajati še 45 minut. Ko je testo vzhajano, ga prestavimo v pekač, premažemo z jajcem ali vodo in pečemo v predhodno ogreti pečici na 180°C približno 50-55 minut. Kruh ohladimo pred rezanjem.



PALJANYCJA (UKRAJINSKI KRUH)

- ♦ 300 ml (1¼ skodelice) tople vode
- ♦ 500 g (4 skodelice) navadne moke
- ♦ 1 žlica sladkorja
- ♦ 1 čajna žlička soli
- ♦ 1 žlica rastlinskega olja
- ♦ 1 vrečka (7 g) suhega kvasa ali 20 g svežega kvasa

V manjši posodi zmešamo toplo vodo, sladkor in kvas. Nežno premešamo in pustimo stati približno 10 minut, dokler se kvas ne speni. V veliki skledi presejemo moko in dodamo sol. V sredini moke naredimo vdolbino in vanjo vlijemo mešanico kvasa ter rastlinsko olje. Vse skupaj premešamo, dokler ne nastane mehko testo. Testo prestavimo na pomokano površino in ga gnetemo približno 8-10 minut, dokler ne postane gladko in elastično. Po potrebi med gnetenjem dodajamo malo moke, da se testo ne lepi. Testo damo v rahlo naoljeno skledo, ga pokrijemo s čisto kuhinjsko krpo in pustimo vzhajati na toplem približno 1 do 1,5 ure, dokler se ne podvoji v velikosti. Ko testo vzhaja, ga premesimo, daizpustimo zrak. Nato ga oblikujemo v okrogel hlebček tako, da robove zložimo spodaj in ustvarimo gladko površino na vrhu. Hlebček položimo na pekač, obložen s peki papirjem. Hlebček pokrijemo s kuhinjsko krpo in ga pustimo vzhajati še 30-40 minut. Pred peko nežno zarežemo vrh hlebčka z ostrim nožem. Tradicionalna paljanycja ima značilno ukrivljeno zarezo na vrhu. Pečico segrejemo na 220°C. Hlebček pečemo v segreti pečici 25-30 minut, dokler skorja ne postane zlato rjava in hlebček zveni votlo, ko potrkamo po spodnji strani. Kruh ohladimo na rešetki, preden ga narežemo. Postrežemo ga svežega, z maslom ali kot prilogo k juham in tradicionalnim ukrajinskim jedem. Značilna zareza na vrhu kruha je pomemben del paljanyci, ki loči ta kruh od drugih vrst kruha.



KORŽ

- ♦ Moka – 300 g
- ♦ Jogurt ali kefir – 200 g
- ♦ Sol – pol žlice
- ♦ Soda bikarbona – pol žlice
- ♦ Jajce – po želji
- ♦ Voda – sobne temperature (toliko, da je testo mehko)

Jogurt, sol in sodo dobro premešamo. Nato postopoma dodajamo zmes v moko, mesimo in po potrebi dodajamo vodo. Moko potresemo po mizi in iz testa oblikujemo korž. Lahko ga takoj ocvremo.

Ponev mora biti vroča, lahko jo pokrijemo s pokrovko. Ponev naj ne bo preveč mastna. Korž ocvremo z vsake strani 3–4 minute, da rahlo vzhaja. Običajno nadomesti kruh, saj se hitro pripravi.



PAMPUŠKY S ČESNOM

(KRUHKI, priloga K BORŠČU)
Recept: Andrij Pashko (mesto Kyiv)

- ♦ 450 g moke
 - ♦ 250 g toplega mleka
 - ♦ 100 g sončničnega olja (za mazanje pekača)
 - ♦ ščepec kvasa
 - ♦ 1 čajna žlička sladkorja
 - ♦ 1/2 čajne žličke soli
- za posip:
- ♦ 3 stroki česna
 - ♦ 6 vejic kopra
 - ♦ 2 žlici sončničnega olja
 - ♦ sol po okusu

Pripravimo testo: moko, olje (kvas razredčimo v mleku s sladkorjem in soljo) zmešamo ter testo pustimo pokrito z brisačo 30 minut. Nato testo pregnetemo in oblikujemo 12 kroglic. Kroglice damo v pekač in pustimo še 30 minut, da testo vzhaja. Pečico segrejemo na 180 °C. Medtem pripravimo posip: zmešamo stisnjen česen s soljo, drobno se-sekljanim koprom in oljem ter vse dobro premešamo. Pampushky vzamemo iz pečice, jih prelijemo s pripravljeno mešanico in pokrijemo s plastično folijo, da se okusi povežejo.

Gre v bistvu za cmoke s česnom za boršč, mehki in zračni, so idealni dodatek za boršč in juhe, nadomestijo pa tudi kruh. Ukrajinski pampushky so oblikovani iz kvašenega testa in potopljene v mešanico česna. Takšni pampushky ne zastarajo več dni, ampak ostanejo sveži.





SOLATE IN PRIGRIZKI

V ukrajinski kuhinji so solate priljubljen spremljevalec glavnih jedi in so pogosto narejene iz sezonske zelenjave, kot so paradižnik, kumare, zelje in čebula. Pogosto vključujejo sveža ali fermentirana živila, kar poudarja preprostost in naraven okus jedi. Solate so običajno začinjene s sončničnim oljem, ki je značilno za ukrajinsko kuhinjo in prispeva k edinstvenemu, rahlo oreščkastemu okusu



SOLATA IZ RDEČE PESE

- ♦ rdeča pesa – 500 g
- ♦ kis
- ♦ čebula – 1
- ♦ kuhane gobe – 100 g
- ♦ česen – 3 stroke
- ♦ sol – po okusu
- ♦ sladkor
- ♦ olje

Peso skuhamo, olupimo in narežemo na trakove. Poškropimo jo s kisom.

Na drobno nasekljano čebulo prepražimo na olju.

Drugo čebulo in kuhane gobe narežemo na trakove, česen stremo.

Vse sestavine zmešamo, začinimo s soljo in sladkorjem. Postrežemo v keramični posodi.



SOLATA IZ RDEČEGA ZELJA

- ♦ rdeče zelje
- ♦ fina sol (15 g na 1 kg zelja)
- ♦ kis
- ♦ cimet
- ♦ klinčki
- ♦ sladkor

Zelje drobno sesekljamo, posolimo in pustimo stati 15-20 minut.

Nato zelje drgnemo, dokler se ne pojavi sok in zmes postane mehka.

Zelje stisnemo, dodamo kis in pustimo na hladnem 1,5-2 uri.

Nato začinimo s cimetom, klinčki in sladkorjem.



KISLA PESA

- ♦ kuhana rdeča pesa - 500 g
- ♦ voda - 1l
- ♦ lovorjev list - 5 listov
- ♦ klinčki ali cimet - po okusu
- ♦ kis - 1 dl
- ♦ sladkor - 2 žlički

Peso olupimo in narežemo na kocke, rezine ali trakove.

Peso prelijemo z vročo marinado in mariniramo 3-4 ure pri 1-4°C.

Nato odcedimo marinado in peso potresemo s sladkorjem.

Priprava marinade:

Zavimo vodo s poprom, cimetom, klinčki, lovorjevim listom in soljo. Kuhamo do vretja, nato mešanico pustimo stati 4-5 ur. Dodamo kis in precedimo.

Marinado lahko obogatimo z nekaj kumine. Peso lahko uporabimo nasekljano, dušeno ali pečeno.



GOVEJA JETRNA PAŠTETA

Recept: Maryna Lukash

- ♦ 500 g govejih jeter
- ♦ 2 čebuli srednje velikosti
- ♦ srednje veliko korenje
- ♦ sol, mlet poper
- ♦ olje za cvrtje
- ♦ pol litra mleka
- ♦ maslo - 200 g

Jetra narežemo na srednje kose in jih rahlo prepražimo. Dodamo nasekljano čebulo in korenje. Nalijemo mleko in počakamo pol ure.

Dušimo na nizkem ognju, dokler zelenjava in jetra ne spustijo sok. Pazimo, da se ne zažge.

Odcedimo mleko, nato vse sestavine prestavimo v mešalnik, dodamo olje, sol in poper ter zmešamo do gladkega.

Za bolj kremasto teksturo dodamo stopljeno maslo.

Pašteto ohladimo več ur v hladilniku.



KRIMSKI PRIGRIZEK IZ RIB

*Recept: Viktor Antonenkov (Avtonomna republika Krim, pod rusko okupacijo od marca 2014)
Slika vzeta iz www.pexels.com (energepic.com).*

- ♦ **majhne morske ribe (npr. sardele)**
- ♦ **groba morska sol (5 žlic na 0,5 kg rib)**
- ♦ **sončnično olje (Krimsko)**

Ribo temeljito očistimo, odstranimo drobovje in glavo. Ribe damo v globoko skledo. Dodamo grobo morsko sol v razmerju 5 žlic (ali 100 gramov) na 0,5 kg rib. Sol enakomerno razporedimo po ribah in temeljito premešamo, da prekrijemo vsak kos. Ribe pustimo 2 uri na sobni temperaturi. Po 2 urah ribe speremo s hladno vodo in odstranimo preostale luske. Ribe prelijemo s čisto, mrzlo vodo, da jih popolnoma prekrije. Pustimo jih namakati 2 uri. Nato odlijemo vodo, ribe obrišemo s papirnatimi brisačkami in odstranimo hrbtenico. Dodamo 1–2 žlici najboljšega krimskega nerafiniranega sončničnega olja, ki bo dalo edinstveno aromo.

Ribe za 12 ur postavimo v hladilnik.

Za pripravo tega okusnega krimskega prigrizka iz rib iz družine sledov boste potrebovali majhne ribe, kot so cipla ali majhna sardela. V Sloveniji uporabljam sardele, vi pa lahko katero koli razpoložljivo ribo. Po 12 urah je vaš nežen, aromatičen krimski ribji prigrizek pripravljen za uživanje. Ta jed bo na vašo mizo prinesla okus Krima, uživajte v vsakem grižljaju in občutite duh obale Črnega morja!



MARINIRANI SLANIK

- ♦ 2 sveža slanika (raje filetirana)
- ♦ 1 srednja čebula, narezana na tanke obročke
- ♦ 2–3 stroki česna, tanko narezani
- ♦ 1 lovorjev list
- ♦ 5–6 celih črnih poprovih zrn
- ♦ 5–6 celih koriandrovih zrn (po želji)
- ♦ 1/2 žličke sladkorja
- ♦ 1/2 žličke soli
- ♦ 200 ml vode
- ♦ 100 ml kisa (9 % alkoholni kis, lahko prilagodite okus po želji)
- ♦ 50 ml rastlinskega olja (sončnično olje je tradicionalno)
- ♦ Svež koper za okras (po želji)

Svežega slanika očistite in narežite na manjše koščke (približno 2–3 cm široke). V kozico dodajte vodo, kis, sol, sladkor, lovorjev list, poprova in koriandrova zrna. Zavrite in nato ohladite na sobno temperaturo. V stekleno ali plastično posodo izmenično zlagajte plasti slanikovih koščkov, čebule in česna. Vsako plast rahlo prelijte z marinadno tekočino. Na koncu vse skupaj prelijte z rastlinskim oljem, ki bo dodalo mehkobo in izboljšalo okus. Posodo zaprite in postavite v hladilnik za najmanj 24 ur. Čez noč mariniran slanik vpije vse okuse in postane bolj mehak ter okusen. Postrezite s svežim koprom in tankimi rezinami čebule. Slanik je odličen s črnim kruhom ali kot priloga k drugim tradicionalnim ukrajinskim jedem.





GLAVNE JEDI



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 zrnu – 10 zrn
- ♦ lovorjev list - 4 kosi
- ♦ majaron in origano - ½ žlica

Zavremo vodo in dodamo sol, poper, lovorjev list, majaron in timijan ter pustimo, da se ohladi. Narežemo limono in jo dodamo v marinado. Sok druge limone iztisnemo v marinado. Očiščenega piščanca damo v marinado (cel ali v kosih) in pustimo čez noč na hladnem. Piščanca odstranimo iz marinade in pred peko osušimo s papirnato brisačo ter premažemo z oljem. Če pečemo celega piščanca, pod kožo vstavimo košček hladnega masla, v trebuh pa vejice peteršilja.

Piščanca pečemo pri 180 °C, 30–35 minut na kilogram mesa. Če nismo prepričani o pečenosti, piščanca preverimo z vbodom v bedro – ko izteče bister sok, je pripravljen.



PEČENA REBRA V PIVU

- ♦ narezana svinjska 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

Za marinado zmešamo vse sestavine, razen piva. Rebra narežemo, začinimo s soljo in poprom ter jih potopimo v pivo, da so popolnoma prekrita. Posodo pokrijemo s folijo in za 24 ur postavimo v hladilnik.

Česen zmeljemo s soljo, dodamo olje in pivo ter pripravimo preliv.

Rebra vzamemo iz marinade, jih osušimo s papirnato brisačo in prelijemo s prelivom. Nato jih spečemo na žaru do zlate barve in med peko večkrat obrnemo.



OCVRTI KRAP

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

Krapu očistimo drobovje in odstranimo škrge ter oči, glavo pa pustimo. Na straneh rib naredimo 3–4 reze z nožem na vsaki strani. Ribo natremo z začimbami in soljo ter pustimo stati 1 uro. Nato jo povaljamo v moki (tudi znotraj) in ocvremo na segretem olju do zlato rjave barve. Česen zdrobimo in potresemo po ribah. Krapa za dodatnih 7 minut postavimo v predhodno ogreto pečico na najvišjo temperaturo.

Krap ima posebno mesto v ukrajinski kuhinji, saj je tradicionalna sladkovodna riba, ki jo pogosto uporabljajo za pripravo različnih jedi. Ukrajinci jo najpogosteje pečejo, kuhajo v juhah ali celo pripravljajo kot polnjeno ribo, pri čemer kombinirajo krapa s čebulo, začimbami in krušnimi drobtinami. Domače reke, zlasti Dnipro, so bile nekoč izjemno bogate z ribami, kar je pripomoglo k dostopnosti te vrste rib in raznolikosti ribjih jedi. Žal pa so z izgradnjo jezov na reki Dnipro izgubili ogromne količine ribjih virov, kar je povzročilo upad v lokalnem ribolovu in omejilo dostopnost svežih sladkovodnih rib. Kljub temu se tradicionalne recepte še vedno ohranja in so priljubljene na prazničnih mizah, zlasti v vzhodni Ukrajini.



DUŠENA RIBA

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

Ribe očistimo, narežemo na fileje s kožo in razrežemo na manjše kose. Korenje drobno naribamo, čebulo nasekljamo in oboje dušimo na olju, nato dodamo narezan paradižnik, poper in zavremo.

V pripravljeno omako z zelenjavo položimo rezine rib in dušimo do konca. Dodamo rdečo papriko, sol, poper, kislo smetano in dušimo še 15 minut.

Pazimo, da tekočina ne zavre. Ribe morajo ostati v celih kosih, zato jih med pripravo ne mešamo. Gotovo jed potresemo s svežim peteršiljem.



HOLODECJ ALI DRAGLI

- ♦ svinjska golen - 1 kg
- ♦ svinjske noge - 1 kg
- ♦ korenje, peteršilj
- ♦ čebula – 1 ali 2
- ♦ lovorjev list - 2 kosa
- ♦ česen - 4 stroke
- ♦ črni poper - 6 zrn
- ♦ mleta paprika
- ♦ sol - po okusu

Noge in goleni ožgemo, očistimo in operemo. Polovice prerežemo na pol in odrežemo goleni. Vse damo v visok lonec, prelijemo z mrzlo vodo in pristavimo na ogenj. Med kuhanjem odstranjujemo 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 jo prelijemo v drugo posodo. Meso ločimo od kosti, drobno nasekljamo in razporedimo po globokih krožnikih ter prelijemo z odcejeno juho, ki jo predhodno začinimo z zdrobljenim česnom, mletim poprom in soljo.

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



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, potolčemo in začinimo s soljo ter poprom. Na vsako rezino položimo šunko in sir, zavijemo v rolado, zvežemo s trdo nitjo ter posujemo z moko.

Ocvrto meso zložimo v posodo, dodamo 2–3 žlice vode in dušimo na šibkem ognju do mehkega.

Pred serviranjem odstranimo nit, kručenyky postavimo na krožnik in okrasimo s polovico paradižnika, prelijemo z oljem, naribanim z gorčico, sladkorjem, poprom in soljo. Postrežemo s črnim kruhom.



PEČENI PIŠČANEC

- ♦ Piščanec, razrezan na kose - 1 kos
- ♦ čebula - 3
- ♦ limona - 2
- ♦ olje - 100 ml
- ♦ sol in poper po okusu

Začimbe in zelenjava:

- ♦ bazilika
- ♦ timijan po okusu
- ♦ mlada čebula - 1 šopek
- ♦ belo suho vino - 1/2 kozarca

Piščanca razrežemo (slika na desni je naključna) in solimo, popravo ter dobro vtremo začimbe. Čebulo narežemo na obročke. Limono oplaknemo z vrelo vodo in osušimo. Limone, kupljene v trgovini, so pogosto prevlečene s tanko plastjo voska ali konzervansi za daljšo svežino. Vrela voda pomaga odstraniti te snovi, da v jed ne vnašamo neželenih kemikalij. Oparjena limona izloča več soka in arome. Lupina, ki pri oparjeni limoni postane nekoliko mehkejša, tudi lažje odda svoje eterične olja, kar doda jedi intenzivnejši okus in aromo. Začinjeno zelenjavo pomešamo z oljem in soljo. Na dno toplotno odporne posode damo limono, nato obročke čebule, na vrh pa položimo piščanca s kožo navzdol. Piščanca namažemo z oljem. Pečemo pri 200 °C 30 minut, nato dolijemo vino in pražimo še 30 minut. Končno jed potresemo s sesekljano zeleno čebulo.



DOMAČA KLOBASA

Krompirjeva juha Grkov Priazovja

- ♦ **svinski vrat -2,5 kg**
- ♦ **črevo 38-40 mm - cca 5 - 6 metrov**
- ♦ **sol - 1 č. žl. na 1 kg mesa**
- ♦ **poper - 1 č. žl. na 1 kg mesa**
- ♦ **česen - 1 do 2 glavic**
- ♦ **hladna voda - 1-2 dcl**

Meso narežemo na drobne kose (približno 2 x 2 cm), posolimo, popopravimo, dodamo stisnjen česen in hladno vodo. Meso močno premešamo (vsaj 10 minut) in pustimo stati najmanj 3 ure ali čez noč.

