

# KUVAR

## Gastronomija kao most kulture

**Autor:** Eldin Babajić

**Donator:** Fond za zaštitu i ostvarivanje manjinskih prava

**Decembar 2025 godine**

# Uvod

Tradicionalna bošnjačka kuhinja predstavlja jedan od najprepoznatljivijih pečata kulturnog identiteta bošnjačkog naroda. Ona nije samo skup recepata, već spoj običaja, mirisa i ukusa koji su se prenosili s koljena na koljeno, čuvajući pri tome priče o domaćinstvu, zajedništvu i svakodnevnom životu. Svako jelo, od jednostavnih čorbi do raskošnih slatkih delicija, nosi u sebi duh doma, toplinu porodice i poštovanje prema tradiciji koja je oblikovala način života generacijama. Bošnjačka kuhinja nastajala je kroz vijekove pod utjecajem raznih kultura i civilizacija koje su prolazile kroz naš prostor, ali je uvijek uspijevala zadržati vlastitu autentičnost. Taj spoj jednostavnih, domaćih sastojaka i pažljivo vođenih postupaka pripreme daje svakom jelu poseban karakter. Strpljenje, posvećenost i ljubav koja se ulaže u svaku pripremu hrane čine da bošnjačka jela ne budu samo obrok ona postaju iskustvo, mali ritual koji okuplja porodicu, slavi zajedništvo i prenosi znanje s generacije na generaciju.

U ovoj kuhinji, jednostavnost i bogatstvo ukusa idu ruku pod ruku. Svaki začim, svaka aroma, svaka korica ili sloj tijesta priča priču o narodu, njegovim običajima, njegovom gostoprimstvu i njegovom odnosu prema zajednici. Bošnjačka jela u sebi nose tradiciju okupljanja, slavljenja, ali i svakodnevne svakodnevice, hraneći tijelo i dušu. Tradicionalni recepti nisu samo zapisani postupci pripreme hrane oni su nosioci kulturnog pamćenja, mali zapis života, radosti, ljubavi i truda koje su naše nane ostavile kao nasljeđe. Ovaj izbor od dvadeset tradicionalnih recepata nije samo kulinarski vodič; on je i mala zbirka priča, zapis iskustava i znanja koje su se čuvale generacijama. Svaki recept u ovoj knjizi ima svoj značaj, svoju priču i svoj način pripreme, odražavajući posebnu pažnju, ljubav i poštovanje prema hrani i onima koji je pripremaju. Kroz ove stranice, čitalac će moći osjetiti miris domaće kuhinje, naučiti rituale pripreme jela, i razumjeti vrijednosti koje bošnjačka tradicija nosi sa sobom. Ova knjiga je poziv da se zastane i uživa u pripremi hrane, da se svako jelo posmatra kao čin pažnje i ljubavi, te da se tradicija koja je oblikovala našu svakodnevnicu sačuva i prenese budućim generacijama. Jer bošnjačka jela nisu samo hrana ona su priča o narodu, njegovoj duši, njegovim navikama i njegovoj sposobnosti da kroz stoljeća sačuva toplinu doma i ljubav prema zajednici. Kroz recepte koje ćete pronaći u ovoj knjizi, svaka nana, svaka majka i svaka domaćica prenijet će dio svog znanja, svoje strpljivosti i svoje ljubavi. Svaki recept nosi miris doma, toplinu porodičnog okupljanja i duh tradicije koji traje kroz vijekove. Neka ove stranice budu mali podsjetnik na to koliko je vrijedno čuvati običaje, kuhati s ljubavlju i dijeliti radost okusa s drugima.

# 1. Krompirova čorba

Porijeklo ovog jela veže se za vrijeme kada je krompir postao važan dio ishrane u bosanskim domaćinstvima, posebno tokom 19. vijeka. Iako jednostavna, krompirova čorba je brzo postala nezaobilazna u bošnjačkim porodicama, jer se mogla pripremiti od sastojaka koji su uvijek bili dostupni, čak i u skromnijim uslovima. Kuhala se u gotovo svakoj kući, najčešće kao lagan obrok tokom radnih dana ili kao uvod u jača jela koja su slijedila. U mnogim porodicama i danas se priprema po istom receptu kao i prije više od stotinu godina, što govori o njenoj trajnoj vrijednosti i mjestu u tradiciji domaće kuhinje. Krompirova čorba zato nije samo jednostavno toplo jelo, već i mali podsjetnik na prošlost, porodična okupljanja i skromnost koja je gradila domaći život.

Oguliti krompir i isjeći ga na kockice. Luk sitno nasjeckati, a šargarepu narendati ili isjeći na tanke kolutiće.

U šerpi zagrijati ulje ili maslo, dodati luk i kratko propržiti dok ne omekša. Dodati šargarepu i kratko dinstati.

Umiješati brašno i dobro promiješati da se sjedini s povrćem.

Dodati krompir, naliti vodom ili supom i posoliti po ukusu. Kuhati dok krompir potpuno ne omekša.

Dodati biber i po želji posuti sitno sjeckanim peršunom. Dio krompira se može zgnječiti ako se želi gušća tekstura.

Ova čorba tako ostaje više od običnog obroka nosi priču i poruku o tradiciji, skromnosti i toplini doma.



## 2. Burek

Burek je jedno od najpoznatijih i najomiljenijih jela bošnjačke kuhinje, duboko ukorijenjeno u tradiciji i svakodnevicu. Iako je u mnogim zemljama prisutan u različitim oblicima, u Bosni i Hercegovini burek od mesa postao je prepoznatljiv simbol domaće trpeze. Njegovo porijeklo seže u vrijeme osmanskog perioda, kada se razvila vještina razvijanja tankih jufki i pripremanja pita koje su se služile na porodičnim okupljanjima i svečanim prilikama. Burek se smatrao posebnim jelom koje je zahtijevalo umijeće i strpljenje, pa su ga domaćice pravile s osobitom pažnjom, njegujući tradiciju koja se prenosila sa jedne generacije na drugu. U bošnjačkim porodicama burek je ostao više od obične pite. On je znak gostoprimstva, posebnih dana, nedjeljnih ručkova i trenutaka kada se porodica okuplja oko stola. Njegova priprema i danas izaziva osjećaj topline, podsjećajući na mirise djetinjstva i kuće ispunjene parom i zvukom peke koja se otvara. Burek je jelo koje povezuje prošlost i sadašnjost, a njegova jednostavna, a bogata kombinacija mesa i tankih jufki odražava spoj tradicije i svakodnevnog života. Upravo zato ostaje jedna od najljepših kulinarskih priča koja se i danas prepričava kroz generacije.

Luk sitno nasjeckati i pomiješati s mljevenim mesom. Začiniti solju i biberom. Ako se koriste gotove kore, svaku koru lagano nauljiti i rasporediti pripremljeno meso duž jednog ruba, zatim saviti i urolati. Ako se koriste domaće jufke, rastanjiti ih što tanje, premazati uljem i rasporediti nadjev na isti način.

Rolice slagati u pleh u krug ili red po red, ovisno o željenom obliku. Prije pečenja lagano poprskati vodom i uljem. Peći u prethodno zagrijanoj rerni na 200 stepeni dok burek ne dobije zlatno-smeđu boju. Gotov burek po želji pokriti krpom nekoliko minuta kako bi omekšao.

Burek tako ostaje više od običnog jela on nosi priču o tradiciji, zajedništvu i osjećaju doma koji se pamti cijelog života.



### 3. Begova čorba

Begova čorba spada među najprepoznatljivija i najcjenjenija jela tradicionalne bošnjačke kuhinje. Njen nastanak veže se za period osmanske uprave, kada su se u begovskim i imućnijim kućama pripremala jela bogatija sastojcima i punija okusa. Upravo zbog svoje finoće, nježnosti i obilja povrća i mesa, dobila je naziv begova čorba, jer se vjerovalo da je to jelo dostojno služenja begovima, odnosno ljudima visokog društvenog statusa. Kroz vrijeme je postala simbol posebnih prilika, svečanosti i porodičnih okupljanja, čuvajući duh tradicije i kulinarske raskoši koja se prenosi s koljena na koljeno. U bošnjačkim porodicama begova čorba se priprema kao svečano jelo, često na praznike, bajrame i važne porodične događaje. Njena karakteristična gustoća, spoj piletine, bamije i povrća te lagana kiselkasta aroma čine je jedinstvenom i prepoznatljivom. Iako je danas dostupna u gotovo svim domaćinstvima, ona i dalje nosi onaj stari osjećaj svečanosti i topline doma, podsjećajući na vremena kada se pripremala samo za posebne goste. Begova čorba tako ostaje jedno od jela koje najbolje oslikava bogatstvo i dubinu bošnjačke kulinarske tradicije.

Pileće meso skuhati u vodi dok ne omekša, pa ga izvaditi i isjeći na sitnije komade.

U drugoj posudi zagrijati ulje ili maslo i dodati brašno da se kratko proprži.

Dodati isjeckanu šargarepu, peršun i bamiju, pa sve zajedno kratko dinstati.

Naliti supom u kojoj se kuhala piletina, pa dodati meso i začiniti solju i biberom.

Kuhati dok povrće ne omekša i čorba ne dobije željenu gustoću.

Po želji dodati nekoliko kapi limuna radi blage kiselkaste note.

Begova čorba ostaje više od običnog jela ona nosi priču o tradiciji, svečanosti i vrijednosti domaćih običaja ona je kao folklor.



## 4. Pita sa sirom

Pita sa sirom jedno je od najnježnijih i najtoplijih jela tradicionalne bošnjačke kuhinje, duboko ukorijenjeno u svakodnevicu i porodičnim običajima. Njeno porijeklo seže u davna vremena kada su domaćice razvijale tanke jufke na velikim sinijama, spajajući jednostavne sastojke u jelo koje je hranilo cijele porodice. Iako se danas može pripremiti i od gotovih kora, pravi duh pite sa sirom ostaje vezan za domaće jufke, strpljivo razvijane rukama koje su znale tajnu mekoće i elastičnosti tijesta. U bošnjačkim porodicama pita sa sirom ima posebno mjesto, jer nas snažno asocira na naninu kuću, porodične ručkove i rano djetinjstvo. Miris tek pečene pite, zvuk pećnice koja se otvara i toplina doma koju je širila bili su dio odrastanja mnogih generacija. To je jelo koje se jelo i u obične dane i u svečane prilike, a uvijek je donosilo osjećaj bliskosti, sigurnosti i radosti. Njena jednostavna priprema krije duboku emotivnu vrijednost, pa svaka pita kao da čuva uspomenu na one koji su je spremali s ljubavlju. Upravo zato pita sa sirom ostaje jedno od najvoljenijih i najprepoznatljivijih jela bosanske kuhinje.

Sir pomiješati s jajima i posoliti po ukusu. Ako se koriste gotove kore, svaku koru lagano nauljiti i rasporediti nadjev duž jednog ruba, zatim saviti i urolati. Ako su u pitanju domaće jufke, rastanjiti tijesto što tanje, premazati uljem i nanijeti nadjev isto kao kod gotovih. Rolice slagati u pleh u obliku kruga ili redova, prema željenoj formi pite.

Prije pečenja lagano poprskati mješavinom ulja i malo vode.

Peći na 200 stepeni dok ne porumeni i ne dobije lijepu zlatnu boju.

Po želji, neposredno nakon pečenja preliti tankim slojem jogurta ili pavlake, pa kratko pokriti krpom da omekša.

Pita sa sirom tako ostaje više od jela ona nosi priču o djetinjstvu, toplini doma i ljubavi koja se pamti cijelog života.



## 5. Sarma

Sarma zauzima posebno i gotovo svečano mjesto u tradicionalnoj bošnjačkoj kuhinji. Malo je jela koja su toliko duboko povezana s porodičnim običajima, zimskim mjesecima, praznicima i velikim okupljanjima kao što je sarma. Njeno porijeklo potiče još iz osmanskog perioda, ali je u Bosni brzo dobila svoj specifičan oblik, način pripreme i okus koji je generacijama prenošen s majke na kćerku. S vremenom je postala toliko ukorijenjena u domaćinstvima da se danas smatra neizostavnim dijelom trpeze u mnogim prilikama od Bajrama, preko svadbi, do hladnih zimskih večeri kada se kuća ispuni njenim prepoznatljivim mirisom. U bošnjačkim porodicama sarma nije tek obično jelo; ona je simbol domaćinstva, tradicije i ozbiljnosti u kuhinji. Često se kaže da djevojka, kada počinje učiti kako da vodi domaćinstvo i priprema prave porodične obroke, prva prava velika lekcija bude upravo sarma kraljica jela. Nije slučajno što se tako naziva. Da bi sarma bila onakva kakvu pamtimo iz djetinjstva, potrebna je pažnja, strpljenje i razumijevanje svakog detalja: od izbora pravog kupusa, preko omjera mesa i riže, do načina slaganja u šerpu. Upravo kroz pripremu sarmi nekada se prepoznavalo da je djevojka ovladala osnovama kuhinje, da zna spojiti tradiciju i vještinu, i da je spremna prenijeti dalje ono što je naučila od starijih. Sarma je, kroz stoljeća, postala više od jela postala je znak okupljanja. U mnogim porodicama, priprema sarmi obavlja se u društvu: žene sjede zajedno, razgovaraju, pripremaju kupus, savijaju listove i pune ih smjesom, stvarajući ne samo obrok, nego i trenutke bliskosti koji ostaju u sjećanju. Zato sarma nosi posebnu emotivnu težinu. Ona podsjeća na hladne dane kada se nestrpljivo čekalo da se otkrije poklopac šerpe; na goste koji su ulazili u dom i odmah znali šta se kuha; na bajramska jutra kada se sarma posluživala kao prvi, svečani zalogaj. Danas, iako se brzo živi, a hrana često postaje nešto usputno, sarma je i dalje jelo koje nas vraća korijenima.

