

Voditelji projekta:

Nataša Jakšić
Vesna Pavlović

Suradnici:

Miće Kaleb
Ljilja Lauš
Ivana Čarapina
Lajla Volarević
Marina Vuković

Učenici koji su sudjelovali u realizaciji projekta:

Klara Gavran, Sunčica Kosović, Antonia Obšivač,
Ana Markotić, Iva Mijoč, Matea Popović, Petra Popović,
Marija Tadić, Andrea Žilić i Martina Živkušić

Izrada školske kuharice je dio projekta *Domaće je domaće*.

Cilj projekta je razvijanje svijesti o običajima pripravljanja hrane iz prirode kao i poticanje na razmišljanje o doprinosu očuvanja tradicionalnih prirodnih proizvoda.

Donjoneretvanski kraj je oaza prirodnih raznolikosti. Učenici su se upoznali sa osobitostima samoniklog i uzgojenog voća. Da bi se vratio duh tradicije prikupljali smo stare recepte s voćem i pravili različite slastice.

Nadamo se da će ovaj naš maleni uvid u tradicionalno pripremanje slastica vratiti nostalgiju mirisa i okusa koji se širio iz bakine kuhinje te navesti mnoge mame da izvuku stare recepte iz njezine škrinje i da će ti isti mirisi ispunjavati naše kuhinje ali i naša srca.

Nakladnik: OŠ Stjepana Radića / 100 primjeraka

Glavni i odgovorni urednik: Božena Nikoletić, ravnateljica

Urednik: Vesna Pavlović, uč. prirode i biologije

DOMAĆE JE DOMAĆE
Projekt OŠ Stjepana Radića

ŠKOLSKA KUHARICA



šk. god. 2009./2010.

KOTONJATA

SASTOJCI:



PRIPRAVLJANJE:

Obrisati dunje suhom krpom pa tek onda oprati. Rasjeći na 4 dijela, oguliti koru i uz koru dodati čvrsti dio sredine bez košpica.

Preliti vodom tako da voda prekrije masu. Kada se masa raskuhu ohladiti i propasirati. Na količinu dobivene mase dodati jednaku količinu šećera. Šećer prethodno rastopiti u malo vode u masu gustine meda.

Ukuhanom šećeru dodati dunje te kuhati $\frac{1}{2}$ do 1 sat.

Može se dodati 1 do 2 limuna (1 iscjeden, a jedan isječen na plohe)

Na dozu od 2 do 2.5 kg dunja može se dodati $\frac{1}{2}$ kg isjeckanih oraha.

Staviti u kalupe i sušiti.

Na svaki kalup staviti svježi list lovora.

MARMELADA OD MAGINJA

SASTOJCI:



PRIPRAVLJANJE:

Očistiti peteljke s plodova, zgnječiti i procijediti. Na 1 l soka dodati $\frac{1}{2}$ kg šećera. Kuhati na laganoj vatri.

Po želji može se dodati limunov sok i nastrugane kore od limuna.

Kuhati uz stalno miješanje dok se masa ne zgusne.

Na kraju dodati želatin.



SOK OD NARANČE

SASTOJCI:



PRIPRAVLJANJE:

Naranče oprati i prelitи 1 l hladne vode u kojoj su otopljenе 3 velike žlice soli.

Potopljene naranče ostaviti 24 sata u ovoj otopini.
Drugi dan naranče oprati, oguliti i izrezati na kocke.
Smjesi dodati 60 g limuntosa, 1 l vode i 1 kg šećera te prokuhati 15 minuta.

Kada se ohladi, smjesu usitniti mikserom i uliti u boce.

Držati na hladnom, a može se i zamrznuti.

NAPOMENA:

Sok se može napraviti i od limuna ili kombinacija limun i naranča.



ĆUKTER

SASTOJCI:



PRIPRAVLJANJE:

Oprati i zgnječiti grožđe.
Dobiveni sok- oko 8 l ukuhati do polovice mase uz stalno miješanje.
Dodati $\frac{1}{4}$ kg griza, 25 dkg šećera i 12,5 dkg nasjeckanih oraha.
Smjesu uliti na podlogu i pričekati da se stvrdne.
Sušiti i staviti u kalupe.



UŠEĆERENE VIŠNJE

SASTOJCI:



PRIPRAVLJANJE:

Višnje oprati, osušiti i pažljivo izvaditi košpice.
Staviti ih u cijedilo iznad uzavrele vode
da se na pari prokuhaju.
Zatim ih složiti razdvojeno na pladnju ili alufoliju
i posuti šećerom da budu rahlo prekrivene.
Kada višnje upiju šećer,
okrenuti ih i posuti šećerom drugu stranu.
Postupak ponavljati tako dugo (2-3 dana)
dok višnje ne prestanu upijati šećer.
Višnje koje su dobole sjaj
spremiti u kutije ili staklenke.

NAPOMENA:

Čuvati na suhom mjestu. Može trajati 2 god.

ARANČINI UŠEĆERENE NARANČINE KORE

SASTOJCI:

500 g narančinih kora (neprskanih)
400 g šećera
0.1 l vode



PRIPRAVLJANJE:

Kore od 10-12 naranača namočiti u hladnu vodu

i ostaviti preko noći, ili čak nekoliko dana.

U puno kipuće vode kore kuhati 30 min.

a zatim ih staviti u svježu hladnu vodu.

Kore ponovno ocijediti i narezati na rezance.

Skuhati sirup od vode i šećera

i u njemu kore kuhati 10 min.

Ostaviti ih preko noći u sirupu pritisnute tanjurom.

Ponoviti postupak 2,3 puta dok kore ne upiju tekućinu.