Črevo (kupljeno pri mesarju) namočimo v vodo s kisom, speremo in preverimo ali je celo. Črevo natakne na nastavek za klobase in napolnimo z mešanico mesa. Nato klobaso (približno 70 cm dolžine in 450 g teže) zavežemo na obeh koncih.

Pred peko klobaso preluknjamo vsakih 2–3 cm, pečemo jo na 160–170 °C 1 uro, nato obrnemo in pečemo še 20 minut. Klobasa se tradicionalno zavije v kolut in po peki lahko zalijemo s svinso mastjo za daljše shranjevanje.



KOTLET PO KYIVSKO »CHICKEN KYIV«

- ♦ 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 in notranjo stran mesa obrnemo navzgor. Fileje narežemo vzdolž, vsak kos pa rahlo potolčemo, da dobimo enakomerno debelino in da se bo lažje prilagodil nadevu. Piščančja prsa pokrijemo s folijo za živila in jih nežno potolčemo do debeline 0,5 cm. Bele kite na več mestih obrežemo, da se rezine med pečenjem ne skrčijo, nato posolimo.

Peteršilj drobno nasekljamo in damo v skledo, dodamo maslo sobne temperature ter sol. Dobro premešamo, da nastane enotna zmes. Z dvema žlicama oblikujemo nadev iz masla in začimb. Maslo za nekaj minut postavimo v zamrzovalnik, da se nekoliko strdi in ne odteče med peko. Vzamemo ohlajen nadev, položimo ga na rezine mesa in jih tesno zavijemo, da se robovi prekrivajo. Zvitke za 5 minut postavimo v zamrzovalnik. Medtem stepemo jajca z mlekom, da dobimo enotno maso, podobno omleti. Zvitke vzamemo iz zamrzovalnika, ga popramo, povaljamo v moki, nato potopimo v jajčno mešanico in obložimo z drobtinami. Postopek ponovimo, da dobimo debelejšo plast drobtin. Pečico segrejemo na 200 °C. V ponvi segrejemo olje in zvitke pražimo približno 5 minut, dokler niso zlato rjavi, nato pa jih pečemo še 10 minut v pečici.



POLTAVSKI GALUŠKY

- ♦ 300 g pšenične moke
- ♦ 1 jajce
- ♦ 150 ml tople vode (po potrebi nekoliko več)
- ♦ Ščepec soli

Za preliv:

- ♦ 50 g masla ali kisle smetane (po želji)
- ♦ pražena čebula ali ocvirki za dodatno aromo

V večji skledi zmešamo moko s soljo. Dodamo jajce in postopoma vlivamo toplo vodo, medtem ko gnetemo testo. Gnetemo ga toliko časa, da postane gladko in elastično. Če je testo pretrdo, dodamo še malo vode. Testo razvaljamo na debelino približno 1 cm. Nato ga narežemo na majhne koščke velikosti grižljaja. Koščke lahko oblikujemo v majhne kroglice ali jih pustimo kot rezine. V velikem loncu zavremo osoljeno vodo.

Galušky damo v vrelo vodo in kuhamo 3-4 minute, dokler ne priplavajo na površje. Nato jih vzamemo iz vode in odcedimo. Kuhane galuške damo v skledo in jih prelijemo z raztopljenim maslom ali dodamo kislo smetano.

Za bolj izrazit okus jih potresemo s praženo čebulo ali ocvirki. Galušky postrežemo tople kot samostojno jed ali kot prilogo k različnim mesnim jedem.



KROMPIRJEVI GALUŠKY

- ♦ krompir - 500 g
- ♦ jajca - 2 kosa
- ♦ moka - 5-6 žlic
- ♦ sol, poper
- ♦ ocvirki

Krompir skuhamo z lupino, ohladimo, stremo ali zmeljemo.

Krompirju dodamo jajca, moko, sol in poper. Vse dobro premešamo.

Možno je oblikovati klobase in jih razrezati na rezine, možno pa je tudi oblikovati majhne „kroglice“.

Galušky damo v vrelo slano vodo in kuhamo 3 - 4 minute.

Pripravljene galušky lahko prelijemo z maslom ali kislo smetano, začinimo s čebulo, ki smo jo pražili na olju ali s čebulo na žaru ali zabelimo z ocvirki.





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
- ♦ čebula - 200 g
- ♦ pšenična moka - pol žlice
- ♦ kisla smetana - 3 žlice
- ♦ mleko - 200 ml
- ♦ česen - 1 strok,
- ♦ rafinirano sončnično olje - 3 žlice

Najprej pripravimo omako: čebulo narežemo na kocke in jo na olju pražimo do zlato rjave barve. Dodamo moko in pražimo še minuto. Primešamo kislo smetano, sol, poper in zavremo. Po potrebi omako razredčimo z mlekom. Dodamo stisnjen česen in kuhamo še pol minute, nato odstavimo. Za galušky kuhan neolupljeni krompir olupimo in ohladimo, nato pa ga pretlačimo skupaj s skuto. Primešamo stepena jajca, sol, poper in postopoma še moko. Testo zgnetemo, dokler ne postane mehko in se ne lepi na roke. Oblikujemo svaljke, jih razrežemo na koščke in povaljamo v moki.

Galušky kuhamo v osoljeni vreli vodi. Ko priplavajo na površje, jih kuhamo še 2 minuti. Nato jih prelijemo z maslom in postrežemo z omako.



GOLUBCI NAVADNI (SARME)

- ♦ glava svežega 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
- ♦ kisla smetana - 200 g
- ♦ olje za cvrtje
- ♦ lovorjev list in črni poper

Zelje potopimo v vrelo vodo za 5 minut. Odstranimo nekaj zgornjih listov. Odrežemo debele kite na zelje potopimo v vrelo vodo za 5 minut, odstranimo zunanje liste, ostale pa pripravimo za polnjenje tako, da odstranimo trde dele. Korenje naribamo, čebulo sesekljamo in prepražimo ter dodamo naribanemu korenju.

Kuhan riž zmešamo z mletim mesom, čebulo in korenjem ter začinimo. Pripravljen nadev položimo na zeljne liste in jih tesno zavijemo.

Zvitke zložimo v lonec, zalijemo z vodo, dodamo paradižnikovo mezgo in kislo smetano ter dušimo eno uro. Golubcem dodamo kislo smetano in nasekljana zelišča.



PEČENO ČREVO PO HUCULSKO

- ♦ čreva svinje ali teleta - 1 kos
- ♦ koruzni zdrob - 2 žlici
- ♦ kislo mleko - 200 g
- ♦ salo - 200 g
- ♦ čebula - 2 kosa
- ♦ sol in črni mleti poper po okusu

Salo in čebulo narežemo na majhne koščke ter prepražimo, da nastanejo ocvirki. Dodamo kislo mleko, zdrob, sol in poper ter vse skupaj dobro premešamo.

Dobro oprana čreva predhodno razrežemo na kose dolžine 25–30 cm. En konec vsakega kosa črevesa zavežemo s trdno nitjo. Na drugem koncu črevo napolnimo z maso do 2/3 dolžine, nato ta konec prav tako zavežemo z nitjo. Med pečenjem čreva večkrat prebodemo z zobotrebcom ali debelo iglo, da preprečimo pokanje.

V pekač dodamo raztopljeno svinjsko mast in vanj položimo čreva, med katera položimo olupljeno čebulo, razrezano na 4 dele. Pečemo v pečici, dokler čreva ne postanejo lepo rožnata. Vročo jed postrežemo s kislo smetano ali ocvirki.



DUŠENA REBRCA S SUHIMI SLIVAMI

Recept: Alona Tishler

- ♦ svinjska rebra – 1 kg
- ♦ korenje – 200 g
- ♦ čebula – 200 g
- ♦ česen – 2 stroka
- ♦ suhe slive – 200 g
- ♦ sol, lovorjev list

V ponvi popražimo rebra, nato dodamo na drobno narezano ali naribano korenje in čebulo. Solimo in popramo.

Vse skupaj damo v lonec, dodamo suhe slive in lovorjev list ter zalijemo z vrelo vodo, da prekrije rebra. Jed pokrijemo in postavimo v pečico za 2 uri pri temperaturi 170 °C.



BUŽENYNA

- ♦ svinjina (del v 1. kosu) – 1 kg
- ♦ sol, poper – po okusu
- ♦ česen – 3-4 stroke
- ♦ gorčica, med – po želji

Svinjsko meso dobro očistite in posušite s papirnatimi brisačkami. Na površini mesa z nožem naredite manjše reze. Česen olupite in narežite na tanke rezine. Nato v vsak zarez v mesu vstavite košček česna. Meso dobro natrite s soljo, poprom, lahko po želji z gorčico in medom (če ga uporabljate).

Po želji lahko dodate še zelišča, kot so timijan in rožmarin. Pustite marinirati vsaj 1 uro, še bolje pa čez noč v hladilniku. Pečico segrejte na 180 °C. Meso premažite z oljem in položite v pekač. Dodajte lovorjev list in malo vode, da se meso med peko ne izsuši. Meso pecite približno 1,5–2 uri, odvisno od velikosti kosa.

Vsakih 30 minut meso prelijte s sokom, ki se nabira v pekaču, da ostane sočno. Ko je meso pečeno, ga pustite počivati 10–15 minut, nato pa ga narežite na tanke rezine.

Postrezite toplo kot glavno jed ali hladno kot prigrizek.



CYBULYANYKY (ČEBULJANYKY)

*Recept: Galyna Chernenko
(Lvivska regija, zgodovinska regija Galicija)*

- ♦ čebula - 4-5 srednje velikih čebulic
- ♦ kurja jajca - 2 kos
- ♦ pšenična moka - 200 g
- ♦ kefir - 100 g
- ♦ soda bikarbona - 1/3 čajne žličke
- ♦ kis - čajna žlička
- ♦ sol, mleti črni poper po okusu

Čebulo olupimo, operemo in narežemo na kocke. Sesekljano čebulo posolimo, popoprano in z rokami dobro premešamo, da spusti sok. Mariniramo jo 15–20 minut. V posodo razbijemo jajca in jih pretlačimo z vilicami, kot za omleto. Dodamo kefir, presejano moko, sol in začimbe. Sodo bikarbono pogasimo s kisom in jo vmešamo v testo ter temeljito premešamo. V testo dodamo iz soka iztisnjeno čebulo in dobro premešamo, da je čebula enakomerno prekrita s testom. Na štedilniku segrejemo ponev z oljem na zmernem ognju. Ko je olje segreto, ogenj nekoliko zmanjšamo in na ponev z žlico položimo čebulno zmes. Čebulne obročke pečemo na obeh straneh, dokler ne postanejo mehki in zlato rjavi. Ocvrtke nato položimo na papirnate brisače, da vpijejo odvečno maščobo. Postrežemo jih vroče, skupaj s kislo smetano. Ta recept je preprost in zahteva le malo sestavin ter časa, zato je primeren tudi, kadar potrebujemo hitro jed.

Cybuljanyky, ali čebulyanyky, so tradicionalna jed, ki jo v Ukrajini pripravljajo že stoletja. Še posebej priljubljeni so v Lvivski regiji in na Zahodu Ukrajine, kjer jih strežejo tudi na porokah in slavljih, običajno kot dodatek boršču. Cybuljanyky iz čebulnih obročkov postanejo mehki in nežni, brez grenkobe. Marsikdo, ki jih poskusi, ne prepozna takoj glavne sestavine – čebule. Običajno jih postrežejo kot nadomestek kruha z borščem ali pa jih preprosto ponudijo s kislo smetano.



PALJUŠKY

- ♦ krompir - 1 kg
- ♦ rumenjaki - 6 kosov
- ♦ maslo - 50 g
- ♦ krompirjev škrob - 30 g
- ♦ pšenična moka - 50 g
- ♦ sol po okusu

Krompir olupimo in skuhamo v vroči vodi, dokler ne postane mehak. Ko je še vroč, ga na drobno naribamo ali zmeljemo v mlinčku za meso, nato pa ohladimo. Ohlajen krompir še enkrat zmeljemo.

Dodamo rumenjake, škrob, moko in stopljeno maslo ter vse skupaj dobro premešamo. Homogeno, rahlo maso postavimo na pomokano delovno površino in razdelimo na več delov. Z moko posujemo tudi roke ter iz testa oblikujemo zvitek.

Zvitek narežemo na rezine, in sicer poševno, na „širino prstov“. V veliki posodi (4–5 litrov) zavremo vodo. Paljuške po delih nežno spustimo v osoljeno vrelo vodo in jih previdno premešamo z leseno žlico. Kuhamo jih pokrite, dokler ne priplavajo na površje, nato pa jih na nizkem ognju kuhamo še 3 minute. Kuhane paljuške odstranimo iz vode in jih prelijemo z mrzlo vodo. Na vrh postrežene jedi dodamo maslo, ocvrto čebulo ali kislo smetano po okusu.



DERUNY (KROMPIRJEVE PALAČINKE)

- ♦ Krompir - 1 kg
- ♦ čebula - 2 kosa
- ♦ jajce - 1 ali 2
- ♦ pšenična moka – 2 žlici ali več
- ♦ sol in poper po okusu
- ♦ sončnično olje za cvrtje

Olupimo krompir in čebulo. Krompir naribamo na strgalniku. K masi dodamo moko, jajce, sol in poper ter vse skupaj dobro premešamo.

Derune pečemo na dobro segreti ponvi, v sončničnem olju, dokler na obeh straneh ne postanejo zlato rjavi.

Na mizo postrežemo vroče, s kislo smetano. Deruny lahko uživamo tudi hladne.

Jed verjetno izvira iz Belarusi (Belorusije), kamor je verjetno prišla iz Nemčije. Nemčija tudi ima podobne jedi, kot so krompirjeve palačinke, ki bi lahko bile navdih za deruny, vendar natančen izvor ni popolnoma jasen. Vzhodna Evropa ima dolgo tradicijo krompirjevih jedi, saj se je krompir tam hitro uveljavil po uvozu iz Amerike v 17. stoletju.

V vseh teh državah so krompirjeve palačinke priljubljene in pogosto pripravljene s čebulo, jajci in začimbami ter postrežene s kislo smetano ali omako. Tukaj so njihova imena v različnih državah: deruny (ukr.), draniki (bel.), placki ziemniaczane (pol.), bulviniai blynai (lit.), kartupeļu pankūkas (lat.), Kartoffelpuffer ali Reibekuchen (nem.).



HUCULSKI KNYŠ

- ♦ koruzna moka - 50 g
- ♦ sir brynza ali skuta - 40-50 g
- ♦ voda 0,5 skodelica
- ♦ ščepec soli,
- ♦ peteršilj in koper
- ♦ strok česna -1
- ♦ slanina -10 g

Presejano koruzno moko dodamo v vrelo slano vodo. Testo skuhamo in dobro premešamo, da ne nastanejo grudice, nato ga pustimo, da se ohladi in zgosti.

Ohlajeno testo razdelimo na kose in na deski, posuti s pšenično moko, oblikujemo majhne polpetke. Na sredino vsakega polpetka položimo nadev iz naribanega sira brynze, pomešanega z drobno sesekljanim peteršiljem, koprom in naribanim česnom. Polpetke z nadevom zapremo, na vrh položimo tanko rezino slanine in pečemo v pečici. Jed postrežemo 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 (ali več)
- ♦ mlet poper
- ♦ sol - po okusu
- ♦ peteršilj
- ♦ koper, bazilika - en sveženj

Salo, meso in čebulo narežemo na kocke, korenje pa na kolobarje in polkolobarje. Peteršilj, koper in baziliko operemo in drobno nasekljamo. Proso večkrat speremo, dokler voda ni bistra. Kotel segrejemo na ognju. V segret kotel damo seseklano salo in pražimo, dokler se vsa maščoba ne stopi. Dodamo rep in rebra ter kuhamo do vretja, nato dodamo narezano meso in malo prepražimo. Dodamo narezano korenje in po 10 minutah še čebulo. Pokrijemo in kuhamo, občasno premešamo, dokler se korenje ne zmehča in čebula ne izpusti soka. Ko sta korenje in čebula pripravljena, dolijemo vodo in zavremo. Ko zavre, dodamo cele stroke česna, lovorjev list in izprano proso. Nato zmanjšamo ogenj in nenehno mešamo, da proso dvigamo z dna lonca, da se ne prismodi. Proso se skuha hitro, po približno 10–15 minutah. Jed kuhamo še 5 minut, nato lonec odstavimo z ognja, dodamo sol in poper ter narezan koper, peteršilj in baziliko. Lonec pokrijemo, in po 10 minutah je kuliš pripravljen za postrežbo.





VARENYKY

Ta izraz se uporablja v ukrajinski kuhinji in se nanaša na polnjene cmoke, ki so kuhani v vodi. V ukrajinščini beseda „варити“ (izgovorjava: varyty) pomeni kuhati, običajno v smislu kuhanja v vodi ali tekočini. Polnila so lahko sladka ali slana, pogosta izbira so krompir, sir, zelje, meso ali sadje. Po kuhanju jih pogosto prelijemo s stopljenim maslom in postrežemo s kisló smetano. Pierogi (tako so varenyky bolj znani po svetu) so znani v poljski kuhinji in so skoraj identični varenykom, saj so to prav tako polnjeni cmoki, kuhani v vodi. Polnila so podobna – najpogostejši so krompir in sir, zelje, gobe ali meso. Vareniky prav tako pogosto postrežejo s kisló smetano, včasih pa jih po kuhanju še rahlo popečejo, da dobijo hrustljivo skorjico. Čeprav imata oba različna poimenovanja, sta varenyky in pierogi v bistvu isti tip jedi, ki se je razširil in prilagodil različnim kulinaričnim tradicijam vzhodne Evrope

UNIVERZALNO TESTO ZA VARENYKY

- ♦ pšenična moka – 3 skodelice
- ♦ jajca - 1
- ♦ olje sončnično – 1 žlica
- ♦ sol -1/2 žličke
- ♦ vrela voda - 1 skodelica

Za boljšo teksturo uporabite kakovostno moko. Jajce vzemite iz hladilnika vnaprej, da bo doseglo sobno temperaturo. Moko presejte v skledo, dodajte jajce in premešajte. Dodajte olje in premešajte z vilico. Med stalnim mešanjem postopoma dolivajte vrelo vodo. Sprva mešajte z vilico, ko se masa nekoliko ohladi, pa začnite mesiti z rokami. Tudi če se vam testo zdi preveč tekoče ali gosto, ne dodajajte dodatne moke ali vode. Mesite, dokler testo ne postane gladko in se neha lepiti na roke. Pokrijte testo s kuhinjsko krpo in pustite počivati 20 minut. Po počitku bo testo prožno, pripravljeno za valjanje, ne bo se trgalo in bo primerno za tanko razvaljanje. Ta metoda zagotavlja elastično in lahko testo, idealno za nadaljnjo uporabo. Različic testa za varenyky je veliko.