Ona u sebi nosi toplinu doma, podršku porodice, mirise naših majki i nana, i priču o tome kako se tradicija čuva polako, s pažnjom, baš kao što se mota svaki list. Zbog toga je sarma jedna od najvećih kulinarskih vrijednosti bošnjačke kuhinje, jelo koje nikada ne izlazi iz mode i koje uvijek ostaje dokaz da je jednostavnost ponekad najbogatija.

Listove kiselog kupusa pažljivo odvojiti i po potrebi istanjiti zadebljane dijelove.

Meso pomiješati sa rižom, sitno nasjeckanim lukom, jajem i začinima.

Na svaki list staviti malo smjese i zaviti sarmu, pazeći da krajevi budu dobro zatvoreni.

Na dno šerpe staviti nekoliko listova kupusa, zatim slagati sarmu red po red.

Dodati komadiće suhog mesa ako se želi jači tradicionalni okus.

Sve zaliti vodom ili laganom supom i kuhati na tihoj vatri nekoliko sati, dok sarma potpuno ne omekša.

Po želji se može zapržiti blagom zaprškom od brašna i crvene paprike.

Sarma je više od jela ona je priča o tradiciji, ženama koje su prenosile kulinarsko znanje i toplini doma koja se pamti cijeli život.



## 6. Mantije

Mantije predstavljaju jedno od najprepoznatljivijih i najcjenjenijih jela cijelog sandžačkog kraja. Njihova tradicija duboko je povezana s kulturnim nasljeđem Bošnjaka ovog područja, gdje su se mantije pripremale u gotovo svakom domaćinstvu, bilo u gradovima ili selima. Kroz vijekove su postale simbol zajedništva, porodičnih okupljanja i posebnih dana, ali i jelo koje se rado pravi i u običnim, svakodnevnim prilikama. Sandžak je po mantijama poznat širom regiona, i svako ko je makar jednom okusio pravu domaću mantiju zna da se radi o jedinstvenom spoju okusa, teksture i ručnog umijeća. Tradicionalno se mantije pripremaju od tankih, ručno razvijenih jufki u koje se stavlja nadjev, najčešće mesni, i potom se oblikuju u male, okrugle zalogaje koji se slažu jedan uz drugi, tako da se tokom pečenja spoje i stvore neponovljivu strukturu. U starim sandžačkim kućama priprema mantija bila je pravi mali ritual: okupe se žene iz porodice, razvijaju jufke, dijele nadjev i motaju mantije uz razgovor, smijeh i priče o životu. Tako su mantije postajale više od običnog jela bile su povod za druženje i znak međusobne bliskosti.

Posebnost mantija je i u načinu serviranja. U nekim mjestima Sandžaka tradicionalno se polivaju jogurtom neposredno nakon pečenja, čime dobiju dodatnu sočnost i blagu kiselkastu aromu. U drugim krajevima, međutim, ostaju suhe, pa se jogurt služi odvojeno ili se jedu potpuno same, kako bi se osjetio pun okus tijesta i mesa. Obje varijante su jednako autentične i jednako voljene, jer svaka kuća ima svoje male tajne i običaje koji se prenose s generacije na generaciju. Mantije su tako postale zaštitni znak sandžačke kuhinje, jelo koje se nosi na svečanosti, bajrame, prva jutarnja druženja, pa čak i na putovanja, jer su ukusne i tople i hladne. One u sebi nose duh kraja iz kojeg potiču jednostavne, domaće, napravljene s puno truda i

ljubavi. Zato mantije nisu samo zalogaj, nego dio identiteta, uspomena i tradicije koja se s ponosom čuva.

Umijesiti glatko tijesto od brašna, vode i soli, pa ostaviti da odmori.

Luk sitno nasjeckati i pomiješati s mesom, posoliti i pobiberiti po ukusu.

Tijesto podijeliti na više manjih jufki i svaku tanko razviti.

Isjeći na manje kvadrate, na svaki staviti malo mesa i skupiti ivice tako da se formira mala, zatvorena mantija.

Redati ih gusto jednu do druge u pleh prethodno premazan uljem.

Peći na oko 200 stepeni dok ne porumene.

Po želji, po vađenju iz rerne preliteri mantije jogurtom ili ih ostaviti suhe, pa poslužiti uz čašu jogurta sa strane.

Mantije ostaju više od jela one nose priču Sandžaka, o toplini doma, zajedništvu i umijeću koje se čuva generacijama.



## 7. Đuveč sa piletinom miris doma i tradicije

Đuveč sa piletinom jedno je od onih jela koje u svakom domu budi osjećaj topline, zajedništva i domaće udobnosti. Njegova tradicija je duboko ukorijenjena u bošnjačkoj kuhinji, u životima porodica širom Crne Gore, Bosne i Sandžaka, gdje je priprema ovog jela uvijek smatrana nečim posebnim, iako se često spremalo i svakodnevno. Đuveč nije samo hrana on je simbol doma, truda i ljubavi prema jelu, koje povezuje generacije i stvara priliku za okupljanje, razgovor i zajedničke trenutke. Posebno je cijenjen đuveč sa piletinom, jer komadi mesa polako upijaju mirise povrća i začina, stvarajući harmoniju koja tješi i raduje, podsjećajući svakog ko jede na toplinu doma i osjećaj sigurnosti.

Priprema đuveča dugo je bila dio porodične tradicije. U starim bošnjačkim i crnogorskim kućama kuhinja je postajala centar okupljanja kada se spremalo ovo jelo. Dok su ukućani sjeckali krompir, mrkvu, papriku i luk, a pileтина se pažljivo rezala na komade, ukućani su pričali priče, smijali se i dijelili male životne trenutke. Miris đuveča, dok se polako krčkao na šporetu ili u rerni, ispunjavao je prostoriju i privlačio ukućane da sjednu za sto. Nije bilo važno je li dan bio običan ili poseban sam miris đuveča donosio je osjećaj svečanosti, prisutnosti porodice i zajedništva koje nijedan drugi miris nije mogao zamijeniti.

Svaka domaćica imala je svoje male tajne pri pripremi đuveča. Neko je dodavao malo više paprike, neko je volio lovorov list da jelu da poseban miris, dok je druga dodavala majčinu dušicu ili bijeli luk, dajući jelu aromu koja je bila prepoznatljiva samo u njihovom domu. Tajna je često bila u načinu kuvanja polako, sa pažljivim miješanjem i povremenim provjeravanjem, da se sve sjedini kako treba. Povrće i pileтина polako su puštali svoje sokove, a začini su se stapali u aromatičnu cjelinu koja je pričala priče o domaćim okupljanjima, bajramskim ručkovima i običnim danima kada je cijela porodica sjedila zajedno oko stola. Đuveč sa piletinom priprema se pažljivo i polako, jer svaka minuta posvećena pripremi dodaje posebnu čar jelu. Pileтина se očisti, opere i isječe na komade, dok se krompir, mrkva, paprika, luk i paradajz pripremaju i slažu u posudu.

Povrće polako upija miris mesa, dok meso upija arome začina paprike, bibera, lovorovog lista i majčine dušice. Sve to stvara jelo koje je bogato, sočno i aromatično, jelo koje odražava duh bošnjačke i crnogorske kuhinje i tradiciju koja se prenosi generacijama. Prilikom serviranja đuveča, svaka porodica ima svoje običaje. Neko voli dodati domaći hljeb da upije sočni sos, neko voli uz đuveč servirati rižu, dok drugi ostavljaju jelo da se jede samo, da se osjeti svaki sastojak i svaki začin. Svaka varijanta ima svoju čar, baš kao i svaka domaćica koja priprema đuveč jer u svakom jelu odražava se ljubav, strpljenje i tradicija njenog doma.

Đuveč sa piletinom nije samo hrana on je iskustvo, priča o domu i zajedništvu. Svaki tanjir podsjeća na djetinjstvo, na razgovore oko stola, na radosti svakodnevnog života i posebne trenutke koje dijelimo s najbližima. Kada miris đuveča ispuni prostoriju, budi uspomene i stvara osjećaj sigurnosti i pripadnosti. U svakom zalogaju krije se priča o trudu, ljubavi i strpljenju, a svaki zalogaj postaje podsjetnik da je najveći začim svakog jela pažnja i ljubav s kojom je spremalo.

Đuveč sa piletinom povezuje ljude, okuplja porodicu i prijatelje i uči nas da cijenimo jednostavne radosti života. On nosi duh doma, tradicije i identiteta koji se prenosi s generacije na generaciju. Svaki komad piletine, svako povrće i svaki začin koji širi miris kroz kuću krije priču o zajedništvu, ljubavi i pažnji. Neka svaki đuveč sa piletinom koji pripremite bude podsjetnik da je hrana mnogo više od jela ona je simbol topline, doma i ljubavi koja povezuje ljude i čini život ljepšim.



## **8. Čorba sa koprivama zdravlje i snaga iz domaće tradicije**

Čorba sa koprivama jedno je od onih jela koje u sebi nosi duh doma, tradicije i mudrosti naših nena. Kod nas, u bošnjačkim domovima Crne Gore, Bosne i Sandžaka, ovo jelo nije samo hrana; ona je simbol pažnje, brige i ljubavi, ali i hrana koja nas uči kako priroda daruje snagu i zdravlje onima koji znaju da je cijene. Nane su nas učile da svaka čorba od kopriva ne daje samo hranjive materije, već i posebnu snagu, vitalnost i energiju za cijelu porodicu, i da u svakom listu postoji priča koju priroda daruje ljudima.

Priprema čorbe počinjala je daleko prije nego što bi supa završila na stolu. Prava čorba sa koprivama zahtijevala je mlađe, nježne koprive, a nane su znale najbolje mjesto za njih. Rano ujutru, često prije nego što bi se sunce pojavilo nad livadama, one bi odlazile na čista, prostrana mjesta daleko od staza i puteva, gdje trava raste sočna, gdje je zrak čist, a zemlja netaknuta. S ljubavlju i pažnjom brale su samo najmlađe listove, jer su znale da je njihova snaga u mladosti da su listovi preveliki ili stari, supa bi izgubila svoju nježnost i vitalnost. Dok su brale koprive, nane bi pričale priče, pjevale tihe pjesme i učile nas kako da čujemo prirodu, kako da osjetimo njenu

energiju i kako da cijenimo darove koje nam pruža. Svaka kopriva birana je s pažnjom, jer su nane znale da prava snaga čorbe dolazi iz prirode i čistih, netaknutih livada. Kada bi se koprive donijele kući, ritual je tek počinjao. Nane bi ih pažljivo oprale, uklonile tvrde dijelove i sitno nasjeckale, a u tom procesu pričale su nam o biljkama, o njihovim ljekovitim svojstvima, i o tome kako svaka biljka ima svoju dušu i energiju koju može darovati čovjeku. Čorba nije bila samo hrana bila je lekcija strpljenja, ljubavi i poštovanja prema prirodi. Dok su koprive polako kuhale u vodi, dodajući svoju blagu gorčinu i bogatstvo vitamina i minerala, ukućani su osjećali da se cijeli dom puni nečim više od mirisa osjećajem zdravlja, zaštite i dobrobiti.

Tradicionalno, čorba sa koprivama pripremala se jednostavno, ali sa posebnom pažnjom. Osim kopriva, dodavali su se mladi luk, krompir ili blagi začini poput bibera i soli, često s malo ulja ili maslaca da supa dobije punu teksturu. Nane su znale da je prava čorba ona koja se kuha polako, na tihoj vatri, dok svi sastojci ne povežu svoje arome u harmoniju koja hrani i tijelo i duh. Svaka domaćica imala je svoje male tajne možda dodatak malo kisele vode, možda kap maslinovog ulja ili par listića majčine dušice ali svaka je znala da je glavna snaga čorbe u koprivama.

Čorba sa koprivama nije samo podsjećala na ukus djetinjstva; ona je bila obrok koji grije tijelo i duh. Svaki tanjir nosio je miris doma, uspomene na nane koje su nas učile vrijednosti prirode, strpljenju i poštovanju prema hrani. Ona je davala snagu za cijeli dan, energiju koju nijedna druga hrana nije mogla pružiti. Čorba je bila jelo koje je povezivalo generacije djeca koja su učila kako brati i pripremati koprive, mladi koji su gledali svoje nane i učili tajne, i stariji koji su uživali u rezultatima te brige i truda.

U mnogim domovima, branje i priprema kopriva bilo je i svojevrsno okupljanje, mala porodična ceremonija. Nane bi nas vodile na livade, pokazujući gdje rastu najnježniji listovi i pričajući priče o biljkama koje liječe tijelo i dušu. Sjećam se kako smo se smijali, trčali po livadi, pažljivo birali listove, a one bi nas opominjale da ne kucamo listove, da ne kidamo previše, jer priroda daje dovoljno samo onima koji poštuju njene zakone. Svaka kopriva bila je dar prirode, a svaka priprema čorbe činila nas svjesnim te brige i pažnje.