Izvaditi ih, osušiti na zraku i spremiti u kutiju.

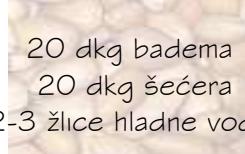
NAPOMENA:

Čuvati na suhom mjestu. Može trajati 2 god.

PRŽENI BADEMI- SLATKI

SASTOJCI:

20 dkg badema
20 dkg šećera
2-3 žlice hladne vode



PRIPRAVLJANJE:

Pomiješati bademe, šećer i vodu te neprestano miješati na vatri dok bademi ne pokupe sav šećer.

Nastaviti miješanje sve dok

Bademi ne počnu pucketati.

Bademe istresti na tanjur, raširiti i pustiti da se ohlade.

PRŽENI BADEMI- SLANI

PRIPRAVLJANJE:

Očistiti bademe i poškropiti ih s malo slane vode i staviti peći u pećnicu.

Za vrijeme pečenja ponovo

ih par puta poprskati slanom vodom.

Peći dok bademi ne počnu pucketati.

PEKMEZ OD ŠLJIVA

SASTOJCI:

4 kg očišćenih šljiva
1 kg šećera
1 šalica od bijele kave rum
1 šalica od bijele kave octa
2 vrećice vanilija šećera
1/2 vrećice cimeta

PRIPRAVLJANJE:

U posudu za kuhanje staviti 1 dl vode ili podmazati s malo ulja da ne zagori..

Oprati šljive i očistiti te samljeti na stroju za mljevenje mesa.

Mogu se koristiti i šljive narezane na male komadiće.

Šljive kuhati oko pola sata te dodati šećer.

Nakon toga kuhati 1 sat te dodati cimet, oct, rum i vaniliju šećer.

Nastaviti kuhati dok se ne zgusne uz stalno miješanje pazeći da ne zagori.

SLATKO OD MANDARINA

SASTOJCI:

1.5 kg mandarina
1 kg šećera
4 dl vode
kora dviju mandarina

PRIPRAVLJANJE:

Mandarine oguliti, očistiti im bijele opne te svaki komad prepoloviti. Šećer staviti u posudu, prelitи vodom i zakuhati.

Nakon što se šećer s vodom napola zgusne, u posudu staviti narezane mandarine i dvije sitno izrezane kore mandarina.

Kuhati još 30 minuta na laganoj vatri dok se slatko ne izjednači.

Vruće stavljati u sterilizirane staklenke, prekriti ih i ostaviti da se ohlade.

Čuvati na sobnoj temperaturi.

SIRUP OD DIVLJEG NARA

Izvaditi sjemenke iz plodova divljeg nara.

Na 1 kg sjemenki stavimo 1 kg šećera
i ostavimo da odstoji 4 dana.

Ocijedimo sok i prelijemo u staklene boce.



SOK OD KIVIJA I NARANČI

SASTOJCI:

1 kg kivija
4 naranče
šećer

PRIPRAVLJANJE:

Oguliti kivi, nasjeckati i mikserom smrviti u glatku kašu.
Dodati narančin sok i kuhati dok se sve ne raspadne.
Procijediti i na svakih 1,5 dl soka dodati 20 dkg šećera.
Smjesu zagrijavati dok se sav šećer ne otopi.
Ulitи u boce i pasterizirati.



SIRUP OD KUPINA

Plodove kupina staviti u posudu i pomiješati sa smeđim šećerom.
Nakon četiri tjedna procijediti sok i staviti u staklenke.



SUŠENE JABUKE

SASTOJCI:

Zrele i zdrave jabuke



PRIPRAVLJANJE:

Jabuke oguliti i izvaditi im sredinu.

Koristiti posebni nož i raditi polako
da bi jabuke ostale cjele.

Irezati ih na kolutove,
po mogućnosti jednake debljine, oko 1 cm.
Poslagati kolutove jedan pokraj drugoga u lim
i staviti ih u pećnicu na 40 stupnjeva C.
Držati ih u pećnici oko jedan dan
pazeći da se ne zapeku.

Prosušene jabuke izvaditi iz pećnice
te ih držati na suncu da se potpuno osuše ,
okrećući ih dva, tri puta dnevno.

Kriške jabuka poslagati u čiste drvene sandučice
obložene papirom.

NAPOMENA:

Prije upotrebe kriške jabuka ostaviti da prenoće,
jer moraju nadoknaditi tekućinu koju su izgubile
sušenjem.

SIRUP OD GREJPA

SASTOJCI:

6 grejpa

i limun

1 kg šećera

PRIPRAVLJANJE:

Iscijediti sok od oba agruma

Procijediti i pokriveno pustiti
da odleži preko noći .

Sutradan soku dodati šećer i
miješajući zagrijavati.
Neka kipi 3 min.

Uliti u sterilizirane boce,
začepiti i držati na hladnom mjestu.



SUŠENE SMOKVE

Ubrane smokve staviti
na tzv. sturu (napravljeno od trske).

Smokve se moraju okretati.

Kada su napola sušene
namakati ih u morskoj vodi i
opet staviti na sušenje.

Kada plodovi pobijele tj.

Kada se na njima pojavi šećer,
suhı su i mogu se jesti.

Suhe plodove treba čuvati
od propuha i topline da se
previše ne osuše i da ne postanu
neprikladni za jelo.

Radi stabilne probave preporučuje
se uzimati 3-4 ploda na dan.

NAPOMENA:

Osušene smokve se mogu prešati u paketiće
umotane u celofan. U svaki paketić dodati list lovora
radi mirisa, a i dekoracije. Naši stari su ih i nizali
žukom u lančiće u kombinaciji sa lovorovim listom.