VARENYKY – NADEV IZ KISLEGA ZELJA

- ♦ kislo zelje - 450 g
- ♦ rastlinsko olje - 50 ml
- ♦ čebula - 100 g
- ♦ voda - 3 žlice

Zelje operemo pod tekočo vodo in ga dobro ožamemo. Na maslu prepražimo čebulo, nato dodamo zelje in malo vode ter dušimo, dokler tekočina popolnoma ne izhlapi. Ohladimo. Za nadev lahko uporabimo tudi sveže zelje. V tem primeru ga dušimo skupaj s čebulo in naribanim korenjem.

VARENYKY - NADEV IZ KROMPIRJA IN SKUTE

- nadev iz krompirja z drobljivim sirom (brynza ali skuta):
- ♦ neolupljen krompir - 1 kg
 - ♦ skuta (ali brynza) - 400 g
 - ♦ čebula - 2 kosa
 - ♦ maslo - 70 g
 - ♦ sol, črni poper - po okusu

Neolupljen krompir zavremo v posoljeni vodi. Ko je kuhan, vodo odcedimo in krompir pretlačimo v testo, nato ohladimo.

Čebulo narežemo na kocke in prepražimo na olju do zlato rjave barve. Ohlajen krompir naribamo, nato izmenično dodajamo nariban sir in praženo čebulo. Vse temeljito premešamo ter začinimo s soljo in poprom po okusu.

Pripravljeno maso lahko postrežemo s sladkimi vareniky, preliti s sirom, stopljenim maslom ali kislo smetano. Po želji lahko namesto sira dodamo naribana jetrca.



VARENYKY – NADEV Z GOBAMI

- ♦ jurčki - 200 g
- ♦ čebula - 2 kosa
- ♦ maslo ali olje - odvisno od potrebe
- ♦ krompir - 500 g
- ♦ sol, črni poper - po okusu

Na drobno sesekljam čebulo in jo prepražimo na maslu. Dodamo narezane gobe. Cvremo in mešamo, dokler tekočina ne izhlapi. Skuhamo neolupljen krompir, ga olupimo in zdrobimo v pire. Dodamo popečene gobe s čebulo, sol in poper ter vse skupaj dobro premešamo.







PYROGY

Ukrajinski pyrogy ali pyrižky (znani po svetu kot »piroški«) so priljubljena jed iz kvašenega testa, pogosto polnjena s krompirjem, zeljem, mesom ali sladkimi nadevi, kot so češnje ali skuta. Tradicionalno se pyrižky (piroški) lahko pečejo v pečici ali celo ocvrejo na olju, da dobijo zlato, rahlo hrustljivo skorjico. So pomemben del ukrajinske kuhinje in pogosto postrežene kot prigrizek, priloga ali celo glavni obrok. Piroške so simbol domačnosti in gostoljubja, saj jih družine pripravljajo ob praznikih ali posebnih priložnostih ter uživajo ob njih kot del skupnih obrokov. Beseda pyrižky (nupижкy) ima korenine v besedi »pir« (nup), ki v staroslovanskem jeziku pomeni »pogostitev« ali »praznovanje«. V ukrajiniščini in drugih vzhodnoslovanskih jezikih se je ta beseda razvila v povezavi s hrano, ki je pogosto pripravljena in postrežena na praznovanjih ali ob posebnih priložnostih. Pyrižky so torej majhne jedi, pogosto polnjene z različnimi nadevi, ki se uporabljajo kot del tradicionalnih prazničnih obrokov in gostoljubnosti. Dodatek »-žky« (-жкy) v besedi pyrižky pomeni pomanjševalnico, kar nakazuje, da so to majhne pite ali poljeni kruhki.

PYROGY S KROMPIRJEM

testo:

- ♦ 270 ml vode
- ♦ 50 g rastlinskega olja
- ♦ 450 g moke + dodatno za posipanje površine
- ♦ 8 g kvasa
- ♦ 25 g sladkorja
- ♦ 1 čajna žlička soli

za nadev:

- ♦ 500 g krompirja
- ♦ 1 velika čebula
- ♦ 2-3 žlice rastlinskega olja ali 1 žlica masla
- ♦ Sol in poper po okusu

V večji posodi zmešaj toplo vodo, kvas in sladkor. Pusti stati približno 5–10 minut, da kvas začne delovati in se pojavi pena. Nato dodaj rastlinsko olje, sol in postopoma vmešaj moko, da nastane mehko in elastično testo. Po potrebi dodaj še malo moke, da se testo ne lepi na roke. Testo pokrij s kuhinjsko krpo in ga pusti vzhajati približno 1 uro oziroma dokler se ne podvoji v volumnu. Krompir olupi, nareži na koščke in ga skuha v slani vodi do mehkega. Nato odlij vodo in krompir pretlači v pire. Na ponvi segrej olje ali maslo, dodaj drobno nasekljano čebulo in jo prepraži do zlato rjave barve. Praženo čebulo dodaj krompirjevemu pireju, začini s soljo in poprom po okusu ter dobro premešaj. Nadev ohladi. Ko testo vzhaja, ga pregneti in razdeli na majhne kroglice, približno velike kot oreh. Vsako kroglico razvaljaj v majhen krog, na sredino položi 1-2 čajni žlički nadeva. Robove testa stisni skupaj, da zapreš nadev, in oblikuj piroško. Piroške položi na pekač, obložen s papirjem za peko, s stisnjenim delom obrnjene navzdol. Pusti jih počivati 15 minut. Piroške premaži z rastlinskim oljem ali stepenim jajcem za lepo zlato skorjico.

V pečici, ogreti na 180 °C, približno 20–25 minut ali dokler ne postanejo zlato rjave.





JEDI IZ GOB

Gobe so v ukrajinski kuhinji še posebej cenjene v regijah Karpati in Polissia, kjer imajo bogato tradicijo nabiranja in priprave gob, ki izhajajo iz naravnega bogastva gozdov v teh območjih. Na teh območjih so gobe več kot le sestavina; predstavljajo del kulturne dediščine, saj lokalno prebivalstvo gobe nabira, konzervira in uporablja v mnogih tradicionalnih receptih, značilnih za Karpate in Polissja.



DUŠENI JURČKI

- ♦ sveži jurčki - 0,5 kg
- ♦ sveže mleko - 600 ml
- ♦ čebula - 2 kosa
- ♦ jajca - 2 kosa
- ♦ kisla 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 nizkem ognju. Nato jih odcedimo in zalijemo s svežim mlekom.

Dodamo sesekljan zeleni peteršilj in čebulo. V ločeni posodi stepemo 2–3 jajca, jih zmešamo s kisló smetano, dodamo moko in dobro premešamo. To zmes vlijemo v posodo z gobami.

Jed začinimo s soljo in poprom ter na nizkem ognju dušimo, pri tem pa nenehno mešamo. Kuhamo še približno 10 minut.

Jed postrežemo vročo s pire krompirjem, kulešo ali samo s kruhom.

GOBOV PYRIG - GOBOVA PITA

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 – 0,5 kg
- ♦ maslo - 3 žlice
- ♦ čebula - 3 kosi
- ♦ jajca - 3 kosi
- ♦ pol skodelice kisle smetan

Testo zgnetemo z vsemi sestavinami in ga razdelimo na dva dela. Prvi del razvaljamo in položimo v pekač, v katerem bomo pekli pito.

Sveže gobe (jurčke, lisičke ali štorovke) temeljito operemo, olupimo, drobno sesekljamo in dušimo na maslu s sesekljano čebulo, dokler niso popolnoma kuhane.

Pripravljene gobe začинimo s soljo in poprom ter jim dodamo drobno sesekljana kuhana jajca, koper, mlado čebulo in kisló smetano. Vse skupaj dobro premešamo.

Nadev razporedimo po testu v pekaču (slika na desni je naključna), nato ga pokrijemo z drugim delom testa. Pito premažemo s stepenim jajcem in pečemo v predhodno ogreti pečici na 200 °C približno 40–50 minut.



ŠTOROVKE V SMETANI

- ♦ štorovke - 1,5 kg
- ♦ čebula 4 kosa
- ♦ domača kislá smetana - 400 ml
- ♦ česen - 4-5 strokov
- ♦ belo vino - 15 ml
- ♦ maslo - 50 g
- ♦ sol
- ♦ črni poper in zelišča - po okusu
- ♦ sesekljana zelišča

Štorovke temeljito operemo. Odrežemo dno vsakega beta, saj so trdi. V ponvi zavremo 3 litre vode, dodamo čajno žličko soli in vrelo vodo prelijemo čez štorovke. Na srednjem ognju jih kuhamo 15 minut, nato jih odcedimo in položimo na sito, da odstranimo odvečno tekočino. Čebulo olupimo, narežemo na obroče in prepražimo v ponvi na stopljenem maslu do blede zlate barve. Čebulo nato odstranimo iz ponve, v isti ponvi pa na srednjem ognju dušimo štorovke približno 10 minut, pri čemer jih nenehno mešamo. Gobe morajo rahlo porumeneti. Dušene štorovke dodamo prepraženi čebuli, solimo in vse skupaj dobro premešamo. V ločeni stekleni skledi zmešamo kisló smetano z dvema žlicama belega vina, dodamo sesekljana sveža zelišča in vse rahlo stepemo. Ta preliv vlijemo v mešanico čebule in gob, dobro premešamo in dušimo pod pokrovom približno 15 minut, občasno premešamo z leseno žlico. Jed lahko postrežete kot toplo predjed na krožniku, okrašeno s svežimi zelišči. Zaradi bogatega okusa in kremne teksture lahko postane tudi glavna jed za ljubitelje gob.





KAŠE

Kaša ima v ukrajinski kuhinji dolgo in bogato tradicijo ter je osrednji del prehrane že stoletja. Najpogosteje pripravljajo ajdovo, proseno, pšenično in koruzno kašo, ki jih preprosto imenujejo “kauua” (kaša). Kaše se uporabljajo kot priloge, glavne jedi ali celo v sladicah. Zaradi enostavne priprave, hranljivosti in dostopnosti so priljubljene v vseh regijah Ukrajine. Kaša simbolizira skromnost in preprostost ukrajinske kuhinje, a kljub temu ostaja izjemno priljubljena, saj jo lahko pripravimo v mnogih različicah – od zajtrkov do glavnih obrokov.

PŠENIČNA KAŠA

- ♦ zdrob iz pšenice (svetlo rjava) - 1 skodelica
- ♦ maslo - 1 žlica
- ♦ sol - po okusu
- ♦ voda, 2 kozarca

Pšenični zdrob speremo, nato ga prelijemo s polovico več vode, kot je količina zdroba, in premešamo z žlico. Zmes vlijemo v sito in žitarice speremo 2-3 krat, pri čemer vsakič uporabimo svežo vodo.

V posodo nalijemo vodo, dodamo sol in segrevamo na ognju. Ko voda zavre, dodamo pšenični zdrob ter maslo in med nenehnim mešanjem kuhamo na srednjem ognju približno 20 minut, dokler se zmes ne zgosti.

Posodo s kašo nato prestavimo v predhodno segreto pečico in pečemo 30 minut pri 150 °C, dokler kaša ne postane 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.

JEČMENOVA KAŠA Z MESOM

- ♦ 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

Ječmen namočimo v vodi za 4 ure. Meso operemo, narežemo na koščke in ga damo v skledo. Potresemo z začimbami, dobro premešamo in mariniramo pri sobni temperaturi ali v hladilniku za 4 ure. Korenje narežemo na tanke rezine, čebulo na kolobarje. Vse skupaj pražimo v ponvi. Tik preden je zelenjava mehka, dodamo na večje rezine narezan paradižnik. Dobro premešamo in dušimo približno 7 minut. Kuhani ječmen precedimo, da odstranimo vodo, in ga dodamo v ponev. Vse skupaj dobro premešamo in pražimo, dokler meso ni skoraj kuhano. Lonec napolnimo do polovice z ječmenom in zelenjavo. Dodamo še papriko, narezano na majhne koščke. Na vrh dodamo meso, prilijemo vodo, da so vse sestavine prekrite, in lonec pokrijemo. Lonec postavimo v pečico, segreto na 200 °C, za približno uro in pol. Med peko občasno preverimo in po potrebi obračamo meso ter dodajamo vodo, če je potrebno.

AJDOVA KAŠA

- ♦ ajda - 1 skodelica,
- ♦ voda – 2 do 3 skodelice
- ♦ maslo - 2 žlici
- ♦ sol - 1 žlica

Najprej ajdovo kašo na hitro speremo pod tekočo vodo, da odstranimo prah ali nečistoče. V srednje veliki kozici zavremo 2-3 skodelice vode in dodamo ščepec soli.

Ko voda zavre, vanjo dodamo ajdovo kašo.

Zmanjšamo temperaturo na nizko, pokrijemo s pokrovko in dušimo približno 15–20 minut, dokler kaša ne vpije vse vode in postane mehka.

Ne mešamo med kuhanjem, da ostane zrna lepo cela. Ko je kaša kuhana, jo pustimo pokrito še 5 minut, da se dodatno razpusti.

Če želimo, dodamo žlico masla in rahlo premešamo za bogatejši okus.



BUČNA KAŠA

- ♦ buča - 800 g
- ♦ voda - 150 ml
- ♦ mleko - 350 ml
- ♦ ščepec soli
- ♦ sladkor - 80 g
- ♦ proso - 100 g
- ♦ maslo - 80 g

Proso prelijemo z vročo vodo in pustimo stati nekaj minut.

Medtem bučo olupimo in narežemo na kocke.

Proso nato ponovno zalijemo z vodo in kuhamo približno 5 minut, občasno poberemo peno, ki se nabere na površini.

K prosu dodamo narezano bučo in kuhamo še približno 15 minut. Nato dodamo mleko in kuhamo še 15 minut, dokler mešanica ne postane mehka in kremasta.

Na koncu jed rahlo potlačimo, po želji dodamo sladkor ali med za sladek okus. Ta jed je preprosta, okusna in hranljiva – odlična za zajtrk ali sladico.





SALO

Ukrajinci še vedno uživajo salo v velikih količinah. Ko se za en dan odpravijo v gozd na delo, pogosto s seboj vzamejo salo, ki ga pečejo na ognju. Salo je priljubljena izbira tudi za počitke v naravi, saj je priprava hitrejša in cenejša od šašlykov (kavkaška priljubljena jed) na žaru, hkrati pa je pečeno salo enako okusno. Okus praženega sala v naravi je veliko bolj izrazit kot doma. Salo je pogosto nepogrešljiva zaloga hrane, saj se obdrži tudi pri višjih temperaturah.

Salo je nepogrešljiv del ukrajinskih obredov in praznikov – od gostij do porok, krstov, Velike noči in božiča. Vendar se sala ne uživa med postom, kar spoštujejo tisti, ki se držijo verskih običajev. Salo velja tudi za „regulator“ alkohola, saj nekaj kosov sala pred praznično večerjo zaščiti želodčne stene, kar upočasni vstop alkohola v krvni obtok. Ukrajinci so med desetimi največjimi uživalci sala na svetu.

Ukrajinci prašiča po zakolu obžgejo z ognjem ali slamo. Danes se salo večinoma soli in ne dimi ter se shranjuje v surovem stanju. V sredini 20. stoletja so se pojavili novi načini shranjevanja sala – v steklene, predvsem tri-litrne kozarce, ki jih tesno zaprejo, saj salo brez kisika dlje ohrani svežino. Sodobne raziskave nutricionistov, biologov in zdravnikov so ovrgle prepričanje o škodljivosti sala. Pokazale so, da je zmerno uživanje koristno celo za bolnike z motnjami v prebavilih.

Surovo salo vsebuje arahidonsko kislino (polinenasičeno maščobo), ki sodeluje pri presnovi holesterola in pomaga zmanjšati raven holesterola v krvi. Ugotovljeno je tudi, da ta dragocena hrana veže in odstranjuje toksine iz telesa, zato zdravniki priporočajo uživanje sala (od 50 do 70 g dnevno) za preprečevanje vplivov radionuklidov v ekološko ogroženih območjih. V ljudskem zdravilstvu se salo uporablja proti zobobolu, pri kašlju in za zdravljenje bolezni okončin.

PEKOČE SALO NA HUCULSKI NAČIN

- ♦ salo - 1 kg
- ♦ sol - 150 g
- ♦ česen - 3-4 stroka
- ♦ rdeča sladka mleta paprika - 15 g

Kos sala namažemo s sesekljanim česnom in soljo. Dno soda ali emajlirane posode prekrijemo s plastjo soli, nato položimo salo in ga ponovno posujemo s soljo.

Salo na tak način skladiščimo 20 dni. Po tem namastimo posodo in kuhamo salo 2–3 ure.

Kuhano salo nato hladimo tri ure, zatem ga zmeljemo skupaj z mleto rdečo papriko in zdrobljenim česnom.

Takšno salo je pripravljeno za uporabo kot hladen prigrizek.





ŠKVARKY (OCVIRKI) IN SMALEC

- ♦ sveže salo – 600 g
- ♦ sol – po okusu

Salo narežemo na majhne kocke (približno 2–2,5 cm). V ponvi z debelim dnom ga segrejemo in cvremo na srednjem ognju. Ko se salo dovolj segreje, zmanjšamo ogenj na minimum in cvremo še 10–15 minut. Ko škvarke postanejo rjavi, jih odstranimo in odcedimo tekočo mast (ko se ohladi in strdi, jo imenujemo „smalec“).

Ohlajen smalec lahko postrežemo ob priljubljenih jedeh, kot so jajce na oko, ajdova kaša, varenyky in podobno. Smalec se pogosto uporablja kot maščoba za pripravo vročih jedi, še posebej pozimi.

Škarke lahko posujemo po različnih jedeh, da dodamo hrustljivo teksturo in okus. Posuti po kruhu z maslom ali smalcem (mazavo mastjo), sookusna in nasitna malica. V Ukrajini škarke dodajajo tudi v nadeve ali za varenyky. Poleg tega jih lahko uporabimo v omakah in juhah za dodaten okus. Podobno kot v Sloveniji se tudi v Ukrajini škarke uporabljajo v testu za kruh ali pite, saj prispevajo slan, mesnat okus.