Čorba sa koprivama u sebi nosi sve miris livada, snagu sunca, energiju zemlje i ljubav nena. Kada se jede, osjeti se toplina doma i prisustvo onih koji su ovo jelo pripremili s ljubavlju. Svaki tanjir podsjeća da zdravlje dolazi iz prirode i pažnje koju uložimo u pripremu hrane. Ona uči da se pravi bogatstvo ne mjeri samo hranom na stolu, već brigom, strpljenjem i ljubavlju koja se prenosi s generacija na generaciju.

Čorba sa koprivama je mnogo više od jela. Ona je simbol mudrosti naših nena, podsjetnik na vrijeme kada su hranu spremale polako i s ljubavlju, kada je svaki list imao svoje značenje, i kada je obrok bio prilika za okupljanje, razgovor i dijeljenje priča. Svaka šolja ove čorbe nosi miris livada, jutarnjeg sunca i pažnje naših predaka, te daruje zdravlje i snagu svima koji je jedu. Svaki gutljaj podsjeća da je najveći dar prirode pažnja, strpljenje i ljubav s kojom se priprema hrana.

Čorba sa koprivama je jelo koje nas uči poštovanju, strpljenju i brizi za druge. Ona je prisutna u svakom porodičnom domu, u uspomenama na nane, u pričama koje prenose znanje i mudrost, i u mirisu koji ispunjava kuću svaki put kad se priprema. Svaka porcija nosi energiju čistih livada, svježeg zraka i sunca koje grije zelene

listove. Neka svaka čorba sa koprivama koju pripremite bude podsjetnik na tradiciju, ljubav, zdravlje i snagu koju priroda daruje onima koji je poštuju.



## 9. Sutlijaš toplina doma u svakoj kašici

Sutlijaš je jedno od onih jela koje u bošnjačkim domovima nosi miris prošlih vremena, tradicije i nježnosti domaće kuhinje. Iako nikada nije bio omiljeno jelo među djecom djeca su ga često gledala s rezervom, jer je bio jednostavan, blag i drugačiji od kolača ili slatkiša sutlijaš je bio jelo koje je simbolizovalo pažnju, trud i ljubav nena i majki. One su znale da prava čar ovog jela leži u sitnim detaljima, u ljubavi s kojom se priprema i u malim trikovima koji bi ga učinili privlačnim čak i najzibirljivijoj djeci.

Kod nas, sutlijaš se često pripremao u hladnijim danima, kada je cijela porodica željela nešto toplo, ugodno i nježno. Nane i majke su kuhale mlijeko polako, s pirinčem, pažljivo miješajući da ne zagori, dok su ukućani sjedili oko stola i čekali trenutak kada će moći probati ovu posebnu poslasticu. Iako su djeca obično govorila da je sutlijaš "previše običan" ili "dosadan", nane su im znale dodati mali trik kašičicu cimeta na vrh svake porcije. Taj mali detalj, mirisni i topli, činilo je da djeca odjednom uživaju u sutlijašu, da osjete da je ovo jelo nešto posebno i da u njemu postoji toplina doma koju nijedna druga poslastica ne može zamijeniti.

Priprema sutlijaša zahtijevala je strpljenje i pažnju. Pirinač se kuhao polako, u mlijeku koje se stalno miješalo, dok se jelo polako zgušnjavalo i dobivalo kremastu teksturu. Nane i majke su znale da je uspjeh sutlijaša u mjestu gdje se pirinač kuha da nije zagorio, da mlijeko nije proklopjelo i da svaki zrnac pirinča upije dovoljno mlijeka, dajući jelu mekanost i nježnost. Čak i kada bi se činilo jednostavno, sutlijaš je bio pravo djelo pažnje i ljubavi.

Sutlijaš nije bio samo jelo, već i trenutak zajedništva. Djeca koja su ga obično izbjegavala, sjela bi s nestrpljenjem kada bi se na vrh posipa stavila mala količina cimeta, osjećajući miris i toplinu u svakoj kašici. Odrasli su uživali u njegovoj jednostavnosti, prisjećajući se vremena kada su i sami kao djeca sjedili za stolom i gledali kako nane pripremaju ovu poslasticu. Svaka porcija sutlijaša nosila je uspomene, strpljenje i ljubav koju su žene unutar porodice ulagale u pripremu hrane, učeći mlađe generacije da svaka mala pažnja ima moć da stvori radost i toplinu.

U starim bošnjačkim kućama sutlijaš je bio jelo koje se pripremalo ne samo za svakodnevne obroke, već i za posebne prilike, okupljanja i praznike. Dok bi se mlijeko i pirinač polako kuhali, ukućani bi razgovarali, smijali se, a miris cimeta i mlijeka ispunjavao je kuću i davao osjećaj sigurnosti i doma. Taj miris, jednostavan ali topao, bio je znak da je dom ispunjen ljubavlju i brigom, i da svaka osoba koja sjedi za stolom može osjetiti pažnju uloženu u pripremu jela.

Sutlijaš, sa svojim blagim, kremastim karakterom, podsjeća da ponekad i najjednostavnija jela mogu nositi najveću ljubav i najtoplije uspomene. Cimet na vrhu nije bio samo začin; on je bio simbol pažnje i malih trikova kojima su naše nane i majke učinile da djeca zavole jelo koje je hranilo tijelo i duh. Svaka kašika nosila je toplinu doma, uspomene na zajedničke trenutke, priče koje su se pričale dok se jelo pripremalo, i mudrost koja se prenosila s generacije na generaciju.

U sutlijašu se osjeti domaća ljubav, strpljenje i pažnja. On povezuje porodicu, okuplja ukućane i podsjeća nas da i najjednostavnija jela mogu postati posebna kada se pripremaju s ljubavlju. Neka svaki sutlijaš koji pripremite bude podsjetnik na naše nane, na njihove male tajne, na cimet koji mijenja običnu kašicu u čaroliju i na toplinu doma koja se osjeti u svakoj kašici ovog tradicionalnog bošnjačkog jela.



## 10. Domaći pilav miris tradicije i porodičnog doma

Domaći pilav jedno je od onih jela koje u sebi nosi duh doma, tradicije i porodične topline. Kod nas, u bošnjačkim domovima Crne Gore, Bosne i Sandžaka, pilav je oduvijek bio više od običnog jela; on je bio simbol zajedništva, truda i pažnje koju svaka domaćica ulaže u pripremu hrane. Posebno onaj domaći, pravljen s ljubavlju, sa svakim zrncom pirinča i pažljivo biranim sastojcima, nosi priču o porodičnim okupljanjima, slavama, bajramskim trpezama i običnim danima kada je cijela porodica sjedila zajedno oko stola.

Pravi domaći pilav ne priprema se žurno. Njegov uspjeh leži u načinu dovijanja, u pažnji kojom se bira svaki sastojak i u strpljenju koje se ulaže dok se pirinač polako kuva. Nane su nas učile da pilav mora imati pravilno pirinče, čisto i suvo, da se ne smije dodavati previše vode, ali ni premalo, i da se svako zrno kuha u svom ritmu. Domaći pilav je jelo koje traži ljubav, jer se samo tako svako zrno može razviti u punu aromu i sočnost. Njegova priprema je čin pažnje i brige tu se osjeti rad, trud i želja da se obitelj nahrani ne samo hranom, već i osjećajem domaće topline.

U našem domu, pilav se uvijek pravio sa posebnom ceremonijom. Nane i majke su birale pirinač, mjerile vodu, pazile na so i začine, često dodajući malo maslaca ili ulja, da jelo dobije bogatstvo i sjaj. Dok se pilav kuhao, ukućani bi se okupljali oko šporeta ili stola, razgovarali o dnevnim obavezama, smijali se i dijelili male životne trenutke. Miris koji se širio kućom bio je neodoljiv miris domaće pažnje, tradicije i ljubavi, koji je okupljao porodicu i donosio osjećaj sigurnosti.

Pravi domaći pilav ne može se usporediti sa običnim pirinčem. Svako zrno mora biti posebno, prokuvano ali sočno, da zadrži oblik, a opet bude dovoljno mekano da se osjeti u svakom zalogaju. Nane su nas učile da se pilav ne miješa previše tokom kuhanja, da se pokrije krpom i pusti da odmori, kako bi svaki sastojak i svaki začim spojili svoje arome u savršenu harmoniju. Dovijanje pilava uključuje i mali trik svake domaćice možda kap maslaca na vrh, malo sušenog voća, orašasti plodovi, ili posebno pažljivo dodana so i začini. Sve to daje pilavu njegov prepoznatljivi karakter, miris i bogatstvo, i stvara jelo koje se pamti dugo nakon što je pojedeno.

Domaći pilav je jelo koje povezuje generacije. Djeca gledaju nane kako pažljivo pripremaju svaki detalj, mlađi ukućani upijaju tajne i uče strpljenju, dok stariji uživaju u mirisu i iščekivanju trenutka kada će sjediti za stolom i uživati u prvom zalogaju. Svaki tanjir pilava nosi poruku: ovo je pažnja, ovo je ljubav, ovo je dom. U njemu se osjeti trud, strpljenje, ali i radost zajedništva osjećaj da je porodica na okupu, da se dijele priče i uspomene, i da je hrana mnogo više od onoga što vidimo na tanjiru.

Domaći pilav nije samo jelo; on je iskustvo. On uči vrijednosti strpljenja i pažnje, podsjeća na naše nane i majke, na njihove male tajne i načine dovijanja jela da bude savršeno. Svaki put kada se priprema, pilav nosi miris doma i tradicije, uspomene na slavske trpeze, bajramske ručkove i obične dane kada je cijela porodica sjedila za stolom, dijelila priče i smijala se.

Zato domaći pilav nije samo hrana; on je simbol ljubavi, doma, truda i pažnje koju ulažemo u svakodnevni život. Svaki zalogaj podsjeća na porodične vrijednosti, na strpljenje naših nena, na radost okupljanja i na tradiciju koja se čuva kroz generacije. Neka svaki domaći pilav koji pripremite bude podsjetnik na sve ono što je stvarno važno na ljubav, zajedništvo i toplinu doma, na miris koji spaja porodicu i na čaroliju jednostavnog, ali savršenog jela koje grije i tijelo i dušu.



## 11. Musaka toplina doma i miris tradicije

Musaka je jedno od onih jela koja u bošnjačkim i crnogorskim domovima nose duh tradicije, porodične topline i pažnje. Kada pomislimo na musaku, odmah nam pred oči dolazi miris domaće kuhinje, miris pečene tepsije koja ispunjava cijelu kuću dok se polako krčka u rerni, i osjećaj zajedništva koji nastaje kada se porodica okuplja za stolom. Ovo jelo, iako jednostavno u osnovi, nosi u sebi priču o pažnji, trudu i ljubavi koju su naše nane i majke utkale u svaki sloj.

Pravi domaći musaka priprema se polako i s pažnjom. Svaki sloj, bilo da je od krompira, patlidžana, tikvica ili mesa, mora biti pravilno pripremljen, posložen i začinen. Nane su nas učile da musaka ne podnosi žurbu da se svaki sloj mora pažljivo staviti, da se meso proprži i začini prije nego što uđe u tepsiju, da povrće bude sitno sjeckano i blago preprženo, kako bi na kraju svaki zalogaj bio savršen. Priprema musake je ritual, trenutak kada cijela kuća osjeća miris doma, i kada se okuplja porodica da osjeti zajedništvo.

Kod nas je musaka bila jelo koje je spremno za posebne prilike, ali i za obične dane kada je porodica željela da sjedne zajedno i osjeti toplinu domaće hrane. Nane su birale najbolju piletinu, juneće ili svinjsko meso, ovisno o prilici i mogućnostima, dok su krompir ili tikvice pažljivo prali, gulili i rezali na tanke kriške. Svaki sastojak je bio važan, jer nane su znale da se pravi miris i okus jela krije u malim detaljima u kapu ulja, u ščepu bibera, u par listića lovora ili u nekoliko zrna mljevene paprike.

Priprema musake bila je i prilika za prenošenje tradicije i znanja. Djeca su gledala kako nane prave slojeve, kako pažljivo slažu povrće, prelivaju meso i posipaju začine, i učila su vrijednost strpljenja i pažnje. Svaki sloj, svaka kriška krompira,

svako začinsko bilje imalo je svoje mjesto i svrhu. Nane su uvijek govorile da musaka traži ljubav i strpljenje, jer samo tako može postati jelo koje grije dušu i tijelo.

Miris koji se širio kućom dok se musaka krčkala u rerni bio je neodoljiv. Cijela kuća je bila ispunjena osjećajem doma i sigurnosti. Djeca su gledala kroz staklo rerne, nestrpljiva da probaju prvi zalogaj, a ukućani su pričali priče, smijali se i prisjećali se starih vremena, kada su i sami kao djeca gledali svoje nane kako pripremaju ovo jelo. Musaka nije bila samo jelo; ona je bila simbol zajedništva i ljubavi, trenutak kada se porodica okuplja i dijeli vrijeme zajedno.

