



Okusi tradicije

**TEMFANO, KALAPAJSANO,
PRETEPENO**

**UPOZNAJTE
MEĐIMURSKU
KUHINJU**

10 recepata

uz koje ćete unijeti dašak
tradicije na vaš stol



O LAG-u Međimurski doli i bregi i Međimurju

LAG Međimurski doli i bregi potiče ruralni razvoj prema LEADER pristupu od 2012. godine uz pomoć programa ruralnog razvoja i projekata financiranih iz EU fondova. To je najsjeverniji hrvatski LAG smješten između rijeka Mure i Drave, a obuhvaća 15 jedinica lokalne samouprave sjevernog, zapadnog i središnjeg dijela Međimurja.

Međimurje je danas dinamična i nagrađivana destinacija kontinentalnog turizma, bogate kulturne i prirodne baštine, regija duge tradicije malog i srednjeg poduzetništva te razvijene infrastrukture. Na području LAG-a sve više jača turistički sektor temeljen na eno-gastronomskom i sportsko-rekreativnom turizmu. Međimurci se mogu pohvaliti s

vrhunskim nagrađivanim vinima i tradicionalno-modernom kulinarikom, najkvalitetnijim medom, termama i biciklističkim stazama, ali i s modernom interpretacijom zaštićene prirodne baštine na području Regionalnog parka Mura-Drava te s bogatom nematerijalnom kulturnom baštinom.



O PROJEKTU

Okusi tradicije

LAG Međimurski doli i bregi, LAG Zapadna Slavonija, LAG Posavina i LAG Zagorje-Sutla provode međuteritorijalni projekt suradnje "Okusi tradicije" koji je usmjeren na razvoj ruralnog/gastronomskog turizma, na podizanje razine znanja o konceptu „Od polja do stola“ s naglaskom na mlade te na jačanje svijesti o vrijednosti lokalne proizvodnje i kulinarske baštine kroz promociju kratkih lanaca opskrbe. Projekt je ukupno vrijedan 552.917,10 kn, a s provedbom je započeo u lipnju 2021. godine.

LAG Međimurski doli i bregi provedbom projekta promovira specifična obilježja međimurske gastronomije - temfano, kalapajsano, pretepeno, mali dio bogate kulinarske baštine Međimurja.

Projektne aktivnosti u Međimurju obuhvaćaju ciklus kulinarskih radionica, izdavanje i distribuciju ove kuharice, fotografske tečajeve za prezentaciju kuharike i domaćih proizvoda te studijske posjete s ciljem upoznavanja gastronomske ponude područja partnera, odnosno Međimurja, Zagorja, Slavonije i Posavine. Projekt suradnje LAG-ova „Okusi tradicije“ sufinanciran je iz Europskog poljoprivrednog fonda za ruralni razvoj, Mjera 19 LEADER, Podmjera 19.3 "Priprema i provedba aktivnosti suradnje LAG-a", Tip operacije 19.3.2 "Provedba aktivnosti projekta suradnje", Međuteritorijalni projekt suradnje.



Gastronomska destinacija Međimurje

Na krajnjem sjeveru Hrvatske, omeđeno dvjema rijekama, smjestilo se malo površinom, a veliko srcem Međimurje. Ono što nudi, preporučuje se iskusiti svim osjetilima: udahnuti svježinu zraka, uživati u dodiru tradicije i odmoriti oči u smirujućim prizorima prirode. A posebno je poželjno isprobati međimurske specijalitete i lokalnu gastronomiju. Zašto?

Domaća kuhinja kao rezultat tradicije, načina života i utjecaja

Budući da ljubav ide kroz želudac, u Međimurje se dovijeka zaljube svi koji isprobaju autohtonu domaću kuhinju koja je nastajala pod raznim utjecajima. Osim što su u srednjem vijeku trgovci prolazili ovim krajem, pa su do njega rano dospjele i egzotične mirodije, recepti su se razvijali u skladu s prirodom i nekadašnjim težačkim načinom života. Rad na polju i u prirodi iziskivao je puno energije, a to je značilo i više kalorija. U svakom slučaju, slojevita je to priča koja kao da je ispričana u međimurskoj gibanici, poznatoj autohtonoj slastici čije se ime mora naći na popisu svakoga tko želi upoznati okuse međimurskog kraja. Pikantne začine i spomenute kalorije domačice rado su uravnotežile vrhnjem, pa je nastalo temfanje, koje uz meso 'z tiblice, međimursku gibanicu i bućino ulje ponosno stoji na čelu međimurske kuhinje. U restoranima Međimurja, od kojih su neki višestruko nagrađivani, isprobati možete autohtona međimurska jela uklopljena u suvremena pravila kuhinje.

Kolač koji priča priču o Međimurju

Prije spomenuta međimurska gibanica slastica

je koja je u svojim slojevima obuhvatila dušu Međimurja. Višeslojna, bogato nadjevena, kalorična, priprema se s korama od lisnatog tijesta, svježeg kraljleg sira, ribanih jabuka, mljevenih oraha i maka, s dodacima poput grožđica i cimeta. Budući da se način života promijenio, Međimurje je osmislilo i laganiju verziju koja se radi u duhu biodinamičke poljoprivrede, čiji je začetnik Rudolf Steiner, filozof, pedagog i znanstvenik rođen u Međimurju. Slastice u duhu biodinamičke poljoprivrede, odnosno laganije verzije međimurske gibanice, kremšnite ili Steinerove bidrice isprobajte u restoranu Le Batat.

Meso 'z tiblice kao zaštitno lice Europske destinacije izvrsnosti

Zaštitno lice međimurske gastronomije zasigurno je meso 'z tiblice. Riječ je zapravo o najfinijem mesu svinječeg buta ili karea, poslojenom i osušenom koji je se uranja u kosanu mast te posprema u posudu koja se zove tiblica. Od davnina je sastavni dio svih posebnih prilika, pa će vas njime Međimurci rado ponuditi i tako se predstaviti. Meso 'z tiblice, svježi sir i vrhnje te kosana mast koju u Međimurju zovu slanine pravi su međimurski specijalitet. Obroci se često spravlja u od domaćih namirnica, pa i restorani

rado svoje proizvode naručuju od lokalnih OPG-ova. Domaće, kvalitetne namirnice, autohtoni proizvodi, tradicija u spremanju i recepturi i gostoljubivost domaćina logično su objašnjenje za pobjedu gornjeg Međimurja u izboru Europske destinacije izvrsnosti kada je u pitanju lokalna gastronomija. Reprezentativna jela Međimurja poput mesa 'z tiblice, pretepe juhe ili sušenih kobasica te domaćih kolača nalaze se i u ponudi lokalnih restorana i vinarija, svjetionicima međimurske turističke ponude.

Najnagrađivanija vinska cesta na svijetu

Dakle, imajte na umu i da se nalazite u pravoj vinskoj destinaciji te da je upoznavanje Međimurja potpuno tek upoznavanjem njegovih vina. Uostalom, uvjerit ćete se da savršeno

pristaju uz nabrojene specijalitete, baš kao da su prema njima rađeni.

Budući da međimurskim brežuljcima dominiraju renomirane vinarije i obitelji u čijim vinogradima i podrumima nastaju osvježavajući atraktivni okusi dvadesetak bijelih i nekoliko crvenih sorti te autohtona međimurska vinska sorta pušipel, materijala za istraživanje ima napretek. Točnije, međimurska vina iskušati možete u 30-ak vinskih kušaonica i podruma na Međimurskoj vinskoj cesti, najnagrađivanijoj vinskoj cesti na svijetu. Riječ je o tome da najprestižnije svjetske vinske nagrade Decanteri već više godine zaredom stižu u Međimurje, a njih 11 na samo 600 hektara vinograda najgušći je raspored Decantera na svijetu. Gurmani, vrijeme je za posjet Međimurju.



Juha od buče



Štrukli sa sirom



recept donosi

Tatjana Martinjaš



BROJ PORCIJA
VRIJEME PRIPREME
VRIJEME KUHANJA

1 PORCIJA
15 MINUTA
45 MINUTA

Tenfana piletina

Temfanje je tradicionalno međimursko jelo, a označava naziv za jela s umakom od raznih vrsta mesa ili povrća koji se karakteristično pripremaju (pirjaju) uz dodatak vrlo malo vode. Umjesto klasične zaprške, pred sam kraj kuhanja dodaje se karakterističan pritep od brašna umiješanog u kiselo vrhnje.

220 g pileće/pureće meso
100 g sitno sjeckani crveni luk
0,05 l bijelo ulje
topla voda
100 g oštro brašno
0,2 l kiselo vrhnje
začini sol, vegeta, biber, crvena mljevena slatka paprika, crvena dimljena paprika

Tamno meso puretine/piletine bez kosti prepečemo na ulju. Dodamo dinstani luk i podlijemo vodom ili bistrom juhom. Dodamo papriku u prahu, začine i zgusnemo kiselim vrhnjem i brašnom.

Umak po potrebi doradimo sa soli i paprom, a piletinu serviramo prema želji. Uz samu temfanu piletinu možemo poslužiti kao prilog palentu, rižu, trgance ili tjesteninu.



recept donosi

Tatjana Martinjaš



BROJ PORCIJA
VRIJEME PRIPREME
VRIJEME KUHANJA

1 PORCIJA
15 MINUTA
DOK NE ISPLIVAJU

Trganci s vrhnjem

200 g **glatko brašno**
20 g **sol**
0,05 l **bijelo ulje**
topla voda
60 g **kosana mast**
0,3 l **kiseo vrhnje**

Od brašna, soli, ulja i tople vode zamijesimo tijesto za trgance. Trgajte ih na komadiće, dodatno tanjeći prstima (trganci - trgano tijesto). Kuhamo ih u slanoj vodi sve dok ne isplivaju na površinu.

Nakon kuhanja, ocijedimo ih te prelijemo s preprženom kosanom masti koju smo prethodno prokuhali s kiselim vrhnjem.

Dekoriramo prema želji i poslužimo kao glavno jelo ili predjelo. Uz ovo jelo savršeno prijanja čašica bijelog međimurskog vina.

Trganci

Trganci su tradicionalno jelo jednostavno za pripremu, a svaka bi ih domaćica trebala znati spremiti. Iako se mogu poslužiti kao predjelo, trganci su se često u međimurskim "hižama" posluživali kao glavno jelo.



recept donosi

Tatjana Martinjaš



BROJ PORCIJA
VRIJEME PRIPREME
VRIJEME PEČENJA

4-6 PORCIJA
10 MINUTA
25 MINUTA

Prosta pšenična zlevanka

200 g **glatko pšenično brašno**
3 kom **jaja**
1 **žlica šećera**
1 l **kiselomlijeko**
1 **prstohvat soli**

ZA PRELJEV:

180 g **kiselomlijeko**
1/4 **malo žličice ulja**
1 **žlica šećera**

Jaja umutimo sa šećerom i soli, dodamo kiselomlijeko i brašno (po potrebi dodati i više). Sve izmiješati s mutilicom ili mikserom da tijesto bude bez grudica. Tijesto mora biti malo gušće nego za palačinke.

Dobivenu smjesu ulijemo u protvan (tepsiju) premazan maslacem.

Smjesu zalijemo vrhnjem i malo pošćropimo uljem te stavimo peći u dobro zagrijanu pećnicu na 180 stupnjeva oko 25 minuta.

Vruću pečenu zlevanku posipamo šećerom.



recept donosi

Slađana Herman



BROJ PORCIJA
VRIJEME PRIPREME
VRIJEME KUHANJA

4 PORCIJE
15 MINUTA
30 MINUTA

Pretepena Međimurska juha s gljivama i hajdinskom kašom

Pretepena juha je vrsta tradicionalne guste juhe iz međimurske kuhinje, sastavnog dijela nacionalne hrvatske kuhinje. Postoje varijante pretepeene juhe u koju se stavljaju razni sastojci, pa se tako može napraviti, na primjer, pretepena juha s vrganjima ili pretepena juha s hajdinskom (heljdinom) kašom. Isto tako, mogu se upotrijebiti i još neki dodaci, kao što su meso s tiblice, sušeno meso, kobasice, svinjska mast, mlijeko, feferoni, nasjeckani peršin itd.

100 g miješanih gljiva
100 g heljdine kaše
100 ml vrhnja za kuhanje
1 luk
1 režanj češnjaka
1 žlica brašna
1 žlica crvene ljevene paprike
sol, papar,
list lovora
ulje, mast

Sitno sjeckani luk posoliti i popržiti do zlatnožute boje na ulju ili masti, dodati gljive te kratko popržiti. Dodati temeljac i vodu. Juhu kuhati uz dodatak crvene mljevene paprike, režnja češnjaka, lista lovora te začiniti sa začinima. Kuhati dodatnih 5 minuta.

Operite heljdinu kašu i sve zajedno kuhati još 5 minuta. Pri kraju dodajte još vrhnje za kuhanje koje ste prethodno pomiješali s brašnom i vodom. Kuhajte još pet minuta uz lagano miješanje sve dok kaša ne bude kuhana.



recept donosi

Sladana Herman



BROJ PORCIJA
VRIJEME PRIPREME
VRIJEME KUHANJA

4 PORCIJE
15 MINUTA
60 MINUTA

Kuhana šunka s kalapajsanim kalamperom (krumpirom)

Kalapajsati je izvedenica od pajsati tj. pirjati, a kalamper je međimurski naziv za krumpir. Uz dodatak luka i mljevene paprike poslužit će kao izvrstan prilog raznim mesnim jelima.

- 1,5 kg suhe šunke ili dimljenog mesa po želji
- 2 glavice luka
- 2 lovor lista
- 1 režanj češnjaka
- 1,5 kg krumpira
- 1 žlica crvene paprike
- 1 Prstohvat soli, papar

Dimljeno meso kuhamo u vodi uz dodatak glavice luka, režnja češnjaka i lista lovora oko 60 minuta.

Za vrijeme kuhanja mesa, sitno sjeckani luk prepržimo, dodajemo na ploške narezani krumpir, crvenu mljevenu papriku, sol, list lovora i vodu tek toliko da prekrije krumpir. Pripremljeni krumpir kuhamo oko 20 minuta dok ne omekša i upije svu tekućinu.

Kalapajsani krumpir posolimo i popaprimo po želji.

Kuhanu šunku narežemo na ploške i serviramo uz kalapajsani krumpir. Ako poželite, umjesto vode prilikom kuhanja krumpira možete dodati vodu u kojoj se kuhala šunka, to će dodati poseban okus jelu.



recept donosi

Sladana Herman



BROJ PORCIJA
VRIJEME PRIPREME
VRIJEME KUHANJA

4 PORCIJE
15 MINUTA
10 MINUTA

Salata od ječmene kaše, povrća i lisnatih salata

Salata u kojoj je glavni sastojak ječam sadrži velike količine vitamina kao što su vitamin A, vitamin D, vitamin E te veće količine vitamina B12. Osim navedenih nutrijenata, ječam je bogat vlaknima koja pomažu pri skidanju neželjenih kilograma zbog čega je idealan odabir za osobe koje nastoje smršavljati.

100 g ječmene kaše
20 g kuhanog graha
20 g kukuruza
20 g krastavaca
20 g rajčice
20 g paprike
1 radič, matovilac

Ječmenu kašu operemo i skuhamo u slanoj vodi. Kuhanu kašu isperemo u hladnoj vodi te ostavimo da se ocijedi. Nakon što se ohladi, dodajemo ostale sastojke: grah, kukuruz, te na sitne kockice narezane krastavce i rajčicu.

Radič operemo i narežemo na kockice i s matovilcem dodajemo u salatu. Salatu možete začiniti raznim preljevima, no savjetujemo preljev od bučinog ulja i aceto balsamica.

ZA PRELJEV:
bučino ulje
aceto balsamico / ocat
sol

Prije samog serviranja u salatu dodajemo matovilac.

Salata se može pripremiti na isti način i sa hajdinskom (heljdinom) kašom i prosom.



recept donosi

Slađana Herman



BROJ PORCIJA
VRIJEME PRIPREME
VRIJEME KUHANJA

3 PORCIJE
10 MINUTA
15 MINUTA

Slatki proseni močnjak sa šumskim voćem

Krupica od prosa je bezglutenska zamjena za pšeničnu. Može se koristiti za pripremanje različitih kaša (obogaćenih svježim, sušenim i orašastim voćem ili sjemenkama), ali i biskvita, kroketa i popečaka.

100 g prosene krupice

500 ml mlijeka

30 g šećera

1 vanilin šećer

korica limuna

1 mala žličica soli

100 g šumskog voća

30 g maslaca

50 g šećera

U posudu ulijte mlijeko te pustite da zakipi uz dodatak korice limuna, soli, šećera i vanilin šećera. Dodajte prosenu krupicu i uz stalno miješanje mutilicom kuhajte nekoliko minuta. Vrući močnjak ulijte u posudice u kojima ćete servirati desert.

Šumsko voće priprema se tako da se šećer otopi u posudi. Dok poprimi svijetlo smeđu boju dodaje se šumsko voće te se na laganoj vatri kuha dok se šećer u potpunosti ne otopi. Šumsko voće potrebno je maknuti s vatre, dodajete maslac i miješate.

Pripremljeno šumsko voće prelijte preko prethodno pripremljenog močnjaka. Možete servirati toplo ili hladno.

Močnjak se može pripremiti i s kukuruznom te ostalim krupicama. Ovisno o jačini krupice potrebno je smanjiti gramažu (do 80g).



recept donose

Ribafish i Kasandra Draganić



BROJ PORCIJA
VRIJEME PRIPREME
VRIJEME PEČENJA

4-6 PORCIJA
15 MINUTA
45 MINUTA

Zlevanka s pekmezom od buče i bučnim uljem

3 jaja
100 g šećera
1 vanilin šećer
250 ml mlijeka
250 g svježeg kravljeg sira
8-10 žlica kukuruznog brašna
300 ml vrhnja
prstohvat soli
bučino ulje
pekmez od buče

Neopisivo brza priprema je ogroman plus. Jaja i šećer umutite i dodajte mlijeko i sir. Umiješajte kukuruzno brašno. Dodajte ga postepeno jer gustoća ovisi o vrsti brašna pa da slučajno na ove mjere ne bi bila pregusta ili prerijetka smjesa. Ona mora biti nešto rjeđa, gušća od smjese za palačinke, no dovoljno rijetka da se lagano izlije u protvan. U smjesu uz brašno dodajte još deci kiselog vrhnja.

Protvan namastite bučnim uljem i posipajte s malo istog kukuruznog brašna. Izlijte u njega smjesu i stavite gore još par žlica kiselog vrhnja i pekmeza od buče.

I to je sve, zlevanka ide u pećnicu na 175°C 45 minuta.



Zlevanka ili Zlevka kolač je koji se tradicionalno priprema u sjevernim dijelovima Lijepe naše. Omiljena je slastica u brojnim domovima, a vrlo je jednostavna za pripremu.



recept donose

Ribafish i Kasandra Draganić



BROJ PORCIJA
VRIJEME PRIPREME
VRIJEME KUHANJA

6 PORCIJA
15 MINUTA
15 MINUTA

Trganci s gljivama

500 g glatkog brašna
1 velika žlica soli
70 g grama maslaca
0,2 l bijelo vino
300 g gljive (po želji)
papar
majčina dušica
200 g špeka
1/2 turoš za posipanje

Od glatkog brašna, soli i vode zamijesite glatko tijesto. Ostavite da odmara pola sata. Za to vrijeme nasjeckajte slaninu na tanke šnitice i stavite je na suhu tavu da pusti masnoću, ako počne gorjeti, samo dodajte malo ulja. Narežite gljive i dodajte ih slanini te ubacite i pola količine maslaca. Dobro popaprite svježe mljevenim paprom. Kad se gljive popeku, dodajte sitno sjeckani češnjak i zalijte sve nekim finim bijelim vinom.

Zakuhajte i vodu za trgance te tijesto odvajajte rukama (ono će se rastezati), i kidajte komadiće tijesta u kipuću vodu koju ste prethodno posolili. Kuhajte vaše trgance desetak minuta, a za to vrijeme malo po malo dodajte vodu od kuhanja u gljive dok se ne stvori gusti umak

Trgance ocijedite (ne morate paziti da ocijedite svu vodu) i ubacite u umak s vrganjima. Sve promiješajte, dodajte naribani tvrdi sir i ako je potrebno, još malo začina. Prokuhajte još dvije minute sve zajedno i vaši trganci su spremni za posluživanje.



recept donose

Ribafish i Kasandra Draganić



BROJ PORCIJA
VRIJEME PRIPREME
VRIJEME PEČENJA

7 PORCIJA
15 MINUTA
35 MINUTA

Pohane krvavice i prezvuršt s kalapajsanim krumpirom

Volite li međimursku kuhinju, morate isprobati dva popularna jela - prezvuršt i krvavice. Tradicionalno, krvavice se pripremaju u pećnici, no u nastavku istražite recept za pohane krvavice i prezvuršt koje će oduševiti vas, ali i vaše ukućane.

1 kg krvavica
1 kg prezvuršta
krušne mrvice
brašno
jaja
svinjska mast
sol, papar
1,5 kg krumpira
1 ljubičasti luk
crvena mljevena paprika
bijelo vino
peršin

Krvavice i prezvuršt narežite na deblje kolutiće pa ih ispanirajte. Uvaljajte ih u brašno, pa u jaja koja ste nježno posolili i popapрили, a zatim u prezle. Krumpir ogulite i narežite na ploške. Luk narežite na tanke trakice. Na svinjskoj masti popržite luk miješajući dok se lagano ne karamelizira. Dodajte mu sol, papar i crvenu papriku. Pojačajte vatru i zalijte s malo bijelog vina. Kad vino prokuha, dodajte krumpir pa sve zajedno izmiješajte i prelijte vodom. Pustite da se dinsta dok krumpir ne omekša. Dodatno još posolite i s vremena na vrijeme promiješajte da se ne zapeče. Po potrebi dodajte tekućine. Začinite na samom kraju prema želji. Ispanirane krvavice i prezvuršt pržite u dubokoj masnoći (po mogućnosti u svinjskoj masti, ali i ulje će biti dobro). Poslužite kalapajساني krumpir, koji ste na samom kraju posipali sa svježim sjeckanim peršinom, s kolutićima krvavice i prezvuršta.

Projekt: Okusi tradicije

OVAJ PROJEKT SUFINANCIRAN JE SREDSTVIMA EUROPSKE UNIJE
Europski poljoprivredni fond za ruralni razvoj



Naziv projekta: „Okusi tradicije“

Podmjera 19.3. „Priprema i provedba aktivnosti projekta suradnje“
u okviru Mjere 19 „LEADER – CLLD“

LAG „Zapadna Slavonija“, LAG Međimurski doli i bregi,

LAG „Zagorje – Sutla“, LAG „Posavina“



PROGRAM RURALNOG RAZVOJA 2014.-2020.

Udio sufinanciranja: 90% EU, 10% RH

Europski poljoprivredni fond za ruralni razvoj: Europa ulazi u ruralna područja



LAG Međimurski doli i Bregi
M. Tita 60, 40305 Nedelišće, Hrvatska
lag.mdib@gmail.com
lag-medjimurskidoliibregi.hr

Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost
LAG-a Međimurki doli i bregi

Dizajn: SCRIBO PR
www.scribopr.com

Foto:
Matej Ščavničar
Arhiva LAG MDIB