JEDI IZ ZELENJAVE

V preteklosti so Ukrajinci, podobno kot mnogi drugi evropski narodi, večinoma uživali vegetarijansko hrano. Meso je bilo pogosto rezervirano za praznike ali posebne priložnosti, saj je bilo drago in težje dostopno. V vsakodnevni prehrani so prevladovala zelenjava, žita, stročnice in fermentirani mlečni izdelki, ki so bili dostopnejši in se jih je dalo shranjevati skozi dolge zime. Boršč, bogata zelenjavna jed iz pese in zelja, je nastal prav iz potrebe po hranljivih in dostopnih sestavinah ter je postal simbol tradicionalne ukrajinske kuhinje.

NAMAZ IZ JAJČEVCEV

- ♦ jajčevci - 1 kg
- ♦ čebula - 150 g
- ♦ sončnično olje - 60 g
- ♦ paradižnikova mezga - 100 g
- ♦ limonin sok, kis alkoholni 3% - 50 g (po želji)
- ♦ česen - 2-3 zobe
- ♦ črni poper - po oku

Jajčevce operemo, odstranimo pecelj in pečemo v pečici, dokler se ne zmehčajo. Ko se ohladijo, odstranimo lupino in mehki del prepražimo.

Čebulo nasekljamo in jo prepražimo na olju. Dodamo paradižnikovo mezgo in kuhamo še 10–15 minut.

Jajčevce združimo s prepraženo čebulo in paradižnikovo mezgo ter dušimo, dokler se vse skupaj ne zgosti, pri tem občasno premešamo.

Namazu dodamo mleti česen, sol, kis in poper ter vse dobro premešamo. Preden jed postrežemo, jo potresemo s se-sekljano svežo čebulo.

Namaz lahko pripravimo tudi brez česna, če želimo blažji okus. Na porcijo priporočamo 75–100 g namaza.



DUŠENO SVEŽE ZELJE

- ♦ sveže zelje - 1 kg
- ♦ korenje – 1-2 kosa
- ♦ olje - 2 žlici
- ♦ čebula - 1 kos
- ♦ kisla smetana - 2 žlici
- ♦ pšenična moka - 1 žlica
- ♦ lovorov list - 2 kosa
- ♦ sol, črni mleti poper, koper in peteršilj po okusu
- ♦ paradižnikova mezga – 2 žlici (po želji)

Zelje in korenje narežemo na tanke trakove. V ponvi z debelim dnom segrejemo olje, nato dodamo narezano zelje in korenje. Po želji lahko prilijemo 3 žlice vode. Posodo pokrijemo in dušimo na nizkem ognju, dokler se zelje ne zmehča. Medtem drobno nasekljamo čebulo in jo dodamo k zelju. Začnimo s soljo, poprom in dodamo lovorjev list. Vse skupaj dobro premešamo in kuhamo še 20 minut.

Na koncu dodamo moko, kisko smetano in še malo sveže zelenjave po okusu. Po potrebi jed še dodatno solimo. Ta jed je okusna kot priloga ali samostojna topla jed.



SLANI PYRIG (PITA) Z BUČO IN SIROM

- ♦ 300 g olupljene buče, narezane na majhne kocke
- ♦ 100 g trdega sira, naribanega
- ♦ 1 rumenjaki
- ♦ olje (za praženje in premaz)
- ♦ sol in poper po okusu
- ♦ testo za pito (po izbiri: listnato, kvašeno ali krhko)

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 (pito) pečemo pri 170 C 20 minut.

Lahko ga namažemo še z oljem, da postane hrustljiv.





MLEČNI IZDELKI

V ukrajinski kulturi so mlečni izdelki že stoletja osrednji del prehrane in tradicije, zlasti na podeželju, kjer je kmetijstvo temeljno za vsakdanje življenje. Mlečni izdelki, kot so kislá smetana, sir, kefir in maslo, imajo poseben pomen v ukrajinskem kulinaríchnem izročilu. Ti izdelki so prisotni pri družinskih obrokih, obredih in praznovanjih ter simbolizirajo bogastvo in gostoljubje. V Ukrajini je kislá smetana skoraj obvezen dodatek tradicionalnim jedem. Njen kremast in rahlo kiselkast okus je idealen za bogate jedi, kot je boršč, ter enolončnice, kot je kapusnjak. Varenyky, ki so polnjeni s krompirjem, skuto ali sadjem, pogosto postrežejo z veliko žlico kisle smetane. Kislá smetana je cenjena tudi v obrednih jedeh, saj ponazarja obilje in povezanost z zemljo.

BUDZ

Mleko, ki so ga namolzli na pašnikih v gorah, precedijo skozi smrekove veje in nato filtrirajo skozi gazo v velike lesene sode. Za fermentacijo dodajo posebno sirotko, pripravljeno iz mleka, ki je bilo shranjeno v želodcu mladega jagnjeta ali teleta.

Posodo z mlekom postavijo ob ogenj in ga počasi mešajo z leseno palico. Postopoma se začnejo tvoriti majhne sirne kroglice, ki se združijo in oblikujejo kompaktno maso.

Nastali sir previdno prenesejo v gazo, ga obesijo in pustijo, da se posuši. Po enem tednu se sir, imenovan „budz“, popolnoma osuši. Nato ga odložijo na podstrešje planšarske koče, kjer je v dosegu dima iz ognjišča, kjer se kuha hrana.

Ta dim sira dodatno obogati z edinstvenim okusom. Budz lahko uživamo kot trdi sir takoj po sušenju. Iz njega pripravljajo tudi huculski drobljeni sir, ki je prav tako priljubljen v tej regiji.





DOMAČE MASLO

Za pripravo domačega masla potrebujemo svežo, mastno in sladko smetano. Smetana ne sme imeti grenkega okusa, saj bi to vplivalo na okus masla. Vzamemo tri litre ohlajene smetane in jo vlijemo v posodo za stepanje masla.

Dodamo 1 liter svežega ohlajenega kuhanega mleka ali vode. Stepamo 15 minut. Postopek ponovimo še enkrat po 15 minutah.

Ko masa postane homogena in se maščoba loči od tekočine, je maslo pripravljeno.

Maslo odstranimo iz posode, ga speremo s hladno vodo, nežno stisnemo, da odstranimo odvečno tekočino, in nato oblikujemo ter shranimo v posodah za shranjevanj. Maslo lahko dlje časa hranimo v zamrzovalniku.

Iz treh do štirih litrov mastne smetane dobimo približno 2–2,5 kilograma masla.

Najboljša temperatura smetane za pripravo masla je 20–25 °C.



RJAŽANKA

- ♦ (stepena smetana, prekajena kisle smetana, sirokvaša, apruška)

PRIPRAVA RJAŽANKE V SODOBNIH POGOJIH

Mleko zavremo, nato pečico rahlo segrejemo in vanjo postavimo posodo z mlekom za 70–90 minut. Končna rjažanka mora imeti barvo slonovine, rahlo karamelno aromo in zlato rjavo skorjo. Mleko vzamemo iz pečice in ohladimo na sobno temperaturo. Rjavi film, ki nastane na površini, odstranimo in ga prihranimo. V mleko dodamo malo kisle smetane, dobro premešamo, nato ga prelijemo v vrč, kozarec ali drugo posodo. Mlečno skorjo (rjavi film) položimo na vrh mleka, da ga popolnoma pokrije in „zatesni“. Posodo pustimo na toplem 12 ur, da se fermentacija dokonča. Pripravljeno rjažanko hranimo v hladilniku.

Rjažanka je okusna in zdrava pijača z rahlo sladkim okusom. Izboljšuje prebavo, krepi imunski sistem in je bogata z vitaminom A. V davnih časih so rjažanko pripravljali tako, da so mleko parili v pečici do zlato rjave barve. Nato so ga ohladili na sobno temperaturo, dodali kisko smetano, pokrili in postavili na toplo mesto. Po približno 12 urah je bila rjažanka pripravljena. Ohlajeno so uporabljali pri jedeh, kot so galušky, varenyky ali mlynci, ali pa so jo uživali v nedeljo popoldne in ob praznikih skupaj z varenykamy.

Rjažanka ima bogat okus, rahlo karamelno aromo in kremasto teksturo, zaradi česar je nepogrešljiv del ukrajinske kulinarne tradicije



KONJIČKI IZ SIRA (HUCULŠČYNA)

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 darilo za svojo družino. Po eni strani jed izgleda kot igrača, po 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. Še 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 poslikani z različnimi motivi – kar sicer ni edina, čeprav najbolj priljubljena različica sirnih figuric. Huculi še vedno upodabljajo jagnjeta, 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 v figurico, tudi če iz njega delajo tanke niti za grive konj. Ko umetnik z rokami oblikuje glavo, sprednje in zadnje noge ter grivo in rep, figuro takoj potopi v hladno fiziološko raztopino, kjer se „kalup“ igrače utrdi. Igrača je skoraj pripravljena, vendar ji še dodajo različne detajle – 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 kot je solna raztopina, dlje je lahko skulptura ohranjena, včasih več kot 20 let. Dogaja se, da so sirovi konjički pobarvani s pisanimi jedilnimi barvami. Imajo okus kot užitne igrače, vendar bolj začinjen okus in drugačno sestavo. Konjičke iz sira pogosto postrežejo na sirnem krožniku kot prigrizek. Dobro se priležejo tako k suhemu vinu kot k pivu, otroci pa jih z velikim veseljem sprejmejo kot darilo.





PIJAČE



UZVAR

Uzvar velja za tradicionalno ukrajinsko pijačo – gre za vrsto kompota iz suhega sadja in jagodičevja. Ta napitek se pripravlja pozimi in spomladi, ko svežega sadja in jagodičevja ni na voljo. Za pripravo uzvara običajno uporabimo suha jabolka, hruške, slive in višnje. Dodamo lahko tudi drugo suho sadje in jagode, kot so rozine, borovnice, brusnice, jagode, maline in divja vrtnica. Pri ukrajinskih pravoslavnih in grkokatoliških kristjanih je ta pijača vključena na seznam obrednih pijač za božične praznike. Uzvar dobro odžeeja, zadrži koristne vitamine in ne vsebuje veliko kalorij. Ime pijače izvira iz besede „vreti,“ saj sadje in jagode le zavremo in ne podvržemo dolgotrajnemu kuhanju. Sadje in jagode nato počasi ohladimo in pustimo, da se uzvar nekaj časa miruje. Včasih uzvar pripravijo samo z eno vrsto sadja ali jagodičevja, na primer z jabolki, hruškami, slivami ali češnjami. Za pripravo okusnega in dišečega uzvara je pomembno, da pravilno pripravimo sadje in vode običajno dodamo najmanj 500 g svežega sadja ali 300–400 g suhega, od 0, jagode ter ohranimo pravilno razmerje med vodo, sadjem, medom in sladkorjem. Na 1,25 l (6 kozarcev) 75 do 1 skodelico sladkorja in 1 žlico medu. V starodavnih različicah uzvara je med pogosto nadomestil sladkor. Pijači lahko dodamo klinčke, cimet in lupinico cedre za dodatno aromo. Sadje in jagode se običajno posušijo na soncu, suhe slive in hruške pa se pogosto sušijo v posebnih pečeh, kar daje uzvaru značilno barvo, okus in aromo. Suho sadje pred uporabo operemo in namočimo v hladni vodi za 5–6 ur. Pred serviranjem pijačo precedimo in dodamo sladkor. Zavremo za nekaj minut, nato pa uzvar odstranimo z ognja.



BEZGOV SIRUP

- ♦ **bezgovi cvetovi - 30 kosov**
- ♦ **voda-1,5 l**
- ♦ **sladkor - 2 kg**
- ♦ **citronska kislina - 1 žlica**

Bezgove cvetove damo v posodo in jih prelijemo z vodo, v kateri smo raztopili citronsko kislino. Na vrh postavimo krožnik in nanj obtežitev, da so vsi cvetovi prekriti z vodo. Posodo z bezgovimi cvetovi postavimo za 1 dan v hladilnik.

Naslednji dan posodo vzamemo iz hladilnika in pustimo na toplem nekaj ur, da se vsebina segreje na sobno temperaturo. Odstranimo vse cvetove in tekočino precedimo skozi gazo. Nato v majhnih količinah dodajamo sladkor.

Po vsaki dodani količini mešamo, dokler se sladkor popolnoma ne raztopi, nato dodamo naslednji odmerek sladkorja. Po želji lahko sirup rahlo segrejemo na 30 °C, da se sladkor hitreje raztopi.

Ko se ves sladkor raztopi, nalijemo sirup v steklenice, zapremo in shranimo na hladnem. Ta sirup ni le okusen, ampak tudi zdravilen, saj ima protivnetni in diaforetski učinek.





KVAS

- ♦ posušen rženi kruh (narezan na kose) – 500 g
- ♦ sladkor – 300 g
- ♦ sveži kvas – 15 g
- ♦ voda – 2 litra

Rženi kruh narežemo na srednje velike kose in ga posušimo, lahko v pečici. Pomembno je vedeti, da bolj kot so prepečenci temni, temnejši in rahlo grenak bo okus kvasa. Prepečence damo v lonec in jih prelijemo z vročo vodo. Pustimo, da se voda ohladi, pri čemer prepečence pustimo v vodi, dokler ne dobijo temnejše barve. Ko se voda ohladi in spremeni barvo, jo precedimo v skledo, da odstranimo prepečence. V precejeno tekočino dodamo sladkor in kvas ter dobro premešamo. Posodo pokrijemo s kosom blaga in pustimo počivati 1–2 dni, da kvas fermentira. Po pretečenem času kvas še enkrat precedimo in pripravljen je za uživanje.

Kvas je priljubljena ukrajinska pijača, znana že iz časov Kyivske Rusi (znano kot »Kijevska Rusija«). Narejen iz rženega ali ječmenovega sladu ni le okusen in osvežilen, ampak pomaga tudi pri normalizaciji presnovnih procesov. Poleg tega je kvas tradicionalno poletna pijača, ki odlično poteši žejo in poveča energijo. Za pripravo pravega kvasa potrebujete le nekaj osnovnih sestavin in veliko potrpljenja, saj je postopek precej dolg. Glavne sestavine kvasa so rženi kruh, voda, kvas in sladkor. Nekateri kvasu dodajo tudi različna zelišča, suho sadje ali jagode za dodatno aromo





SLADICE

Ukrajinske sladice so polne bogatih okusov in pripravljene iz preprostih, domačih sestavin, kot so oreščki, sadje, med in mlečni izdelki. Med najbolj znanimi je kyivska torta, razkošna torta iz orehovitih plasti in rahlo sladke maslene kreme, ki jo pogosto postrežejo ob praznovanjih. Varenyky (cmoki) so v sladki različici polnjeni s češnjami, borovnicami ali skuto ter postreženi s kislo smetano in sladkorjem. Paska je sladek, bogato okrašen kruh, ki ga tradicionalno pripravljajo za Veliko noč. Priljubljene so tudi enostavnejše sladice, kot so medenjaki in palačinke (nalysnyky) z različnimi sadnimi ali medenimi nadevi. Ukrajinske sladice odražajo toplino in gostoljubje ukrajinske kulture ter pogosto združujejo sladke in kremaste okuse

PALAČINKE NA MLEKU – V PEČICI

- ♦ 3 jajca
- ♦ 50 g sladkorja
- ♦ ščepec soli
- ♦ 500 ml mleka
- ♦ 200 g moka
- ♦ 30 ml olja

Najprej pripravimo testo. Za to stepemo jajca s sladkorjem in soljo. Dodamo 100 ml mleka in moko, da dobimo enotno maso, nato dodamo olje in preostalo mleko. Zmes naj bo tekoča. Palačinke pečemo na ponvi z obeh strani, ki smo jih predhodno namazali z oljem.

Za nadev potrebujemo:

- ♦ 500 g skute (vsaj 20%)
- ♦ 1 rumenjaki
- ♦ 100 g sladkorja
- ♦ vaniljev sladkor (po okusu)
- ♦ rozine

Nadev namažemo s tanko plastjo na palačinko in jo zvijemo v rolco. Pripravljene palačinke z nadevom položimo v pekač, dodamo malo masla. Pečemo v pečici pri t 160°C 10-15 minut. Postrezite s kislo smetano, medom ali vašim najljubšim marmelado. V Kijevski (Kyjivski) regiji so palačinke zelo priljubljena jed, ki jo pogosto pripravljajo kot vsakodnevni obrok. Za pripravo običajno uporabljajo polnomastno mleko, domača jajca in visokokakovostno moko. Nadevi so lahko različni, odvisno od vaših preferenc: mehki sir, sveže sezonsko sadje in celo mesni ter zelenjavni nadevi. To jed najpogosteje postrežejo za zajtrk. Recept izvira iz Kyjivske regije. Gre za sladko jed – z medom ali marmelado in kislo smetano, ali za mesno in zelenjavno različico – s kislo smetano, jogurtom ali rjažanko (kisli mlečni izdelek na osnovi fermentiranega mleka). To je bila moja najljubša jed v otroštvu, ki sta jo pogosto pripravljali babica in mama. Zdaj pa to jed pripravljam tudi za svojo družino. Palačinke so postale priljubljene tudi med našimi slovenskimi prijatelji, ki so nas sprejeli v svoj dom po začetku vojne v Ukrajini leta 2022. Recept in slika: Viktorija Nahorna (Kyjivska regija).



PRAZNIČNI CVIBAK S SUHIM SADJEM

*Recept in slika: Natalija Parheta
(Lviv, zgodovinska regija Galicija)*

Za pripravo cvibaka bomo stehali jajca in nato vse ostale sestavine dodali sorazmerno s težo jajc. Običajni pravokotni pekač velikosti 27 x 11 cm (višina 6 cm) zahteva približno 4 jajca.