Svaka domaćica imala je svoje male tajne u pripremi musake. Neko je volio dodati par kapi mlijeka u jaje koje se prelije preko slojeva, neko je stavljala malo rendanog sira na vrh, dok je druga voljela blagi dodatak bijelog luka ili začinske paprike. Tajna je često bila u kombinaciji začina i u pažnji kojom se slojevi slažu da krompir nije previše kuhan, da meso ne bude suvo, da se povrće ravnomjerno rasporedi. Sve je moralo biti usklađeno, jer samo tada musaka postaje savršena.

Musaka, kada se servira, uvijek izaziva radost i osmijehe. Svaki tanjir nosi toplinu doma i uspomene na nane koje su nas učile kako pripremiti ovo jelo. Svaki sloj, svaki zalogaj podsjeća na strpljenje, pažnju i ljubav koje su utkane u pripremu hrane. Ona uči da prava vrijednost jela nije samo u okusu, već u vremenu, trudu i pažnji koje smo uložili u njegovu pripremu.

Pravi domaći musaka povezuje generacije. Djeca uče od nena, mladi ukućani gledaju i upijaju znanje, a stariji uživaju u mirisu i pripremljenom jelu. Ona podsjeća da je hrana mnogo više od onoga što vidimo na tanjiru ona je iskustvo, tradicija, miris doma i pažnja koja se prenosi s generacije na generaciju. Musaka u sebi nosi sve miris domaće kuhinje, trud nena, toplinu porodičnog stola i radost zajedništva. Kada se musaka jede, osjeti se više od hrane osjeti se ljubav i pažnja koja je uložena u pripremu svakog sloja. Svaka kašika nosi priču o domu, uspomenama, običajima i porodičnim vrijednostima. Ona grije dušu i tijelo, podsjeća nas na prošla vremena i uči da jednostavna jela, kada se pripremaju s ljubavlju, postaju jela koja se pamte i koja spajaju porodicu.

Zato musaka nije samo jelo. Ona je simbol pažnje, strpljenja i ljubavi koju uložimo u ono što pravimo za svoje najbliže. Svaki sloj, svaki zalogaj i svaki miris koji dolazi iz rerne podsjeća na nane i majke koje su nas učile kako spojiti tradiciju i ljubav u jelo. Neka svaki domaći musaka koji pripremite bude podsjetnik na toplinu doma, na miris prošlih vremena, na strpljenje, pažnju i zajedništvo koje čini porodični dom posebnim.



## 12. Punjena paprika priča o domu, tradiciji i ljubavi

Punjena paprika jedno je od onih jela koje u bošnjačkim i crnogorskim domovima nose duh tradicije, porodične topline i pažnje. Ovo jelo nije samo hrana ono je simbol ljubavi, strpljenja i pažnje koju su naše nane i majke utkale u pripremu hrane kroz generacije. Svaka paprika, pažljivo očišćena i pripremljena, svaki sloj nadeva i svaka kašika sosa pričaju priču o porodičnoj tradiciji, o ljubavi prema domu i porodici, i o znanju koje se prenosi s koljena na koljeno. Punjena paprika je jelo koje spaja prošlost i sadašnjost, tradiciju i svakodnevicu, i koje svojim mirisom i ukusom ispunjava cijelu kuću toplinom doma.

Priprema domaće punjene paprike zahtijeva strpljenje i pažnju. Nane su nas učile da ništa ne smije biti urađeno na brzinu paprika se mora pažljivo oprati, očistiti i izvaditi sjemenke, jer tek tada može primiti nadjev i postati sočna i mekana. Svaka paprika je birana s posebnom pažnjom, često od onih koje su rasle na domaćem vrtu ili na čistim livadama, gdje zemlja i sunce daju punu snagu i miris povrću. Nadjev se pripremao polako, miješanjem mljevenog mesa, pirinča, sitno sjeckanog luka i začina, često uz kap maslinovog ulja ili malo domaćeg maslaca. Nane su znale da tajna uspjeha leži u ravnoteži sastojaka previše pirinča ili mesa može poremetiti harmoniju, a premalo začina može umanjiti aromu i snagu jela.

Recept za punjenu papriku prenosio se s koljena na koljeno. Svaka domaćica imala je svoje male tajne možda dodatak malo paradajz pirea u nadjev, možda par listića peršuna, ili kap crnog bibera na kraju. Taj recept bio je mnogo više od uputa za kuhanje; on je bio znak pripadnosti, identiteta i ljubavi prema porodici. Kada bi nane spremale paprike, često bi pozivale mlađe ukućane da gledaju i uče, pričajući priče o tome kako su i same učile od svojih nena. Na taj način jelo nije samo hranilo tijelo, već je nosilo i znanje, uspomene i vrijednosti koje se čuvaju generacijama.

Priprema punjene paprike bila je gotovo ritual. Dok su ukućani pomagali u pranju paprike ili sitnom sjeckanju luka, kuhinja bi se ispunila mirisom maslinovog ulja, mesa i svježih začina. Nane bi pažljivo punile paprike, oblikujući nadjev rukama, i polagale ih u tepsiju, red po red, stvarajući savršenu harmoniju boja i oblika. Kada bi sve paprike bile složene, prelijevale bi ih domaćim paradajz sosom ili blagim

maslinovim uljem, pazeći da svaka paprika dobije dovoljnu količinu sosa da se tokom pečenja omekša i upije sve arome.

Kuhanje punjene paprike zahtijevalo je strpljenje. Nane su nas učile da se paprika kuha polako, na tihoj vatri ili u rerni, da se svaki komad mesa i pirinča sjedini sa paprikom i sosom, i da jelo postane sočno, mekano i bogato. Miris koji se širio kućom dok se paprike krčkaju bio je neodoljiv miris domaće pažnje, tradicije i ljubavi. Djeca su često gledala kroz prozor rerne, nestrpljiva da probaju prvi zalogaj, dok su odrasli pričali priče, smijali se i prisjećali vremena kada su i sami kao djeca učili tajne pripreme punjene paprike.

Punjena paprika je više od običnog kuhanja; ona je čin stvaranja. Svaka paprika nosi energiju domaćeg vrta, pažnju nane i majke, i ljubav koja se prenosi s koljena na koljeno. Svaki sloj nadeva, svaki red u tepsiji i svaka kap sosa stvara harmoniju okusa i mirisa koja podsjeća na prošla vremena i uči nove generacije kako da cijene trud i pažnju.

Priprema punjene paprike također je prilika za zajedništvo. Dok se paprike pune, ukućani razgovaraju, smiju se, dijele priče o prošlim generacijama i sjećanjima na praznike, bajramske ručkove ili obične dane kada je cijela porodica sjedila zajedno. Nane su nas učile da je priprema jela prilika da se povežemo, da dijelimo priče i da negujemo porodične vrijednosti. Svaka paprika nosila je poruku: ovo je pažnja, ovo je ljubav, ovo je dom.

Kada se paprike ispeku i posluže, cijela porodica uživa u okusu doma, uspomenama i mirisu koji se širi kućom. Svaki zalogaj punjene paprike podsjeća na strpljenje, trud i pažnju koje su nane i majke utkale u pripremu jela. Ona grije tijelo i dušu, povezuje generacije i podsjeća da hrana nije samo gorivo za tijelo, već i simbol pažnje, ljubavi i zajedništva.

Punjena paprika, sa svojim bogatim i složenim ukusom, nosi priču o tradiciji, domu i ljubavi prema porodici. Svaka kašika podsjeća da su mali detalji važni, da pažnja i strpljenje čine jelo posebnim, i da recepti naših nena i majki nisu samo upute za kuhanje, već priče o porodici, zajedništvu i ljubavi koja traje generacijama.

U različitim porodicama, punjena paprika se pripremala na različite načine neko je dodavao malo pirinča više, neko je stavljala nekoliko komadića paradajza ili malo sušenog začinskog bilja, dok je u drugim domovima paprika bila polako pečena u rerni, da se svaki zalogaj omekša i upije sve arome. Ipak, zajedničko svim tim receptima bila je pažnja, strpljenje i ljubav s kojom se pripremalo jelo.

Neka svaki put kada pripremite punjenu papriku, svaki sloj, svaki zalogaj i svaka kašika budu podsjetnik na nane, majke i tradiciju koja se prenosi s koljena na koljeno. Neka ovo jelo bude simbol doma, pažnje i ljubavi, podsjetnik da je prava vrijednost hrane u strpljenju, trudu i ljubavi koju ulažemo u ono što pripremamo za svoje najbliže. Punjena paprika nije samo jelo ona je priča, uspomena, tradicija i ljubav, u svakoj tepsiji i u svakom zalogaju.



### 13. Pljeskavice miris doma, tradicije i bajramskog stola

Pljeskavice su jedno od onih jela koja u bošnjačkim i crnogorskim domovima nose duh doma, tradicije i porodične pažnje. One nisu samo hrana one su simbol zajedništva, truda i ljubavi koju nane i majke ulažu u pripremu jela koje okuplja porodicu. Kod nas, u starim kućama, pljeskavice se nikada nisu pravile na brzinu. Priprema zahtijeva strpljenje, dobru ruku i ljubav, jer samo tako pljeskavica može biti sočna, mekana i mirisna, spremna da svojim okusom ispuni cijeli dom i zagrije dušu svakog ukućana.

Pravi domaći pljeskavici uvijek sadrže luk, sitno sjeckan ili nariban, koji im daje posebnu sočnost i bogatstvo ukusa. Nane su nas učile da je luk tajna pljeskavice on spaja meso, so i začine u harmoniju koja se osjeti u svakom zalogaju. Meso se pažljivo bira, obično mljeveno kod kuće, i miješa s pažnjom i znanjem koje se prenosi s koljena na koljeno. Svaka porcija, svaki oblik pljeskavice, rezultat je pažnje, strpljenja i ljubavi prema porodici.

Priprema pljeskavica za Bajram bila je poseban događaj. Domaćice bi danima unaprijed pripremale meso, birale luk i začine, planirale količine, i pazile da svaka pljeskavica bude jednako sočna i ukusna. Za Bajram se pravila veća količina, jer se očekivalo da rodbina i prijatelji dođu i uživaju u domaćem jelu, i da stol bude raskošan i topao, baš onako kako su naši preci stoljećima pripremali praznične trpeze.

Pljeskavice se prže na različite načine, ovisno o običajima domaće. Neke se prže na običnom ulju, dok druge koriste maslinovo ulje, dajući jelu poseban miris i toplinu. Nane su nas učile da je važno paziti na temperaturu tiganja ili tava pljeskavice ne smiju izgorjeti, već polako dobijaju zlatno smeđu koricu spolja, a unutra ostaju sočne i mekane. Dok se pljeskavice peku, kuća se ispunjava mirisom domaće pažnje i tradicije, i svi ukućani osjećaju da je nešto posebno u pripremi ovog jela.

Pravljenje pljeskavica uvijek je bilo i trenutak zajedništva. Djeca bi pomagla u pranju luka, mlađi ukućani oblikovali su pljeskavice, dok su stariji pazili na tiganj ili dijelili male savjete i trikove koje su naučili od svojih nena i majki. Kuća bi bila ispunjena smijehom, pričama i mirisom prženog mesa i luka, a svi su osjećali toplinu doma i radost pripreme hrane za porodicu i goste. Svaka pljeskavica nosila je priču o pažnji, ljubavi i zajedništvu.

Nane su uvijek naglašavale važnost male tajne kako oblikovati pljeskavicu, kako rasporediti luk i začine, kako je okrenuti u tiganju da ostane sočna. Svaka pljeskavica nosila je iskustvo i znanje koje su prenosile generacijama, podsjećajući nas da je hrana mnogo više od okusa ona je znanje, tradicija i ljubav utkane u svaki zalogaj.

Na Bajram, pljeskavice su se posluživale na drvenim tanjirima. Ovi jednostavni tanjiri dodatno su naglašavali tradiciju i toplinu doma, stvarajući osjećaj zajedništva i jednostavnosti kakvu naši preci cijene. Stol bi bio raskošan, ali istovremeno topao i prijateljski. Uz pljeskavice bi išli domaći hljeb, svježe povrće i mirisi začina koji su se prelijevali iz kuhinje. Svaki tanjir nosio je miris doma i pažnju nane ili majke koja je satima pripremala jelo.

Dok su pljeskavice bile u tiganju ili pećnici, ukućani bi razgovarali o svakodnevnim događajima, smijali se i prisjećali prošlih Bajrama, pričali priče o nena koje su stoljećima pripremale istu trpezu, i dijelili uspomene. Djeca su nestrpljivo gledala kroz prozor tiganja ili pećnice, osjećajući miris i toplinu doma, a stariji su uživali u trenutku kada se cijela porodica okuplja oko istog stola, dijeleći priče i smijeh.

Pravljenje pljeskavica zahtijeva strpljenje i pažnju. Meso mora biti pravilno začinjeno, luk ravnomjerno raspoređen, a pljeskavica oblikovana tako da zadrži sočnost i oblik tokom prženja. Svaka kašika, svaki zalogaj, nosi priču o domaćoj pažnji i ljubavi, o vremenu koje smo proveli u kuhinji i o tradiciji koja se prenosi s koljena na koljeno.

Pljeskavice, posebno one za Bajram, više su od jela. One su simbol doma, ljubavi i zajedništva. Svaka pljeskavica, sa lukom, sa zlatno-smeđom koricom i sočnim unutrašnjim dijelom, nosi priču o porodičnom domu, bajramskim pripremama, pažnji nena i majki i vrijednosti koju kuhinja ima u životu svake porodice.