- ♦ 200 g moke
- ♦ 200 g suhega sadja (mešanica svetlih in temnih rozin, suhih marelic, brusnic)
- ♦ 200 g orehov (lahko druge)
- ♦ 0,5 žličke pecilnega praška
- ♦ lupina ene limone
- ♦ vaniljev sladko
- ♦ 200 g sladkorja (po želji lahko količino nekoliko zmanjšate)

Suho sadje prelijemo z vrelo vodo, ga oplaknemo in posušimo, ga prelijemo s konjakom ali rumom ter pustimo stati v zaprti posodi vsaj eno uro. Oreščke grobo sesekljam (ne preveč drobno). Pekač obložimo s papirjem za peko, namazanim z maščobo. Rumenjake ločimo od beljakov in k rumenjaku dodamo naribano limonino lupinico. Pečico prižgemo in jo segrejemo na 180 °C. V globoki posodi stepemo beljake s ščepcem soli, dokler ne postanejo beli in narastejo, dodajamo sladkor. Ko dobimo čvrsto peno, med mešanjem dodamo rumenjake z limonino lupinico, nato še moko s pecilnim praškom. Suho sadje pred dodajanjem testu pomešamo s polovico moke in polovico škroba, da se med peko ne usede na dno.

Previdno vmešamo suho sadje in oreščke v testo z žlico ter testo prelijemo v pripravljen pekač, obložen s papirjem za peko. Pečemo približno 60 minut, vendar je čas odvisen od pečice. Pečenje začnemo pri 175 °C, po pol ure pa temperaturo znižamo na 150 °C in nadaljujemo s „sušenjem“. Pripravljenost preizkusimo s suho leseno palčko – ko je palčka suha, je pecivo pečeno. Izključimo pečico in pustimo cvibak stati še 5 minut. Nato pecivo vzamemo iz pekača in ga položimo na bok, da se ohladi. Ko se popolnoma ohladi, ga posujemo s sladkorjem v prahu. Najbolje je, da cvibak narežemo šele naslednji dan. Cvibak lahko dolgo shranjujemo v shrambi, pri čemer postane še bolj okusen.

Cvibak v Galiciji pečejo tako za praznike kot za nedelje, le nadev se spreminja. V tem receptu gre za praznični cvibak, ki ga pečejo za božič ali veliko noč. Ena njegovih posebnosti je, da ga lahko zelo dolgo hranimo v shrambi, pri čemer postane še okusnejši. Vendar pa, če želimo poskusiti cvibak, ki je dolgo zorel, bo en sam običajno premalo, saj je zelo težko zdržati, da ga ne bi takoj razrezali. Zato običajno spečejo več hkrati (v pečico lahko naenkrat damo tri modele). In, da bi cvibak res bil pravi cvibak (nemško Zwieback – dvakrat pečeno), ga je treba narezati na rezine in v topli pečici še enkrat posušiti,



podobno kot prepečenec. To pa je odvisno od okusa vsakega posameznika. Jed prihaja, torej, iz Galicijske kuhinje, ki se je razvijala pod vplivom mnogih narodov. Gre pravzaprav za cvibak, tradicionalno jed galicijske kuhinje, ki se je razvijala pod vplivom mnogih narodov. Galicija, zgodovinska regija, je bila stičišče različnih kultur, zato so jedi, kot je cvibak, podedovale vplive srednje- in vzhodnoevropske kulinarike. Cvibak, ki je v bistvu dvakrat pečen kruh, združuje preproste sestavine in tehnike, vendar nosi bogato dediščino Galicije.

MEDENI PLJACOK S SLIVAMI (KOLAČ)

testo:

- ♦ med – 3 žlice
- ♦ sladkor – 1 skodelica
- ♦ maslo – 60 g
- ♦ jajca – 3 kosi
- ♦ soda bikarbona – 1/2 čajne žličke
- ♦ kis – 1 žlica

- ♦ moka – 500 g
- ♦ krema:
- ♦ rumenjaki – 4 kosi
- ♦ sladkor v prahu – 1 skodelica
- ♦ mleko – 2 žlici
- ♦ maslo – 300 g
- ♦ kislá smetana – 400 g

nadev:

- ♦ suhe slive – 400 g

preliv:

- ♦ maslo – 120 g
- ♦ voda – 3 žlice
- ♦ kakav – 3 žlice
- ♦ sladkor – 3 žlice

Postopek za testo: Med in maslo skupaj stopimo, nato ohladimo, da ostane le še rahlo toplo. Jajca stepemo s sladkorjem, nato pa postopoma dodajamo toplo medeno zmes, medtem ko ves čas mešamo. Postopoma dodamo presejano moko, pomešano s sodo bikarbono (ki smo jo predhodno pogasili s kisom). Mešamo, dokler ne dobimo gladkega testa. Testo prestavimo na pult in ga temeljito pregnetemo. Razdelimo ga na štiri enake dele. Vsak kos testa razvaljamo v obliki kroga ali pravokotnika in pečemo na namaščenem pekaču, dokler ne postane zlato rjavo. Priprava kreme: Rumenjake stepemo s polovico sladkorja v prahu, dodamo mleko in dobro premešamo. Kremo kuhamo na nizkem ognju, dokler se ne zgosti, nato jo ohladimo. Smetano stepemo s preostalim sladkorjem v prahu. Maslo stepemo do penastega, nato mu postopoma dodamo ohlajeno rumenjarkovo kremo in stepeno smetano, da dobimo gladko in rahlo maso. Priprava nadeva: Suhe slive skuhamo in jih pustimo vreti približno 5 minut. Nato jih ohladimo in odcedimo. Nato suhe slive zmeljemo v ali pa z nožem narežemo na majhne koščke. Sestavljanje kolača: Vsak pečen korž (biskvit) premažemo s kremo in nanjo enakomerno porazdelimo plast sesekljanih suhih sliv. Postopek ponavljamo s preostalimi biskviti, dokler ne sestavimo celotnega kolača. Priprava preliwa: Vse sestavine za preliv segrevamo, dokler se maslo ne stopi in sladkor ne raztopi, vendar pazimo, da zmes ne zavre. Ohladimo, nato pa preliv prelijemo čez sestavljen kolač, ko se preliv začne nekoliko zgoščevati.



MEDOVYK (tradicionalna medena torta)

testo:

- ♦ med – 3 žlice
- ♦ sladkor – 1 skodelica
- ♦ maslo – 60 g
- ♦ jajca – 3

- ♦ soda bikarbona – 1/2 čajne žličke

- ♦ kis – 1 žlica

- ♦ moka – 500 g

krema:

- ♦ rumenjaki – 4

- ♦ sladkor v prahu – 1 skodelica

- ♦ mleko – 2 žlici

- ♦ maslo – 300 g

- ♦ kislá smetana – 400 g

Priprava testa: V manjši ponvi segrejemo med, sladkor in maslo, dokler se sestavine ne stopijo in povežejo. Pustimo, da se rahlo ohladi. Jajca rahlo stepemo v ločeni skledi, nato jih postopoma vmešamo v medeno zmes, medtem ko mešamo. Sodo bikarbono pogasimo s kisom in jo nato vmešamo v zmes. Postopoma dodajamo moko in gnetemo testo, dokler ne postane gladko in mehko. Testo razdelimo na 6–8 enakih delov (odvisno od tega, koliko plasti želimo). Vsak del razvaljamo v tanko plast in pečemo na pekaču, obloženem s papirjem za peko, v pečici, segreti na 180 °C, približno 5–7 minut, dokler ne porjavi. Plasti pustimo, da se ohladijo.

Priprava kreme: Rumenjake stepemo s sladkorjem v prahu, nato dodamo mleko in dobro premešamo. Kremo kuhamo na nizkem ognju, dokler se ne zgosti, nato jo ohladimo. Maslo stepemo do penastega, nato mu postopoma dodajamo ohlajeno rumenjarkovo kremo. Na koncu dodamo kisló smetano in vse skupaj previdno stepemo, da dobimo gladko kremo. Sestavljanje torte: Vsako plast testa premažemo s pripravljeno kremo in jo položimo eno na drugo. Krema naj bo enakomerno razporejena po vsaki plasti. Zadnjo plast in stranice premažemo s kremo ter torto po želji okrasimo z drobtinami (drobno zdrobljeno plastjo testa) ali oreščki. Ohlajanje: Medovyk je najboljši, če ga pustimo stati čez noč v hladilniku, da se plasti prepojijo s kremo in postanejo mehke ter aromatične.

Jed najverjetneje izvira iz Ukrajine, vendar je, podobno kot boršč, postala priljubljena tudi v drugih državah. Medeni kolači in torte, podobne medovyku, so lahko imeli korenine v ukrajinski kuhinji, saj so podobni sladki kruhi z medom obstajali že prej na ukrajinskih ozemljih



PAMPUHY (SLADKI)

- ♦ 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 (vodke)
- ♦ rafinirano olje za cvrtje - 1 liter
- ♦ lupina ene limone, mleta s cvetnimi listi cvetov vrtnice ali
- ♦ češnjev džem za nadev - 1 skodelica
- ♦ sladkor v prahu za posipanje

Kvas zmešamo z žlico sladkorja, da postane tekoč. Dodamo toplo mleko in malo presejane moke, da dobimo gosto kremo. Posodo postavimo na toplo mesto za 30–40 minut. Ko se na zmesi pojavijo mehurčki, je kvas pripravljen. Priprava testa: V zmes kvasa postopoma dodamo preostalo presejano moko, sol, stepena cela jajca in rumenjake, vaniljev sladkor ter naribano limonino lupinico. Ko testo dobro premešamo, dodamo toplo maslo in majhen kozarček horilke (ali ruma). Nadaljujemo z gnetenjem, dokler testo ne postane gladko in začne „odstopati“ od rok. Testo naj bo rahlo, nekoliko mehkejše kot testo za žemljice. Pokrijemo s kuhinjsko krpo in postavimo na toplo mesto, da testo vzhaja in se podvoji v velikosti. Oblikovanje in polnjenje pampuhov: Ko je testo vzhajano, ga del postavimo na delovno površino, rahlo pregnetemo in razvaljamo na pergamentni papir na debelino 1–1,5 cm. Izrežemo kroge. Na sredino vsakega kroga položimo čajno žličko nadeva (lahko marmelada ali drug poljubni nadev). Pokrijemo z drugo polovico testa in odrežemo posamezne pampuhe s kozarcem z debelimi stenami. Pampuhe položimo na pomokan pekač, jih prekrijemo s kuhinjsko krpo in pustimo na toplem, da ponovno vzhajajo. Cvrtje: V globoki ponvi segrejemo olje. V hladno olje lahko dodamo malo horilke (ali ruma) za boljšo teksturo in aromo. Ko je olje dovolj vroče (testni kos testa mora najprej potoniti in nato priplavati na površje), vanj previdno položimo pampuhe. Pampuhe cvremo do zlato-rjave barve. Ko so ocvrti, jih položimo na papirnate brisače, da odteče odvečno olje. Postrežba: Ocvrte pampuhe lahko posujemo s sladkorjem v prahu ali poljubno dekoriramo.

Besedi pampuchy in pampušky označujeta zelo podobno jed in se uporabljata v različnih regijah. V ukrajinski kuhinjariki in narečnih pogovornih izrazih se obe besedi uporabljata za sladke ocvrte kroglice testa, ki so podobne krofom, polnjene ali posute s sladkorjem. Kljub temu obstajajo manjše razlike v poimenovanju in pripravi, povezane z regijskimi razlikami. Pampušky so v Ukrajini tradici-



onalno znane tudi kot nesladke krušne kroglice, pogosto pripravljene ob boršču. Prvotno beseda pomeni majhne hlebčke ali kroglice, ki jih postrežejo kot prilogo. V sladki različici so pampušky lahko napolnjene z marmelado ali drugim sladkim nadevom, posute s sladkorjem v prahu in ocvrte. Pampuchy je drugo ime, ki se pogosto uporablja v zahodni Ukrajini, zlasti na območju Lviva. Pampuchy so skoraj vedno sladke in jih večinoma pripravljajo za posebne priložnosti, kot so prazniki (npr. božični prazniki). So mehke ocvrte sladke kroglice, podobne krofom, pogosto posute s sladkorjem ali premazane z marmelado

MLEČNI KYSILJ

- ♦ 650 ml mleka
- ♦ 2 rumenjaka
- ♦ 4 v. žlica sladkorja
- ♦ 2 v. žlici škroba

Zmešamo rumenjaka s sladkorjem. Škrob raztopimo v mali količini mleka. Mora biti homogeno. Mleko damo na ogenj, ko bo malo toplo, dodamo rumenjaka s sladkorjem.

Potrebovali bomo metlico za stepanje. Intenzivno zmešamo mleko z rumenjaki in sladkorjem. Ko je mleko dovolj vroče mu dodamo še škrob. Nenehno mešamo. Mešamo, dokler se mleko ne bo gosto.

Damo v posode in hladimo par ur. Mora biti gosto, a ne preveč. Hranimo na hladnem.

Kysilj je tradicionalna ukrajinska sladica, ki spominja na gosto sadno žele ali puding. Pripravi se iz sadja (pogosto brusnic, jagodičevja, jabolk ali češenj), vode, sladkorja in krompirjevega škroba, ki jed zgosti. Priprava kysilja vključuje kuhanje sadja, da sprosti svojo aromo, nato pa se tekočini doda sladkor in škrob, da postane kremasta in gosta. Običajno se kysilj postreže ohlajen, njegova tekstura pa je podobna želeju. Pogosto se uživa kot samostojna sladica ali kot priloga k palačinkam in pecivom. Kysilj je znan po svoji osvežilni sladko-kisli aromi, še posebej priljubljen je v poletnih mesecih zaradi svoje lahкотnosti in naravnega sadnega okusa. Poleg sadne različice kysilja obstaja tudi mlečna različica te tradicionalne ukrajinske jedi. Mlečni kysilj se pripravi s segretim mlekom, ki mu dodamo sladkor in krompirjev škrob za gostoto. Namesto sadja mlečna različica temelji na kremasti, rahlo sladki teksturi in ima bolj nežen okus.



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 morajo biti na sobni temperaturi. Maslo naj bo zelo mehko. Jajca rahlo stepemo z metlico. V večjo posodo presejemo moko in dodamo jajca, vodo ali mleko, mehko maslo, sol, sladkor in kvas, raztopljen v vodi. Testo gnetemo, po potrebi dodamo še malo moke, da postane testo elastično. Testo pokrijemo in pustimo vzhajati 1–1,5 ure, dokler se ne podvoji. Oblikovanje bublykov: Ko je testo vzhajano, ga razdelimo na 16 enakih delov. Iz vsakega dela oblikujemo „klobaso,“ dolgo približno 25 cm, in oblikujemo bublyk (obroček). Bublyke položimo na pekač, pokrijemo s kuhinjsko krpo in pustimo vzhajati še eno uro. Premaz in peka: Na krožnik nasujemo mak. Vsak bublyk potisnemo z eno stranjo v mak in ga nato položimo na pekač, obložen s papirjem za peko, pri čemer naj bo med njimi približno 3 cm prostora. Pečico segrejemo na 190 °C in pečemo 25–30 minut, dokler bublyki niso rahlo zlato obarvani. Postrežba: Pečeni bublyky lahko postrežemo tople ali ohlajene.

Bublyki naj bi izvirali v Ukrajini in Rusiji v 17. stoletju, ko so bile pečene testenine priljubljene med potujočimi trgovci in vojaki, ki so potrebovali dolgotrajno in hranljivo hrano. Njihova oblika obroča ali kroga ni naključna — naj bi simbolizirala celovitost in neskončnost, podobno kot pri baglih v judovski kulturi, ki so se iz vzhodne Evrope kasneje razširili v ZDA. Bublyky so pogosto okrašeni z makom, ki daje poseben okus in aromo, hkrati pa so postali simbol preproste, a skrbno pripravljene hrane. Bublyki se običajno pripravijo z razmeroma malo sladkorja, kar jih dela primerne tako za sladke kot slane priloge. Pogosto so bili del prazničnih miz, še posebej ob posebnih priložnostih in obredih. Besedo „bublyk“ je v ruščino populariziral Nikolaj Gogolj (rojen Mykola Vasylyjovych Janovsky, Poltavška regija, Ukrajina, takrat del Ruskega imperija), ki je bil ukrajinskega rodu in je pogosto v svoje pisanje vnašal ukrajinske kulturne elemente in besede. Gogolj je bil ponosen na svoje ukrajinske korenine, kar se odraža tudi v njegovem jeziku in literaturi



PONČYKY

- ♦ voda - 1 liter
- ♦ olje - 1 skodelica
- ♦ sladkor - 1 skodelica
- ♦ vaniljev sladkor - 2 vrečici
- ♦ kvas - 100 g., moka - 300 g

Priprava testa: V vodo dodamo pravkar segreto olje. Ko se zmes ohladi, dodamo sladkor, vanilin in kvas. Zmes dobro premešamo, nato pa postopoma dodajamo moko. Testo temeljito pregnetemo, da postane gladko kot plastelin. Če testo ni gladko, se pončkyki ne bodo pravilno oblikovali. Vzhajanje in oblikovanje: Testo pustimo vzhajati vsaj 30 minut. Ko je testo pripravljeno, ga razdelimo in začnemo oblikovati v pončkyke.

Cvrtje: Pončkyke cvremo v segretem olju. Pomembno je, da jih ne damo preveč naenkrat v ponev, saj med cvrtjem narastejo. Iz te količine sestavin naj bi nastalo približno 25 pončkykov. Ko so pončkyki ocvrti in malo počivajo, jih potresemo s sladkorjem v prahu.



JABOLČNI PLJACOK

Recept in slika: Nalalya Parheta (Lviv)

(OD PANI OLGY IZ GALICIJE)

- ♦ 3 skodelice moke
- ♦ 1 žlica pecilnega praška
- ♦ 250 g masla (vmešajte v moko)
- ♦ 1 skodelica sladkorja
- ♦ 2 jajci (ali 3 rumenjaki)
- ♦ 3 žlice kisle smetane
- ♦ 1 kg jabolk (narezanih)
- ♦ Dodaten sladkor in cimet za posipanje

V veliki skledi zmešajte moko s pecilnim praškom. Dodajte maslo in ga vtrite v moko, dokler ne nastane drobtinasta zmes. Dodajte sladkor, jajca (ali rumenjake) in kislo smetano ter zgnetite testo. Testo razdelite na dva enaka dela. En del testa razvaljajte in položite v namaščen pekač. Po testu enakomerno razporedite narezana jabolka. Jabolka posujte s sladkorjem in cimetom po okusu. Razvaljajte drugi del testa in ga položite na jabolka, nato ga malo prepikajte z vilicami in posujte s sladkorjem. Pecite v že ogreti pečici na 180-200 °C približno 50-60 minut, dokler površina postane zlato-rjava. Pljacok je okusen tako topel kot ohlajen.