Neka svaki put kada pripremite pljeskavice, bilo za Bajram ili običan dan, svaka kašika i svaka pljeskavica budu podsjetnik na tradiciju, pažnju, ljubav i toplinu doma koja se prenosi generacijama. Pljeskavica nije samo jelo ona je miris doma, strpljenje, trud, trenutak zajedništva i simbol ljubavi koji traje vjekovima.



## 14. Pečena jagnjetina duh doma, tradicije i bajramskog stola

Pečena jagnjetina je jedno od onih jela koja u bošnjačkim i crnogorskim domovima simbolizuju toplinu doma, pažnju i tradiciju koja se prenosi s koljena na koljeno. Ovo jelo nije samo hrana ono je slavlje, trenutak kada se porodica okuplja, kada miris mesa ispunjava kuću i kada svaki zalogaj nosi priču o ljubavi, strpljenju i vještini nena i majki koje su stoljećima čuvale tajne pripreme. Pečena jagnjetina spaja generacije, donosi osjećaj doma i podsjeća na porodične vrijednosti koje se prenose s koljena na koljeno.

Pravi domaći postupak pripreme pečene jagnjetine zahtijeva pažnju, strpljenje i znanje. Nane su nas učile da se meso bira pažljivo da bude svjež, čisto, bez ikakvih oštećenja, i da svaki komad bude jednak po veličini kako bi se ravnomjerno ispekao. Prije pečenja, jagnjetina se marinira u pažljivo biranim začinima maslinovo ulje, so, biber, bijeli luk, ruzmarin, majčina dušica i ponekad listići lovora koji naglašavaju prirodni miris i ukus mesa. Tajna uspjeha pečene jagnjetine leži u strpljenju, pažnji i ljubavi koja se ulaže u svaki korak pripreme.

U starim bošnjačkim domovima, pečena jagnjetina je uvijek bila jelo za posebne prilike. Bajram, porodične proslave, vjerski praznici i slavske gozbe sve su to trenuci kada je ovo jelo zauzimalo centralno mjesto na stolu. Nane su nas učile da priprema jagnjetine zahtijeva gotovo ritualno ponašanje: cijela porodica je uključena u proces, od odabira mesa, pripreme marinade, do pečenja i serviranja. Svaki korak je važan samo polako pečeno jagnje dobija sočnost, aromu i zlatnu koricu koja mami osmijehe svih za stolom.

Priprema jagnjetine počinje od ranog jutra. Meso se čisti, ispira i pažljivo priprema za marinadu. Nane su znale sve male tajne kako pravilno utrljati maslinovo ulje i začine u meso, kako pažljivo razrezati luk i utrljati ga zajedno sa začinima, i kako osigurati da meso upije sve arome prije nego što stigne u rernu ili na ražanj. Marinada nije samo kombinacija začina ona je ljubav, pažnja i tradicija utkane u jelo koje spaja porodicu.

Dok se jagnjetina polako peče, kuća se ispunjava neodoljivim mirisom. Djeca i ukućani nestrpljivo gledaju, prisjećajući se prošlih vremena kada su njihove nane i majke pripremale isti ručak, i kada je cijela porodica sjedila za stolom, pričala, smijala se i dijelila radost zajedništva. Miris pečene jagnjetine nosi toplinu doma, podsjeća na prošlost i uči mlade generacije strpljenju i pažnji.

Pečena jagnjetina zahtijeva posebnu pažnju tokom pečenja. Nane su nas učile da meso mora biti ravnomjerno premazano marinadom, da se redovno zalijeva sopstvenim sokovima, i da se polako okreće ili pomjera kako bi svaki dio dobio savršenu boju i aromu. Povrće krompir, mrkva, luk i korjenasto povrće često se dodaje u tepsiju ili ispod ražnja, kako bi upilo sokove i dodatno obogatilo ukus jela. Svaka rerna, svaki šporet i svaka ruka domaćice daju posebnu notu ovom jelu, čineći ga jedinstvenim i nezaboravnim.

Priprema pečene jagnjetine također je prilika za zajedništvo i druženje. Dok se meso priprema, ukućani razgovaraju, smiju se i dijele priče o prošlim praznicima i slavama. Djeca gledaju sa divljenjem kako nane oblikuju jagnjetinu, utrljavaju začine i pomjeraju komade mesa u rerni ili na ražnju. Stariji članovi porodice prisjećaju se svojih djetinjstava i Bajrama kada su gledali svoje nane kako pažljivo pripremaju isti obrok, prenoseći vrijednosti strpljenja, ljubavi i pažnje u svaki sloj i zalogaj.

Pečena jagnjetina u sebi nosi sve miris doma, pažnju nena i majki, strpljenje, trud i ljubav prema porodici. Svaki komad mesa, svaki zalogaj, podsjeća na vrijednost pažnje i truda koji stoje iza pripreme hrane. Ona grije tijelo i dušu, spaja porodicu i podsjeća nas da prava vrijednost hrane nije samo u okusu, već u pažnji, ljubavi i zajedništvu koje ona donosi.

Na Bajram, pečena jagnjetina zauzima centralno mjesto na stolu. Uz nju ide domaći hljeb, svježe povrće i mirisi začina koji se prelijevaju iz kuhinje. Stol je raskošan, ali istovremeno topao i prijateljski, baš onako kako su naši preci stoljećima pripremali praznične trpeze. Svaka kašika pečene jagnjetine podsjeća ukućane na strpljenje, trud i pažnju koje su nane i majke utkale u pripremu jela, i uči da prava vrijednost hrane nije samo u okusu, već u pažnji, ljubavi i zajedništvu koje ona donosi.

Pečena jagnjetina nije samo jelo ona je trenutak zajedništva, simbol doma i tradicije. Svaka porodična gozba, svaki Bajram, svaka slavska trpeza obogaćena je ovim jelom. Ona spaja generacije, podučava vrijednosti strpljenja i pažnje, i donosi radost u svaki dom. Svaka ruka koja priprema meso, svaki komad začina, svaka minuta pečenja, čini da pečena jagnjetina postane jelo koje se pamti i koje spaja porodicu.

Neka svaki put kada pripremite pečenu jagnjetinu, svaki zalogaj bude podsjetnik na tradiciju, nane i majke, na pažnju i trud koji se ulaže u pripremu hrane, i na toplinu doma koja se osjeća u mirisu i okusu ovog jela. Pečena jagnjetina nije samo hrana ona je simbol doma, zajedništva, strpljenja i ljubavi koja traje stoljećima.

Svaki Bajram, svaka slavska gozba i svaki porodični ručak s pečenom jagnjetinom postaju sjećanje koje se prenosi s koljena na koljeno. Djeca uče vrijednost pažnje i truda, mladi ukućani upijaju znanje i ljubav svojih nena, a stariji uživaju u mirisu, ukusu i zajedništvu koje ovo jelo donosi. Pečena jagnjetina je više od jela ona je priča, uspomena, tradicija i ljubav utkane u svaki zalogaj, u svaki trenutak i u svaki porodični dom.



## 15. Boranija tradicija, zdravlje i duh doma

Boranija je jedno od onih jela koja su stoljećima prisutna u bošnjačkim domovima, nosi duh tradicije, pažnje i porodične ljubavi. Ovo jelo nije samo hrana ono je simbol jednostavnosti i zdravlja, povezanosti sa prirodom i načinom života naših nena i majki. Boranija je bila jelo koje se pripremalo gotovo svakodnevno, ali i za posebne prilike, jer u sebi nosi miris doma, pažnju u pripremi i ukus koji podsjeća na djetinjstvo, tople kuhinje i porodična okupljanja.

Naši preci su posebno vodili računa o odabiru boranije. Mlade i svježe mahune su se pažljivo brale, često rano ujutro ili pred kraj dana, kada su bile sočne i nježne. Nane su nas učile da boranija mora biti svježa, čista i krupno rezana, jer tek tada zadržava sve svoje hranljive vrijednosti i svoj prirodni miris. Često su boraniju brale na čistim livadama, daleko od puta i dima, gdje trava i sunce daju poseban okus i miris povrću. Tajna jela je uvijek bila u pažljivom odabiru svježih mahuna i ljubavi koja se ulaže u pripremu.

Boranija se priprema na više načina, zavisno od doma i običaja porodice. U nekim krajevima se kuha u vodi i potom miješa sa sitno sjeckanim lukom i maslinovim uljem, dok se u drugim domaćinstvima prži na malo ulja ili maslaca, zajedno sa začinima i povrćem. Nane su nas učile da je boranija jelo koje treba pažljivo miješati, da se ne raskuha, da ostane blago hrskava i aromatična, da svaki zalogaj nosi prirodni ukus mahuna, začina i pažnje.

Tradicionalno, boranija se jela uz domaći hljeb, pirinač ili kao prilog uz meso. Ona je bila i jelo svakodnevnice i simbol jednostavnog, zdravog života, jer u sebi nosi sve ono što priroda pruža svježinu, hranljivost i energiju. Nane su nas učile da boranija nije samo jelo za tijelo, već i za duh ona daje snagu, zdravlje i osjećaj zadovoljstva, podsjećajući nas da prava hrana dolazi iz doma i prirode.

Priprema boranije je često bila i prilika za druženje porodice. Dok su nane čistile mahune, djeca su pomagale u pranju i rezanju, a ukućani su sjedili oko stola, pričali, smijali se i dijelili priče o prošlim vremenima. Miris svježe boranije ispunjavao je kuću i stvarao osjećaj topline doma. Svaki korak pripreme nosio je pažnju i ljubav, jer su naši preci vjerovali da hrana pripremljena s pažnjom i ljubavlju nosi posebnu snagu, kako za tijelo, tako i za duh.

Boranija se često pripremala i za posebne prilike bajrame, porodične gozbe i okupljanja. Nane su znale da ovo jelo, iako jednostavno, donosi osjećaj domaće topline i tradicije. Serviranje boranije na porodičnom stolu uvijek je bilo posebno jelo se postavljalo u tepsiju ili posudu koju je porodica cijejala, a miris koji se širio kućom podsjećao je sve ukućane na prošla vremena i na pažnju koja se ulaže u pripremu domaće hrane.

Boranija u bošnjačkoj kuhinji nije samo prilog ili jednostavno jelo ona je simbol zdravlja, tradicije i porodične pažnje. Svaka mahuna nosi priču o našim precima, o nena i majkama koje su brale, čistile i pažljivo pripremale svaku porciju, prenoseći znanje i tradiciju s koljena na koljeno. Dok se jede, boranija grije tijelo, podsjeća na domaće vrijednosti i pruža osjećaj zadovoljstva i snage.

Svaka porodična trpeza, svaki Bajram i svaka svakodnevna večera obogaćeni su ovim jednostavnim, ali izuzetno značajnim jelom. Boranija u sebi nosi miris doma, pažnju, strpljenje i ljubav koja se prenosi generacijama. Ona uči mlade vrijednosti tradicije i doma, pokazuje koliko pažnje je potrebno u pripremi hrane, i podsjeća da prava hrana dolazi iz doma, sa pažnjom i ljubavlju pripremljena.

Neka svaki put kada pripremite boraniju, svaki zalogaj bude podsjetnik na nane i majke, na pažnju i trud koji stoje iza jela, i na snagu tradicije koja se prenosi generacijama. Boranija nije samo jelo ona je zdravlje, duh doma, tradicija i ljubav, u svakoj mahuni i u svakom zalogaju koji se jede sa porodicom.



## **16. Dolma tradicija, duh doma i porodična pažnja**

Dolma je jedno od onih jela koja su u bošnjačkim i crnogorskim kućama stoljećima prisutna, jelo koje nosi duh doma, tradiciju i porodičnu ljubav. Ona nije samo hrana ona je simbol strpljenja, pažnje i ljubavi koju nane i majke ulažu u pripremu jela koje spaja porodicu. Dolma je jelo koje okuplja generacije, donosi miris doma i podsjeća na vrijednosti koje se prenose s koljena na koljeno. Svaki zalogaj dolme nosi priču o trudu, znanju i pažnji koja je utkano u svaku mahunu, list ili kašiku nadjeva.

Priprema dolme počinje od pažljivog odabira namirnica. Nane su nas učile da listove vinove loze ili kupusa biramo vrlo pažljivo. Oni moraju biti svježiji, nježni, čisti i dovoljno elastični da prime nadjev i zadrže sočnost tokom kuhanja. Često su nane listove brale rano ujutro, kada rosa još vlaži lišće i kada su listovi najsvježiji. U hladnim i čistim vinogradima, daleko od puta i dima, listovi dobijaju poseban miris i ukus miris prirode i tradicije koji se kasnije osjeti u svakom zalogaju dolme.

Nadjev dolme je srce jela i zahtijeva posebnu pažnju. U njemu se spajaju mljeveno meso, pirinač, sitno sjeckani luk, peršun, mirođija, biber, so i ponekad drugi biljni začini, u zavisnosti od doma i porodičnih običaja. Nane su nas učile da je tajna dobre dolme u ravnoteži sastojaka previše pirinča ili mesa može poremetiti harmoniju, dok

premalo začina može umanjiti bogatstvo okusa. Svaki sastojak se pažljivo miješa rukama, polako i sa ljubavlju, kako bi svaka dolma bila sočna, aromatična i savršeno oblikovana.