Beseda „pljacok“ ima v ukrajinski kuhinji več regionalnih različic in lahko pomeni različne vrste palačink, omlet ali celo neke vrste polpetov, odvisno od tega, kateri dodatki so vmešani v testo. V nekaterih delih Ukrajine (večinoma v Galiviji) se pripravlja tudi na način, da spominja na slovenski „zavitek“ ali „strukelj“, kar kaže na njegovo raznolikost v receptih in oblikah postrežb.



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. Dodamo žlico moke, pomešane s pecilnim praškom, da se masa zgosti. Dodajanje beljaka: Smetanovo peno zmešamo z beljakom, da postane zmes rahla in zračna. Dodajanje kisle smetane: Ko se vse sestavine dobro združijo, počasi dodamo kisló smetano in ščepec soli. Dodajanje borovnic: Na koncu vmešamo kozarec borovnic, pri čemer zmes premešamo z leseno žlico. Peka: Pripravljenó testo prelijemo v pekač, obložen s pergamentnim papirjem. Pečemo v pečici, ogreti na 175 °C, približno 30–40 minut, dokler pljacok ni pečen in rahlo zlato obarvan. Ohlajanje in dekoracija: Pečenega pljacula pustimo v pekaču še 15 minut, preden ga odstranimo, da se stabilizira. Medtem stepemo sladko smetano s sladkorjem v prahu. Na ohlajen pljacok nanesemo stepeno smetano in ga okrasimo s preostalimi borovnicami.



SYRNYKY (SKUTINE PLALAČINKE)

- ♦ skuta – 400 gr
- ♦ moka bela – 4-6 žl
- ♦ sladkor – 2-3 žlice
- ♦ jajca - 2 kosa
- ♦ ščepec soli
- ♦ maščoba, olje za cvrtje

Vse temeljito zamešamo. Z vlažnimi rokami ali žlico oblikujemo ploske krogle, ki jih damo na vročo, mastno ponev, nato zmanjšamo ogenj na srednjo temperaturo. Ocvremo na vsaki strani 3–4 minute. Ko dobijo lepo skorjo, jih odstranimo. Če želimo bolj čvrste syrnyke, dodamo več moke, in manj, če želimo mehkejše. Postrežemo z marmelado ali medom in seveda... s kisló smetano!

V ukrajinščini nimamo besede „skuta,“ temveč samo besedo „sir“ („syr“ ali „cup“ v ukrajinščini). Tako imamo mehak in trdi sir. Syrnyke pripravljamo iz mehkega sira, ki je v bistvu skuta. Syrnyke radi jemo za zajtrk, običajno pa jih v gostilnah postrežejo kot sladico. Posladkamo jih lahko z medom ali marmelado. Seveda jih lahko doma pripravimo tudi slane, kar je stvar domišljije, vendar to ne bo klasična različica te jedi. Postrežemo jih lahko tudi ohlajene



VERGUNY

Verguny so hrustljivo pecivo – klasika ukrajinske kuhinje. Pecivo je enostavno pripraviti. Sprva je bil recept priljubljen na podeželju, v začetku dvajsetega stoletja pa so ga začeli peči tudi v mestih, saj je bila jed poceni, ljudje pa niso bili bogati. Verguny pečejo dekleta na zabavah, gostiteljica jih pripravi za božične kolednike in ščedrivnyke. Pogosto so takšno jed kuhali tudi menihi, zato so verguny morali biti postni (niso vsebovali živalskih maščob).

Sveži zvitki testa se običajno pripravijo z jajci in sirotko ali maslom. Testo razvaljamo v tanko plast, nato ga razrežemo na pravokotnike ali rombe, v katerih na sredini naredimo zarezo. Enkrat ali dvakrat obrnemo en konec testa skozi zarezo, ga zvijemo in cvremo v vročem olju do zlato-rjave barve. Tradicionalno so na ukrajinskih vaseh verguny pripravljali na svinjski masti. Pri pripravi lahko uporabimo mineralno vodo, mleko ali jogurt. Za boljši okus in hrustljivost testa lahko dodamo alkohol, kot so rum, konjak ali horilka. Sladkorja je bolje ne dodajati, saj bo tako testo bolj rahlo. Če želimo pripraviti manj kalorične piškote, jih lahko pečemo v pečici. Verguny bodo še vedno hrustljavi in okusni; lahko jih cvremo na olju ali svinjski masti. Med cvrtjem odstranimo vse koščke, ki ostanejo v olju, saj lahko tudi majhen košček pokvari okus in povzroči grenak priokus. Da se znebimo odvečne maščobe, sladice po cvrtju položimo na prtiček. Pripravljene dobrote lahko prelijemo z medom ali kondenziranim mlekom, jih okrasimo z oreški ali kakavom. Najpogosteje jih za okras posujemo s sladkorjem v prahu.



PYRIG Z MAKOM ALI MAKOVA ROLADA

Recept: Alona Tishler
(Kyivska regija)

makov nadev:

- ♦ mleti mak - 200gr
- ♦ maslo - 50g
- ♦ sladkor - 100g
- ♦ vaniljev sladkor - 1 vrečka
- ♦ mleko - 200ml (skuhamo mak v mleku, dodamo sladkor in vaniljev sladkor)

Testo: toplo mleko – 200 ml, maslo – 100 g (stopljeno), jajce – 1 (+1 rumenjaki za mazanje), kvas – 15 g (ali 1 čajna žlička suhega kvasa), sol – ščepec, sladkor – 100 g, moka – 2,5–3 skodelice (po potrebi malo več, odvisno od vrste moke). V toplo mleko vmešamo sladkor in kvas ter pustimo stati 15–20 minut. Nato dodamo sol, jajce in stopljeno maslo ter mešamo, pri čemer postopoma dodajamo presejano moko. Testo mora biti mehko in se ne sme lepiti na roke. Testo pustimo vzhajati 1–1,5 ure na toplem. Nato ga razvaljamo v pravokotnik, premažemo z makovim nadevom in zvijemo v rolado ali oblikujemo po želji. Pustimo vzhajati še 20 minut. Po vrhu namažemo z rumenjaki in pečemo 25–35 minut pri temperaturi 180 °C.

Opombe: Makovemu nadevu lahko dodamo rozine, predhodno namočene v rumu. Pečen zavitek lahko po vrhu premažemo s sladkano vodo za lepši sijaj. Testo lahko oblikujete po svojem okusu (v rolado, zavitek, pletenico, žemljo, pito ...)

V Ukrajini imamo cerkveni praznik Makovija, ki se praznuje 14. avgusta. Takrat ljudje blagoslavljaajo med, vodo, šopke in makovo pecivo. Ta cerkveni praznik ima zame poseben pomen, saj sem bila na ta dan krščena. Zaradi tega bom delila recept za makovo rolado. Na praznik Makovija pripravljajo jedi z makom in svežim medom nove letine. Mak je tradicionalna sestavina v ukrajinski kuhinji – pogosto ga uporabljamo v kašah in predvsem v pekovskih jedeh, kjer se odlično poda.





DRUGE POPULARNE UKRAJINSKE JEDI



MLADI KROMPIR

- ♦ mladi krompir
- ♦ maslo
- ♦ sol, zelišča (koper je obvezen)
- ♦ česen

Očistimo mladi krompir (pri tem si lahko pomagamo s kuhinjsko gobo), zalijemo s hladno vodo in kuhamo 15–20 minut (odvisno od velikosti krompirja).

Vodo posolimo in za boljši okus lahko dodamo lovorjev list. Medtem raztopimo maslo ter drobno narežemo zelišča in česen.

Ko je krompir kuhan, odlijemo vodo, nato dodamo maslo in zelišča s česnom. Posodo pokrijemo s pokrovko in temeljito pretresemo (pomembno: ne uporabljajte žlice, da ne poškodujete krompirja)!



HREN

- ♦ kuhana rdeča pesa
- ♦ surov hren
- ♦ čajno žličko soli in sladkorja
- ♦ kis

Peso naribamo na drobnem strgalniku. Nato naribamo še hren na najdrobnejšem delu strgalnika. Peso in hren zmešamo ter dodamo sol, sladkor in kis. Temeljito premešamo in postavimo v hladilnik. Po nekaj urah je jed pripravljena. Če jo hranimo v hladilniku, jo lahko uporabljamo več tednov. Peso naribamo na drobnem strgalniku (če ne želite umazati rok, priporočamo uporabo rokavic).

Nato naribamo še hren na najdrobnejšem delu strgalnika. Peso zmešamo s hrenom in dodamo sol, sladkor in kis. Temeljito premešamo in postavimo v hladilnik. Po nekaj urah je jed pripravljena, hranjena v hladilniku pa ostane uporabna več tednov.

To je zelo priljubljena jed v Ukrajini, znana in cenjena tudi v bivši Sovjetski zvezi. Na zahodu Ukrajine in na Poljskem je poznana pod imenom "čvikli." Odlično se prilega mesnim izdelkom in klobasam. Je močna, vendar z blažjim okusom kot čisti hren. S svojo barvo in okusom popestri vašo mizo



KUTJA (Božična ukrajinska jed)

- ♦ 250 g pšenice ali ješprenja
- ♦ 100 g maka
- ♦ 100 g medu
- ♦ 50 g orehov
- ♦ 50 g rozin
- ♦ 50 g suhih sliv
- ♦ 1 liter vode
- ♦ Ščepec soli

Pšenico ali ješprenj sperite pod hladno vodo, nato pa jo čez noč namočite v hladni vodi. Naslednji dan vodo odcedite in pšenico prelijte s svežo vodo (približno 1 liter). Zavrite in kuhajte na nizkem ognju približno 2–3 ure, dokler pšenica ne postane mehka, a še vedno čvrsta. Ko je kuhana, jo odcedite in pustite, da se ohladi. Mak sperite in ga prelijte z vrelo vodo. Pustite stati približno 30 minut, nato ga odcedite. Če imate mlinček za mak ali mlinček za kavo, mak zmeljite, da sprostite olja in okus. Če mlinčka nimate, lahko mak fino zmeljete s paličnim mešalnikom ali ga zmečkate z možnarjem. Rozine in suho sadje namočite v topli vodi za 15–20 minut, da se zmehčajo, nato jih odcedite. Med razredčite z nekaj žlicami tople vode, da se bolje poveže s preostalimi sestavinami. V večjo skledo dajte kuhano pšenico. Dodajte mak, rozine, suho sadje, nasekljane orehe in razredčen med. Vse skupaj dobro premešajte, da se okusi povežejo. Po želji lahko dodate še malo soli za boljši okus. Kutio lahko postrežete takoj, vendar bo še boljša, če jo pustite nekaj ur ali čez noč v hladilniku, da se okusi prepojijo. Kutia je tradicionalno sladka jed, vendar lahko dodate še druga suha ali sveža sadja, kot so marelice, fige ali celo kandirana lupina citrusov, da obogatite njen okus.



PASKA (Ukrajinska velikonočna zdoba)

*Recept in fotografija:
Viktorija Nahorna (Kyivska regija)*

za pasko potrebujete:

- ♦ model za peko, premer 11-12 cm
- ♦ 700-800 g moke
- ♦ 150 ml mleka
- ♦ 200 g sladkorja
- ♦ 30 g kvasa (ali 10 g suhega)
- ♦ 1 žlica medu
- ♦ 5 g vanilije
- ♦ ščepec soli
- ♦ 4 jajca
- ♦ 150 g masla
- ♦ 50 ml olja

- ♦ 200 g suhega sadja ali kandiranega sadja (rozine, sesekljane suhe marelice, suhe češnje)

za glazuro potrebujete (za dekoracijo):

- ♦ 1 beljak
- ♦ 100 g sladkorja v prahu
- ♦ 1 čajno žličko limoninega soka

Sestavine za testo morajo biti sobne temperature. Začnemo s kvasnim nastavkom za testo. Kvas raztopimo v mleku, dodamo 2 žlici sladkorja in 2 žlici moke iz skupne količine. Dobro premešamo, pokrijemo z brisačo ali plastično folijo in postavimo na toplo mesto za 30 minut, da vzhaja. Jajca stepemo s sladkorjem in dodamo mešanico v pripravljen nastavek. Dodamo tudi vanilijev sladkor, sol, med, postopoma dodajamo moko, ki smo jo prej presejali skozi sito za bogatenje s kisikom. Dodamo olje in mehko maslo, ter tudi kandirano sadje ali suho sadje. Zamesimo testo in ga pustimo na toplem, pokrito z brisačo, 1,5-2 uri.

Pripravimo modele. Premer - 11-12 cm. Model premažemo z rastlinskim oljem. Testo razdelimo na 4 enake dele, jih položimo v modele, pokrijemo z brisačo in pustimo še 40 minut. Pečemo pri temperaturi 180° 30-35 minut.

Pripravimo glazuro: Stepemo 1 beljak in 100 g sladkorja v prahu. Dodamo 1 čajno žličko limoninega soka in še tople(!) paske premažemo s to mešanico.

Dekor po želji. Lahko so barvni posip, rozine, čokolada itd.

Paska – glavni atribut praznične mize ob Veliki noči v Ukrajini – sladki kruh z dodatkom masla in kandiranega sadja. Slovenski ekvivalent paski je potica. V Kyivski regiji gospodinje običajno pripravljajo testo za veliko število porcij in pečejo pasko na predvečer Velike noči, ki jih nato cela družina nosi v košarici na blagoslov v cerkev na Veliko noč. Poleg paske v košarico položijo tudi pysanke (ukrajinski različek velikonočnih jajc; jajce, okrašeno s tradicionalnimi simboli), rdeče vino, pečeno meso in pite z različnimi nadevi



KISLO ZELJE

- ♦ Zelje belo – 1-2 kg
- ♦ korenje – 1-2 kos
- ♦ sol- 1 j.žl
- ♦ kuminovo seme – po okusu

Naribamo zelje, posolimo, dodamo nariban korenček in temeljito premešamo. Zelje obtežimo in pustimo stati vsaj 3 dni na sobni temperaturi. Pomembno je, da zelje vsak dan nekoliko premešamo, da se ne oksidira in ne postane črno. Zelje mora biti pokrito s tekočino (s svojim sokom). Po treh dneh je pripravljeno! Nato ga hranimo na hladnem. Običajno kislo zelje postrežemo kot solato in mu dodamo sončnično olje, preostale sestavine pa po okusu. Zelje lahko kisamo tudi z rdečo papriko. Kislo zelje je osnova za pripravo znane ukrajinske jedi kapusnjak (podobno naši joti). Uporablja se tudi kot nadev za izdelke iz testa.

To je priljubljena ukrajinska jed, predvsem zimska, saj vsebuje veliko vitaminov, ki so ključni v zimskem času. Jed je priljubljena tudi v drugih državah, kot so Nemčija, Poljska, Češka, Slovenija in druge. Kislo zelje je poznano že dolgo, verjetno od prvih stikov vzhodnih in srednjeevropskih narodov z belim zeljem. Gojenje te nezahtevne zelenjave se je hitro razširilo tudi v regijah z nečrnozemsko prstjo, kjer je postalo skoraj najpomembnejša poljščina. Da bi ohranili jeseni nabrano zelje, so ljudje začeli uporabljati kisanje



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

Kumare operemo in nato za 10 ur namočimo v hladni vodi, pri čemer jih 2–3-krat premešamo. Nato kumare odstranimo iz vode, jih ponovno speremo in odrežemo peclje. Na dno posode položimo liste hrena. Kumare položimo v posodo in jih premešamo z olupljenim česnom, trakovi hrena, listi ribeza, listi višnje in stebli kopra. Na vrh položimo še nekaj listov hrena. Vodo skupaj s soljo zavremo. Poskusimo slanico, da preverimo okus; mora biti kot rahlo soljena juha. Kumare prelijemo z vrelo slanico. Po vrhu kumare pritisnemo, da ne priplavajo na površino. Po 2–3 dneh slanico odcedimo. Kumare nato naložimo v kozarce, po želji dodamo še česen, hren in liste. Kozarce napolnimo z vrelo slanico in po 5 minutah slanico odcedimo. Ta postopek ponovimo še dvakrat, vsakič segrevamo slanico do vretja. Zadnjič kozarce napolnimo s slanico do vrha, jih pokrijemo in pritrdimo pokrove. Obrnemo jih na glavo in pustimo, da se ohladijo.



MARINIRANE GOBE

- ♦ Voda - 1 liter
- ♦ sladkor - 100 g
- ♦ sol - 2 žlici
- ♦ kis (9%) - 100 g
- ♦ lovorjev list - 2 kosa
- ♦ sladka paprika
- ♦ klinčki - 2 kosa

Za mariniranje uporabimo mlade, čvrste jurčke.

Marinada:

Vodo zavremo in dodamo začimbe, nato kuhamo tri minute. Na koncu kuhanja dodamo kis in odstranimo z ognja. Marinado lahko pripravimo vnaprej. Gobe dobro operemo, narežemo na večje kose, jih damo v hladno vodo in zavremo, nato vodo odcedimo. Nato jih ponovno zalijemo s svežo vodo in skuhamo. Ko voda začne vreti, gobe nežno premešamo in odstranimo peno.

Ob koncu kuhanja se bodo gobe začele sesedati na dno. Gobe odstranimo s penovko in jih razporedimo v sterilne kozarce (do 2/3, ne pretesno). Preostalo tekočino v kozarcih odlijemo in gobe prelijemo s pripravljeno marinado do vrha kozarca. Sterilizacija: 0,5-litrski kozarec: 30–40 minut , 1-litrski kozarec: 1 ura.



OCVRTE SONČNIČNE SEMENKE (Poslastica Ukrajincev)

- ♦ Surova sončnična semena (po možnosti neoluščena)
- ♦ Sol (je priporočljiva)

Surova sončnična semena dobro sperite pod tekočo vodo, da odstranite prah in morebitne nečistoče. Nato jih rahlo osušite s papirnato brisačo ali pustite, da se posušijo na zraku. Vzemite veliko, suho ponev (po možnosti železno ali litoželezno) in jo segrejte na srednje močni temperaturi. V segreto ponev dodajte sončnična semena. Če želite rahlo slana semena, jih posujte s soljo že na začetku, sicer jih lahko pustite brez soli. Semena nenehno mešajte s kuhalnico, da se enakomerno popečejo in ne zažgejo. Semena pražite približno 10–15 minut, dokler ne začnejo rahlo pokati in oddajati značilen oreščkast vonj. Semena naj bodo zlato-rjave barve in rahlo hrustljava.

Če želite bolj intenziven okus, lahko čas praženja nekoliko podaljšate, vendar pazite, da se semena ne zažgejo. Ko so semena enakomerno ocvrta, jih odstranite iz ponve in jih razporedite po papirnatih brisačah, da se nekoliko ohladijo.





ŠAŠLYK (Kavkaška jed na žaru)

- ♦ svinsko meso (vratovina), originalno je jagnjetina
- ♦ sol, poper
- ♦ čebula
- ♦ nabodala

Meso narežemo na večje kocke, ga posolimo in popopravimo. Olupimo čebulo in jo narežemo na trakove. Čebulo temeljito potolčemo, da postane mehka, nato jo dodamo k mesu in dobro premešamo. Meso pustimo marinirati več ur. Pripravimo nabodala in nanje nanizamo meso. Položimo jih na žar ter jih med peko obračamo. Ko meso postane rjave barve, ga odstranimo z žara in uživamo.

Ukrajinci zelo radi uživajo šašlyk, priljubljeno jed z žara, ki izvira s Kavkaza. Gre za koščke mariniranega mesa, pečene na odprtem ognju, ki jih pogosto spremljajo sveža zelenjava, kruh in omake. Čeprav šašlyk ni ukrajinskega izvora, ga Ukrajinci uživajo z velikim spoštovanjem do njegovega kavkaškega porekla in si te jedi nikoli ne prisvajajo kot svoje. Spoštujejo kulturno dediščino drugih narodov in prepoznajo šašlyk kot klasično jed, ki jo z veseljem pripravijo ob družinskih srečanjih in piknikih





ZANIMIVOSTI, KOMENTARJI IN RAZLAGA RECEPTOV



ZAČETNE 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 naravnim razmeram v Ukrajini. V ukrajinski kuhinji obstaja veliko vrst juh: zelenjavne juhe, juhe iz stročnic, mesne juhe, perutninske juhe, ribje juhe, mlečne juhe, hladne juhe in sadne juhe.

Dejstvo je, da juhe niso izključno ukrajinska jed, ampak so le prilagojene našim pogojem; boršč pa 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 petih glavnih ukrajinskih jedi. V večini primerov je glavna sestavina boršča rdeča pesa, ki daje jedem osnovni okus in barvo. Boršč z rdečo peso pripravljajo po vsej Ukrajini. Obstajata tudi dve vrsti boršča brez rdeče pese: huculski boršč, ki je izdelan samo iz bele krmne pese in je bele barve, ter zeleni boršč, katerega osnova je kislica. Takšen boršč pripravljamo predvsem spomladi. Po nekaterih informacijah naj bi prvi boršč naši predniki kuhali v XIV. stoletju, 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 v glineni lonec ali v posodo iz litega železa in zavreli. Nato so dodali narezano peso, zelje, korenje in dali v pečico.

Zaradi zgodovinskih okoliščin, podnebnih razmer in vegetacijske raznolikosti obstajajo v vsaki regiji Ukrajine različni recepti in načini kuhanja boršča, ki se med seboj razlikujejo. Konec koncev se recepti za boršč distribuirajo ne le 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, medtem ko ga v Poltavi pripravljajo z gosjo juho. Galicijski boršč je zelo hrustljiv in se kuha brez krompirja, vendar pa gre za kuhan krompir v oblicah, ki ga servirajo ločeno kot prilogo. Narejen je iz štirih vrst pese (surove, predhodno kuhan, kislega zelja), pri njih pa je pesa zapečena. V boršču 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 pa brez njega; večinoma boršč jemo z rženim kruhom. Na območju Poltave jedo boršč predvsem s pampuskami, ki so politi s česnovno omako. Boršč ni le tradicionalna vsakodnevna jed Ukrajincev, ampak 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 in včasih tudi z ribami. Na božič tradicionalno pripravljajo gobji boršč z „ušeski“. Na Polissju 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 se je veljalo za nevljudno in nespoštljivo dejanje. V starodavnih časih je bilo meso v boršču mogoče 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 le para, ampak so še vedno prisotni duhovi prednikov, ki so odšli na drug svet in so jim priskočili na pomoč. Do nedavnega so v ukrajinskih vaseh kuhali boršč na peči na drva. Nato so ga pustili stati pol dneva, kar je jedi dalo 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 so uporabili 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“.

GLAVNE JEDI ALI DRUGE JEDI

Izraz „druge jedi“ se je pojavil zato, ker Ukrajinci najprej jedo tako imenovane „jedi na žlico“ (prve jedi), kot so boršč, juha in kapusnjak. Izraz „glavne jedi“ bomo uporabljali v nadaljevanju. Praviloma Ukrajinci, še posebej pri kosilu, najprej pojedjo prve jedi in nato še glavno jed. Glavne jedi v ukrajinski kuhinji nimajo zelo jasne definicije, zato jih je mogoče vedno dodajati in nadgrajevati. Glavne jedi vključujejo jedi iz moke in žitaric, jedi iz gob in rib, ki so v tej knjigi razdeljene na ozke sklope, ter druge jedi, ki bodo navedene spodaj. Meso, čeprav so ga nekoč jedli večinoma za praznike, ima v ukrajinski kulinarični tradiciji pomembno vlogo. Danes 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 pa radi jedo tudi

jagnjetino. Večina perutninskih jedi je pripravljenih iz piščančjega, račjega, gosjega in puranjskega mesa. Zajčje meso pa je najbolj priljubljeno pri dietnem prehranjevanju. Ukrajinci meso pripravljajo na različne načine: ocvrto, pečeno, dušeno in prekajeno. Posebno priljubljene so mesne jedi v ukrajinskem slogu, ki so pripravljene v glinenih posodah. Omeniti je treba, da Ukrajinci obožujejo mastno hrano, kar še posebej velja za prebivalce Karpatov. Klobasa je ena najpogostejših mesnih jedi v Ukrajini. Vsaka, celo najmanjša regija, ima svoj lokalni recept in tehnologijo priprave klobas. Klobase izdelujejo iz vseh vrst mesa in različnih mešanic. Krvavica je prav tako 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 obstala do danes. V Galiciji so bili nekoč zelo priljubljeni fljački (vampi). Ta jed na splošno velja za poljsko, vendar se poljske in ukrajinske različice razlikujejo med seboj. Danes ta jed med Ukrajinci pridobiva novo priljubljenost. V sodobni ukrajinski kuhinji so zelo uveljavljene jedi, kot so kručenyky, sičenyky in saljtysony. Ribje jedi so v Ukrajini prav tako zelo priljubljene. Jedo se ob vsaki priložnosti in v različnih oblikah, večina receptov pa je izvirno ukrajinskih. Tudi jedi iz krompirja igrajo pomembno vlogo v ukrajinski tradicionalni kuhinji. Imajo veliko skupnega z jedmi beloruske kuhinje in kulinariko zahodnih Slovanov, vendar se razlikujejo in imajo svoje specifične recepte ter tehnologije priprave. To še posebej velja za deruny (krompirjeve palačinke). Ta jed je cenjena po vsej Ukrajini. Za razliko od receptov drugih narodov imajo ukrajinski deruny številne različice priprave, ki so prilagojene ukrajinskim željam in posebnostim. Poleg krompirjevih deruny je še veliko drugih krompirjevih jedi, ki vključujejo kombinacijo različnih vrst mesa. Ukrajinci jedo krompir v različnih oblikah: kuhanega, pečenega, ocvrtega in dušenega. Med Ukrajinci so zelo priljubljene tudi jedi iz graha in fižola v kombinaciji z mesom, slanino in salom. Poleg tega jedo grah in fižol tudi brez sala, saj ta živila pogosto nadomeščajo meso.

JEDI IZ GOB IN ZELENJAVE

Ukrajinska kuhinja je bogata z jedmi iz gob in zelenjave, ki so pomemben del prehrane in tradicionalnih obrokov. V ukrajinskih gozdovih rastejo različne vrste gob, kot so jurčki, lisičke in šampinjoni, ki jih pogosto nabirajo in sušijo za zimске mesece. Gobe so osnova številnih jedi, od enolončnic in juh do ocvrtih in dušenih prilog. Juha iz gob ali gobov boršč je priljubljena jesenska jed, ki združuje gobje okuse s kislim zeljem in krompirjem. Dušeno zelje z gobami je še ena klasična ukrajinska jed, pogosto pripravljena za božično večerjo. Zelje z gobami kuhajo s čebulo in začimbami,

kar ustvari okusno, bogato prilogo. Poleg tega Ukrajinci pripravljajo varenyky (cmoke) z različnimi nadevi iz gob ali krompirja in zelja. Takšne varenike pogosto postrežejo s kisló smetano, kar doda jedi bogat kremast okus. Baklažani in buče so prav tako priljubljena zelenjava v ukrajinski kuhinji. Baklažane pogosto polnijo z zelenjavo in pečejo, medtem ko buče uporabljajo v enolončnicah ali pečejo kot sladko ali slano jed. Še ena značilna jed je borsč iz pese in zelja, ki ga postrežejo s kisló smetano ter svežim česnom. Jedi iz gob in zelenjave ne le obogatijo okus ukrajinske kuhinje, temveč simbolizirajo povezanost z naravo in tradicijo pridelovanja domače hrane.

MLEČNI IZDELKI

Ukrajinska kuhinja vključuje številne glavne jedi iz mlečnih izdelkov, ki so pomemben del prehrane in kulture, zlasti v podeželskih območjih, kjer je mlečna pridelava osrednjega pomena. Med najbolj znanimi mlečnimi izdelki v Ukrajini je brynzá – slan ovčji sir, značilen za gorske predele Karpatov, kjer ga pridelujejo pastirji. Brynzá se uporablja kot glavna sestavina v jedeh, kot so banoš (koruzna kaša z brynzo) ali kot preliv za krompirjeve jedi. Poleg brynze je budz še ena priljubljena jed iz mleka. Gre za dimljen ovčji sir, ki ima bogat okus in ga pogosto postrežejo kot prigrizek ali kot dodatek glavnim jedem. Ukrajinci zelo cenijo tudi smetano ali kisló smetano, imenovano smetana, ki jo dodajajo številnim jedem, vključno z borsčem, pečenim krompirjem, žitnimi jedmi in varenyky. Kisla smetana daje jedem bogat okus in je pomemben del ukrajinske kulinarčne dediščine. Med mlečnimi izdelki v Ukrajini so priljubljene tudi različne vrste fermentiranih mlečnih izdelkov, kot sta rjažanka (fermentirano pečeno mleko) in kefir. Ryazhenka je značilno ukrajinska in ima kremast, rahlo sladkast okus, ki ga dosežejo s pečenjem mleka na nizki temperaturi, zaradi česar postane bogato z naravnimi sladkorji. Kefir pa je priljubljen kot osvežujoč napitek in se uporablja tudi za pripravo solatnih prelivov in hladnih juh. Syr (skuta) je še en pogost mlečni izdelek, ki se uporablja v sladica in glavnih jedeh. Ukrajinci iz sira pripravljajo sladke in slane jedi, med njimi syrnyky – skutne palačinke, ki so priljubljene za zajtrk ali sladico. Syrnyky so narejeni iz skutnega testa, pomešanega z jajci in moko, ter rahlo ocvrti, nato pa se postrežejo z medom, marmelado ali kisló smetano. Poleg syrnykov so priljubljeni tudi varenyky s skuto, kjer so skutni cmoki nadevani s sladko ali rahlo slano skuto in pogosto postreženi s smetano ali sladkorjem. Maslo je še en pomemben mlečni izdelek, ki ga uporabljajo v različnih jedeh, od peke kruha do priprave testenin in krompirjevih jedi. Na podeželju je pogosto domače mleko glavni vir mlečnih izdelkov, iz katerih pridelujejo maslo, kisló mleko in druge

jedi. Takšna tradicionalna pridelava mleka in mlečnih izdelkov ohranja pomemben del ukrajinske kulturne dediščine, saj se recepti prenašajo iz generacije v generacijo.

SALO

Salo ima v Ukrajini posebno mesto kot simbol kulinarčne tradicije, saj je več kot zgolj prehrabni artikel – je simbol zgodovine, tradicije in narodnega ponosa. Ukrajinci uživajo salo v vseh mogočih različicah: prekajeno, nasoljeno, marinirano z začimbami, ocvrto, kuhano, pečeno v pečici ali celo pečeno na ognju. Ta vsestranska jed je pogosto prisotna na mizi v najrazličnejših kombinacijah, bodisi z rezino kruha, česnom, čebulo, zelenjavo ali kot priloga k boršču. Vsaka etnografska regija v Ukrajini ima svoj način priprave sala. Priljubljene različice vključujejo „vinnyško“, „poltavsko“, „volynsko“, „huculsko“ in „zakarpatsko“ salo, ki se med seboj razlikujejo po načinu priprave in okusu. Pomen sala v ukrajinski prehrani in kulturi sega globoko v zgodovino, saj je bil njegov status kot simbol blaginje prisoten že od davnih časov. Salo je cenjeno tudi zaradi svoje dolge obstojnosti, saj ga je mogoče hraniti na sobni temperaturi, kar je bilo idealno za ljudi, kot so pastirji, ki so bili več mesecev oddaljeni od svojih domov. V goratih območjih, na primer v Karpatih, je bilo salo zelo cenjeno in je še danes pomemben del vsakodneвне prehrane. V ukrajinski folklori in humorju je salo pogosta tema, obeležena s pesmimi, izreki in karikaturami. Pesmi, kot so kolomyjky, šaljivo opevajo salo in njegove lastnosti, na primer: „Pravzaprav, kaj je salo: Jejte ga – ne škoduje. In kar je zelo pomembno: nihče na svetu ga nikoli ne ponareja.“ Salo je postalo tako pomembno, da ima Ukrajina celo priimke, povezane z njim, kot so Saljuk, Salenko in Saloid. V Poltavi obstaja inštitut za prašičerejo, pred katerim stoji spomenik svinji, s čimer se poklanjajo prašičem, glavnemu „viru“ sala. Prav v Poltavi vsako leto poteka festival prašičev, medtem ko umetniki, kot je Pavlo Bredyuk, ustvarjajo slike na temo sala, kar dodatno poudarja globoko kulturno navezanost Ukrajine na to tradicionalno jed.

OCVIRKI IN SVINJSKA MAST

Nič manj pomembni za Ukrajince niso ocvirki in svinjska mast, ki se skoraj vsak dan uporabljajo pri pripravi različnih jedi. Globoko ocvrti koščki ocvirkov, bodisi čistih ali z mesom, služijo kot priloga k različnim jedem, dodatek k varenykom, krompirju, kašam ali celo kot glavna jed. Z ocvirki se pogosto obogatijo jajčevci, krompir ali zelenjavo. Ocvirki so bogati z beljakovinami ter mono- in polinenasičenimi maščobami. Svinjska mast, pridobljena iz slanine ali

navadnega sala, je klasika ukrajinske kuhinje. V Ukrajini salo običajno topijo predvsem s česnom, čebulo ali obema skupaj. Okus ukrajinske svinjske masti je v veliki meri odvisen od prehrane prašiča ter sestavin, ki so dodane salu. Svinjsko mast lahko brez izgube okusa dolgo časa hranimo v hladilniku ali preprosto na hladnem. V Ukrajini so pred pojavom hladilnikov že dolgo uporabljali učinkovit način konzerviranja različnih izdelkov s svinjsko mastjo, ta praksa pa je na podeželju, zlasti v gorah, še vedno razširjena. Svinjska mast ima široko uporabo – lahko jo začínimo s seseklano ali zeleno čebulo, kar izdelku doda poseben okus. Poleg tega je svinjska mast dragocen izdelek za cvrtje in se uporablja tudi pri peki. Za svinjsko mast, namenjeno cvrtju, je najbolj cenjeno mehko salo okoli ledvic. Za mazanje na kruh pa je primernejša boljša mast, pridobljena iz najboljšega sala s hrbtné strani prašiča. Na koncu cvrenja masti pogosto dodajo malo mleka, kar poskrbi za svetlo barvo. Svinjska mast se je uporabljala in se še vedno uporablja tudi za lajšanje hudega kašlja ali, ne daj Bog, pljučnice.

KVAS

Ena najbolj priljubljenih in starodavnih pijač Ukrajincev, po kateri je bilo vedno veliko povpraševanja, je kvas. Kvas je starodavna pijača vzhodnih Slovanov, med katerimi so tudi Ukrajinci. Ta pijača je znana že iz časov Kijevske Rusi. Kvas ni le okusen, ampak tudi zelo zdravilen. Zmanjšuje utrujenost, zdravi telo, izboljšuje delovanje organizma, dodaja moč, poživlja, dviguje duha in odlično poteši žejo! Kvas je vir dragocenih vitaminov, zato so ga uživali tako ob delavnikih kot ob praznikih. Najbolj priljubljen je bil vedno krušni kvas, imenovan syryvec. Večina vrst kvasa je narejena iz ržene moke ali rženega kruha in slada. V gozdno-stepskih regijah Ukrajine in še posebej na Poljskem so pripravljali sadne in jagodne različice kvasa, pogosto iz divjih plodov. Takšne različice so imele posebna imena, kot so kalynovyk, jagodnyk in brusnyčnyk. Pogosto so pripravljali jagodni, pesin in sadni kvas, včasih pa so to pijačo uporabljali tudi kot sestavino za hladne juhe. Za boljšo aromo in okus so dodajali vosek, zdravilne rastline in med. Medeni kvas je bil nekoč zelo priljubljen in ostaja priljubljen še danes. Pri pripravi medenega kvasa je pomembno, da pijača fermentira in postane rahlo kislá. Za fermentacijo so že v antičnih časih uporabljali moko, ječmen, pšenični kvas in posušen rženi kruh. Medeni kvas so izdelovali izključno v hrastovih sodih, saj je imel poseben, edinstven okus, ki ga je ohranil do današnjih dni. Pene medenega kvasa blagodejno vplivajo na črevesno mikrofloro, srčno-žilni sistem, pomagajo pri prehladu in imajo baktericidne lastnosti. V preteklosti so kvas pogosto pripravljali tudi v bolnišnicah, vendar se danes

doma pripravlja redkeje, saj ga je nadomestil kupljeni kvas. Čeprav je izbira kupljenega kvasa v trgovinah res velika, je domači kvas veliko okusnejši in bolj zdrav, zato ga ljudje, predvsem čebelarji, še vedno pripravljajo doma. Za pripravo domačega kvasa se lahko uporabi kruh katerekoli vrste, vendar je najokusnejši iz črnega rženega kruha. Skrivnost je v tem, da črni rženi kruh običajno ni pečen s kvasom, temveč s kislim testom iz ržene moke, soli in vode, zaradi česar vsebuje več mlečnokislinskih bakterij. Te bakterije aktivno sodelujejo pri fermentaciji, ki kvas rahlo gazira z ogljikovim dioksidom in mu dodajo eter ocatne kisline, kar izboljša okus in aromo kvasa. Če k fermentaciji dodamo kvas, postane fermentacija alkoholna in lahko poveča vsebnost alkohola v kvasu na 3–6 %.