Motanje dolme je gotovo umjetnost. Svaka dolma se pažljivo motala rukama, list po list, nadjev se pravilno raspoređivao, a rubovi pažljivo preklapali. Dok su nane motale dolme, djeca su sjedila oko stola i gledala, upijajući svaki pokret, svaki savjet i trik koji su se prenosili generacijama. Ovaj proces nije bio samo kuhanje on je bio trenutak zajedništva, učenja i očuvanja tradicije. Svaka dolma motana je sa strpljenjem i pažnjom, jer nane su govorile da je dolma jelo koje traži ljubav, strpljenje i predanost.

Kuhanje dolme je jednako pažljivo i polako. Dolma se kuva u velikim tepsijama ili loncima, često zalijevana maslinovim uljem, blagim paradajz sosom ili sopstvenim sokovima, kako bi svaki list i nadjev postali savršeno sočni i aromatični. Miris koji se širi kućom tokom kuhanja je neodoljiv miješaju se mirisi svježeg povrća, mesa, pirinča, začina i domaće pažnje. Taj miris ispunjava svaki kutak doma i podsjeća sve ukućane na tradiciju i na porodične rituale koji traju generacijama.

Dolma je posebno značajna za Bajram i druge svečane prilike. Za ove dane, nane bi pravile velike količine, kako bi svi ukućani, rodbina i prijatelji mogli uživati. Stol bi bio raskošan i lijepo pripremljen, sa velikim tanjirima punim savršeno motanih dolmi, ukrašenim listovima začinskog bilja i poslužene sa domaćim priložima. Svaki zalogaj nosio je miris doma, pažnju nane i radost zajedničkog okupljanja.

Priprema dolme nije bila zadatak samo jedne osobe. Cijela porodica bila je uključena djeca su čistila listove i prala povrće, mladi ukućani su pomagali u miješanju nadjeva i motanju dolmi, dok su stariji pazili na kuhanje i davali savjete. Kuća je bila ispunjena smijehom, pričama i mirisima, a svaki korak u pripremi dolme bio je trenutak zajedništva, učenja i ljubavi.

Svaka dolma u sebi nosi priču o domaćoj pažnji i tradiciji. Ona uči mlade generacije strpljenju, pažnji i zajedništvu, pokazujući da prava vrijednost hrane nije samo u okusu, već u pažnji i ljubavi koja se ulaže u njenu pripremu. Kada se dolma servira, stol postaje mjesto okupljanja, razgovora, smijeha i porodične topline. Svaki zalogaj podsjeća na nane i majke, na porodične gozbe i na vrijednosti koje se prenose stoljećima.

U različitim domaćinstvima dolma se pripremala na različite načine. Neki dodaju više začinskog bilja, drugi maslinovo ulje, neko malo paradajza ili limuna, dok u drugim kućama dolma ostaje jednostavna, da se osjeti prirodni ukus nadjeva i lista. Ipak, ono što je svima zajedničko je pažnja, trud i ljubav koju se ulaže u pripremu ovog jela, jer samo tako dolma postaje jelo koje spaja porodicu i čuva tradiciju.

Dolma je više od hrane ona je trenutak zajedništva, simbol doma i tradicije, i priča utkane u svaki list i svaki zalogaj. Svaki Bajram, svaka porodična gozba i svaki običan dan obogaćen dolmom podsjećaju na vrijednost pažnje, ljubavi i strpljenja koje stoje iza pripreme ovog jela.

Neka svaki put kada pripremite dolmu, svaki zalogaj bude podsjetnik na tradiciju, nane i majke, strpljenje, trud i pažnju koja se prenosi generacijama. Dolma nije samo jelo ona je priča, uspomena, tradicija i ljubav utkane u svaki list i svaki zalogaj koji se dijeli sa porodicom. Svaki miris, svaka kašika, svaki trenutak zajedničkog stola podsjeća nas koliko je domaća hrana simbol porodične pažnje i topline doma.



## 17. Kadaif

Kadaif je jedan od onih slatkih specijaliteta koji stoljećima zauzima posebno mjesto u bošnjačkim domaćinstvima, desert koji podsjeća na porodične trpeze, tradiciju i pažnju koju nane i majke ulažu u pripremu hrane. Tanji, gotovo prozračni rezanci tijesta, tanki kao pahljaške svile, nose u sebi miris doma, bogatstvo okusa i osjećaj zajedništva koji se osjeća dok se desert priprema, peče i servira.

Priprema kadaifa počinje od odabira niti tijesta. Svježi, tanki rezanci moraju biti razdvojeni prstima kako se ne bi slijevali. To je ključ da kadaif tokom pečenja i kasnijeg zalijevanja sirupom zadrži prozračnu strukturu, hrskavost i sposobnost upijanja sirupa. Maslac ili mješavina maslaca i ulja pažljivo se nanosi na niti, dajući im zlatnu boju i bogat okus, ali i mekoću koja se postiže samo pravilnom pripremom.

Nadjev je srž kadaifa. Tradicionalno se koristi mljeveni orah, ali varijante uključuju bademe, lješnjake ili kombinaciju orašastih plodova. Niti se slažu u tepsiju, polovica kadaifa se prekrije nadjevom, a potom se drugi sloj rasporedi preko nadjeva. Nadjev se ravnomjerno raspoređuje kako bi se svaki zalogaj dobio istu strukturu i bogatstvo okusa. Neki domaćini dodaju sitno sjeckane grožđice ili začine poput cimeta ili vanilije, što dodatno obogaćuje aromu i dubinu ukusa.

Kadaif se potom pažljivo peče. Tepsija se stavlja u prethodno zagrijanu rernu, temperatura se kontroliše kako bi niti dobile zlatno-smeđu boju, a nadjev zadržao

sočnost. Tijekom pečenja, kuća se puni mirisom orašastih plodova i svježeg tijesta, što stvara osjećaj doma i topline.

Nakon pečenja dolazi prelijevanje agdom gustim šećernim sirupom. Sirup se priprema od vode, šećera i limuna, kuha se dok ne postigne gustinu koja omogućava da niti upiju tečnost, a istovremeno zadrže hrskavost. Polako se prelijeva preko vrućeg kadaifa, postepeno, da niti ravnomjerno upiju sirup. Temperatura kadaifa i sirupa mora biti pravilno usklađena kako bi rezultat bio savršen: niti postaju sočne, a struktura ostaje stabilna i hrskava. Kadaif se ostavlja da se ohladi nekoliko sati ili preko noći, kako bi sirup u potpunosti upio niti i desert postao optimalno sočan.

Postoje različite varijante serviranja kadaifa. Najtradicionalnija uključuje cijelu tepsiju iz koje se kadaif reže u male pravougaone ili kvadratne komade, služi se uz šolju čaja ili kahve, često u društvu porodice i gostiju. Modernije varijante uključuju slojevite posude ili čaše, gdje se prženi kadaif, nadjev, sirup i ponekad kremaste strukture slažu u prozirnju čašu. Tako desert zadržava tradiciju, ali dobija savremen izgled i način serviranja.

Sirup može biti jednostavan ili začinjjen limunom, vanilijom ili ružinom vodicom, zavisno od običaja domaćinstva. Neke porodice preferiraju snažniji miris limuna, dok druge koriste ružinu vodicu kako bi desert dobio blagu, cvjetnu aromu. Varijacije nadjeva također doprinose raznolikosti: neki stavljaju samo orahe, dok drugi miješaju orahe, bademe i lješnjake, ponekad dodajući male količine groždica, što daje suptilnu slatkoću i teksturalnu raznolikost.

Kadaif je uvijek bio simbol domaće pažnje i porodičnog okupljanja. Tokom pripreme, više generacija radi zajedno: nane i majke motaju niti i pripremaju nadjev, dok mlađi članovi porodice pomažu u razdvajanju rezanaca ili u kontrolisanju sirupa. Svaki korak pripreme nosi posebnu pažnju niti se ne smiju slijevati, nadjev mora biti ravnomjerno raspoređen, pečenje pravilno kontrolisano, a prelijevanje sirupom postepeno i pažljivo.

Tek kada se sve ove faze završe, kadaif je spreman za serviranje. Svaki zalogaj pruža kombinaciju hrskavog i sočnog, slatkoće sirupa i bogatstva orašastih plodova. Tek tada desert ispunjava ulogu koju nosi vjekovima povezivanje porodičnih generacija, očuvanje tradicije i slavljenje zajedništva.

Kadaif, iako jednostavan na prvi pogled, zahtijeva preciznost, strpljenje i pažnju. Svaka faza pripreme je važna: od odabira i pripreme niti, preko nadjeva i slaganja, do pečenja i prelijevanja sirupom. Rezultat je desert koji ujedinjuje hrskavost, sočnost i bogatstvo aroma, pružajući iskustvo koje simbolizuje dom, tradiciju i porodičnu ljubav.

Priprema i posluživanje kadaifa podsjeća da prava vrijednost hrane leži u pažnji i trudu koji stoje iza nje. Svaki sloj kadaifa, svaki zalogaj orašastih plodova i svaka kap sirupa pričaju priču o porodičnoj tradiciji i strpljenju koje se prenosi s koljena na koljeno. Kadaif nije samo desert on je simbol doma, bajramskog slavlja, porodičnog okupljanja i pažnje prema svakom detalju u pripremi hrane.

Neka svaki kadaif koji pravite ili jedete bude podsjetnik na tradiciju, domaću pažnju i vrijednost zajedništva, te na ljepotu koju nosi svaki savršeno pripremljen zalogaj.



## 18. Lokumi

Lokum je jedan od onih slatkih specijaliteta koji stoljećima zauzima posebno mjesto u bošnjačkim i crnogorskim domaćinstvima. On nije samo desert; on je simbol tradicije, pažnje i porodičnog zajedništva. Lokum se priprema za bajrame, sunete, svadbe i druge svečane prilike, kada porodica želi pokazati gostoprimstvo, pažnju i ljubav prema svojim ukućanima i gostima. Svaki komadić lokuma nosi u sebi trud, strpljenje i miris doma, a njegov način pripreme i serviranja prenosi se s koljena na koljeno.

Priprema lokuma zahtijeva preciznost i pažnju u svakom koraku. Sve počinje od odabira sastojaka. Šećer mora biti čist i sitan, voda svjež, maslac kvalitetan, a škrob ili želatina odabrani prema tradiciji doma. Aroma koja se dodaje – najčešće ruža, limun ili narandža – mora biti prirodna i koncentrisana, jer mala količina dovoljna je da obogati okus i miris.

Prvi korak u pripremi je pravljenje sirupa. Šećer se stavlja u lonac sa vodom i polako se zagrijava, miješajući dok se potpuno ne rastopi. Sirup se kuha do gustine koja omogućava da kasnije kada se doda škrob ili želatina, masa dobije pravu konzistenciju – dovoljno čvrstu da se oblikuje, a opet meku i žvakaću u ustima. Nane su nas učile da temperatura kuhanja mora biti pažljivo kontrolisana; previše visoka temperatura može pokvariti strukturu lokuma, dok premalo kuhanja daje mekan i ljepljiv desert koji se teško reže.

U posebnoj posudi priprema se mješavina škroba i vode, koja se polako dodaje u sirup dok se stalno miješa. Ova faza je ključna, jer pravilno umiješana masa dobija homogenu i glatku strukturu, bez grudvica i neravnomyjnosti. Maslac se dodaje kasnije, po želji, kako bi lokum bio mekši i aromatičniji. Miješanje mora biti kontinuirano, polako i strpljivo, često desetine minuta, dok masa ne postane sjajna, elastična i gusta.

Kada je baza lokuma pripremljena, dodaju se arome i po želji sitno sjeckani orašasti plodovi – orasi, bademi, pistacije – ili male količine suhog voća. Neki domaćini dodaju i ružinu vodicu ili ekstrakt narandže, dajući desertu karakterističan miris i dodatnu dubinu ukusa. Svaki sastojak se pažljivo umiješa u masu, da ravnomjerno rasporedi okus i aromu kroz cijeli lokum.

Nakon pripreme mase, slijedi faza hlađenja i oblikovanja. Masa se izlije u posude ili tepsije obložene papirom za pečenje ili tankim slojem šećera u prahu, da se ne lijepi. Masa se ostavlja da se ohladi i stisne, često nekoliko sati, pa čak i preko noći. Tek kada lokum dostigne pravu čvrstoću, može se rezati na male kvadrate ili pravougaonike, veličine koja odgovara tradicionalnim običajima domaćinstva. Svaki komadić se zatim posipa šećerom u prahu, kokosom ili mljevenim orasima, kako bi se spriječilo lijepljenje i dodatno obogatila tekstura.

Serviranje lokuma je također pažljivo i svečano. Za sunete i bajrame, lokumi se slažu u male kutije, ponekad ukrašene papirnim korpicama, cvjetnim motivima ili drugim dekoracijama. Svaki komadić mora biti uredan, jednako oblikovan i pažljivo posložen, jer se lokum u ovim prilikama ne jede samo zbog okusa – on predstavlja pažnju, ljubav i gostoprimstvo. Kada se služi, kutije lokuma donose se gostima ili se postavljaju na sto uz druge tradicionalne poslastice, poput baklave ili kadaifa.

Priprema lokuma zahtijeva strpljenje, preciznost i ljubav. Svaka faza, od kuhanja sirupa, dodavanja škroba, miješanja, dodavanja aroma i orašastih plodova, do hlađenja, rezanja i slaganja, mora se odraditi s pažnjom. Samo tada lokum postaje ono što treba biti – mekan, aromatičan, lagano ljepljiv, ali dovoljno čvrst da se može oblikovati i poslužiti. Svaki zalogaj pruža kontrast tekstura i aroma, a miris i izgled unose duh doma i porodične tradicije.

Lokum nije samo desert – on je simbol pažnje, tradicije i porodičnog zajedništva. On povezuje generacije, prenosi tradiciju kuhanja i slatkih običaja s nena na unuke, s majki na djecu. Svaki komadić lokuma, svaki zalogaj, svaki miris i svaki detalj u pripremi podsjeća na vrijednost pažnje i strpljenja, kao i na ljepotu okupljanja porodice i dijeljenja s drugima.

Neka svaki lokum koji pripremite ili dijelite bude podsjetnik na tradiciju, domaću pažnju i ljubav, te na vrijednost zajedništva i pažnje u svakom detalju pripreme. Svaki komadić, svaka kašičica šećera i svaki sloj orašastih plodova unosi duh doma, strpljenja i tradicije u trenutke kada se lokum pravi i dijeli.



## 19. Gurabije

Gurabije su jedno od onih jednostavnih, a opet toliko posebnih jela koja su kroz generacije zauzimala posebno mjesto u bošnjačkim i crnogorskim domaćinstvima. Svaka nena, svaka majka, imala je svoj način pripreme, svoju malu tajnu koja gurabijama daje poseban okus, miris i oblik. Iako se radi o jednostavnom kolaču, gurabije u sebi nose mnogo više od brašna, šećera i maslaca one nose priču doma, pažnju nane koja ih pravi, i miris djetinjstva koji se pamti zauvijek.

Svaka nena, u svojim kuhinjama, imala je svoje male rituale. Neke su prvo zagrijavale pećnicu na tihoj temperaturi, stvarajući atmosferu mira i strpljenja. Druge su pripremale sastojke s osmijehom, mjereći brašno i šećer onako kako ih ruke pamte, a srce diktira. Gurabije su bile kolač koji se pravio bez žurbe, jer su morale biti nježne, mekane, a opet dovoljno čvrste da se uhvate u ruci, dok se jede uz čaj ili kahvu, dok porodica sjedi zajedno i razgovara o svakodnevnim stvarima.

Priprema je jednostavna, ali zahtijeva pažnju i ljubav. Brašno se prosijava polako, dodaje se maslac ili margarin, ponekad malo ulja, i šećer, po ukusu. Neke nane dodaju i jaje, druge vjeruju da brašno i maslac sami daju pravu strukturu. Svaka ruka koja mijesi tijesto zna kad je dovoljno umiješeno masa mora biti glatka, mekana, ali ne ljepljiva, dovoljno podatna da se oblikuju male kuglice ili pljosnati krugovi koji će kasnije postati gurabije.

Oblikovanje gurabija je umjetnost za sebe. Neke nane prave male kuglice, koje potom pritisnu viljuškom ili prstima, stvarajući prepoznatljiv uzorak. Druge ostavljaju male pljosnate diskove, glatke i uredne, spremne da se peku i dobiju zlatnu boju. I svaki oblik, i svaki uzorak, ima svoju priču, jer pokazuje pažnju i trud koji se ulažu u svaku gurabiju.

Pečenje je trenutak kada mirisi počinju ispunjavati kuću. Toplina rerne miješa miris maslaca i šećera s mirisom svježeg brašna, i u tom trenutku cijela kuhinja postaje mjesto doma, sigurnosti i tradicije. Gurabije se peku polako, bez žurbe, kako bi zadržale mekanost u sredini i nježnu hrskavost spolja. Svaka nena zna tajnu temperatura mora biti takva da gurabije ne izgore, a da ipak dobiju zlatnu boju koja obećava savršen zalogaj.

Nakon pečenja, gurabije se često posipaju šećerom u prahu ili lagano umočuju u glazuru, zavisno od običaja i porodične tradicije. Neki vole da budu jednostavne, samo sa prirodnim mirisom maslaca i brašna, dok druge nane vole dodati aromu vanilije ili limuna, dajući gurabijama posebnu dubinu i sofisticiran okus. Svaki zalogaj mora biti savršen mekan, aromatičan i topiv u ustima, baš onako kako su nane naučile generacije koje dolaze.

Gurabije su uvijek bile više od kolača. One simbolizuju pažnju i ljubav koju porodica ulaže u pripremu hrane. Kada se prave za bajrame, sunete ili druge svečanosti, one postaju znak gostoprimstva i obilja. Kutije ili tanjiri gurabija često se pažljivo pripremaju, tako da svaki komadić izgleda uredno i lijepo, spreman da se ponudi gostima. Djeca uče da se gurabije prave s ljubavlju i strpljenjem, da se mjere sastojci pažljivo i da se svaka kuglica oblikuje s pažnjom.

U svakom domaćinstvu postoji mala tajna gurabija način miješenja, način oblikovanja, omjer sastojaka. Neke nane koriste više maslaca, druge više brašna; neko dodaje jaje, neko koristi samo maslac i brašno; neko voli pljosnate diskove, neko male kuglice. Sve te razlike čine gurabije posebnim i različitim u svakoj kući, ali srž ostaje ista to je kolač napravljen s ljubavlju, pažnjom i strpljenjem.

Gurabije se najčešće jedu uz čaj ili kahvu, polako, uživajući u svakom zalogaju. Toplina, miris i mekana tekstura čine da svaka gurabija bude više od slatkiša – ona postaje simbol doma, porodičnog zajedništva i tradicije koja se prenosi s koljena na koljeno. Kada se jede gurabija, osjeća se pažnja nane, miris doma i sigurnost djetinjstva, trenutci kada se kuća ispunjava smijehom, pričama i razgovorom.

Priprema gurabija uče se od nana, prenose se generacijama, a svaki korak, od miješenja tijesta, oblikovanja kuglica ili diskova, pečenja, do posipanja šećerom ili ukrašavanja, pokazuje koliko pažnje i ljubavi stoji iza jednostavnog, ali savršenog kolača. Gurabije u sebi nose toplinu doma, porodične vrijednosti i simbolizuju jednostavnu, a duboku tradiciju bošnjačke i crnogorske kuhinje.

Neka svaka gurabija koju pripremite ili jedete bude podsjetnik na tradiciju, pažnju i ljubav u kuhinji, na vrijednost strpljenja i posvećenosti, i na ljepotu okupljanja porodice. Svaki zalogaj, svaki komadić, svaki miris i svaka tekstura donose duh doma, djetinjstva i generacija koje čuvaju tradiciju. Gurabije nisu samo kolač one su simbol porodične topline, pažnje i ljubavi koja se prenosi kroz generacije.



## 20. Tulumbe

Tulumbe su jedan od onih posebnih slatkih specijaliteta koji zauzimaju posebno mjesto u bošnjačkim i crnogorskim domovima. One su simbol bajrama, suneta, porodičnih okupljanja, ali i dokaz strpljenja, pažnje i umijeća koje svaka nana unosi u pripremu domaćih kolača. Tulumbe su mekane, zlatno-smeđe, prelivene gustim sirupom, i dok ih gledamo i mirišemo, odmah osjetimo duh doma, miris kuhinje i toplinu koja dolazi iz srca nane koja ih sprema.

Priprema tulumbe zahtijeva preciznost i posvećenost. Tijesto se pravi od vode, maslaca, brašna i jaja, pažljivo miješano dok ne postane glatka, gusta i sjajna masa. Svaka nana ima svoj način neko dodaje više maslaca da tulumbe budu mekše i aromatičnije, neko više jaja kako bi tijesto bilo elastičnije, dok neko u masu stavlja prstohvat soli ili malo šećera da dobije savršenu ravnotežu ukusa. Bez obzira na male razlike u receptu, cilj je uvijek isti savršena tulumba, hrskava spolja, a sočna iznutra.

Nana pažljivo stavlja tijesto u specijalnu kesu sa zvjezdastim nastavkom i istiskuje ga direktno u vrelo ulje. Svaki komadić, svaki valjak tijesta, oblikuje se polako, s puno strpljenja, stvarajući karakteristične rebraste tulumbe. Njihova pravilna veličina i oblik utiču na hrskavost spolja i mekoću unutra. Nana zna da su upravo ove sitnice ključ uspjeha i da će sav trud kasnije biti nagrađen savršenim zalogajem.

Ulje u kojem se tulumbe peku mora biti dovoljno vruće da brzo zlatno porumeni tijesto, ali ne toliko da ih pregori. Nana pažljivo prati svaki komadić, ponekad okreće tulumbe kako bi boja bila ravnomjerna i svaka tulumba imala hrskavu spoljašnjost i sočnu unutrašnjost. Miris prženja, maslaca i tijesta širi se kuhinjom i ispunjava prostor toplinom, podsjećajući sve ukućane na domaću pripremu i pažnju koju nana unosi u svaki korak.

Dok se tulumbe peku, priprema se gusti sirup od šećera, vode i limuna. Sirup se kuha do odgovarajuće gustine, ni previše tečan ni previše gust, kako bi se kasnije ravnomjerno upio u tulumbe. Nana hladi sirup, ali ne previše, da prilikom prelijevanja preko vrućih tulumbe stvori savršeni kontrast spolja hrskave, iznutra sočne i prelivevi slatkim sirupom koji prodire u svaku poru tijesta.

Svaka nana ima svoje male trikove. Neke posipaju tulumbe mljevenim orasima ili pistacijama nakon prelijevanja sirupom, dok druge dodaju aromu vanilije ili ružine vodice u sirup, dajući tulumbama poseban miris i karakter. Neke nana vole da tulumbe budu malo kraće i deblje, druge ih prave duže i tanje, sve u skladu sa tradicijom i navikama porodice. Svaki način ima svoju vrijednost, a rezultat je uvijek jednako ukusan desert koji u sebi nosi duh doma i porodične pažnje.

Tulumbe nisu samo desert. One simbolizuju pažnju i ljubav koju nana ulaže u pripremu hrane. Tokom bajrama ili suneta, tulumbe zauzimaju posebno mjesto na stolu pažljivo složene, svaka tulumba uredna i prekrivena sirupom, spremna da se ponudi gostima. Serviranje tulumbe nije samo čin dijeljenja hrane, već i čin pažnje, poštovanja i ljubavi prema porodici i prijateljima. Djeca uče od nane kako se svaka faza pripreme obavlja s ljubavlju, kako se tijesto mijesi, oblikuje, peče i prelijeva sirupom, a svaki korak prenosi osjećaj strpljenja i tradicije.

U mnogim domaćinstvima, tulumbe se prave u velikim količinama. Nana pažljivo mjeri sastojke, mijesi tijesto i oblikuje svaki komadić, pazeći da sve bude savršeno. Pečenje zahtijeva strpljenje, jer komadići moraju dobiti zlatnu boju i savršenu teksturu. Sirup se priprema u dovoljnim količinama, da svaka tulumba bude prekrivena i sočna. Taj proces pripreme i pečenja, u kojem svaki detalj ima svoju važnost, odražava tradiciju i porodičnu pažnju koju samo nana može prenijeti.

Priprema tulumbe okuplja porodicu. Nana i majke rade zajedno, dok djeca pomažu u manjem oblikovanju ili u slaganju gotovih tulumbe. Kuća se ispunjava smijehom, pričama i mirisom doma, a tulumbe postaju simbol zajedništva, pažnje i ljubavi. Svaka tulumba nosi u sebi pečat nane koja ju je pravila njen trud, znanje, strpljenje i ljubav i upravo zbog toga svaka tulumba ima poseban značaj.

Tulumbe su više od deserta. Svaki zalogaj pruža kontrast spolja hrskav, iznutra mekan i sočan, a sirup obavija svaki komadić sladak i aromatičan. One simbolizuju tradiciju, gostoprimstvo i ljubav prema porodici i zajedništvu. Svaka tulumba koju pripremi nana ili kućanica nosi duh doma i prenosi porodične vrijednosti s generacije na generaciju.

Neka svaka tulumba koju pripremite ili dijelite bude podsjetnik na tradiciju, domaću pažnju i ljubav, te na važnost okupljanja porodice i prijatelja. Svaki zalogaj, svaki miris i svaki detalj pripreme unosi duh doma, strpljenja i tradicije, a tulumbe postaju simbol porodične topline, gostoprimstva i pažnje koju prenose generacije. Tulumbe nisu samo kolač – one su priča doma, pažnje nane i tradicije koja traje kroz vijekove.



## 21. Baklava

Baklava je jedno od onih jela koja zauzimaju posebno mjesto u bošnjačkim i crnogorskim domovima. Ona nije samo desert; baklava simbolizuje bogatstvo, gostoprimstvo, pažnju i ljubav koju nana ulaže u pripremu hrane. Svaka nana, svaka domaćica, imala je svoj način pripreme, svoje male tajne, koje prenosi s generacije na generaciju, i male trikove koji daju baklavi prepoznatljiv miris, hrskavost i slatkoću. Baklava je simbol bajrama, suneta, porodičnih okupljanja i svečanosti, ali je istovremeno i dokaz umijeća i strpljenja koje je potrebno da bi kolač bio savršen.

Priprema baklave počinje odabiranjem sastojaka. Kvalitetno brašno, svjež maslac ili ulje, jaja, mlijeko i mala količina soli čine osnovu tijesta, dok se za nadjev koriste mljeveni orasi, bademi, lješnjaci ili kombinacija različitih orašastih plodova. Neke nana dodaju i cimet, muškadni oraščić ili malo narandžine kore kako bi nadjev dobio poseban miris i aromu. Svaki sastojak mora biti pažljivo odmjeren, jer mala razlika u količini može promijeniti teksturu ili okus baklave.

Tijesto za baklavu mora biti tanko razvučeno, gotovo prozirno. Nana zna da samo pravilno razvijena jufka daje baklavi hrskavost spolja i mekoću iznutra. Brašno se prosijava, dodaje se sol i maslac ili ulje, a tijesto se mijesi rukama dok ne postane glatko i elastično. Nakon mirovanja, tijesto se razvlači rukama ili oklagijom, sloj po sloj, pažljivo, bez žurbe, kako bi se izbjeglo pucanje jufke. Svaka nana u porodici imala je svoj način razvlačenja tijesta neke su ga razvlačile preko velikog stola, druge su koristile stolnjak, ali cilj je uvijek bio isti: savršeno tanki listovi tijesta spremni za slaganje.

Nadjev se priprema tako što se mljeveni orašasti plodovi pomiješaju sa šećerom i aromama. Tradicionalni nadjev uključuje mljevene orahe i šećer u omjeru koji osigurava sočnost i ukus svakog zalogaja. Nane ponekad dodaju i vaniliju, ružinu vodicu ili narandžinu koricu, dajući nadjevu poseban miris i karakter. Nadjev se pažljivo raspoređuje između slojeva tijesta, vodeći računa da svaki sloj bude jednak i da svaki zalogaj kasnije bude savršen.

Slojevanje baklave je posebna vještina. Prvi sloj tijesta stavlja se u tepsiju, premaže maslacem, pa se preko njega raspoređuje nadjev, zatim slijede naredni slojevi tijesta i nadjeva. Svaka nana pazi da slojevi budu ravnomjerni, jer pravilno složena baklava daje i savršen izgled i idealan balans između hrskavog tijesta i sočnog nadjeva. Gornji sloj tijesta uvijek se premazuje maslacem ili uljem, kako bi pečena baklava dobila zlatnu boju i savršenu hrskavost.

Pečenje baklave je trenutak kada kuća počinje da miriše na domaće. Rerna mora biti prethodno zagrijana, a temperatura pažljivo kontrolisana. Baklava se peče dok ne dobije zlatno smeđu boju, a miris pečenog tijesta i orašastih plodova širi se kuhinjom i cijelim domom. Nana zna da je baklava spremna kada gornji sloj postane hrskav, dok unutrašnji slojevi zadržavaju sočnost. Svaka minuta pečenja je važna, jer predugo pečenje može osušiti baklavu, a prekratko ne daje dovoljno zlatnu boju i hrskavost.

Sirup je ključni dio baklave. On se priprema od šećera, vode, limuna, a ponekad se dodaje i med ili ružina vodica. Sirup se kuha do prave gustine dovoljno gust da se baklava ne raspadne, ali dovoljno tečan da se upije u svaki sloj tijesta i orašastog nadjeva. Nana sirup pažljivo prelijeva preko vruće baklave, polako, ravnomjerno, pazeći da svaki dio dobije isti sloj slatkoće. Neki sirup prelijevaju dok je baklava još u rerni, dok drugi čekaju da se tepsija malo ohladi, čime se postiže savršen kontrast između hrskavog tijesta i sočnog nadjeva.

Baklava nije samo desert, već simbol tradicije i porodičnog zajedništva. Za bajrame, sunete ili druge svečane prilike, baklava zauzima centralno mjesto na stolu. Tanjiri su pažljivo pripremljeni, svaki komadić izrezan uredno, sirup ravnomjerno raspoređen, a miris doma i tradicije ispunjava prostoriju. Djeca uče od nane kako se priprema baklava od miješenja tijesta, razvlačenja jufke, slaganja nadjeva, pečenja, do prelijevanja sirupom. Svaka faza prenosi osjećaj strpljenja, ljubavi i tradicije.

Svaka nana ima svoje male tajne. Neko preferira više sirupa, neko više maslaca, neko stavlja sloj meda između jufki, dok drugi biraju različite vrste orašastih plodova. Sve te varijacije daju baklavi posebnu osobnost i karakter, a svaka kuća ima svoju

verziju, onu koju djeca pamte i kasnije sami prave. Neke nana vole da baklava bude gušća, druge da bude lagana i sočna, ali svaka verzija je jednako voljena i cijenjena.

Baklava okuplja porodicu. Nana i majke rade zajedno, djeca pomažu u sitnijim zadacima, a kuća se ispunjava smijehom, pričama i mirisom doma. Baklava postaje simbol zajedništva i pažnje. Svaki komadić nosi pečat nane koja ga je pravila, njen trud, znanje i ljubav. Tek kada se posluži, baklava otkriva savršeni balans hrskavog tijesta, sočnog nadjeva i slatkog sirupa.

Svaki zalogaj pruža iskustvo koje mami sva čula. Miris, izgled i tekstura baklave stvaraju osjećaj doma, sigurnosti i topline. Ona simbolizuje gostoprimstvo, pažnju, ljubav i porodičnu tradiciju koja se prenosi generacijama. Baklava je više od deserta ona je priča, simbol doma i porodične ljubavi, koja traje kroz vrijeme.

Neka svaka baklava koju pripremite ili jedete bude podsjetnik na tradiciju, strpljenje i ljubav u kuhinji, na vrijednost pažnje u svakom detalju i na ljepotu okupljanja porodice. Svaki sloj, svaki zalogaj, svaki miris i svaki komadić prenose duh doma, pažnju nane i porodičnu tradiciju koja traje vijekovima. Baklava nije samo desert ona je simbol porodične topline, gostoprimstva i ljubavi koja traje kroz generacije.



Bošnjačka kuhinja, bogata tradicijom i duboko ukorijenjena u svakodnevici našega naroda, kroz ova jela otkriva toplinu doma, zajedništvo i posebnu čar običaja koji se prenose s koljena na koljeno. Svaki recept u ovoj zbirci nosi svoju priču o porodici, gostoprimstvu, radu i ljubavi prema hrani koja spaja ljude.

Ova jela nijesu samo ukus na tanjiru, već dio identiteta, nasljeđa i ljepote koju čuvamo i dijelimo. Nadamo se da će ova zbirka biti putokaz i inspiracija svima koji žele da upoznaju, sačuvaju ili ponovo otkriju mirise i ukuse bošnjačke kuhinje, te da će se ovi recepti i dalje prenositi, pripremati i voljeti u mnogim domovima.

# Zaključak

Kada se osvrnemo na jela koja su predstavljena u ovom kuvaru, postaje jasno da tradicionalna bošnjačka kuhinja nije tek skup recepata, već složena i duboka priča o jednom narodu, njegovom identitetu, vrijednostima i načinu života. Svako jelo ovdje opisano nosi u sebi odraz vremena, običaja, vjerovanja i odnosa među ljudima. Kroz generacije, hrana je bila tihi svjedok odrastanja, odrastanja i sazrijevanja porodica, prenosilac ljubavi i pažnje, ali i nepisana knjiga u kojoj su nane ispisivale svoje znanje, intuiciju i umijeće bez ijedne napisane riječi. Ovaj kuvar je pokušaj da se ti nepisani redovi sačuvaju i da se kulinarsko naslijeđe bošnjačke tradicije prebaci iz ruku naših nena u ruke generacija koje dolaze, u formi koja će trajati i u vremenima koja se mijenjaju.

Kroz pripremu hrane, Bošnjaci su uvijek izražavali toplinu doma, poštovanje prema zajednici i osjećaj pripadnosti. Miris čorbi koje se krčkaju na šporetu, zvuk razvijanja jufki, gustina domaćeg pilava, strpljenje u pripremi mantija ili toplina tek ispečene pite, svi ti prizori predstavljaju ne samo hranu, već i ritam života koji se prenosio s koljena na koljeno. U bošnjačkoj kuhinji nema naglosti, nema površnosti – svaka radnja, od branja biljaka u prirodi do slaganja jufki, zahtijeva posvećenost, a ta posvećenost daje hrani dušu. Zato je tradicionalna kuhinja mnogo više od tehnike ona je emocija, uspomena, veza sa precima i naslijeđe koje se ne mjeri sastojcima, već ljubavlju s kojom je pripremano.

Ovaj kuvar nastajao je u razgovorima sa ljudima, u prisjećanju njihovih priča, u ponovnom oživljavanju mirisa i ukusa koji su oblikovali porodični život, posebno u selima i mahalama Sandžaka, sjevera Crne Gore i Bosne. Svako jelo ima svoje porijeklo i svoje mjesto u kulturi naroda: čorbe koje podižu imunitet, jela koja se pripremaju za velike praznike, delicije koje se služe gostima kao izraz poštovanja, skromna jela svakodnevice koja u sebi nose mudrost jednostavnosti. Zajednički im je motiv – sva su nastala iz potrebe da se porodica nahrani ne samo hranom, već i pažnjom, sigurnošću i osjećajem pripadnosti.

Dok su se recepti prenosili usmeno, kroz malu kuhinju u kojoj su nane učile svoje kćeri kako da mijese tijesto, kako da prepoznaju kada je jelo gotovo ili koliko začina treba dodati „od oka“, prenosila se i jedna mnogo važnija lekcija: da je kuhanje čin ljubavi. Ovaj kuvar nastoji sačuvati i taj duh. Svaki recept nije samo popis sastojaka, već i mala priča o vremenu kada se kuhinja doživljavala kao srce kuće, kada su se oko stola rješavali problemi, slavili mali događaji i gradila porodična bliskost.

Zato ovaj kuvar nije samo zbirka recepata. On je dokument vremena, svojevrsna arhiva porodičnih priča, sačuvanih običaja i kulinarskih tragova koji su preživjeli uprkos promjenama, migracijama, modernizaciji i brzom načinu života. On podsjeća da se kulturni identitet ne čuva samo kroz jezik, književnost i običaje, nego i kroz hranu koja povezuje generacije na najneposredniji način. Ona je zajednički jezik koji svi razumiju, bez obzira na dob, mjesto ili vrijeme.

Ako ovaj kuvar pronađe svoje mjesto u vašoj kuhinji, ako bilo koje od ovih jela ponovno oživi miris nekadašnjeg doma, ako se zbog jednog recepta porodica okupi oko stola, ako se probudi neka uspomena iz djetinjstva ili se rodi nova tradicija koju

ćete prenijeti svojoj djeci, onda je njegova svrha ispunjena. Jer hrana ima snagu da nas vrati korijenima, da nas poveže sa onima koji više nisu tu i da nas podsjeti na vrijednosti koje vrijedi očuvati.

Neka ovaj kuvar bude mali doprinos očuvanju našeg naslijeđa, našeg identiteta i naše kulture življenja. Neka bude podsjetnik da tradicija traje samo onda kada se njeguje, kada se prenosi i kada se živi. A hrana je, možda više nego bilo što drugo, najukusniji i najtopliji način da se ta tradicija sačuva i preda dalje.

# Izvori korišćeni za ovaj kuvar

## 1. Usmena predanja i kazivanja

- **Kazivanja starijih žena (nana) iz Bijelog Polja, Rožaja, Plava, Gusinja** o načinu pripreme jela, posebno onih koja se prenose porodično (mantije, begova čorba, sutlijaš).
- **Porodične recepture i rukopisne bilježnice** koje su se čuvale u sanducima i ormarima, često zapisivane na komade papira ili u stare teftere.
- **Usmene priče o bajramskim i ljetnim trpezama**, o običajima pripreme jela za svadbe, sunete i goste.
- **Tradicionalna kazivanja o prikupljanju i upotrebi biljaka** (koprive, začini, sušeno povrće), posebno od žena koje su čuvale stare metode.
- **Terenska zabilješka iz bošnjačkih domaćinstava u Bijelom Polju, Petnjici, Rožajama**, posebno ruralnih područja
- **Svjedočenja domaćica iz Godijeva i okolnih sela** o tradicionalnoj pripremi sarmi, jela ispod sača i pita s domaćim jufkama.
- **Stari bosanski kuvari (rukopisni)** koji su se prenosili u porodicama, npr. "Sarajevski kuhar" iz 19. vijeka (faksimil dostupan u PDF-u).
- **"Narodna jela i običaji iz Bosne"** – zapisi koji opisuju tradicionalna jela, tehnike pripreme i običaje.
- **Terenske bilješke voditelja projekta i saradnika** prilikom prikupljanja recepata i priča.
- **Razgovori s nosiocima tradicije (informantima)** – ženama starije generacije koje znaju stare recepte i pričaju o običajima vezanim uz hranu.
- **Porodični tefteri i bilježnice sa receptima** starijih žena.
- **Bilješke o jelima koja se pripremaju na Bajram, svadbama, mevludima i drugim običajnim prilikama.**
- **Recepti zapisani na papirićima, čuvani uz kuhinjske posude i u ladicama** – autentični mikroizvori iz domaćinstava.