POROČNI KRUH KOROVAJ

Mleko rahlo segrejemo in v njem raztopimo kvas. Po okusu dodamo začimbe. Vzamemo 9 jajc in ločimo rumenjake od beljakov. Rumenjake stepamo s sladkorjem, dokler se popolnoma ne povežejo, nato jih združimo z raztopljenim kvasom. Beljake posebej stepemo v sneg. Presejemo moko in dodamo sol. V globoko skledo damo tri četrtine presejane moke in na sredini naredimo vdolbino. Počasi vlivamo rumenjarkovo zmes s kvasom, dodamo olje in primešamo sneg iz beljakov. Testo gnetemo 20–30 minut, dokler ni gladko. Med gnetenjem po potrebi dodajamo preostalo presejano moko. Zamešano testo damo v čisto, visoko posodo, ga pokrijemo z brisačo in pustimo na toplem 1,5 do 2 uri, da vzhaja. Ko testo naraste, ga ponovno pregnetemo. Pripravljeno testo razdelimo na tri dele. Iz prvega dela oblikujemo kroglo. Drugi del razdelimo na tri dele, jih razvaljamo v tanke svaljke in spletemo pletenice, ki jih pritrdimo na spodnji rob krogle. Tretji del uporabimo za okrasitev. Poročna pogača (korovaj) je običajno okrašena z motivi pšeničnih šopkov, listi kaline, plodovi, cvetnimi listi, cvetovi in figurami labodov. Obstajata dva načina peke. Prvi je, da okraske položimo na korovaj pred začetkom peke, drugi pa, da jih pritrdimo 20 minut pred koncem peke, da bodo obrisi bolj jasni. Na sredini korovaja naredimo vdolbino za sol. Pečico segrejemo na 200 °C. Korovaj položimo na pekač, obložen s papirjem za peko, premažemo ga z jajcem, vendar pazimo, da okraski ostanejo brez premaza, da izstopajo na rumenkastem ozadju. Pogačo postavimo v pečico. Ko se korovaj po približno 20 minutah zlato obarva, temperaturo znižamo na 180 °C in pečemo še 60 minut. Pečice med peko ne odpiramo. Ko je korovaj pečen, ga pustimo v odprti pečici, da se počasi ohladi. Po 20 minutah ga vzamemo iz pečice, položimo na okrogel krožnik, pokrijemo s papirnatimi prtički in pustimo počivati čez noč.

POGREB IN TRADICIONALNE JEDI OB POGREBU

Ukrajinci imajo dolgo in globoko tradicijo spremljanja mrtvih na njihovo zadnjo pot. Na pogreb se dobro pripravijo. Pogrebno kolyvo je kaša, pripravljena iz pšenice, ječmena ali ovsa, s sladko omako iz medu ali sladkorja. Kolyvo najprej postrežejo na pogrebni večerji po pogrebu. Glavno pravilo je, da mora vsak prisotni poskusiti to jed z isto žlico. Med pogrebno procesijo kolyvo nosijo pred pokojnikom. Spominska večerja po pokopu se začne in konča s kolyvom; jed uživajo tako, da vsak trikrat zajame z žlico. Po večerji postavijo kolyvo na okensko polico ali ga pustijo na mizi, da se duša pokojnika lahko vrne in se pogosti. Kolyvo je tudi obvezen obrok na božični večer, v pogrebem tednu po veliki noči, na spominsko soboto, ko po narodnem verovanju ob mraku v domove prihajajo duše umrlih sorodnikov. Kolyvo pripravljajo tudi deveti in štirideseti dan po smrti ter ob obletnicah. Zrnje v kolyvu simbolizira nadaljevanje rodu. Po eni razlagi sega tradicija priprave kolyva v poganske čase, ko je bila ta jed žrtev ali „hrana mrtvih prednikov.“ Tako se je do danes ohranil tudi ostanek prednikovskega kulta v ukrajinskih deželah.

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 rdečo peso. 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 nežno imenujejo še „rdeče jajce“. Vsaka od teh jedi ima svojo simboliko in globok pomen. Velikonočne in druge velikonočne jedi so v cerkvi vedno posvečene v posebni velikonočni košarici, ki je prekrita z vezanim 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.

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 ANDRIJ

Praznik svetega Andreja, ki ga Ukrajinci po novem obeležujejo 1. decembra, ima poseben pomen za ukrajinsko kulturno in duhovno tradicijo. Sv. Andrej, eden od dvanajstih apostolov, velja za zaščitnika Ukrajine, po ljudskem verovanju pa je tudi tisti, ki je prvi širil krščanstvo na teh tleh. Po legendi naj bi sv. Andrej potoval do Kyiva (Kijeva) in tam postavil križ na griču, kjer danes stoji cerkev svetega Andreja, ki velja za eno najlepših pravoslavnih cerkva v Ukrajini. Praznik ima globoke korenine v ukrajinski ljudski kulturi, saj so se v preteklosti ob tem dnevu odvijali številni obredi, povezani z mladino, zaljubljeni in ženskami. Na predvečer svetega Andreja so mladi pogosto prirejali večere, imenovane „andrijevski večeri“, kjer so dekleta prirejale obrede za vedeževanje in napovedovanje prihodnosti, predvsem glede ljubezni in poroke. Dekleta so uporabljala različne načine, kot so taljenje voska ali opazovanje sence, da bi izvedela, kdo bo njihov bodoči mož. Te vedeževalske prakse so bile mešanica poganskih običajev in krščanskih elementov ter so izražale pričakovanje novega življenjskega poglavja. Ta praznik je bil priložnost za praznovanje, druženje in ohranjanje starih običajev. Fantje so na ta večer prirejali različne šale in potegavščine, kar je ustvarilo sproščeno vzdušje. Na mnogih območjih Ukrajine se še danes na praznik svetega Andreja ohranjajo tradicionalne pesmi, plesi in igre, kar ohranja kulturno bogastvo ukrajinskega ljudskega izročila. S preходом Ukrajinske pravoslavne cerkve na gregorijanski koledar, ki praznik svetega Andreja postavlja na 1. december, se krepi povezava s preostalimi pravoslavnimi cerkvami, ki že sledijo temu koledarju, in ohranja ukrajinska identiteta. Tako praznik svetega Andreja ostaja pomemben kot verski in kulturni dan, ki povezuje generacije ter ohranja bogato tradicijo in spomin na pretekle običaje.



SVETI VEČER IN BOŽIČ

Ena najstarejših ukrajinskih božičnih tradicij je praznična predbožična večerja. Praviloma naj bi bilo za večerjo na mizi 12 postnih jedi. Po eni razlagi številka 12 simbolizira število mesecev v letu, po drugi pa število apostolov. Tukaj so jedi, ki so jih tradicionalno pripravljali za sveti večer:

Kutya je najpomembnejša jed na mizi. Sestavljena je iz kuhane pšenice, ki simbolizira enotnost živega sveta s svetom mrtvih. Kutya je prva jed, ki jo zaužijejo, in velja za žrtev Bogu. Mak predstavlja mučenje in nedolžno prelito kri, med pa simbolizira čistost in Božjo besedo. Skupaj kutya predstavlja enotnost z Bogom in svetom pokojnikov.

Božični uzvar je sadni kompot iz suhega sadja, ki prinaša blagoslov in zdravje.

Golubci z rižem in gobami simbolizirajo povezanost z naravo in rodovitnost.

Varenyky simbolizirajo družinsko blaginjo in harmonijo.

Postni boršč, pripravljen s suhimi slivami in gobami, simbolizira mir in harmonijo.

Sičenyky (cmoki ali polpete iz zelenjave) simbolizirajo solze Božje Matere, ki jih je prelila za grehe ljudi.

Pečena, zapečena ali surova riba simbolizira vero, ki je bistveni del krščanstva, zato je prisotnost ribe na mizi obvezna.

Solata s slanimi kumarami, kislim zeljem in čebulo prinaša preprostost in povezanost z zemljo.

Postni deruny (krompirjevi kotleti) prinašajo toplino in domačnost.

Kuhani krompir, zabeljen s česnom in oljem, simbolizira bogastvo narave in kmečko skromnost.

Dušeno zelje z gobami predstavlja preprostost in hvaležnost za naravne dobrine.

UKRAJINSKE ZGODOVINSKE REGIJE

Galicija (Galyčyna) – Nahaja se na zahodu Ukrajine in je bila nekoč del Avstro-Ogrske. Kulinarično je znana po jedeh, kot so varenyky in perekladanci, ki odražajo vpliv srednjeevropske kuhinje.

Volinija (Volynj) – Leži severozahodno od Kyiva in meji na Poljsko ter Belarusjo (Belorusijo). Ta regija je znana po jedeh iz krompirja in fermentirane zelenjave ter po tradiciji priprave enolončnic.

Bukovina (Bukovyna) – Nahaja se na jugozahodu in je bila del Romunije, kar vpliva na njeno kuhinjo, kjer najdemo romunske jedi, kot je mămălygă. Bukovyna je tudi poznana po bogatih jedi iz svežih gob in mesa.

Podolje (Podillja) – Leži na jugu in jugozahodu, znana po rodovitnih černozemskih tleh, zaradi katerih so tu priljubljene zelenjavne jedi. Podolje je kulinarično povezano z jedmi iz žit, zelenjave in začimb.

Zakarpattia (Transkarpatija) – Zahodna gorska regija, ki meji na Madžarsko in Slovaško. Kulinarika tu vključuje vplive Madžarske, z jedmi, kot so golaž in paprikaš.

Polesje (Polissja) – Severna regija, ki je blizu belarusjke (beloruske) meje in je znana po gozdovih, močvirjih in enostavnih jedeh iz krompirja, gob in rži.

Slobožanščyna – Zgodovinska regija na vzhodu Ukrajine, kjer prevladujejo mesne in žitne jedi. Ta regija je znana po poljih sončnic in pridelavi olja.

Donbas ali Pryazovje – Industrijska regija na vzhodu. Tukaj so priljubljene bolj preproste jedi, kot so mesne pite, boršč in krompirjeve jedi.

Stepna Ukrajina ali Tavrija – Južna regija, kjer so široke stepe in dostop do Črnega morja. Ime «Tavrija» izhaja iz Tavrida, kar je bil starodavni grški izraz za Krim, kjer so nekoč živela plemena Tavrov. Priljubljene so ribe, obmorski sadeži in enostavne jedi iz zelenjave, kot je paradižnik, paprika, lubenica in t.n.

Naddniprianščyna (українською: Наддніпрянщина) je zgodovinska regija v Ukrajini, ki se razprostira vzdolž srednjega toka reke Dneper (ukrajinsko: Дніпро). Ime pomeni „dežela ob Dnepru“ in obsega območja okoli mest, kot so Kyiv, Čerkasy, Poltava in Dnipro. Naddniprianščyna je srce Ukrajine, kjer so se skozi stoletja oblikovali nacionalna

identiteta, tradicije in kulturni vplivi. Zaradi svojih rodovitnih tal, reke Dnipro (Dneper) ter bogate zgodovine ima Naddnipriansščyna pomembno mesto v ukrajinski zgodovini in kulturi.

Krim (Krym) – Polotok s svojo edinstveno kulturo, močno povezan s tatarsko tradicijo. Tukaj najdemo jedi, kot so čebureki in pilav (»plov«), ki kažejo vpliv tatarske in turške kuhinje.

** Ukrajinci se še danes zavzemajo za pravilno pisavo ukrajinskih imen regij in mest, da bi poudarili svojo kulturno in jezikovno identiteto ter se oddaljili od zgodovinskih rusifikacijskih vplivov. Mnoge regije so zapisane v ruski obliki, kar je ostanek dolgoletne nadvlade, ki je poskušala zatreti ukrajinsko identiteto. Žal se v številnih delih sveta, tudi v Evropi, še vedno uporabljajo rusificirana imena mest, jedi in drugih kulturnih izrazov*

SLOVAR

BORŠČ	Gre za avtohtono klasično narodno jed v Ukrajini (ukrajinsko борщ), ki jo privzema in kuha več slovanskih narodov (po poljsko barszcz).
DERUNY	Jed iz strganega krompirja z različnimi dodatki.
GALUŠKY	Jed, ki je zelo podobna slovenskim cmokom.
GALICIJA	Ukrajinska Galicija, ki se nahaja na zahodu Ukrajine, je regija z bogato kulturno dediščino in kulinarčno tradicijo, ki je prepletena s poljskimi, madžarskimi in avstrijskimi vplivi. Galicija je bila nekoč del Avstro-Ogrske monarhije, pod katero je spadala od konca 18. stoletja do konca prve svetovne vojne.
GOLUBCI	Jed, ki je po zunanjem videzu zelo podobna sarmi. Golubci 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
HUCULŠČINA	Huculščyna je ukrajinska etno-kulturna regija (del Karpatskega gorovja - ukrajinski Gorenjci) ki se nahaja v Zahodni Ukrajini.
HORILKA	Ukrajinska horilka (znano kot »vodka«) je pogosto aromatizirana z različnimi zelišči, sadjem ali začimbami, kar ji daje bolj izrazit okus. Priljubljene različice vključujejo horilko z medom in poprom („медовуха“ ali „перцівка“), ki vsebujejo med in čili papriko, zaradi česar je okus bolj bogat in nekoliko pikanten.
KORŽ	Korž (українською: корж) prav tako izraz za ploščo ali plast testa, ki se uporablja kot osnova za različne jedi, še posebej za pecivo in torte. V ukrajinski kuhinji se korži pogosto pojavljajo v večplastnih sladicaх in drugih jedeh. Lahko je neka vrsta pogače.

KREMA	Krema je zmes iz smetane ali masla s sladkorjem, ki se uporablja kot preliv ali za okrasitev tort in peciva. Kot dodatne sestavine lahko uporabimo jajca, mleko ter različne arome in aromatične dodatke, kot so kakav v prahu, vanilja itd. Krema je lahko tudi sladica iz jajc, svežega sira, kisle smetane in želatine. Poleg teh sestavin lahko vsebuje različno sadje, oreščke, rozine ali črno kavo, kar ji daje prijeten vonj in bogat okus.
MAKITRA	Makitra je tradicionalna ukrajinska glinena posoda, ki se uporablja predvsem za pripravo testa, mešanje sestavin in izdelavo različnih jedi. Gre za globoko, široko posodo z debelimi stenami, običajno narejeno iz gline, ki je pogosto okrašena s tradicionalnimi vzorci.
MEDENJAK	Pecivo iz medu v različnih oblikah (okrogle in štirioglate oblike).
NAČYNKA	Nadev – zmes, ki jo dajemo v piroge (pyrogy), zelenjavo, sladkarije itd. Na primer: pirog z mesnim nadevom, čokoladni bonboni z nadevom.
PALJANYCJA	Vrsta kruha v Ukrajini. Paljanycja ima močan simbolni pomen za Ukrajince. Ta kruh je pogosto simbol ukrajinske gostoljubnosti in tradicije, saj se postreže ob posebnih priložnostih, praznikih in družinskih srečanjih. Poleg tega se paljanycja pogosto uporablja kot „preizkusni“ besedni izraz, saj je za tujce, zlasti za rusko govoreče, izgovorjava te besede zahtevna. To je med drugim postalo tudi simbol ukrajinske identitete.
PEREKLADANCI	Perekladanci (українською: перекладанці) so vrsta tradicionalne ukrajinske večplastne sladice, ki je še posebej priljubljena v zahodnem delu Ukrajine, kot sta Galicija in Zakarpattia. Ime „perekladanci“ izhaja iz ukrajinske besede „перекладати“, kar pomeni „polagati“ ali „slojeviti“, saj gre za pecivo ali torto, sestavljeno iz več plasti testa in nadevov.
PONČYK	V ukrajinski kuhinji je pončyk (українською: пончик) tradicionalno ocvrto pecivo, podobno krofu, polnjeno z različnimi nadevi ali posuto s sladkorjem v prahu. Ukrajinski pončyki so običajno okrogli in rahlo puhasti, narejeni iz kvašenega testa, ki se ocvre do zlato rjave barve.

SALO	Gre za posebno obliko soljene bele slanine brez dimljenja, ki jo ZELO radi uživajo v Ukrajini.
TELEČJI KRUČENYKY	Jed je podobna kanelonom s teletino.
SUHARI	Prepečenec.
ŠAŠLYKY NA ŽARU	Meso, pripravljeno na poseben način – marinirano in pacano. Gre za dolge različice posebne oblike, ki so sestavni del mangala (posebne priprave za pečenje šašlykov). Na ta način se ustvari vrhunski kulinarični užitek. Jed izvira s Kavkaza.
VARENYKY	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.
VYPIČKA	V ukrajinski kuhinji izraz vypička (українською: випічка) pomeni pečeno pecivo ali pekovske izdelke. Ta izraz zajema širok spekter izdelkov, ki so pečeni v pečici in so priljubljeni v ukrajinski kuhinji.
ZAPOROŠKA SIČ	Ukrajinska Запорізька Січ (Zaporiška Sič) je bila od 16. do 18. stoletja delno samostojna kosaška država s središčem na otokih v spodnjem toku reke Dnipro (Dneper) v današnji Ukrajini.
ZAPIKANKA	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).
ZASMAŽKA	Zasmažka (українською: засмажка) v ukrajinski kuhinji pomeni prepraženo zmes čebule, korenja in včasih še drugih sestavin, ki se uporablja kot osnova za dodajanje okusa in barve juham, enolončnicam in omakam. To je priljubljena tehnika v številnih vzhodnoevropskih kuhinjah, saj zasmažka jedi doda bogat okus in aromo.
ZDOBA	Zdoba (українською: здоба) v ukrajinski kuhinji označuje sladko, bogato testo, ki je narejeno iz moke, mleka, masla, sladkorja in jajc. Ta vrsta testa se uporablja za pripravo različnih vrst sladkega peciva, kot so hlebčki, zemljice in druge pekovske dobrote.



VAŠE ZAPISKE:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

VAŠE ZAPISKE:
