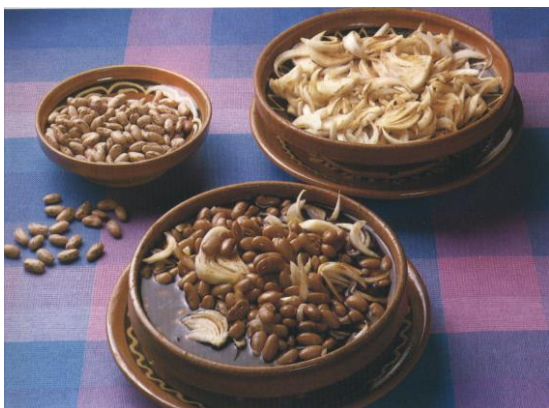




GRAH

bažulj, beli grah, beli pasulj, boranija, čučavac, fažol, fažolica, fižol, fasol, gra, grav, grah pešak, ležak, pasulj, pasulj pasuljica, puzavac, pasulj peešak, tačkaš, pletenac, pritkaš, puzavac, trkljaš



ZLATAN NADVORNIK



ZLATAN NADVORNIK

GRAH

© Copyright, Zlatan Nadvornik, Zagreb 2023.

Sva prava pridržana. Ni jedan dio teksta ove knjige ne smije se reproducirati ili prenositi u bilo kojem obliku, ni na koji način, elektronički ili mehanički, uključujući fotokopiranje, snimanje ili pohranjivanje u bazu podataka ijedne namjene bez prethodnog pismenog dopuštenja nositelja autorskih prava.

Zagreb, 23.kolovoza, 2023.

GRAH



Grah je jedna od najkorisnijih jednogodišnjih kultura koju čovjek najviše koristi u ishrani, od 18 stoljeća u europskim zemljama. Procjenjuje se da postoji više od 300 vrsta graha, kulinarSKI je vrlo cijenjen i neizostavni dio naše prehrane.

Iz Meksika gdje su ga uzgajali, povjesničari gastronomije kažu prije devet tisuća godina, zahvaljujući Kolumbu doplovio je u Europu, uz danas nezamjenljive namirnice, krumpir i kukuruz . Kažu da najbolje raste zagrljen s kukuruzom. Od tamošnjeg naziva ayacotl u europskim nazivima nema ni traga, ali latinski *Phaseolus vulgaris* jasno otkriva korijen nekih naših naziva – *fažol*, *fižol*, *fjožek*, *bažol*, *bažul*, *fadžola* i druge.

Nazivu grah teško se može naći korijen, dok je pasulj navodno balkanski greizam latinskog podrijetla. Naziva je mnogo, a dokazuje samo jedno – da je to povrće u nas dočekano jednako oduševljeno kao i posvuda u Europi i Africi, kamo su ga prenijeli Španjolci i Portugalci. Nažalost, kod nas je potisnuo do tada raširen krupni bob. Jednako ga oduševljeno danas jedu i u pradomovini i u Starom svijetu, gdje je odavno prodro u narodne i gradske kuhinje. Po indijanskoj legendi nastao je iz nogu božice zemlje i zato voli trčkarati i u želucu. Više od tri stoljeća grah je uz kukuruz bio naša važna hrana i sirotinjsko meso bez kosti.

Vrste graha

<i>Crveni grah, bubrežasti grah</i> ; jednako popularan kao i bijeli grah za meksička jela, namaze i variva
<i>Žuti grah</i> , koristi se za jela kao: juhe, gulaše, salate, prikladan je za blanširanje, kuhanje, prženje, kiselo kuhanje, pirjanje ili kuhanje na pari.
<i>Bijeli grah</i> ukusan u kremastim juhama, varivima i namazima
<i>Zeleni grah</i> , jedan od najboljih sorti. Mahune graha su nježne i hrskave, jedu se cijele
<i>Ljubičasti grah</i> , pogodan je za konzumaciju i kuhan i sirov. nakon termičke obrade grah gubi svoju ljubičastu boju i poprima standardnu zelenu boju.
<i>Crni grah</i> , popularan je američkom i karipskom kulinarstvu. Obzirom na sastav proteina može zamijeniti meso.

Najpopularnije vrste kod nas

<i>Mahunar</i> , najvrjednija sorta u prehrani
<i>Grah zrnaš</i> , najčešće se sije na manjim gospodarstvima uz kukuruz. Postoje dva tipa: kultivari niskog graha i visokog graha zrnaša.
<i>Grah trešnjevac</i> i <i>šareni grah</i> ; starinska je sorta za pripremu variva, poslužen s ječmom i kobasicom, tj. za jela koja se dugo kuhaju.
<i>Grah kukuruzar</i>
<i>Grah tetovac</i> ; dobio ime po gradu Tetovo u Makedoniji, najpoznatije jelo je od njega je <i>Gravče na tavče</i>
<i>Puter grah</i> ; jedna od najdražih sorti za pripremu tradicionalnih jela kao: varivo, pašta fažol, s ječmom i kobasicom. Često se zamjenjuje s grahom trešnjevcom.
<i>Crni grah</i>
<i>Starozagorska sorta</i> je najčešća uzgojna sorta, to je stara europska sorta velikog uroda.
<i>Grah zelenček</i> starinska je sorta, krupnih i čvrstih zrna. Odličan je zapečen u tavici ili pećnici s mesom i povrćem. Nakon namakanja kuha se oko 1,5 sat.

Raspodjela po sortama

Niske	Niski rani smeđi prošarani	sorte
	Niski žućkasti starinski	
	Niski crveni rozin	
	Niski crni kornjača	
	Niski bijeli biserac	
Poluvisoka sorta: crnookica		
Visoki	Visoki smeđi prošarani	
	Visoki trešnjevac rani	
	Visoki trešnjevac kasni	
	Visoki okrugli bijeli	
	Visoki starinski žućkasti	
	Visoki bijeli starinski	
Zelenčak		



The Beaneater (1580.-1590) "Čovjek koji jede grah"

Anibale Karači (Annibale Carracci; 3 prosinac 1560.- 15. srpanj 1609.) talijanski slikar iz perioda baroka. Najpoznatiji je po freskama mitološke sadržina i religijskih uljanih slika. Slika "Čovjek koji jede grah" dio je njegovih radova u kojima je došla do izražaja karikaturnost života oko njega.

Zimnica od graha

mahune graha ukuhane

Mahunama sa slabo razvijenim zrnjem odrežite vrškove, operite i prokuhajte u malo slane vode, 10-15 minuta. Ocijedite vodu, mahune stavite u hladnu vodu, i nakon toga složite u staklenke i prelijte slanom vodom koja mora biti 4 do 5 cm iznad mahuna. Staklenke zatvorite, stavite u lonac s vodom i kuhajte 1,5 sat na temperaturi od 100 °C. Ukuhavanje ponovite nakon 4 - 5 dana, ali sada samo pola sata na 100 °C. Ukuhavanje (pasterizacija) mora se obaviti brzo, na velikoj temperaturi, jer mahune mogu poprimiti gorkokiseli okus.

mahune graha u soli

Mahune namočite na nekoliko sati u vodi, obrišite lagano čistom kuhinjskom krpom, narežite i stavite u zemljanu posudu i ostavite 2 dana. Izvadite ih i presložite u staklenku širokog grla (složite ih tijesno, stisnite) i prelijte slanom vodom (sol se topila u vodi 2 dana), zatvorite pergament papirom i odložite na hladno mjesto. Mogu se koristiti već nakon nekoliko mjeseci.

Prije korištenja mahune namočite u vodi da ne bi bile preslane.

sušeni mladi grah

Posve mladi, još zeleni grah, dok je još u mahunama, očistite i stavite u kipuću posoljenu vodu. Skuhajte ga skoro do kraja. Ocijedite, raširite po situ (to je bilo kuhinjsko pomagalo pomoću kojim se prosijalo brašno, ili duga sipka namirnica, prije nego se mijesilo) da se zrna gotovo ne dodiruju. Sušite najprije na zraku, a zatim, dokraj, u pećnici na sasvim slaboj vatri.

mladi grah ili bob u ulju

Sastojci: 1,5 kg graha ili boba, 1 l octa, mirodije, papar u zrnju, sol, 2 šalice ulja.

Očistite grah ili bob, operite i posušite. Ocat stavite da kuha, dodajte grah (bob) i kuhajte 5-6 minuta. Izvadite i rasprostrite ga na čisto platno, da se potpuno osuši. Sasvim suhi grah ili bob stavite u pripremljenu čistu staklenku, posolite, dodajte željene mirodije i zrna papra. Prelijte uljem. Staklenke stavite na hladno mjesto, ne zatvarajući i ostavite nekoliko dana. Kontrolirajte nivo ulja, dodajući ako je potrebno da sadržaj uvijek bude pokriven. Kad se količina ulja stabilizira povežite staklenke i ostavite s ostalom zimnicom.

Ovako pripremljen grah ili bob odličan je za pripremanje raznih salata.

Bob nekad česta namirnica danas je skoro zaboravljen i, nažalost, vrlo malo je danas jela od njega. Sadio se o sv. Marku.



Na Sredozemlju, odakle i potječe, bob su uzgajali još drevni narodi. Prehranjivao je seljake, težake i sirotinju, a bio je i temelj posebne prehrane rimskih gladijatora. Poznata je obična rimska juha/kaša od boba koja se jela za doručak/ručak i osiguravala energiju običnom čovjeku. Dok su bogataši mogli uživati u puhovima iz meda, utrobama divljači i ostalim kulinarskim delicijama koje su nekad graničile i kulinarskim perverzijama, oni obični su se hranili prosom, raži i bobom. U „popularnoj“ literaturi često možete naići na podatak da su Rimljani često spravljali kašu od „graha“, ne vjerujte (ne nasjedajte) na to, nisu! Naime, grah je grahorica donesena s američkog kontinenta. I kod slavnog rimskog gastronomista Apicija, u njegovoj „kuharici“ *De re coquinaria*, možemo pronaći nekoliko recepata za pripremanje boba, kao npr.:

<i>zeleni bob</i>	se posluživao s presolcem, uljem, zelenim korijanderom, kimom, i kosanim i kuhanim porilukom
<i>prženi bob</i>	se posluživao s presolcem
<i>bob</i>	se posluživao s tucanom slačicom, medom, pinjolima, rutvicom, kimom i octom

ili na tipično mediteranski način (nakon otkrića Amerike):

Sastojci: 50 dag boba, 40 dag pelata (mala konzerva), maslinovo ulje, 2 – 3 češnja češnjaka, 1 žličica slatke mljevene paprike, 1 žličica kumina, 1 ljuta papričica, sol, papar.

Bob prokuhajte u kipućoj vodi. Češnjak iskošite, kumin i papričicu sameljite. Na malo maslinovog ulja zažutite češnjak, dodajte usitnjene pelate, mljevenu papriku i ostale začine. Pirjajte dok se jelo ne počne zgušnjavati. Umiješajte bob i po potrebi dodajte malo vode, sve još kuhajte 10 – 15 minuta da se okusi prožmu i bob bude kuhan do kraja. Poslužite kao prilog ili samostalno jelo.

Nažalost, bob, gubi sve više značaj u kulinarstvu unatoč vrlo visokoj hranjivoj vrijednosti. Mlade mahune koje se pojavljuju već u svibnju, sa krupnim ili srednje krupnim zrnima, kad još nema drugog povrća, bile su značajne u nekadašnjoj ishrani stanovništva, kao jelo u raznim oblicima. Za kuhanje je najbolji mladi bob jer ima mekane mahune (ne veće od 7,5 cm), a ne mora se ni iz njih vaditi. Zreliji bob svakako treba izvaditi iz mahune i ne predugo kuhati u slanoj vodi. Sušeni bob treba namočiti dan prije (kao i grah) zatim ga ocijediti i staviti kuhati u novu vodu. Bob se doista može pripremati na stotine načina. Okus mu mogu pojačati razni mediteranski začini poput metvice, timijana, ali i limunove korice te sušene papričice.

Od nekih vrsta mahunarki, po tradiciji, pripremaju su se drhtalice, kao npr. od boba.

Uzmite 1 kg boba, navečer ga namočite u vodi (kao grah), i ostavite preko cijele noći. Ujutro oljuštite bob, stavite u posudu (najbolje zemljanu) i na „tihoj vatri“ kuhajte dok zrnje napola ne omekša. Dodajte žlicu ulja i nastavite kuhati. Na kraju začinite solju i dodajte 4 sitno kosana češnja češnjaka. Razlijte u tanjure i ostavite na hladno mjesto da se stegne – da se napravi drhtalica (hladetina). Prije posluživanja pospite crvenom mljevenom paprikom i uljem.

Slanutak (cicerica, čič, čičika, čičorda, čičvara, čičvarda, kira, leblebija, naut/nanut, nohut, slani grah, slanac)



Gotovo zaboravljena mahunarka naših krajeva, koja se sijala od jeseni do veljače, na gotovo svim vrstama tla. Biljku su poznavali i koristili još stari Grci, a Plinije joj je dao i ime Cicer, koju su preuzeli i stručnjaci i dali joj ime *Cicer arietinum*. Slanutak, mahunarka skromnih zahtjeva, nekada je bila izuzetno važna u našim krajevima posebno tijekom zimskog razdoblja, kad nije bilo drugih kultura. Plod (mahune) je mjehurast, zrno ima istaknuti nosić, profil zrna nalikuje glavi ovce, pa se u narodu naziva i *ovčjim graškom*.

Nekada su ga koristili mljevenog kao dodatak brašnu za kruh, a najviše su se upotrebljavale njegove suhe kuhane sjemenke s raznim začinima. Važnost u ishrani dokazuju i stari naputci kao npr.: *Tjestenina sa slanutkom*, *Lonac sa slanutkom*, *Slanutak s paukom* (vrsta ribe), *Janjetina na rapski*, *Varica- sočivo*, *Poljičko sočivo*.

Slanutak raste u primorskim krajevima, plod je u obliku nabubrena pucavca, sadrži jednu do dvije žute sjemenke, priređuje se kao jelo. Od davnine omiljeno jelo po cijelom Sredozemlju pa tako i na našem Jadranu

Navodno su turski osvajači zaslužni što su se počela pripremati jela od slanutka ili sjemenki nalik na sojine i osušeni grašak. Najprije se s turskog imena „nohut“ počeo prodavati na sajmovima, a poslije na tržnicama i u prodavaonicama. Smatra se da je slanutku pradomovina područje zapadne Azije, a sada se ta poljoprivredna kultura uzgaja od Kine, Pakistana, Sirije, Španjolske, Italije ..

Gastropovjesničari su otkrili i da su se jela od slanutka za vladanja starih Rimljana u sredozemnim arapskim zemljama pripremala i u njihovim kuhinjama. Slanutak su pržili, te ga dodavali drugim mahunarkama. Navodno je to sjemenje svjetlosmeđe boje i tada bilo traženo zbog roka trajanja i do pet godina. No danas se nudi osušen, ali i konzerviran u slanoj otopini. Konzerve najčešće kupuju kulinari koji nemaju vremena osušiti slanutak četiri do 24 sata ostavljajući do omekša u vodi, te ga onda isprati i kuhati do dva sata. Kuhan ili kupljen konzerviran slanutak kulinari najčešće dodaju juhama, varivima, salatama ... Od njega se pripremaju i umaci, a samljeven u pire, s malo brašna, pretvaraju u tijesto za pogačice ili kruh. Pržen i mljeven može biti zamjena i za kavu. Kako u 10 dag ima mnogo kalorija i proteina, minerala i vitamina, nutricionisti svesrdno preporučuju tu mahunarku.

Slanutak (bili grah, čičvarda, slanutak) na juhu

Uzmite mali slanutak i ostavite namakati u mlakoj vodi preko noći a ako je onaj pravi domaći može se namakati i 24 sata, dok ne naraste za duplo. Sutradan ga ocijedite i kuhajte uz dodatak soli, sitno sjeckanog luka (kapule) i peršina, kada je skuhan 2-3 žlice zgnječite i vratite u juhu da bude gušća te dodajte još i krumpir sjeckan na kockice, kada prokuha skinite s vatre i nakon 10 minuta začinite s malo maslinova ulja.

Po želji možete dodati manistru (pužići).

Jari grah (sikirica)



Jari grah (ili sikirica) je zaboravljena ili nedovoljno priznata dalmatinska mahunarka domaća u Ravnim kotarima. Bliža je grašku nego grahu, pa i miriše na grašak dok se kuha, no okus je sličniji grahu, ali blaži. Nije stekao širu popularnost jer ima sitno zrno u sitnim mahunama te je nezgodan za čišćenje. Najviše su sadili u Dalmaciji i Hercegovini.

Varivo od jarog graha i mola

Sastojci: 1 kg mola (oslića, tovara), 45 dag jarog graha (sikirica), 30 dag luka, 15 dag mrkve, 5 dag poriluka, 1,5 dl maslinova ulja, 1 dl suhog bijelog vina, 5 dag češnjaka, pola vezice (stručka) peršina, 1,5 dag koncentrata paradajza (rajčice), 1 dag maslaca, riblji temeljac za podlijevanje, sol, papar.

Sikiricu (jari grah) namočite preko noći. Sutradan stavite ga u hladnu vodu i ostavite da prokuha, tada bacite vodu od kuhanja. Mola filetirajte (napravite odreske) veličine 6-8 dag, ostatak ribe (glava, kost, rep) stavite u gazu, omotajte i sve zajedno kuhajte kako bi dobili riblji temeljac (na takav način ne treba „riblju

juhu“ – temeljac procijediti kako bi dobili čistu tekućinu. Luk, mrkvu i poriluk očistite i izrežite na komadiće i ispirajte na zagrijanom ulju. Na kraju pirjanja dodajte kosani češnjak, pirajte tek 1-2 minute, da češnjak zamiriše, dodajte koncentrat paradajza i podlijte vinom. Sve promiješajte i pustite da zavri. Uspite jari grah, začinite i kuhajte dok ne omekša. Kuhanom slanutku (jarom grahu) dodajte ribu – mola, prokuhajte oko 5 minuta. Sadržaj posude ne miješajte već samo posudu protresite , kao da radite brudet, gregadu, ... Gotovom jelu dodajte kockicu maslaca, poskropite maslinovim uljem, pospite kosanim peršinom i poslužite.

Mola odlikuje blagi okus i vrlo ukusno meso (to je kod svakog predatora, ribe koja jede druge ribe). Nekad su ga sušili i bio je korišten za mnoga jela od sušene ribe.

(RAVNI KOTARI-ZADAR)

Koliko graha po osobi, uz koje mirodije i koliko dugo kuhati

količina namirnica za juhu po osobi	nasjeckani peršin 1 - 2 g grah za juhu 4 dag grašak za juhu 6 dag tijesto kao prilog (juha) 2 dag
grah s kiselim zeljem	graha 6 dag kiselog zelja 10 dag
grah s ričedom	graha 5 dag ječmena kaša 4 dag
Graha za zimnicu kako se nekad računalo	6 kg (jednom tjedno, po 25 dag za cijelu obitelj)
Uobičajeno je uzeti 50 dag graha za kuhanje	To je dovoljna količina za 1 veliki lonac, ili 5 osobe ako se kuha uz meso. Za 10 osoba treba 1 kg graha
Mirodije uz grah	Korijen peršina, celer, češnjak, lovor, metvica, *crvena mljevena paprika, majčina dušica, paprika, papar, kim, timijan,Umjesto metvica možete dodati žličicu soda bikarbonate.
Grah kuhajte na laganoj vatri (treba ga kuhati sporo kako bi bio ukusniji i mekši)	Neke vrste graha se kuhaju brže, neke sporije, stariji grah se kuha isto sporije. Grah prvo preberite, izdvojite oštećena zrna i ljuske. Operite ga u hladnoj vodi i ocijedite. Uzmite novu hladnu vodu i stavite u nju grah, vode treba biti više od graha barem 3 cm. Ovako pripremljen grah ostavite barem 3-4 sata, najbolje preko noći. Grah će nabubriti i zato ne smije ostati bez vode Grah će nabubriti i omekšati, zato treba više vode. Grah se kuha (kao i tijesto) u velikom loncu tako da zrna imaju dovoljno prostora za krčkanje. Lonac s debelim dnom najbolje će držati toplinu. Grah procijedite i stavite ga u novu vodu.

	Prokuhajte grah barem 5 minuta. Procijedite ponovno. Sada pristupate kuhanju za željeno jelo. Vode treba biti uvijek iznad graha, barem 5 cm. Kuhanje traje najmanje 2 sata. Grah je najbolje kuhati u nezasoljenoj vodi. Ako želite da grah bude probavljiviji i da bude mekši – dodajte malo sode bikarbone.
--	---

Začini za grah

Umijeće začinjavanja ubraja se u visoku školu kulinarstva, ono zahtijeva poznavanje namirnica, sposobnost ocjenjivanja, osjećaj za mjeru, ukus i odvažnost.

Nemojte nikada provjeravati okus nekog jela kuhačom na kojoj se zadržalo brašno i umak, već čistom žlicom.

Anis slatki kopar	osobito za mladi grah
Bosiljak, bazilika	prvenstveno za grah i grašak; sprječava napuhavanje
Češnjak	Mnoga jela iziskuju neznatan dodatak češnjaka, zdrobljenog ili narezanog što finije.
Čubar, šetrajka, morski vrisak	Svježa ili osušena prije svega za mahune graha, juhe od graha i povrća
Đumbir, đumbiri	sprječava napuhavanje
Kim, kimen, čuma	sprječava napuhavanje
Lovor, lovorika, loborika	Najčešće je dovoljan već jedan jedini list mirisavi list, inače se može dogoditi da jelo postane gorko
Mažuran, majoran, mažoran	sprječava napuhavanje
Metvica, menta, nana	u kombinaciji sa drugim začinima njome se začinjavaju jela od ovčetine, povrća: graha, graška, ...
Paprika mljevena	Prigodom začinjavanja treba paziti da se ne dodajte u pretoplu nego u umjerenu toplu mast (ulje) inače se pokvari – karamelizira, obzirom da sadrži šećer, a time se kvari boja i okus
Peršin, peteršin	Nedvojbeno najpoznatiji začín. Ne kuhamo ga s jelom, nego ga dodajemo na kraju.
Papar	Crni, bijeli, zeleni papar svestrani začín jelima
Poriluk, praziluk, por	Upotrebljavamo kao povrće i kao začín (umjesto luka jer je blažeg okusa i mirisa) sastavni je dio raznim jelima kao: raznim juhama, salatama od krumpira, graha i rajčice.
Timijan, vrtna majčina dušica	Timijan je svestrani začín, svjež ili osušen. Prilično je jak začín, pa ga zato upotrebljavamo oprezno.

Tablica međusobnog usklađivanja začinskog bilja (najčešćih), kako bi se dobio optimalni okus i miris

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.Češnjak	-	**	**	**	*	*	**	**	**	**	**
2.Bosiljak	**	-	x	x	**	*	**	*	*	x	*
3.Koromač	**	x	-	*	**	**	**	*	**	**	**
4.Lovor	**	x	*	-	*	**	**	**	**	*	**
5.Mažuran	*	**	**	*	-	**	*	*	*	**	**
6.Luk	*	*	**	**	**	-	*	**	**	**	**
7.Peršinovo lišće	**	**	**	**	*	*	-	*	*	**	**
8.Ružmarin	**	*	*	**	*	**	*	-	**	**	**
9.Krbuljica	**	*	**	**	*	**	*	**	-	**	**
10.Kadulja	**	x	**	*	**	**	**	**	**	-	**
11.Majčina dušica	**	*	**	**	**	**	**	**	**	**	-

Objašnjenje : ** - savršen sklad; * - dobar sklad; x - izbjegavati

Zamjena za svinjsku mast

1 šalica masti	1 ¼ šalice maslaca
1 šalica masti	½ šalice maslaca + 2 žlice
1 šalica masti	¼ šalice maslaca + 1 žlica
1 šalica masti	¾ šalice margarina najčešća zamjena u većini recepata
1 šalica masti	7/8 šalice biljnog ulja kod pečenja, uobičajeno 1:1
1 šalica masti	1:1 maslinovo ulje u pečenju i u kuhanju
1 šalica masti	1:1 sa mašću od slanine
1 šalica masti	1:1 goveđi loj
1 šalica masti	1:1 u kokosovu ulju
1 šalica masti	1 šalica *Gheeja + 2 žlice

*Gheej; (čita se „gi“; Izraz dolazi od sanskrtke riječi koja znači „poškropljen“) vrsta maslaca (u našoj kulinarskoj povijesti mi poznajemo naše – *maslo*) koji se radi od neslanog običnog kravljeg maslaca koji se zagrijava i iz njega uklanja voda i krute tvari, dok se ne dobije bistra zlatna tekućina, koja po svom sastavu ima 99% čiste mliječne masti. Maslac posebne arome i okusa, lakše podnosi više temperature. Koristi se za pripremu svih jela kao zamjena za ulje.

Zaprška - zafrig

Verzija naših baka	U posudi s masnoćom (2-3 žlice masti), zagrijte i dodajte žlicu brašna i lagano miješajte da dobijete zlatnožutu boju. Dodajte žličicu crvene mljevene paprike, promiješajte i umiješajte u grah. Uvijek kad dodajete *crvenu papriku pazite da ne zagori jer će tada jelo biti gorko.
Bez zaprške	Iz kuhanog graha jednu šalicu graha i malo vode dobro izmiješajte u blenderu. Dodajte žličicu crvene mljevene paprike, uspite u grah, promiješajte i kratko prokuhajte.
Zaprška od krumpira	Kad kuhate grah stavite veći oguljeni krumpir. Kad je grah kuhani izvadite krumpir i zgnječite ga. Dodajte žlicu soka od paradajza (rajčice), vratite u grah, promiješajte i malo prokuhajte.
Hladna zaprška	1 dl hladne vode, 1 žlica gustina ili oštrog brašna, 1 žličica crvene mljevene paprike, sol, papar. Sve dobro izmiješajte i ulijte u grah, posolite po okusu.
Zaprška - popržena	Na masti popržite brašno do žućkaste boje, dodajte crvene mljevene paprike, sol, papar, žlicu soka od paradajza (rajčice), malo tekućine iz graha. Dobro promiješajte i kad je sve ujednačeno umiješajte grahu.

Piće uz grah

Pivo ohlađeno oko 8° C, što se smatra idealnom temperaturom.

Grah naših baka

Grahova juha s crnim kruhom

Ulij u lonac čiste bažuljove (grahove) juhe poreži u nju sitno peršinova korena i daj da vri zatim uzmi tankih komadića crnog kruha, opirjani ih u maslu i poredi u zdjeli poslie onu juhu osoli i koliko hoćeš mirodijami providi, pa ju u vrijeme nalij na onaj kruh.

Grahova juha

Sastojci: 2 dl graha, 1 žlica masti, 1 luk, 2 žlice brašna, 1 žlica octa, 1 žemlja, papar, sol.

Očistite i namočite grah dan prije kuhanja. Odlijte vodu, stavite grah u hladnu posoljenu vodu i kuhajte na umjerenoj vatri. Kada je grah kuhan, protisnite ga kroz sito. Luk narežite na sitne kocke i pirjajte na umjerenoj temperaturi. Dodajte brašno, pa načinite zapršku. Dolijte malo vod i zakiselite to octom i popirjajte. Stavite u lonac protisnut grah i vodu u kojoj je grah kuhan, umiješajte zapršku i neka se juha još jednom polako prokuha. Prilikom posluživanja stavite u tanjur malo pržene žemlje. Žemlju narežite na male kocke i pržite ih u tavi bez masnoće.

Grah s mesom

Sastojci: 0,5 l (50 dag graha), voda, 1 glavica luka, kobasica, šunka, slanina, ..., 1 mrkva, lišće peršina, pastrnjak (nije obavezan), 1 krumpir, mast, 1 češanj češnjaka, 1 žlica crvene mljevene paprike, 3 lice brašna, sol, papar.

Večer prije namočite grah u oko 2 l vode. Sutradan skuhajte u 2,5 l hladne vode da prokuha, vodu bacite i grahu ulijte 3 l vruće vode i stavite kuhati. Dodajte u vodu s grahom nasjeckani luk i suhomesnati proizvod po želji. Popaprite i posolite. Kada voda prokuha dodajte narezanu mrkvu, peršin, pastrnjak i krumpir. Nastavite kuhati na laganoj vatri („krčkati“) najmanje 1 sat, sve dok grah ne omekša. Kada je grah kuhan pripremite zapršku (zafrig), u posebnoj posudi na masnoći popržite kosani češnjak, samo da zamiriši (oko 1 minute), tome dodajte brašno i popržite ga. Podlijte s malo vruće vode, dodajte mljevenu crvenu papriku (ako volite ljuto, dodajte i malo ljute crvene paprike), promiješajte i umutite u grah. Kuhajte još nekoliko minuta. Začinite po potrebi.

Zimsko varivo



Sastojci: 3 l vode, 30 dag suhog graška, 30 dag suhog bijelog graha, 15 dag leće, 50 dag krumpira, 2-3 mrkve, 50 dag suhog svinjskog mesa ili kobasica, 1 žlica kosanog peršina, 1 žlica crvene mljevene paprike, sol, papar.

Dan prije kuhanja namočite suho povrće da nabubri. Drugi dan ga ocijedite i stavite u lonac s 3 l. vode. Dodajte suho meso ili kobasice, sol, papar po ukusu, crvenu mljevenu papriku i kosani peršin. Kuhajte najmanje 1.5 sat. Kad je povrće kuhano dodajte oguljene i na kockice izrezane krumpire i mrkvu. Kuhajte još oko 50 minuta, Kad je jelo kuhano, izvadite suho meso, narežite na komade koje ćete poslužiti odvojeno od variva (na posebnom tanjuru) a kobasice izrežite na žaljene komade i poslužite u varivu.

Narodno varivo



Sastojci: 50 dag bijelog graha, 2 zelene paprike, 25 dag svježeg zelja (kupusa), 1 poriluk, 1 glavica ljubičastog luka, 5 češnja češnjaka, 1/3 vezice celera, 1 mrkva, 20 dag pečurki (šampinjona), mast, sol, papar.

Očišćeni luk i češnjak usitnite, mrkvu, pečurke narežite na kockice, celer iskošite. U posoljenu vodu stavite kuhati grah i dodajte zelenu papriku izrezanu na kockice. Nakon 40 minuta kuhanja dodajte zelje izrezano na sitno i kosani češnjak. Na masti pirjajte luk, celer, mrkvu, narezani poriluk na kockice i pečurke. Pirjano povrće dodajte grahu, posolite, poparite i kuhajte još 20 minuta. Tijekom kuhanja po potrebi dodajte još vruće vode. Ako želite gušće i gusto varivo dodajte zapršku (zafrig) ili u malo hladne vode razmutite žlicu oštrog brašna i umiješajte u varivo. Ako posjedujete štapni mikser u šalicu stavite malo vode od kuhanja i nekoliko zrna graha, sve pasirajte i umiješajte u varivo.

Grah s kobasicom i ječmom

Sastojci: 1 kg graha, 20 dag ječma, 4 kobasice, 2 luka, češnjaka po želji, 2 žlice koncentrata rajčice (pire u tubi), 2 žličice crvene mljevene paprike, nekoliko listića lovora, papar u zrnu, mast, peršin, po želji mrkva i korijen celera, sol, papar.

Grah namočite dan ranije (navečer) u hladnu vodu. Sutradan ocijedite i stavite kuhati. Kad prokuha, pustite nekoliko minuta da vri pa ocijedite. Nalijte hladnu vodu te nastavite kuhati, dodajte luk, češnjak (sve usitnjeno), crvenu papriku, lovor, papar, papar u zrnu i 1 žlicu rastopljene masti. Nastavite kuhati. Malo kasnije dodajte ječam i kobasice (najbolje skuhaite kobasice posebno) te pustite da kuha na laganoj vatri.

Gra kosice s pancetom

Sastojci: očišćena gra (da nema konca) koliko stane u teću (bliže kilo i po), 4-5 krompira (na kocke očišćen), isto toliko mrkvice (na kolutiće izrezano), 1-2 glavice luka, sol, papar, malo petrusimena i list selena.

Pancete koliko stane u bruncin, a moš staviti i gnjat od oglodanog pršuta, nalij vodom i na laganoj vatri skuvaj na šporetu, i poslije prste poliži.

Grah i ječam

Sastojci: 40 dag graha, 10 dag ječma, 3-4 češnja češnjaka, 5 dag slanine, malo rebra ili slanine, mast i brašno za zapršku, malo crvene paprike, sol, papar.

Grah namočite dan ranije i pustite da nabubri. Odlijte vodu u kojoj se namakao, dolijte novu i stavite ga kuhati. Dodajte sitno nasjeckani češnjak i oprani i očišćeni ječam, slaninu, kobasice ili rebra. Za vrijeme kuhanja dolijevajte toplom vodom. Pred kraj kuhanja napravite zapršku od masti, brašna i paprike i sjediniti sa jelom. Još malo prokuhajte. Začinite sa soli i paprom.

Poslužite sa domaćim kruhom ili palento (žgancima) i salatoma od kiselog zelja (kupusa). Ovo jelo je jako ukusno jesti sa domaćim kruhom ili palentom i salatoma od kiselog kupusa.

Varivo sa slanutom, ječmom i grahom

Sastojci za 6 osoba: 2 luka, 3-češnja češnjaka, 1 mrkva, 2 šalice kuhanog slanutka (čičvarda), 2 šalice kuhanog graha, 1 šalica ječma (orzo), 1 konzerva pasiranog paradajza (rajčice), mast, bosiljak, ružmarin, domaće kiselo vrhnje, kobasice, sol, papar, papričice (po želji).

Na zagrijanom ulju pirjajte usitnjeno povrće (luk, češnjak, peršin, mrkvu). Kad je povrće pirjano (dinstano) dodajte oguljene kobasice izrezane na kolutiće i prepecite sve zajedno. Dodajte slanetak, grah i ječam, koje ste prethodno odvojeno skuhali. Prelijte vodom da sve prekrije, začinite i kuhajte još 1 sat. Pred kraj dodajte umak od rajčice, žlicu domaćeg kiselog vrhnja koje ste zajedno razmutili u malo tekućine od jela koje kuhate. Još jedno začinite po potrebi.

Grah varivo s jegerom i špekom (često jelo u gostionicama)

Sastojci: 70 dag graha, 2 glavice luka, 30 dag jegera, 10 dag špeka, 4 žlice masti, 3 žlice glatkog brašna, 1 žlica pirea od rajčice (koncentrat), crvena mljevena paprika, sol, papar.

Koristite grah iz konzerve ili ga kuhajte: grah namočite dan prije. Prokuhajte ga u vodi 10 minuta, procijedite ga. U loncu otopite 1 žlicu mast te na njoj popirjajte kosani luk da zarumeni. Dodajte jeger izrezan na kolutiće („šajbe“) i špek narezan na kocke. Kratko propržite. Dodajte grah, vodu i kuhajte. Dodajte i pire od rajčice. Kad grah omekani probajte vodu i začinite po želji. Tijekom kuhanja podlijevajte s onoliko tople vode koliko se pokuha (ispari). Kad ste ga začinili po želji i grah je omekao umiješajte zapršku: na rastopljenoj masti popržite 3 žlice brašna do žute boje (nekoliko minuta), dodajte grahu i kuhajte miješajući još 10 minuta. Uspite u grah, kratko prokuhajte i prije posluživanja pospite kosanim peršinom.

Jeger u grahu

Sastojci: 40 dag jegera, 10 dag luka, 10 dag mrkve, 20 dag svježe paprike, 40 dag sjeckanog paradajza (rajčice), 20 dag passate, 40 dag smeđeg graha, 2 češnja češnjaka, 0,5 dl ulja (bolje masti), 1 žlica grubo kosanog peršina, sol, papar.

Na zagrijanu mast stavite kosani luk, ribanu mrkvu, i svježu papriku narezanu na rezance. Popržite sve 4-5 minuta na srednje jakoj vatri, dodajte oguljeni i narezani jeger na kockice. Popržite nekoliko minuta. Dodajte sitno kosani češnjak, popržite

sve 1 minut i dodajte sjeckani paradajz i passate. Pirjajte sve 10-13 minuta. Zagrijte 5-6 dl vode i u njoj rastopite 1 kocku juhe od povrća (da ne radite temeljac od povrća (usitnjenog povrće) uštedjet će te vrijeme. Dodajte temelja od kocke za juhu i pustite da zakuha. Poklopite i kuhajte na laganoj vatri 10 minuta. Dodajte ocijeđeni i oprani grah iz konzerve i kuhajte još 5 minuta. Uklonite s vatre, pospite kosanim peršinom po potrebi začinite solju, paprom i po želji papričicom. Poslužite.

Što se pisalo o grahu prije 100 godina

OBITELJ br. 44 (30. listopada 1932)

NAŠE NARODNO JELO.

U jednom od predašnjih brojeva izneseno je mišljenje, da bi se grah zato, što se njime puk na selu i u gradu vrlo mnogo hrani, mnogo više nego kod drugih naroda, mogao nazvati našim narodnim jelom. Neki naši čitaoci nisu se složili s tim, ali nisu u isto vrijeme iznijeli, koje jelo oni drže, da bi moglo biti nazvano našim narodnim. Možda Čak i više. jela ima, koja bi zaslužila taj naziv. Ijoja su to i zašto bi se mogla tako nazvati? Raspisujemo o tom anketu, pa apeliramo osobito na naše čitateljice, da iznesu o tom svoje mišljenje, te ćemo svako rado iznijeti.

Francuska juha od graha.

Namoči 1/2 l bijeloga graha. Drugi dan ga uzavri i odlij vodu, nali 2 l druge vrele vode tako kuhaj, dok grah ne omekša. Tek tada ga posoli. Pasiraj ga kroz sito zajedno s juhom. U šerpu metni kuhačicu punu masti, preprži na njoj lika, ulij kiseloga vrhnja. Kad sve prokuha, metni u zdjelu i ponudi s pečenim žemljama.

Za manju obitelj i vlastitu potrebu dosta je za sadnju 10 — 15 busena. Sadi se na redove. Red od reda na 1 m, a busen od busena na 50 cm. Na već u jeseni duboko prekopanom zemljištu načine se jarci široki i duboki oko 30 cm. Na dnu jaraka naprave se mali humci od dobre zemlje. Na svaki humak metne se po jedan busen šparge. Korijenje se lijepo razdijeli, pokrije sa 5 cm debelom naslagom dobre i sitne zemlje, koju ćemo malo pogaziti. Uza svaki busen udarimo kolac. Kad smo posadili sve busenje, onda u jarak nabacamo zemlje do 15 cm visoko. Ovo zatim pograblamo i poravnamo. Između redova posadi se grašak, ili grah čučavac, ili drugo povrće koje se jako ne širi.

Grah trkljaš ili žuti grah vario se u loncu na ognjištu. S kuhanim grahom miješali su zimi kiseli kupus/zelje ili žutu korabu, od proljeća do jeseni stupani ječam, krumpir na kriške ili krpice. Grah ili varivo kako su ga zvali, za nemrs zapržio se (zacvrčio) maslom. Grah trkljaš sadio se kraj krumpira iza Jurjeva (24. travnja) a ponekad i poslije. Rodio je, došle su mahune – komunje o Ilinju (20. srpnja). Nema više graha trkljaša, finog graha poput trešnjevca.

Grah jari specifična je grahorica jer raste i na najsiromašnijoj zemlji. Da, najlošija zemlja. On voli lošiju zemlju. Samo da on dobi malo vlage kad ono nikne, i nema da će te on izdat, on će ti dat plod. Smatralo se da taj grah ima ljekovita svojstva, da je zdraviji od običnog graha, odnosno da je koristan za dijabetičare. Ali i priko televizije sam ja čula da je tamo isto jedna zemlja, ne znam kako se zove, di ovo raste. Ali nije tako ljekovit kao ovi iz Dalmacije. Baš su tako naglasili. To je dobro i za dijabetičare. Ljudi su prije puno toga sijali, jer to je uspivalo i di je bilo puno naroda to se kuhalo svaki dan. Na najsiromašnijoj zemlji ovo raste. Baciš ga i nit se kopa nit ništ. Samo posiješ i raste.

Na štednjaku grah se kuha, bit će još i fina juha

Recepti/naputci

Posni grah

Sastojci: 1,5 šalice graha, maslinovo i obično ulje, češnjak, peršin (petrusim), mrkva, list i korijen peršina, papar, sol, lovorov list. Po želji – mljevena paprika i pire od rajčice.

Grah namočite dan prije, stavite ga kuhati kad voda uzavre. Prvu vodu bacite. U čistu mlaku vodu (prije ste je zagrijali), dodajte svo povrće, mrkvu i peršin izrezano na kolutiće, i kad uzavri dodajte grah. Popaprite, posolite, dodajte lovorov list i malo običnog i maslinovog ulja. Pri kraju po želji možete dodati mljevene paprike i pire od rajčice.

Posni grah sa šećerom – također posno jelo, skuhani grah stavljao se u zemljani lonac naizmjenično sa zaprškom koja mu i daje poseban okus. Zaprška se pripremala od kukuruznog brašna koje se peklo na crnom bućinom ulju s dodatkom šećera, sve dok ne bi postala brašnasta masa. Nakon hlađenja stavljala bi se u lonac naizmjenično s grahom.

(MEĐIMURJE I PODRAVINA - PRIGORJE - SLAVONIJA)

Natrti sir

Sastojci: 50 dag **suhog sira turoš**, 50 dag sitnog bijelog graha, 1 l mlijeka, sol, crvena mljevena paprika, papar.

Suhi sir naribajte i stavite močiti u mlijeko. Kad se dobro raskvasi dodajte bijeli kuhani grah i zajedno sameljite. Smjesu začinite solju, crvenom paprikom i malo rakije (šljivovice). Dobro izmiješajte i ostavite stajati 7 do 10 dana.

Poslužuje se uz luk (crljenac, slatkasti luk ili mladi luk), kukuruzni kruh i vino.

U mješavinu možete dodati i čašicu rakije, kako je i u izvornom naputku.

(MEĐIMURJE - PODRAVINA - PRIGORJE - SLAVONIJA)

Grahovi žganci

Sastojci: 50 dag graha, 10 dag bijelog brašna, sol, 5 dag svinjske masti, 4 dag luka.

Grah skuhajte, zatim ocijedite i protisnite (propasirajte). U vodu u kojoj se kuhao grah dodajte brašno i pripremljen grah, posolite i kuhajte na laganoj vatri stalno miješajući. Kuhane žgance oblikujte žlicom i prelijte poprženim lukom na masti.

(MOSLAVINA)

Posna maneštra

Sastojci: 15 dag graha, 20 dag krumpira, 8 dag riže, 5 dag svježe rajčice, 0,5 dl maslinova ulja, list celera, sol, papar.

Očišćeni grah malo prokuhajte u vodi, ocijedite, dolijte novu vodu, posolite i kuhajte. Kada napola omekša, dodajte oguljen i na kocke izrezan krumpir, izrezanu rajčicu i isjeckan celer. Ukuhajte očišćenu i opranu rižu, začinite solju, paprom i uljem. Kuhajte još oko 20 minuta.

Maneštru su u Istri priređivali za posne dane.

(ISTRA)

Grahova juha navadna (navadno – nešto što je uobičajeno, redovito)

Pristavi graha k ognjum, zreži vsakojačko vertno korenje kakti rezance debelo, verzi vu randljek, pridaj malo putra i pusti tenfati; kada grah mehkek je, tak ga z juhom skupa proteri čez cedilo na korenje i potlem puščaj kipeti dok korenje mehko postane; osoli, operpri, zatem opeči žemlju, na kocke ju zreži, posipli malo s oreškom i vlej na to juhu.

Gusta juha s grahom

Sastojci: 40 dag bijelog graha, 20 dag suhe šunke, 40 dag krumpira, 1 veliki luk, 2 mrkve, grančica celera, sol, papar, list lovora.

Dan prije namočeni grah ocijedite i pristavite u 3,5 l vode. Dodajte nasjeckani luk i celer, sol, papar, lovor i mrkve narezane na kockice. Kuhajte jedan sat, dodajte

narezanu šunku i krumpir oguljen i narezan na kocke. Kuhajte još otprilike pola sata da sve omekša. Ako stavite manje vode, dobit ćete gusto varivo.

(MEĐIMURJE - PODRAVINA)

Juha od graha



Sastojci: 1,5 kg graha, 30 dag dimljenog mesa, 25 dag dimljene slanine, 2 glavice luka, 1 češanj češnjaka, 2 mrkve, po 1 žlica nasjeckanog peršina i celerova lišća, 1 list lovora, 3 žlice brašna, 3 žlice masti, mljevena crvena paprika, žličica-dvije ukuhane rajčice, malo octa.

Probrani grah namočite preko noći, drugi dan pristavite u svježu, hladnu vodu. Kad provre, dodajte jednu narezanu glavicu luka, meso i slaninu narezanu na kockice, očišćenu i narezanu mrkvu, češnjak, lovor i lišće. Kad grah omekša, načinite zapršku od masti i brašna, dodajte u nju nasjeckani preostali luk i mljevenu papriku. Zalijte vodom, dodajte juhi. Prokuhajte. Na kraju po ukusu umiješajte rajčice i octa.

(PRIGORJE)

Grah juha s krumpirom

Sastojci (za 10 osoba): 30 dag graha, 20 dag krumpira, 10 dag masti, 15 dag brašna, 10 dag luka, 3 dag češnjaka, 2 dag soli, 1 dag crvene mljevene paprike, 2,5 l vode.

Očišćeni grah stavite močiti, ocijedite ga i stavite kuhati. Kada je napola kuhan, dodajte kockice krumpira i sve zajedno kuhajte. Kada je skoro kuhano, dodajte zapršku (na masti popržite brašno da porumeni, dodajte sitno isjeckani luk, malo popržite, zatim češnjak i crvenu papriku). Začinite i još malo prokuhajte prije posluživanja.

(MEĐIMURJE - PODRAVINA)

Grahova juha s trgancima

Sastojci: 30 dag graha, 15 dag masti, 10 dag slanine, 10 dag luka, 1-2 češnja češnjaka, malo crvene mljevene paprike, 10 dag brašna, 2 dl kiselog vrhnja, kosano lišće peršina, sol, papar, 2,5 l vode; trganci (tijesto): 30 dag brašna, 2 jaja, sol, voda.

Očišćeni grah kuhajte dok ne omekša. Na masti popržite kosani luk dok ne požuti, dodajte slaninu izrezanu na kockice, sitno kosani češnjak i brašno. Napravite svijetlu zapršku, dodajte crvenu mljevenu papriku, kuhani grah zajedno s juhom, i lagano promiješajte. Prokuhajte, dodajte začine i kiselo vrhnje, i ukuhajte trgance.

Od brašna, soli, jaja i vode umijesite tvrdo tijesto. Prstima trgajte (otkidajte) manje komadiće i ukuhajte ih u juhi.

Prije posluživanje pospite kosanim peršinom.

(SLAVONIJA)

Svježi grah

Sastojci: 80 dag svježeg (mladog) graha, 2 glavice luka, 5-6 svježih zelenih paprika, 5-6 rajčica, sol, papar, 1 žlica brašna, 15 dag suhe slanine, 6 žlica masti, peršinovo lišće.

Skuhajte grah i slaninu u posoljenoj vodi da omekšaju. Na masti ispržite nasjeckani luk, dodajte sitno nasjeckanu papriku i ispržite. Kad omekša dodajte narezanu rajčicu i pirajte još 15 minuta. Ulijte skuhan grah sa suhim mesom i još malo prokuhajte. Po želji dodajte nasjeckani peršin.

(PRIGORJE)

Grah nakiselo - Posti gra

Namirnice za 4 obroka: 40 dag graha, 10 dag luka, 2 dag češnjaka, 1 dag sitne paprike, 0,5 dl jabučnog octa, 1 dl vrhnja, 2 dag soli, 0,2 dag papra, 10 dag mrkve.

Grah naglo prokuhati i vodu baciti. Naliti čistu vodu, dodati nasjeckani luk, češnjak, kolutiće mrkve, soli i papar i kuhati dok grah ne omekša. Grah dodati jabučnog octa, po želji i sitne paprike, a na kraju umiješati kiselo vrhnje. Grah će biti gušći ako se u vrhnje pomiješa žlica brašna i prokuha desetak minuta.

(SLAVONIJA)

Glupaš – grah na kiselo

Sastojci: 50 dag šarenog graha (ili nekog drugog), oko 2 litre vode, 1 glavica crvenog luka, 2 češnja češnjaka, soli i papra po želji; za zapršku (zafrig): 1 žlica crvene mljevene paprike, 2 žlice brašna, 4-5 žlica octa (može više ili manje, po želji); po želji: domaći rezanci.

Staviti grah i vodu da prokuha. Kada prokuha iscijedite grah, isperite ga, ulijte vruću vodu (oko 2 litre) te stavite ponovno kuhati. Sitno nasjeckajte glavicu crvenog luka i dva češnja češnjaka, te dodati u grah, posolite i popaprite po želji, pustiti da se dalje kuha. Kada je grah skuhan, maknite ga sa strane. U posebno posudi izmiješajte brašno, mljevenu papriku i ocat (oko 5 žlica) i dodajte u grah, stavite da sve skupa još jednom provri. Maknuti s vatre, i ohladite. Poslužite grah ohlađen uz domaće rezance.

(SLAVONIJA)

Priprosto jelo - **pretepeni grah** - koje se nekad uživalo toplo uz pucketanje vatre u peći, a ljeti bi ga domaćice u kantama spuštale i u bunar, pa bi ga čeljad blagovala kao priprosti specijalitet, ohlađen na temperaturi bunarske vode, danas spada u skupinu ekskluzivnih specijaliteta. Poslije novogodišnjeg odojka ovo jelo će nam biti pravi gurmanski užitak, za koje nam je potrebno:

- 50 dag graha trešnjevcica (cijenjeni domaći grah krupnog crvenog zrna), 3 dl mlijeka, 2 dl kiselog vrhnja, 10 dag brašna, 3 dag soli, 0,5 dl octa.

Grah namočite preko noći, ocijedite, prokuhajte, prvu vodu bacite, nalijte toplu vodu i kuhajte dokraja. Kada omekša, dodajte tzv. **pritep**, tj. izmiješano mlijeko, vrhnje i brašno. Sve zajedno prokuhajte i na kraju zakiselite octom.

Zimsko jelo, za objed ili večeru također je danas zaboravljeno, a moglo bi se naći kao predjelo u ugostiteljskim objektima - **grah s jajima**.

Na kosanoj masti (koja jelu daje poseban profinjen okus) lagano popržite luk izrezan na tanke listiće (ili ako se radi u vrijeme mladog luka, tada se cijeli luk iskoše, bijeli i zeleni dio), dodajte ranije kuhani grah, vilicom sve promiješate i lagano stiskajte grah da mu kožica malo popuca. Posolite i popaprite, po želji. Sve malo popirjajte, na nekoliko mjesta razgrnite se grah, tako da se vidi dno posude, i stavite onoliko jaja za koliko se osoba radi jelo. Sve se dobro miješajte da dobijete jednoličnu smjesu. Možete jaja prije razmutiti i preliti grah, i miješati. Uz domaći kruh i salatou (zimnicou: krastavci, paprika, cikla, ..) poslužili ste ukusno staro jelo.

(MEĐIMURJE - PODRAVINA)

Posna grajova juva

Sastojci: povrće preostalo od kuhanja graha, 2,5 šalice kuhanog graha, 1,5 dl kiselog vrhnja, 1 žlica crnog brašna, 3 kriške kruha, 2 žlice ulja, sol.

Povrće i grah protisnite i dodajte tekućinu u kojoj se kuhao grah. Juhu stavite na vatru, i kad zakuha, umiješajte brašno koje ste prethodno umutili s grahovom tekućinom i vrhnjem. Juhu posolite i kuhajte još desetak minuta. Kruh izrežite na kockice i ispržite na vrućem ulju. U svaki tanjur stavite malo kruha i prelijte vrućom juhom.

(MEĐIMURJE - PODRAVINA)

Juha od graha i buće

Sastojci: 30 dag graha, 50 dag buća, 2 žlice masti, 2 žlice brašna, 10 dag suhe slanine, sol, papar, 1 češanj češnjaka, 2 žlice vrhnja.

Namočeni grah skuhajte s narezanom slaninom u 2 l vode. Buću očistite, naribajte je i nasolite. Načinite zapržak, dodajte buću i propirjajte. Ulijte je grahu, dodajte sol, papar i vrhnje, pa još prokuhajte.

(MEĐIMURJE - PODRAVINA)

Zagorska gusta juha

Sastojci: 1 glavica svježeg kupusa, 30 dag bijelog graha, 3 glavice luka, 5 dag masti, list lovora, 20 dag suhe slanine, sol.

Grah namočite dan ranije. Na masti ispržite nasjeckani luk, pazite - mora ostati svijetao. Dodajte narezani kupus, propirjajte ga i na kraju umiješajte ocijeđeni grah. Zalijte toplom vodom i kuhajte da omekša, tijekom kuhanje dodajte lovor i sol. Posebno ispirjajte narezanu suhu slaninu i poslužite uz jelo (u posebnoj posudi), kako bi svatko uzeo koliko želi.

(HRVATSKO ZAGORJE)

Rapsko sočivo

Sastojci za 6 osoba: 20 dag graha, 20 dag pšenice, 20 dag slanutka, 20 dag kukuruza, 10 dag dimljene slanine, 10 dag kapule (luka), 3 češnja češnjaka, 2 dl maslinova ulja, 5 dag lišća peršina, sol, papar.

Grah, pšenicu i slanetak namočite preko noći. Drugi dan (*sjutradan*) procijedite, dobro operite i nadolijte vodom. Dodajte kukuruz, slaninu izrezanu na kockice, kosani luk, češnjak i peršin. Začinite po želji i kuhajte dok sve ne omekša. Pri kraju dodajte maslinovo ulje.



(otok RAB)

„Temfani „, grah I. varijanta

Sastojci: 0,5 l graha, 2 mrkve, 2 peršina (korijen i lišće), sol, 1 zelena paprika, 4 žlice masti ili ulja, 1 velika glavica luka, mljevena crvena paprika; za juhu: tjestenina i 3 žlice vrhnja.

Namočeni grah pristavite kuhati s mrkvom, peršinom i paprikom u osoljenoj vodi. Skuhani ocijedite, a u vodi od kuhanja zakuhajte tjesteninu (prije posluživanja dodajte juhi vrhnje. Posebno na ulju ispržite nasjeckani luk, popražite crvenom paprikom i dodajte ocijeđeni zgnječeni („temfani“) grah. Dobro promiješajte na vatri i poslužite.

Temfati – (*njem.* Dampf – para; *njem.* Dämpfen pirjati) pariti, tušiti, pirjati, „dinstati“. Kulinarska radnja kad se na nižoj temperaturi dogotavlja jelo čime se izbjegava da jelo „zagori“ tj. da se na dnu posude zapeče. U sjeverozapadnim

dijelovima Hrvatske znači neko bezmesno jelo pripremiti sa pritepom (kiselo vrhnje, brašno i voda).

(PRIGORJE)

Dinstani – „temfani“ (pirjani) grah II. varijanta

Sastojci: 30 dag graha, 2 para dimljenih svinjskih kobasica, 1,5 dl vrhnja, sol, mast.

Grah skuhaite i ocijedite. Kobasicu narežite na tanke kolutove i ispržite na masti. Pečene zalijte vrhnjem, malo prokuhajte i umiješajte grah. Još malo propirajte, provjerite okus, posolite ako treba i poslužite.

Dinstani – „temfani“ (pirjani) grah možete pripremiti i na slijedeći način: na malo masnoće popržite nasjeckanog luka (30 dag) da dobije zlatnožutu boju, dodajte sušene slanine izrezane na kockice (8 dag), sve skupa malo popržite i pospite ljutom crvenom paprikom, dodajte kuhani grah (40 dag), posolite i popirajte 10-15 minuta na laganoj vatri, podlijte domaćim kiselim vrhnjem (1 dl), pospite kosanim lišćem celera i popirajte 10 minuta.

(PRIGORJE)

„Dinstani” grah III. varijanta

Sastojci: 30 dag graha, 2 para dimljenih svinjskih kobasica, 1,5 dl vrhnja, sol, mast.

Grah skuhaite i ocijedite. Kobasice narežite na tanke kolutove i ispržite na masti. Pečene zalijte vrhnjem, malo prokuhajte i umiješajte grahu. Još malo propirajte i začinite još ako treba.

(PRIGORJE)

Grah s mrkvom

Sastojci: 50 dag graha, 1 sušeni buncek, 1 veliku žutu mrkvu, 2 lista poriluka, 2 režnja češnjaka, malo lišća peršina, sol, papar, mljevena crvena paprika.

Grah namočite dan ranije, ocijedite ga i pristavite u hladnu vodu s buncekom. kasnije dodajte nasjeckani poriluk, češnjak i peršin, a mrkvu narežite na dugoljaste ploške, skuhaite. Začinite. Posebno poslužite narezano suho meso i pire od krumpira.

(PRIGORJE)

Grah

Sastojci: 3 suhe svinjske nogice, 10 dag suhe na kockice izrezane slanine, 3 veća krumpira, 2 glavice luka, malo brašna, mljevena crvena paprika, sol, papar, žlica masti.

Grah namočite preko noći. Sutradan ga ocijedite, stavite u novu vodu i kuhajte 20 minuta. Odlijte i ovu vodu, naližite drugu toplu vodu, dodajte oprane svinjske nogice i kuhajte dok grah ne omekša. Dodajte očišćene i izdubljene krumpire nadjevene slaninom, začinite i kuhajte još pola sata. Tijekom kuhanja dolijevajte tople vode. Luk iskošite, popržite na masti, dodajte brašno, popržite, dodajte mljevene crvene paprike, promiješajte i uspite „zafrig (zapršku) u grah. Začinite solju i paprom koliko treba i kratko prokuhajte na laganoj vatri.

Krumpir možete zamijeniti kiselim zeljem, ali tada slaninu stavite u grah sa svinjskim nogicama izrezanu na manje komade.

Bilo je različitih vrsta graha, kao npr.: lozovac, trešnjak, sićo, zeljo, puter, bijeli,.... Spremao se u duboke uske drvene posude zvane stuble ili stublike i to zato da u njih ne dođe žižak (štetni kukac u grahu i žitu) i tako uništi i te kako važnu zimsku namirnicu. Uz grah lozavac stavljala se očišćena stabljika kukuruza kako bi mogao rasti i motati se uz nju. Ime lozavac dolazi od riječi lozati tj. puzati.

(BANIJA I KORDUN)

Varica

Sastojci za 6 osoba: 0,5 kg slanutka, jarog graha (fažola), kukuruza i pšenice, dosta suhih kožica (noviji dodatak). Zrnje namačite u vodi, nakon toga sve to kuhajte isto kao i - žito orzo. Kukuruz kuhajte posebno dok ne omekša i tek tada ga dodajte ostalim sastojcima. Kožicu također kuhajte posebno dok ne omekša, i tada je dodajte ostalom zrnju. Umiješajte pešt i dovršite.

U nekim selima oko Primoštena kožice i pešt se nisu dodavale varici, nego se gusta varica, u tanjuru, začinjavala žlicom maslinova ulja.

variti; kuhati, podvrgavati postupku kuhanja; varivo – gusta juha, obično od povrća, može i s mesom (kao glavno jelo ili samo kao prilog); varjača – drvena žlica s dugim drškom kojim se miješa ono što se vari; varenika – kuhano mlijeko.

(ŠIBENSKO ZALEĐE)

Vojnički grah

Osim što se *Vojnički grah* i *vojnički gulaš* smatraju jednim od najpopularnijih i najjednostavnijih jela smatraju se i najraskošnijim i najcjenjenijim obrocima koji su ostali u sjećanju svih vojnika. Pripremanje velike količine graha i gulaša daje jelu poseban okus kojeg je nemoguće ostvariti kod pripreme obroka za nekolicinu. Ova jela pripremaju se u vrijeme zimskih mjeseci u mnogim obiteljima, restoranima, a često u raznim događajima i svečanostima.

Kažu da je za vojnički grah najbolji grah:

- *Tetovac*: krupni bijeli grah,
- *Ognjeni jezik*: visoka sorta graha Zrnaša, konzumira se dok se sasvim mlad ili potpuno zrel,
- *Grah trešnjevac*: široko rasprostranjen i jedna od najbolje rodni sort, šarenih zrna.

Od mesa koristi se: *slanina, kobasice, dimljena rebra ili sviježe govede meso*. Kobasice i dimljeno meso nemojte kuhati zajedno s grahom već odvojeno kako bi grah zadržao svoj karakterističan okus.

Kukuruzni kruh ili *raženi kruh* najbolje se sjedinjuju s vojničkim grahom.

Vojnički grah

Sastojci za 10 osoba: 1 kg graha, manja glavica češnjaka, 20 dag luka, 2 mrkve, 1 korijen peršina, pola vezice peršina, 3 dag koncentrata rajčice, 1 kg svježeg junećeg mesa, 15 dag masti, sol, papar, list lovora, žličica mljevene crvene paprike, 2 žlice brašna.

Grah stavite u hladnu vodu i kuhajte ga 2 sata, Vodu ocijedite, nalijte hladnom vodom da prekrije grah, i kuhajte 10-15 minuta da provri. Na vreloj masti popržite polovinu usitnjenog luka i na sitno izrezanu mrkvu, dodajte meso odvojene od kosti i izrezano na kockice. Sve zajedno popirjajte dok ne ispari tekućina. Maknite s vatre. Iz prokuhanog graha ocijedite vodu i dodajte mu preostali usitnjeni luk, popirjano meso sa svim preostalim sastojcima, podlijte toplom vodom (ili čistom mesnom juhom) da prekrije grah i kuhajte uz povremeno dolijevanje toplom vodom, dok svi sastojci ne omekšaju. Na preostaloj zagrijanoj masnoći popržite brašno, skinite s vatre, pospite mljevenom crvenom paprikom i kosanim češnjakom, sve dobro izmiješajte (napravili ste zapršku). Gotovom grahu dodajte lovor, začinite koliko treba, uspite koncentrat rajčice razmućen u toploj vodi, i na kraju zapršku („zafrig“). Sve prokuhajte još 20 minuta. Prije posluživanja dodajte kosani peršin.

vojnički grah pripremljen u vojničkoj pokretnoj kuhinji





Vojnička austrougarska kuhinja



Vojnička kuhinja iz I. svjetskog rata



Vojnička kuhinja iz I. svjetski rat



Vojnička kuhinja iz II. svjetskog rata



Moderna vojnička kuhinja



Vojnički grah s mesom

Sastojci za 6 dl graha (jednu osobu): suhog grah 120 g, brašno pšenično (tip 800) 8g, luk svježi 2 g, češnjaka, 1dag svježe mrkve, 3g rajčica koncentrat, meso goveđe sirovo 10dag, 2 dag masti ili ulja, 20g, mljevena crvena paprika u prahu 0,3g, papar u prahu 0,1g, peršinov list 1, lovorov list 0,01g, sol po okusu.

Možete „pojačati“ dodavanjem suhih rebrica (15 g). Kobasice nikada ne stavljajte kuhati u grah, jer će promijeniti okus, Kuhajte ih posebno u toliko vode da ih samo pokrije.

Normativ osigurava oko 6 dl gotovog jela. Prebran grah potopite u odgovarajuću količinu hladne vode i držite na hladnom mjestu da se moči 1-3 sata. Ocijedite vodu u kojoj je grah močen, pa grah stavite u veću posudu (lonac) ili kotlić, nalijete hladne vode da ga prekrije i kuhajte 10-15 minuta od trenutka kad proključa (zavri). U međuvremenu na zagrijanu mast (daje fini tek jelu) ili ulju dodajte polovinu sitno sjeckanog luka i mrkve, izrezanu na kockice ili je naribajte, malo popržite i dodajte meso bez kostiju izrezano na kocke. Sve zajedno pirjajte sve dok ne ispari tekućina, skinite s vatre i odložite na stranu. Prokuhani grah ocijedite, dodajte mu polovinu sitno izrezanog luka, popirjano meso s ostalim sastojcima (namirnicama), podlijte toplom vodom i kuhajte uz povremeno

nadolijevanje tople vode dok sve namirnice ne omekšaju. **Grah do stavljanja zaprške ne miješajte.** Pripremite zapršku; zagrijte masti ili ulja, dodajte brašno i pržiti da blago porumeni. Kada brašno porumeni, isključiti grijanje, odmah dodati mljevenu crvenu papriku u prahu, kosani češnjak i sve dobro izmiješajte. Kada grah omekša dodajte lovorov list, koncentrirani sok od rajčice, prethodno razmućen u toploj vodi, posolite i zapržite uz stalno miješanje graha da se zaprška dobro razmiješa. Grah sa zaprškom kuhajte još 20-30 minuta. Dodajte papar u prahu, sitno kosani peršinov list, kontrolirajte okus i po potrebi dosolite.

Kažu da je ovo izvorni naputak za vojnički grah, preračunato za „dobre četiri porcije“

Sastojci: 70 suhog graha, 70 dag slanine ili suhih rebrica, 3 l vode, 1 mrkva, 2 glavice luka, 2 lista lovora, sol, papar, 10 dag masti, 6 dag oštrog brašna, 3 žlice slatke crvene mljevene paprike, 3 češnja češnjaka.

Grah stavite u lonac s 3 l mlake vode i ostavite da odstoji preko noći. Drugi dan procijedite grah i stavite u posudu s čistom vodom i kuhajte na laganoj vatri. Grah prokuhajte oko 10 minuta te ga ponovno procijedite i stavite u 3 l mlake vode. Suha rebra operite u hladnoj vodi. Mrkvu ogulite i narežite na kockice ili na kolutiće. Luk ogulite i iskošite. U posudu s vodom stavite suha rebra i slaninu izrezanu na kockice. Stavite i kožu od slanine koju ste skinuli sa slanine. Kuhajte oko 1 sat. Skuhajte očišćeno povrće (mrkvu i luk) s grahom, na pola kuhanja dodajte meso, dok voda ne pobijeli što je znak da grah kuhan. Sve skupa kuhajte oko 1,5 sat, Posolite (ne solite ako ste stavili suha rebra, ona su već slana) i popaprite. Na zagrijanu mast dodajte brašno i stalno miješajte dok brašno ne dobije žuto smeđu boju. Uklonite s vatre i dodajte crvenu papriku i češnjak koji ste prethodno iskosali. Promiješajte i uspite ovako pripremljenu zapršku-zafrig u grah. Dodajte lovor i još sve prokuhajte oko 10 minuta. Poslužite.

Kordunaški grah

Sastojci: 40 dag graha, 3 suhe svinjske nogice, 10 dag prodimljene prošarane slanine, 3 veća krumpira, 2 glavice luka, mast, malo brašna, crvena mljevena paprika, sol, papar.

Grah uspite u hladnu vodu i ostavite preko noći. Sutradan ga ocijedite, stavite u kotlić s drugom vodom i kuhajte pola sata. Dolijte vodu, nalijte toplom vodom, dodajte oprane svinjske nogice i kuhajte dok grah ne omekša. Dodajte oguljene i izdubljene krumpire nadjevene kockicama suhe slanine, posolite i kuhajte još najmanje pola sata. Tijekom kuhanja dodavajte tople vode po potrebi. Napravite zapršku - luk iskošite, popržite na masti, dodajte brašno, popržite, dodajte crvenu mljevenu papriku, promiješajte i uspite grahu. Začinite po potrebi, kratko prokuhajte i skinite s vatre.

(KORDUN)

Janjetina s bijelim graham

Sastojci: 1,5 kg janjetine, 20 dag suhe slanine, 2 češnja češnjaka, 2 glavice luka, 3 lista lovora, 4 dl bijelog kuhanog grah, 3-4 žlice pirea od rajčice, ulje (ili mast), sol, papar.

Meso izrežite na manje komade i popržite ga na ulju do smeđe boje. Kada ste to uradili izvadite ga i na istom ulju popržite kosani luk i slaninu izrezanu na tanke odreske. Vratite meso natrag, dodajte grah, lovor, kosani ili još bolje zgnječeni češnjak i razmućeni pire od rajčice u malo vode. Vode dolijte toliko da sve bude pokriveno. Posudu zatvorite i kuhajte dok sve ne omekani. Jelo se poslužuje što toplije.

(KORDUN)

Zapečeni grah

Sastojci: 60 dag graha, 2 glavice luka, glavica češnjaka, 8 pečenih crvenih paprika, mljeveni papar, list lovora, 2 dl ulja, 1 veći poriluk, 1 žlica šećera, 1 žlica mljevene crvene paprike, 1 mrkva, sol.

Grah stavite preko noći u vodu. Sutradan odlijte vodu, stavite novu hladnu vodu i prokuhajte ga. Kad je kuhao oko 5 minuta, skinite s peći i izlijte vodu. U ocijedjeni grah stavite izrezani poriluk na komadiće, ribanu mrkvu, šećer, i prelijte vodom tako da bude jedan prst iznad graha. Kuhajte 45 minuta, ne više da se ne raskuha. Na ulju popržite kosani češnjak, maknite s vatre, umiješajte mljevenu crvenu

papriku i dodajte grahu. Začinite solju, paprom, dodajte lovor i lagano promiješajte. Ovako pripremljeni grah stavite u zemljanu posudu. Očistite pečene paprike i nju stavite preko graha. Očišćenu glavicu luka malo popržite na ploči štednjaka, izrežite na kolute i stavite preko pečenih paprika. Zapecite u pećnici pola sata na 200° C. Vrijeme pečenja u pećnici zavisi o ukusu kako pečeno želite.

Ako jelo pripremate na ulju tada je to posno jelo, inače se radi na svinjskoj masti.

(BANIJA i KORDUN)

Zapečeni grah s paprikom



Sastojci: 80 dag bijelog graha, 4 luka, 3 češnja češnjaka, mrkva, nekoliko svježih ili suhih paprika, 1 žlicu oštrog brašna, crvena mljevena paprika, mast, sol, papar.

Grah, 1 glavicu luka i mrkvu izrežite na kockice i kuhajte dok grah ne omekani. Ostatak luka i češnjaka iskošite i pržite na rastopljenoj masti, kad zarumeni dodajte začine po želji, brašno, crvenu mljevenu papriku (količina po ukusu, možete dodati malo ljute crvene mljevene paprike) i na kraju kuhani grah. Dobro izmiješajte i sve stavite u glinenu (zemljanu) posudu koju ste prethodno malo zamastili. Paprike (ako je svježa očistite je od sjemenki i izrežite po dužini na tri četiri komada) utisnite u grah tako da budu skoro prekrivene grahom i pecite u zagrijanoj pećnici na 200°C oko 20 minuta.

(POSAVINA)

Zapečeni grah

Sastojci: 0,5 kg krupnog graha, 1,5 kg luka, 3 dl ulja, crvena mljevena paprika (po želji samo ljuta ili pomiješana sa slatkom), sol, papar.

Grah kuhajte, uz napomenu da jednom promijenite vodu. Očišćeni luk stavite nakratko odležati u hladnu vodu, nakon toga ocijedite ga i izrežite na tanje kolute i ispržite na ulju. Grah ocijedite i posolite. Luk posolite i pospite crvenom mljevenom paprikom. U posudu slažite red luka, red graha tako da na vrhu ostane grah. Zalijte uljem i pecite oko pola sata. Jelo pripremljeno na ovaj način ukusno je i hladno.

(BANIJA i KORDUN)

Papula

Sastojci: 50 dag bijelog graha, 5 dag češnjaka, 0,5 dcl masnoće, 2 dag soli, 1 dag papra, 1 dag sitne paprike, 0,2 dcl vinskog octa.

Skuhani bijeli grah ocijedite i propasirajte. Propasiranom grahu dodajte nasjeckani češnjak, sol, papar i vinski ili jabučni ocat. Sve dobro izmiješajte i stavite na masnoću u dublju tavu i zapecite. Ovo se jelo najčešće pripremalo u doba posta, ali i u ostalim danima jer je dosta zasitno da zadovolji potrebe slavonskih težaka.

(SLAVONIJA)

Grah s mlijekom i vrhnjem (Bogata papula)

Sastojci: 0,5 kg graha, 15 dag suhe slanine, 1 žlica masti, 2 glavice luka, 2 tvrdo kuhana jaja, zelen peršina, 1 dl vrhnja, 2 dl mlijeka, mljevena crvena paprika, sol, papar.

Grah skuhaite, propasirajte i izmiješajte sa soli, kosanim peršinom, kosanom slaninom i kosanim lukom. Jaja izrežite na rezance. Posudu namažite masnoćom, na dno stavite pola sadržaja graha, na to jaja i na kraju ostatak graha. Prelijte mješavinom mlijeka i vrhnja. Zapecite u zagrijanoj pećnici, oko pola sata.

Papula; kulin. namaz od pasiranog graha, začinenog uljem, paprikom i paprom; 1. pire od graha; 2. jelo od graha. Kuhanom grahu (pasiranom) dodajte kosani

češnjak, crvenu mljevenu papriku, malo vrućeg ulja i octa. Izmiješajte; jelo se kao posno jelo služilo uz rakiju.

(SLAVONIJA)

Papule ili pampole pripremaju se od propasiranog kuhanog graha uz dodatak luka, malo ulja i octa. Jedu se žlicom ili namazane na kruh.

Papula: izvorno

Namirnice za 4 obroka: 50 dag bijelog graha, 5 dag češnjaka, 0,5 dl masnoće, 2 dag soli, 1 dag papra, 1 dag sitne paprike, 0,2 dl vinskog octa.

Skuhani bijeli grah ocijediti i propasirati. Propasiranom grahu dodati nasjeckan češnjak, sol, papar i vinski ili jabučni ocat. Sve dobro izmiješano staviti na masnoću u dublju tavu i zapeći. Ovo se jelo najčešće pripremalo u doba posta, ali i u ostalim danima jer je dosta zasitno da zadovolji potrebe slavonskih težaka.)

(SLAVONIJA- BARANJA)

Prigorski grah (neki ga nazivaju i zagrebački bažul)

Sastojci: 0,5 kg graha trešnjeveca (cijenjeni domaći grah krupnog zrna crvene boje), 1 dl ulja, sol, 3 dag peršinovog lista, 2 dag celerovog lista, 1 glavica luka, 4 češnja češnjaka, 3 kisela krastavca srednje veličine, 5 kiselih ljutih feferona, 1 veća kisela paprika, 2 žlice svježeg ribanog hrena, mljeveni papar, 1 žlica slatke crvene mljevene paprike, 2 žlice ribanog ovčjeg sira (takav sir su po Zagrebu prodavali trgovci – pokućarci, prodavali su sitnu robu po kućama; kramari, torbari), omanja ribana kisela jabuka, 30 dag svinjskog suhog mesa, vinski ocat.

Grah skuhaite u vodi da kožica ne popuca, odlijte vodu, grah isperite u čistoj toploj vodi, i držite ga u cjediljki pokriveno nekoliko minuta (5 minuta). Potom grah stavite u posudu, prelijte uljem, malo posolite, promiješajte i ostavite da se ohladi. Što sitnije isjeckajte: peršinovo i celerovo lišće, luk, češnjak, kisele krastavce, feferone i kiselu papriku očišćenu od koštica. Sve te sastojke izmiješajte, dodajte svježeg naribani hren, dosta mljevenog papra i crvenu mljevenu papriku. Promiješajte i na kraju još umiješajte ribani ovčji sir i kiselu jabuku.

Sve spojite s grahom i na kraju dodajte što sitnije iskosanu suhu svinjetinu, po potrebi još začinite. Dodajte vinski ocat razrijeđen vodom toliko da grah pomalo

zapliva. Ovako pripremljen grah može se jesti topao i hladan, ali svakako uz hladni, nekad špricer, a danas gemišt.

(PRIGORJE)

Popularni grah sa Špencirfesta

Sastojci: 60 dag graha iz konzerve (po želji bijelim smeđi ili crveni), 1 glavica luka, 10 dag špeka, 2 crvene paprike, 2 mrkve, 3 češnja češnjaka, lovor, suho bijelo vino, mljevena crvena paprika, suhi ljuti feferon, svježe kobasice, sol, papar.

Na masti popržite sjeckani luk, dodajte komadiće prošaranog špeka (slanina/špek sa crvenim dijelovima mesa i bijelim dijelovima špeka). Dodajte i kožu špeka koju ste sačuvali od prethodno potrošenog špeka (obično se koristi kao dodatak jelima od grahorica i sarmi; čuva je u zamrzivaču), koja će tijekom „krčkanja jela dodatno obogatiti okus. Dodajte na kockice narezane crvene paprike, mrkve, kosani češnjak i lovor. Sve pirjajte (dinstajte) dok paprika ne postane mekana. Povremeno podlijte suhim bijelim vinom. Začinite mljevenom paprikom, dodajte tucanih sušenih ljutih paprika i narezane sirove kobasice. Na kraju dodajte kuhani grah pa sve popirjajte zajedno da se prožme. Začinite još ako treba solju ili paprom..

(VARAŽDIN)

Grah varivo s kobasicom i špekom - stari pučki recept



Sastojci: vrijeme pripreme i kuhanja: 2,5 sata (ako je grah iz konzerve, od pola sata do 1 sat) 60 dag graha (ako je svježi, stavite ga močiti u vodi dan prije

kuhanja), 10 dag špeka, kobasice, 6 dag mrkve – narezana na kolutiće, 1 ljuti feferon, 3 češnja češnjaka, 1 luk, sol, papar; *za dinstanje - pirjanje*: 50 dag luka, 10 dag svinjske masti, slatka crvena paprika.

Svježi grah očistite, operite i stavite da kratko prokuha. Prvu vodu bacite. Stavite ga ponovo u hladnu vodu, dodajte špek, kobasicu (meso možete prije kuhanja kratko popržiti u tavici), mrkvu, feferon, češnjak, luk, sol i papar, kuhajte na laganoj vatri - *krčkajte*. Kad grah omekša, stavite *dinstati* luk, slatku crvenu papriku (kad radite sa crvenom mljevenom paprikom uvijek pazite - da tavu ili posudu maknete s vatre i mljevenu papriku stavite kad posuda nije na vatri kako se paprika ne bi karbonizira jer ćete sve upropastiti; jelo će postati gorko) i prelijte s malo juhe od graha pa kratko prokuhajte. Tako pripremljeni *tekući zapržak* dodajte grahu i nastavite kuhati dok grah ne bude gotov.

Posebno možete skuhati buncek (kračicu) i suho meso i pred kraj dodati grahu.

(PRIGORJE)

Grah s porilukom

Sastojci: 50 dag krupnog graha, 50 dag poriluka, 4 žlice ulja, 2-3 rajčice, 2-3 zelene paprike, mješavina mljevenih čvaraka i masti, sol, papar.

Na zagrijanoj mast (ili ulju) ispirajte izrezani poriluk, posut soli da malo omekša (ne žmičite ga/stiskajte, jer će sva korisna tekućina izaći). U posudu stavite poriluk, posolite i popaprite. Preko njega složite kuhani grah koji ste posolili i poparili, i na kraju papriku izrezanu na ploške. Mješavinu mljevenih čvaraka i masti rastopite, pomiješajte s malo vode i prelijte preko cijelog sadržaja u posudi. Pecite u zagrijanoj pećnici oko pola sata na temperaturi 180° C. Jelo treba biti gusto.

(POSAVINA)

Grah s kiselim mlijekom

Sastojci: 25 dag graha (iz konzerve koji je već kuhan), 3 dl kiselog mlijeka (po mogućnosti ovčjeg), 1 dl ulja (ili mast), 2 češnja češnjaka, sol, papar.

Na ulju popržite kuhani grah, popaprite, dolijete mlijeko u koje ste umiješali kosani češnjak, posolite i promiješajte. Zapecite u pećnici.

(POSAVINA)



Kobase, krvavice, kiselo zelje, repa i pire od mješavine krumpira i graha

Grah i zelje - bogačko veselje

Kažu da ukusno jelo u čovjeka raspali želju poput „ljubavi na prvi pogled“. Zamislite idiličnu sliku oštrog zime, hladnoću, ledom okovane seoske staze, seljačku kuću i kuhinju u kojoj se čuje pucketanje bukovih klada koje gore u starinskom zidanom „šparhetu“ i miriše drvo koje gori. Kuhinja je blago obavijena miomirisima pučkog kulinarstva a na stolu zdjela – pire od graha (papula), prekrivena kriškama prepržene domaće slanine, u drugoj zdjeli (obje su zemljane) kisele paprike i u čistoj kuhinjskoj krpi umotan kukuruzni kruh. Za piće - domaće bijelo vino.

Sve je to bilo mnogo prije nego nas je zahvatio potrošači mentalitet, a gradski ljudi bili opterećeni predrasudama od kojih poneke i danas traju. Jedna od njih bila je da je grah priprosto jelo, gotovo prosto, seljačko jelo koje se poslije objeda i dobro „čuje“, što nije „otmjeno“.

Kajkavski jezikoslovac fratar Belostenec latinske je nazive za tiho, odnosno zvučno ispuštanje vjetrova (*emissio ventus taciti*, preveo kao - *pezdec i perdec*).

(HRVATSKO ZAGORJE)

Jota (kiseli kupus sa fažolom)

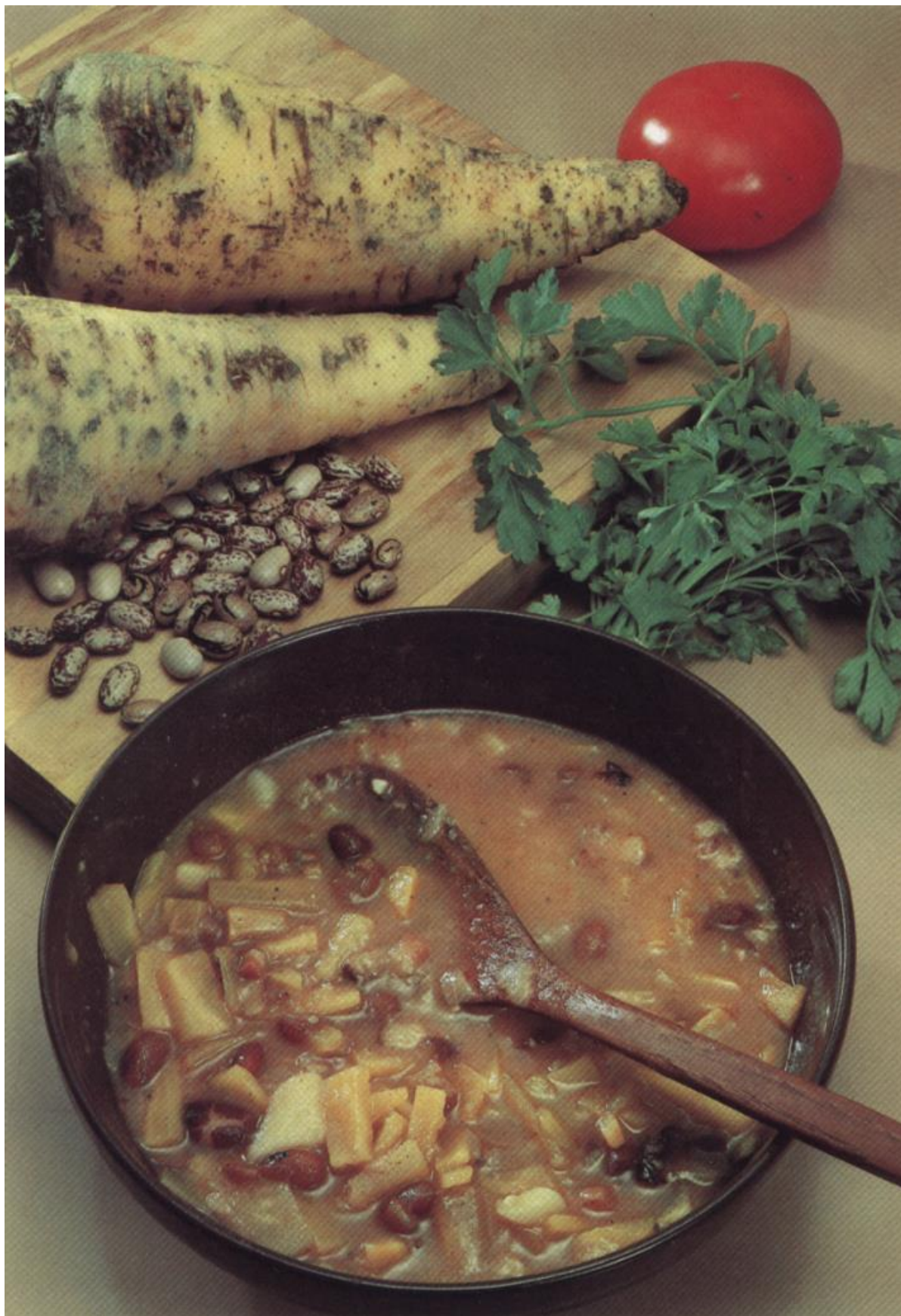
Uzmite sitno sjeckane slanine i malo propržite na maslinovom ulju zajedno sa kapulom pa kad zastakli dodajte kiseli kupus i po želji luk češnjak, sitno rezana mrkva i žlica konšerve. Kad se dobro išufiga ulije se vode, napose se skuha grah (suhi fažol) a u drugoj zdjeli napose se prokuha komad suhog svinjskog mesa. Kada ulijete vodu u kiseli kupus stavite i fažol i suho meso i pustimo da se dugo istiha kuha.

Gotovo je kada voda dijelom iskuha jer se jede onako ni u suho ni jušno - nešto između.

Uz ovo dobro ide gnječen krumpir i suho meso koje izvadimo i narežemo na prikladne komade.

(ISTRA – KVARNER)

Kuharica grah pasira, dok joj momče ne da mira



Grah varivo

Slavonska papula

Sastojci: 0,5 kg bijelog graha, 20 dag luka, 60 dag domaćih kobasica, 1,5 dag crvene mljevene paprike, 10 dag mrkve, 2 dag češnjaka, 10 dag peršinovog korijena, papar, sol, vezica lišca peršina.

Grah operite dva puta i kuhajte s isjeckanim lukom, peršinovim korijenom i mrkvom oko 3 sata. Potom ocijedite i zgnječite u pire, a smjesi dodajte sol, papriku, papar, češnjak i sve dobro izmiješajte. Ispecite kobasice, pa s masnoćom od pečenja papulu prelijte i sve poslužite.

(SLAVONIJA- BARANJA)

Srijemski lonac od guščjih bataka

Sastojci: 1 kg suhih i dimljenih guščjih bataka i prsa, 50 dag bijelog graha, 15 dag luka, 6 češnjeva češnjaka, 4 veće zelene paprike, lišce peršina, 4 jaja, ulje, ljuta crvena mljevena paprika, papar, sol.

Grah namočite, drugi dan ga ocijedite i stavite u zemljani lonac. Suhu guščjetinu dobro operite u toploj vodi a zatim u hladnoj, i narežite je na veće komade. Papriku očistite od sjemenki i narežite na rezance i stavite u lonac. Na ulju popržite sjeckani luk i češnjak, i stavite u lonac. Tvrdo kuhana jaja olupite i cijela stavite u lonac. Posolite, popaprite i pospite crvenom mljevenom paprikom. Sve izmiješajte i zalijte vodom da bude pokriveno. Otvor lonca povežite pergament papirom i stavite u pećnicu. Kuhajte oko 3 sata na jačoj vatri. Gotovo jelo pospite obilno sjeckanim peršinom. Uz jelo poslužite ukiseljenu papriku ili salatu od cikle.

(SLAVONIJA)

Grah s dimljenim rebrima

Sastojci: 40 dag graha, 60 dag dimljenih svinjskih rebara, 3 glavice luka, 5 dag dimljene slanine, 2 češnja češnjaka, sol, papar, 1 ljuta feferona.

Grah namočite i drugi dan skuhaite u drugoj vodi. Prije kuhanja vodu posolite, dodajte joj nasjeckani luk, slaninu narezanu na kockice i oprana i narezana rebra. Kuhajte dok sve ne omekša. Luk će se raskuhati i zgusnuti umak. Potkraj kuhanja dodajte kosani češnjak i narezani feferon. Ako treba još malo popaprite.

(MEĐIMURJE – PODRAVINA – SLAVONIJA)

Grah sa suhom slaninom

Sastojci: 30 dag crvenog graha, 5 dag masti, 2,5 dag brašna, 15 dag suhe slanine prošarane mesom, malo mrkve i celera, 1 čaša dobrog crnog vina.

Grah ostavite preko noći u vodi da omekani, izlijte vodu i stavite ga u novu – hladnu posoljenu. Na srednjoj vatri ostavite grah da „krčka“ oko sat vremena. Grah ocijedite i odložite na stranu. Na masti popržite brašno do svijetle boje (pripravljate svijetli zafrig –zapršku) i dodajte mu grah. Grah dodajte malo korijenja zeleni (polovicu mrkve i celera, i kuhajte povremeno miješajući oko desetak minuta. Na reznjeve izrežite suhu slaninu, ovlaš (malo) je popržite u tavici bez masnoće i sve dodajte grahu. Promiješajte, začinite solju i paprom po ukusu, dolijte crno vino i prokuhajte da se malo zgusne.

Poslužite uz kukuružnjak i ostatak crnog vina.

Zafrig, zaprška, ajnpren; oštro brašno zaprženo na masti.

Bijela zaprška; na laganoj vatri, na masnoći, popržite brašno da malo porumeni. (2-5 minuta). Promiješajte, podlijte hladnom vodom. Umiješajte u varivo.

Crvena zaprška; dodajte crvenu slatku papriku i kosani peršin.

Zaprška boje karamela; brašno prži te5-10 minuta. Za krem juhe i variva.

Svijetlo smeđa zaprška; brašno pržite 15-3. minuta. Za gusta i ljepljiva jela s morskim plodovima.

Tamno smeša zaprška; brašno pržite 30-45 minuta. Za jela od crnog mesa.



Grah s repom i kuhanim mesom; ričet (grah i ječmena kaša)

Zametení grah s repom (varivo)

Sastojci: 1 kg kisele repe, 40 dag graha luštenec (grah koji se lako ljušti iz opne/membrane), 10 dag masti, 1 manji luk, 15 dag kukuruznog brašna, papar, sol, 2 dl svježeg mlijeka.

Repu i grah kuhajte odvojeno. Kada su kuhani spojite i dodajte im na masti pirjani sitno kosani luk. Pomiješajte brašno i mlijeko, začinite i prokuhajte.

(HRVATSKO ZAGORJE)

Grah s repom i krumpirom



Sastojci: 30 dag kuhanog graha, 50 dag kisele repe, 2-3 krumpira, 1 glavica luka, 1 češanj češnjaka, peršinov list, mast, 25 dag špeka (prošarana slanina), sol, papar.

Špek skuhajte u komadu u zasebnoj posudi ili ga narežite na manje komade i prepecite u tavi na masti. Na masti popirjajte sitno kosani luk, kad postane proziran, dodajte namočeni grah preko noći. Kad je grah polu kuhan dodajte kiselu repu koju ste prethodno isprali u vodi (ako ne volite prekiseo, nekoliko puta isperite u vodi). Krumpir narežite na kocke, češnjak na sitno i sve dodajte u lonac grahu i repi. Ulijte vode toliko da prekrije sve sastojke. Kuhajte dok povrće ne omekša. Pred kraj kuhanja dodajte kosani peršin i kuhani ili pečeni špek, i kuhajte sve zajedno desetak minuta da se svi sastojci prožmu. Možete podliti vodom od kuhanog špeka. Začinite solju i paprom i poslužite.

Grah s vrhnjem

Sastojci: 1 kg graha, 8 dag masti, 35 dag luka, 2 dl vrhnja.

Skuhani grah ocijedite, posolite i ostavite da se malo hladi. Na masti popržite luk, dolijte vrhnje, ostavite da malo prekipi te prelijte preko graha. Poslužite kao prilog uz mesna jela.

Vodu u kojoj se kuhao grah opet možete iskoristiti kao grah juhu uz dodatak ukuhanog tijesta. U juhu možete umutiti i desetak propasiranih zrna graha, kakao bi bila gušća.

Grah možete pripremiti i malo drugačije: popržite luk i na njega stavite grah, pospite krušnim mrvicama, malo podlijte juhom ili vrućom vodom, popirjate i poslužite uz zelenu salatu.

(HRVATSKO ZAGORJE)

Kiseli kupus s graham

Sastojci: 70 dag kiselog kupusa, 15 dag graha, 6 žlica ulja, 1 glavica luka, kumin, sol.

Namočeni grah skuhaite dok ne bude mekan. Kiseli kupus izrežite na rezance i ispirajte. Na zagrijanom ulju zažutite kosani luk, dodajte pirjani kupus, grah, kumin i po želji malo ljute papričice. Posolite, pomiješajte, stavite u posudu i zapecite u pećnici 20-30 minuta.

Kiseli kupus u kojem se kuhalo obilje dimljene svinjetine, nekada je bilo obavezno blagdansko jelo, danas prevladava – sarma.

(HRVATSKO ZAGORJE)

Repa na kastafski (kastavski) u kotliću – *repa na četeri smoki*

Sastojci: 3 kg kisele ribane repe, 1 komad suhe praseće glave, 1 svinjsko dimljeno uho, 1 svinjska dimljena gubica (*trubac*), 2 para svinjskih kobasica, 30 dag malo dimljene pancete, 25 dag svježih svinjskih obrazina (*laloka*), 25 dag goveđe meso, 1 kg graha (fažola), 3 češnja češnjaka, 2 velika krumpira, 0,5 dl maslinova ulja (*ulikovega ula*), 10 dag maslaca (*putra*), 1 žlica (*kuharica*) masti, papar ili feferonka (*papreni peverunić*), peršin, 4 lista lovora (*lorber, javorika*).

Usitnite 15 dag pancete i popržite na masti. Dodajte 1 češanj kosanog češnjaka i polako popirajte da češnjak uvene. Uspite kiselu ribanu repu, svô suho meso (koje ste prethodno prokuhali), goveđe meso, sirove obrazine i lovor. Podlijte vodom da sve prekrije i kuhajte. Od preostale pancete (15 dag), češnjaka (2 češnja) i peršina napravite *zapešt*. Sve iskošite i dobo promiješajte u kompaktnu smjesu. Stavite u repu. Ogulite krumpire i stavite, cijele, u repu, da se skuham. Kad je krumpir kuhan izvadite ga, izrežite na pol, stavite u padelu zamašćene maslinovim uljem, dodajte kobasice narezane na pol. Sve promiješajte i zagrijte. Pred kraj kuhanja, oko 10 minuta, dodajte zamašćeni krumpir koji će zagustiti repu i dati joj poseban okus i miris. Po želji dodajte papar ili papreni peverunić. Na kraju izvadite meso i narežite ga na manje komade i stavite na poseban tanjur. Dobro je repu ostaviti nekoliko sati da se sva prožme. Uz kuhanu repu poslužite domaći kruh i palentu.

ili bez točnih količina, samo prema iskustvu:

Na maste se pofriga panceta. Doda se naribana kisela repa i dinsta okol pol ure prez dodavanja kakove tekućini. Onda se zaleje s teplun vodun, dodaju se domaće kumbasice i komadi ne presuhe panceti. Pred kraj se doda zafrig s kapulun i posebe skuhan fažol.

(KVARNER i HRVATSKO PRIMORJE)

Lički gra

Sastojci: 40 dag šarenog graha, 1 suhi svinjski *gnjat* (noga od koljena do gležnja) ili malo suhe svinjske slanine, 2 glavice kapule (luka), žlica masti, malo brašna, crvena paprika (mljevenu), sol, papar.

Grah potopite u hladnu vodu i ostavite preko noći. Ocijedite ga, nalijte drugom vodom i *kuvajte* dvadesetak minuta. Odlijte vodu, nalijte toplom vodom, dodajte oprani svinjski gnjat i *kuvajte* dalje dok *gra* ne omekša i meso bude *kuvano*. U toku *kuvanja gra* dolijevajte toplom vodom. *Kapulu* sitno isjeckajte, propržite na masti, dodajte brašno, propržite, dodajte crvenu papriku, promiješajte i sipajte zapršku u *gra*. Poparite i posolite i pustite da *kuva* kratko vrijeme na sasvim tihoj vatri.

(LIKA)

Kisela repa s grahom

Sastojci: 50 dag kiselom repe, 20 dag bijelog graha, 20 dag slanine, 2 glavice luka, 2 češnja češnjaka, 10 dag svinjske masti, 2 žlice glatkog brašna, 5 dag mljevene slatke paprike, 2 lista lovora, sol, papar.

Na svinjskoj masti prepržite sitno sjeckani luk, dodajte sjeckani češnjak i lovorov list, kiselu repu, te podlijte s 2 litre tople vode. Dodajte slaninu u komadu i kuhajte oko 1 sat. Dodajte oprani i ocijeđeni grah iz konzerve. Na kraju dodajte mješavinu brašna, crvene paprike u 1 dl hladne vode. Pazite da nema grudica. Posolite i poparite i prokuhajte još 10 minuta.

(LIKA)

Kisela repa s grahom II varijanta

Sastojci: 0,5 kg kisele repe, 0,5 kg graha, 30 dag svinjetine (svježa svinjska rebra ili prsni vršak), sol, papar, mljevena crvena paprika, 1 - 2 glavice luka, zelen peršina, 2 režnja češnjaka, žlica brašna.

Kiselu repu operite ako je suviše kisela i stavite je kuhati zajedno s mesom. Grah kuhajte posebno, kad voda zavri ocijedite grah i stavite ga u drugu vodu zajedno s krupno narezanim lukom. Kuhajte dok ne omekša. Kad su repa i grah kuhani, pomiješajte ih zajedno i dodajte zapržak (na rastopljenu mast dodajte usitnjeni češnjak, papriku i brašno, i pustite da blago požuti). Po želji popaprite, dosolite i umiješajte nasjeckani peršin.

Jelo možete začini i lovorovim listom. Umjesto jednog dijela vode možete dodati i goveđeg temeljca.

(LIKA)

Varivo od žute korabe

Sastojci: 1 kg korabe, 0,5 kg krumpira, glavicu luka, mljevena crvena paprika, list lovora, nekoliko zrna papra, 5 dag masti, žlica brašna, sol.

Korabu ogulite, izrežite je na kockice i operite. Krumpir ogulite i izrežite na kockice, operite i stavite kuhati u vrelu posoljenu vodu zajedno s korabom. Dodajte list lovora i papar u zrnju. Kuhajte dok omekša. Na masti popržite sitno nasjeckani luk, dodajte brašno i miješajte dok blago porumeni, dodajte crvene mljevene paprike i umiješajte u varivo. Malo prokuhajte i poslužite. Ponekad se posluživalo s kuhanim krumpirom u ljusci (pod ljuskom).

Žuta koraba je danas nepravedno zapostavljena kao korjenasto povrće za pripremu variva. Najbolja uspijeva u Lici i Gorskom kotaru, gdje je zovu komorada, koromada ili po delnički - krmoada.

(GORSKI KOTAR i LIKA)

Žuta koraba s grahom/fažolon

Sastojci: 40 dag graha/fažola, 1 srednja koraba (60 dag), 15 - 20 dag suhe mesnate slanine, 2 lista lovora, papar u zrnju, 1 žlica masti, glavica luka, žlica brašna, sol.

Grah/fažol očistite, operite i namočite preko noći. Drugi dan odlijte vodu, dolijte svježu i prokuhajte nekoliko minuta. Odlijte vodu i stavite kuhati u hladnu vodu, dodajte list lovora, papar u zrnju, pola glavice krupno narezanog luka, sol. Kad je grah/fažol prokuhan, dodajte očišćenu i na kocke izrezanu korabu, te kuhajte dok sve omekša. Na masti popržite sitno nasjeckan luk i na kockice narezanu slaninu, umiješajte brašno i pržite dok lagano porumeni, dodajte crvenu mljevenu papriku i prelijte u grah/fažol. Dobro promiješajte i još malo prokuhajte. Poslužite uz kuhane ili pečene kobasice ili kuhano sušeno meso.

(LIKA)

Grah/fažol s kiselim mlijekom/kiselinom

Sastojci: 40 dag graha/fažola, 4 dag ulja, 0,5 l kiselog mlijeka/kiseline, 2 češnja češnjaka, sol, papar, mljevena crvena paprika.

Grah/fažol skuhaite i ocijedite. Zagrijte ulje u dubljoj posudi, dodajte crvenu mljevenu papriku i kuhani i ocijeđeni grah/fažol. Sve to malo propirajte, prelijte kiselim mlijekom/kiselinom i pospite sitno nasjeckanim češnjakom, začinite solju, paprom i stavite u pećnicu, i zapecite na 200°C. Poslužite uz mladi luk, rajčicu i svježu papriku s domaćim kruhom.

(LIKA)

Povrće u zemljanoj posudi

Sastojci: 0,50 kg kelja, 0,50 kg mladog graha, 0,80 kg svježih paprika, 0,50 kg kupusa, 0,50 kg mahuna, 10 dag luka, 0,50 dag suhe slanine, vode, 3 češnja češnjaka, sol, papar.

U zemljanu posudu stavite mladi grah (ako je stariji tada ga prokuhajte), narezani kelj, papriku izrezanu na rezance, slaninu na kockice, kupus na rezance i mahune. Dodajte iskosani luk, češnjak, posolite i na kraju podlijte vodom tako da bude pedalj iznad cijelog sadržaja. Zatvorite masnim papirom (pergamentom) ili alu-folijom. Pecite oko 2,5 do 3 sata. Poslužite uz željeni prilog.

(DALMATINSKA ZAGORA)

Grah/fažol s kiselim mlijekom/kiselinom

Sastojci: 40 dag graha/fažola, 4 dag ulja, 0,5 l kiselog mlijeka/kiseline, 2 češnja češnjaka, sol, papar, mljevena crvena paprika.

Grah/fažol skuhaite i ocijedite. Zagrijte ulje u dubljoj posudi, dodajte crvenu mljevenu papriku i kuhani i ocijeđeni grah/fažol. Sve to malo propirajte, prelijte kiselim mlijekom/kiselinom i pospite sitno nasjeckanim češnjakom, začinite solju, paprom i stavite u pećnicu, i zapecite na 200°C. Poslužite uz mladi luk, rajčicu i svježu papriku s domaćim kruhom.

(LIKA)

Batuda (Crikvenička batuda; Primorski lonac)



Sastojci za 6 osoba: 15 dag graha, 15 dag kukuruza, 6 dag ječmene kaše, 6 dag mrkve, 30 dag krumpira (krumpir se stavlja u jelo samo ako se utroši isti dan, isto jelo za drugi dan nesmije imati u svom sastavu krumpir), 6 dag mahuna, 10 dag svježih rajčica, 3 dag peršinova korijena i lišća, 20 dag svinjskih rebarca, 3 dag češnjaka i peršina za pešt, 2 dag pirea od rajčice, sol, papar, voda, temeljac od suhog mesa.

Kuhajte grah s rebricama, prvu vodu bacite. Kad je grah napola kuhan dodajte ječmenu kašu i kukuruz i ostale namirnice. Kad je meso i povrće skoro kuhano dodajte usitnjene rajčice, pire od rajčice i pešt. Meso izvadite, narežite na male komade i vratite u posudu. Sve zajedno kuhajte oko jedan sat. Začinite po potrebi. *Batuda* ne smije biti rijetka niti previše gusta. Ako se konzumira kao samostalno jelo doda se više sušenog mesa ili kobasica.

Batuda; 1. dosjetka, pričica; 2. *reg.* kamen za posipanje cesta, šljunak, šakarac, šakovac, tucanik, drobljenac (kamen veličine šake; kad je zemlja koja se kopa ili ore grumenasta kažu – šakavci); 3. izlazak s jakim kartama ili adutom u igri (*tal.* batutta).

Snažno, krepko jelo koje su možda „osmislile“ žene cestara (nekadašnji radnici koji su održavali ceste, putove) kako bi mogli raditi ovaj težak posao za koji im je bilo potrebno jako, snažno jelo, ili su nekadašnje žene kombinirajući razne namirnice iz neposredne okoline uz dodatak dimljenog suhomesnatog proizvoda „pronašle“ okrepljujuće jelo za svoje ukućane nakon teškog posla. Bilo kako bilo i danas je to jelo cijenjeno i uvrstilo je kao specijalitet kvarnerske kuhinje.



Pašta fažol

U veliki lonac se stavi dosta sitno nasjeckane kapule, luka, peršina, smeđeg graha (suhi fažol), jedna nasjeckana mrkva, rajčica, komad suhog svinjskog mesa (prethodno prokuhanog da se odslani) sol, papar, lovorov list. Kada je grah gotov odvadi se par žlica i to se zgnječi a u lonac se ubaci 2 šake manistre. Kad je manistra kuhana vrati se onih par žlica propasiranog graha. U paštu fažol se može ubaciti i žito 20 min prije nego je gotovo. Za zgušnjavanje se može napraviti i zapržak od 1/2 žlice brašna na malo maslinova ulja.

(DALMACIJA)

Pašta fažol



Sastojci: 1 kg suhog mesa, kost od pršuta, 40 dag graha, češnjak, slanina, peršin, maslinovo ulje, sol, papar, tjestenina.

Od sitno kosane slanine, kosanog češnjaka i peršina pripremite – pešt (za 4 osobe: 20 dag slanine, 1 dag češnjaka, 1,5 dag peršina). Suho meso je temelj svakog dobrog *pašta fažola* (tjestenine s grahom). U 3 l vode kuhajte suho meso i kost od pršuta. Kad meso omekani, dodajte grah, pešt, papar i kuhajte još dobra sat vremena. Mladi grah prije kuhanja treba samo isprati a stariji grah namočite noć prije kuhanja. Tjestenu dodajte na kraju jer je kuhana za nekoliko minuta.

(DALMACIJA)

Drniški grah

Sastojci: 40 dag graha, 30 dag krumpira, 1 kg dimljene bravetine, 30 dag sušene slanine, 1 dl maslinova ulja, 3 češnja češnjaka, sol, papar.

Namočite grah preko noći. Ocijedite ga i dobro isperite. Bravetinu i slaninu skuhaite u vodi. Meso izvadite i ostavite da se ocijedi. Vodi u kojoj se kuhalo meso dodajte grah i kuhajte ga dok ne omekša. Dodajte krumpir narezan na kockice, maslinovo ulje i kuhajte 15-tak minuta. Prije nego što je gotovo, dodajte sitno kosani češnjak. Posolite i popaprite prema okusu. Kuhanu bravetinu i slaninu poslužite kao prilog.

(DALMATINSKA ZAGORA)

Benkovačka vara



I varijanta

Sastojci: 7 dag kukuruza, 7 dag mladog (jarog) graha, 7 dag graha (fažola), 7 dag čičvarde (slanutak), 5 dl maslinova ulja, sol, papar.

Grah, jari grah, slanutak i kukuruz stavite dan ranije u vodu da se moći. U lonac stavite kukuruz, slanutak, grah, jari grah i prelijte vodom. Kad zakuha, maknite s vatre i ocijedite vodu. Dolijte svježu vodu da prekrije grahorice oko 5 cm iznad nivoa. Kad zakuha, posolite i ostavite da lagano kuha (krčka). Po potrebi podlijevajte vodom dok sve ne omekša. Kad su grahorice kuhane, maknite lonac s vatre i začinite paprom i maslinovim uljem. Poslužite toplo.

II varijanta

Sastojci: 15 dag kukuruza, 15 dag mladog, jarovog graha (proljetni grah; jar – 1. proljeće, 2. velika vrućina, jaka toplina zraka, žega; jaruh - mlada domeće životinja (jare, janje..), 15 dag čičvarde (slanutak), 15 dag fažola (grah), ½ glavice manjeg luk (kapula), 1-2 češnja češnjaka, 0,5 dl maslinovog ulja, sol, papar, kosani peršin.

Dan prije stavite svako posebno grah, jari grah, slanutak i kukuruz močiti. U zemljani lonac stavite kukuruz, slanutak, grah i jari grah, i prelijte vodom. Kad zakuha maknite s vatre i procijedite vodu. Posebno na zagrijanom ulju popržite kosani luk i češnjak, kad ste to pripremili ulijte grahoricama u zemljani lonac. Dolijte vode da prekrije grahorice i da još bude preko 5 cm. Kad zakuha posolite i pustite da lagano kuha. Po potrebi podlijevajte vodom dok sve ne omekša. Kad su grahorice kuhane, maknite s vatre i začinite maslinovim uljem i kosanim peršinom. Poslužite toplo.

Grahorice su davale snagu za rad na polju, a kuhale su se i posluživale u glinenoj posudi. Takve posude su bile ojačane prepletenom žicom koja je daje dodatnu čvrstoću.



varen – skuhan; *varica* – isto što i vara; *varićak* – drveni sud za žito, žitna mjera; *variti* – kuhati.

Za stare rimske posude od zemlje, danas muzejske eksponate, mogli bi ustvrditi da su „današnje posude“ koje su nemarne domaćice „polupale“.



(DALMATINSKA ZAGORA)

Grah s pancetom

Sastojci: 1,5 kg graha, 4-5 krumpira (očišćen i izrezan na kocke), 4-5 mrkvice (očišćene i izrezane na kolutiće), 1-2 glavice luka, 2-3 žlice oguljenih i kosanih rajčica (*ili iz konšerve* – kosana rajčica iz limenke), panceta (*ili kost od pršuta - gnjat*).

Sve stavite u *bruncin*, prelijte vodom i kuhajte na laganoj vatri na *špakeru*, *šparketu* (misli se na peć koja se „kuri“ na drva): Bruncin je posuda za kuhanje koja visi nad ognjištem. Kuha se nekoliko sati. Ranije se u Bukovicu sijao u vrtovima (baščama) grah *trkljaš* i grah *čučavac*.

(DALMATINSKA ZAGORA)

Blitva s grahom i bobom

Sastojci: svežanj blitve, 4 krumpira, nekoliko češnja češnjaka, šaka graha *čučavca**, šaka graha *trkljaša**, dvije šake boba, sol, maslinovo ulje.

Blitvu očistite i operite, stavite u ključalu vodu i ostavite da vri nekoliko minuta. Smanjite na nižu temperaturu i kuhajte dok stabljike ne omekšaju. Blitvu dobro ocijediti, isijecite nožem na manje komade, ali ne presitne, najbolje od oko 3 cm. Ogulite krumpir, izrežite na četvrtine, dodajte grah, nakon 20-tak minuta dodajte bob. Kad je sve gotovo, procijedite i sve staviti u istu *terinu*. Pomiješajte blitvu sa ostatkom povrća, začinite po ukusu, solju, paprom, sitno kosanim češnjakom i maslinovim uljem. Može se konzumirati toplo i hladno kao prilog ribljim i mesnim jelima.

uz ogradu prema voćnjaku, naizmjenično su bili grmovi ribizle, maline i ogrozda. Po zidu je bilo na dvi žice razvedeno stono grožđe, a u voćnjaku više od 50 stabala raznoga voća, najviše kruške petrovke i jabuke petrovke, a nadasve kajsije,

*U vrtovima se uglavnom sadio grah starih sorti - visoki grah - *trkljaš* (pritke ili trklje su štapovi po kojima se mahune i grah penju) i *čučavac* (niski grah, raste u grmovima), koji su je zahtijevali manje vode.



Visoki grah

Narodni nazivi: *bažulj, beli grah, beli pasulj, boranija, fažol, fižol, fasol, gra, grav, pasulj, pasulj puzavac, pasulj tačkaš, pletenac, pritkaš, puzavac, trkljaš.*



Niski grah

Narodni nazivi: *čučavac, fažolica, grah pešak, ležak, pasuljica, pešak.*

(BANIJA – KORDUN – POSAVINA)

Grah s pancetom

Sastojci: 1,5 kg graha, 4-5 krumpira (očišćen i izrezan na kocke), 4-5 mrkvice (očišćene i izrezane na kolutiće), 1-2 glavice luka, 2-3 žlice oguljenih i kosanih rajčica (ili *iz konšerve* – kosana rajčica iz limenke), panceta (ili kost od pršuta – gnjat).

Sve stavite u *bruncin*, prelijte vodom i kuhajte na laganoj vatri na *špakeru*, *šparketu* (misli se na peć koja se „kuri“ na drva). Bruncin je posuda za kuhanje koja visi nad ognjištem. Kuha se nekoliko sati. Ranije se u Bukovici sijao u vrtovima (baščama) grah *trkljaš* i grah *čučavac*.



Bruncin na ognjištu

Piće koje se nudilo uz jelo pored ognjišta (u dalmatinskoj zagori i otocima):

Smutica (bikaver, bikla; to je mješavina vina i svježeg kozjeg mlijeka)

u svježe kozje mlijeko dodaje se crno vino u omjeru 4/5 mlijeka i 1/5 vina.

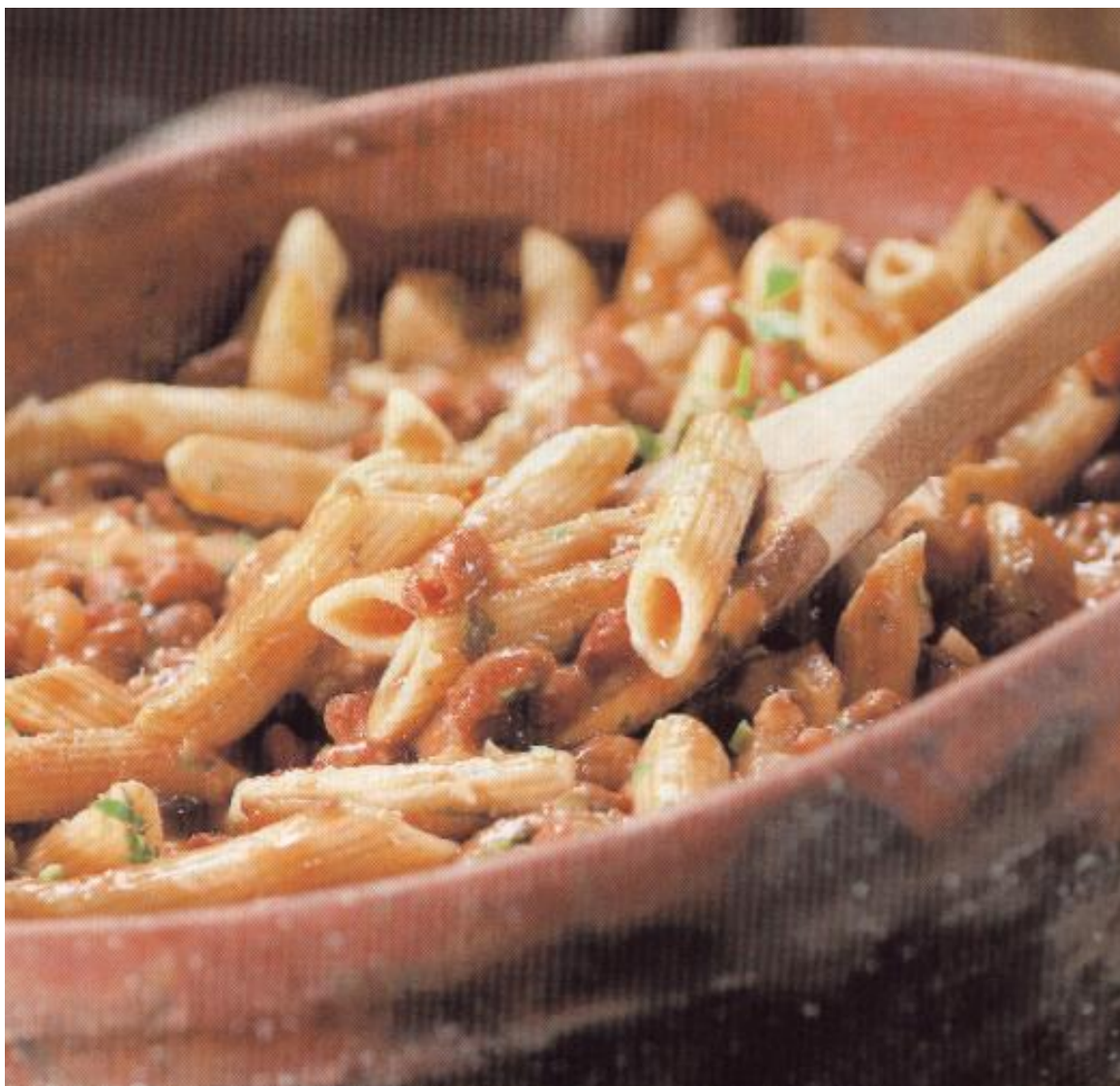
ili

u danima kad bura goni sve pred sobom, najugodnije je sjediti pokraj vatre – „komuna“, a za večeru jesti malo divljeg zelja, pečene gire ili bukve i popiti čašu crnog vina.

(DALMATINSKA ZAGORA)

Punu torbu graha nosim, trbuhom se ja ponosim

Ćućka (pašta-fažol)



Sastojci: 60 dag suhog graha, 20 dag slanine, kost od pršuta, $\frac{1}{4}$ korijena celera (selena), 2 krumpira, 1 glavica luka, 4 – 5 češnja češnjaka, 1 list lovora, 0,5 dl umaka od rajčice, 1 žlica brašna, maslinovo ulje, sol, papar, 30 dag šuplje tjestenine.

Namočite grah preko noći, isperite ga pod mlazom hladne vode i stavite u lonac sa hladnom vodom kuhati. Kuhajte nekoliko minuta, do prvog ključa. Krumpir narežite na kockice, luk iskošite, češnjak zgnječite (protisnite) a korijen celera naribajte. U grah dodajte kost pršuta, slaninu narezanu na kockice, krumpir i selen. Podlijte vodom, dodajte sol i papar i pustiti da kuha dok grah ne omekša. Posebno napraviti zapršku (zafrig). Na zagrijanom ulju popržite iskosan luk, dodajte malo brašna, češnjak i umak od rajčice. Umiješajte u jelo. Dodajte tjesteninu i kuhajte još 10-tak minuta, odnosno vrijeme potrebno da se pasta skuha.

Naziv *ćučka* za *pašta-fažol* (tjestenina i grah), karakterističan je samo za grad Biograd, vrlo brzo je iz *sirotinjske kužine* prerastao u lokalni specijalitet i dio tradicionalne „*materine kužine*“ koja se nekad pripremala kuhanjem u kotliću na drva.

(BIOGRAD)

Trogirska prsura

Sastojci: 15 dag graha (bijeli ili sikirice), 15 dag slanutka, 1 l temeljca od povrća ili juhe, 1 velika glavica luka, 4 češnja češnjaka, 5 dag sitno nasjeckane pancete, 2 dl pirea od rajčice (2 žlice *konšerve*), 4 sušene rajčice, 1 dl suhog bijelog vina, po 1/2 žličice origana, kadulje, timijana, 1dl maslinovog ulja, 25 dag lignjica, oštro brašno, sol, papar, po želji: fileti bijele ribe, slani inćuni, ljuti feferon i sl.

Slanutak i grah namočite preko noći sa prstohvatom sode bikarbone (brže se skuha i manje će Vas nadimat). Operite grah i slanutak i stavite kuhat u povrtni temeljac sa listom lovora, oko 1,5 sat ili dok ne omekšaju. Lignjice nasjeckajte na sitno, operite ih, dobro osušite na kuhinjskom papiru. Na zagrijanom maslinovu ulju popržite nasjeckani luk, dodajte sitno nasjeckan češnjak, pancetu sitno nasjeckanu (može i dimljena riba, tunj i sl.) lagano izmiješajte. Dodajte pire od rajčice i sitno nasjeckane sušene rajčice. Kad se sve poprži podlijte suhim bijelim vinom. Umiješajte začine: kadulju, origano, timijan. Posolite, popaprite, dodajte kuhani slanutak i grah. Nasjeckane lignjice uvaljajte u oštro brašno te popržite na maslinovom ulju, dodajte u umak, lagano kuhajte, podlijevajte juhom od slanutka i graha, do željene gustoće umaka. U umak možete dodat i nasjeckane filete svježije ribe ili slane inćune, srdele, crneje i sl. Pazite kod soljenja. Za one koje vole ljute može se dodat i ljuti feferon.

Poslužite sa preprženim kruhom i ribanim ovčjim sirom.

Prsura - tava. Naputak za jelo koje se konzumiralo za hladnih zimskih bura.

(TROGIR)

Čičvarda (slanutak, leblebija)

Sastojci: 50 dag suhog slanutka (čičvarda, leblebija), 2 krumpira, 1 glavica *kapule* (luka), 1 vezica *petrusimula* (peršina), maslinovo ulje, sol i papar.

Namočite suhu čičvardu preko noći. U posudu stavite maslinovo ulje i kosani luk, popirjajte i dodajte procijeđenu čičvardu. Posolite, ulijte hladnu vodu i kuhajte sat vremena. Dodajte narezane krumpire i pustite da kuha još pola sata. Pred kraj poparite i dodajte kosani petrosimul (peršin). Odvojite nekoliko žlica krumpira i čičvarde, protisnite i vratite u jelo. Prije posluživanja začinite maslinovim uljem i pospite kosanim peršinom.

Drugi dan gusti ostatak možete poslužiti kao prilog ribi ili nekom drugom mesu.

Čičvarda se priprema isto kao i grah. Namočenu čičvarda (nabubrelu) uvijek procijedite od vode u kojoj je bila preko noći (stajala).

Kod pirjanja možete dodati jednu veliku očišćenu mrkvu izrezanu na kockice, rajčicu (pomidor) oguljen i usitnjen. Sve popirjajte sa lukom.

(DALMACIJA)

Brujet s pašta fažolom (grahom)



Sastojci: 1,2 kg ribe, 20 dag fažola, 40 dag luka, 4 rajčice, 1,5 dl maslinova ulja, malo vinskog octa, malo umaka od rajčice, ½ vezice peršina, 2 dl prošeka, 10 dag tjestenine, sol, papar.

Luk narežite na rezance i popirjajte ga na maslinovu ulju. Dodajte rajčice i peršin, sve zajedno pirjajte. Ribu narežite na komade i promiješajte. Podlijte prošekom uz dodatak malo kvasine (vinski ocat) i umaka od rajčice. Kuhajte oko pola sata. Pred kraj dodajte tjesteninu i kuhani grah, začinite.

Paštafažol; jelo od tjestenine i graha (*tal. pasta fagiolo*)

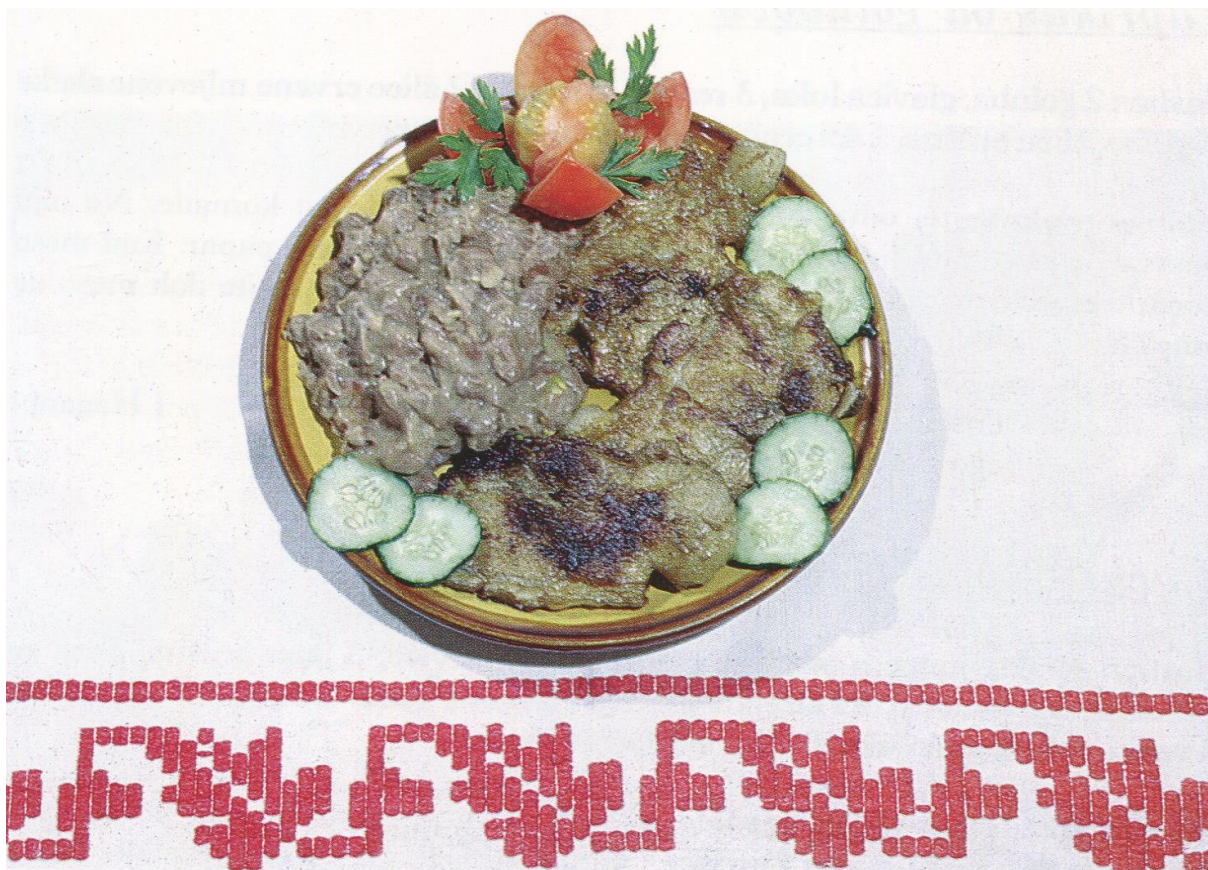
(DALMACIJA)

Grah s kobasicom





Svinjski lokoti (kotleti) s grahom



Lokoti

Sastojci: svinjski kotleti, dvije glavice luka, 2 žlice masti, 1 zelena paprika, mljevena crvena paprika, 15 dag vrganja, 6 malih rajčica, list lovora, sol, papar; 2 žlice masti, 2 glavice luka, 0,5 kg graha, sol, papar, 2 žemlje, slatka i ljuta mljevena crvena paprika, 2 režnja češnjaka, 1 par domaćih kobasica, 10 dag dimljene slanine.

Na masti propirjajte nasjeckani luk i papriku oko deset minuta, dodajte izrezane vrganje i pirjajte još deset minuta. Dodajte oguljene rajčice, Posebno na zagrijanoj masti ispržite kotlete da budu hrskavi i rumeni. Kotlete složite na pirjano povrće i poslužite s prilogom od graha.

Grah skuhaite i ohlađenog sameljite u stroju za meso. Nasjeckani luk popržite sa kockicama slanine. Žemlje namočite u mlijeko i sameljite zajedno sa slaninom i kobasicama. Začinite (solju, paprom, nasjeckanim češnjakom, slatkom i ljutom mljevenom crvenom paprikom) i zamijesite. Oblikujte u tortu i ukrasite kuhanim jajima.

Lokoti – svinjski kare u jednom komadu duž hrptenjače, reže se po dva komada i spojen po sredini u „lokot“, kuha se ili peče.

(PRIGORJE)

Sir sa grahom nije ništa, ač` ne dodaš tri gemišta

Grah s mahunama

Sastojci: 35 dag mladog graha, topla voda, 1 glavica luka, vezica peršina i majčine dušice, 50 dag mladih mahuna, domaće kiselo vrhnje, maslac, brašno, kosani peršin i kozalac.

U posudu stavite mladi bijeli graha koji ste upravo izvadili iz ljuske. Prelijte ga samo slanom toplom vodom, dodajte jednu glavicu luka, malu vezicu peršina i majčine dušice, i ostavite kuhati na laganoj vatri 1 sat i 15 minuta. U drugoj posudi skuhajte, na uobičajen način, mlade mahune. Kada je jedno i drugo kuhano ocijedite, stavite u ugrijan duboki pladanj (ili zdjelu) i pomiješajte. Prelijte umakom od vrhnja koji ste pripravili s dovoljno maslaca, žličicom brašna i velikom šalicom malo rjeđeg vrhnja. Pospite kosanim peršinom i kozalcem. Odmah poslužite.

(PRIGORJE)

Grah varivo s kobasicom i špekom - stari pučki recept





Sastojci: vrijeme pripreme i kuhanja: 2,5 sata (ako je grah iz konzerve, od pola sata do 1 sat) 60 dag graha (ako je svježi, stavite ga močiti u vodi dan prije kuhanja), 10 dag špeka, kobasice, 6 dag mrkve – narezana na kolutiće, 1 ljuti feferon, 3 češnja češnjaka, 1 luk, sol, papar; *za dinstanje - pirjanje*: 50 dag luka, 10 dag svinjske masti, slatka crvena paprika.

Svježi grah očistite, operite i stavite da kratko prokuha. Prvu vodu bacite. Stavite ga ponovo u hladnu vodu, dodajte špek, kobasicu (meso možete prije kuhanja kratko popržiti u tavici), mrkvu, feferon, češnjak, luk, sol i papar, kuhajte na laganoj vatri - *krčkajte*. Kad grah omekša, stavite *dinstati* luk, slatku crvenu papriku (kad radite sa crvenom mljevenom paprikom uvijek pazite - da tavu ili posudu maknete s vatre i mljevenu papriku stavite kad posuda nije na vatri kako se paprika ne bi karbonizira jer ćete sve upropastiti; jelo će postati gorko) i prelijte s malo juhe od graha pa kratko prokuhajte. Tako pripremljeni *tekući zapržak* dodajte grahu i nastavite kuhati dok grah ne bude gotov.

Posebno možete skuhati buncek (kračicu) i suho meso i pred kraj dodati grahu.

(PRIGORJE)

Kisela repa s grahom i suhim buncekom

Sastojci: 50 dag kisele repe, 20 dag graha, 3 žlice mast, 1 glavica luka, 2 češnja češnjaka, 1 zelena paprika, papar, list lovora, mljevena crvena paprika, 80 dag suhog bunceka, 3 lice brašna.

Na masti popržite kosani luk i papriku. Kad porumeni dodajte brašno i crvenu mljevenu papriku. Sve promiješajte i podlijte s 1 l hladne vode. U smjesu stavite kiselu repu i narezani buncek. Kuhajte dok buncek ne omekša. Posebno kuhajte grah i kad je kuhan dodajte repi. Sve zajedno još malo prokuhajte i dodajte začine po želji.

(MOSLAVINA – SLAVONIJA)

Ričet (grah s ječmom) I varijanta

Sastojci: 50 dag bijelog graha, 10 dag ječmene kaše, ½ glavice luka, 3 češnja češnjaka, 2 žlice brašna, 2 žlice masti, peršin, mljevena crvena slatka paprika, lovor, sol.

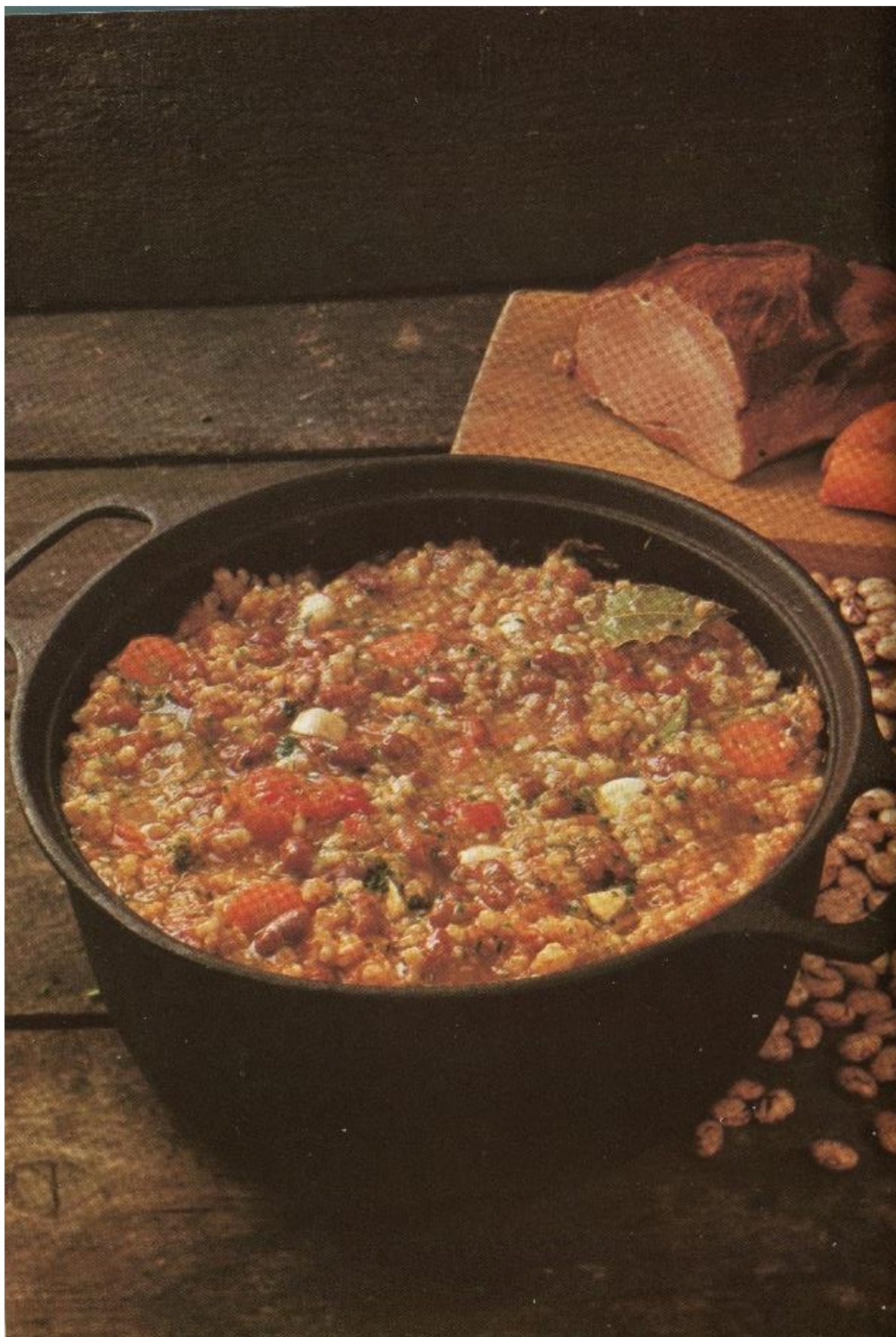
Posebno skuhaite grah, a posebno ječmenu kašu s lukom, češnjakom i lovorom. U većoj posudi na masti popirajte kosani luk, umiješajte brašno, maknite s vatre i umiješajte mljevenu crvenu papriku (ako bi bilo prevruće paprika bi se karamelizirala i jelo bi postalo gorko), na kraju dodajte kosani peršin. Kad ste sve popirjali i promiješali dodajte grah i ječam, i podlijte vodom. Dodajte toliko vode da bude na kraju jelo gusto. Sve prokuhajte, posolite i poslužite.

Jelo od kuhanog graha i ječmene kaše (prekrupe); *mađ.* ricset ← *njem.* Ritscher, Rütscher.

„*Bogati, raskošni, ričet*“ kuha se s buncekom. Dobro oprani buncek namočite nekoliko sat prije kuhanja u toploj vodi. Kod spajanja ječma i graha, kad pripremate s buncekom, dodajte vodu od kuhanog bunceka, toliko da sve postane gusto. Dodajte buncek i kuhajte još oko pola sata.

Za grah s ječmom nekada su govorili da je prava težačka hrana.

Ričet II varijanta



Sastojci: 20 dag ječma, 15 dag graha, 4 dag masnoće (masti), 8 dag luka, 4 dag dimljene slanine, ½ žlice koncentrata rajčice, 12 dag mrkve, 6 dag korijena celera, 6 dag korijena peršina, 10 dag svježije rajčice, lovorov list, češnjak, kosani peršin, sol.

Ječam i grah namočite dan ranije i drugi dan skuhajte svako posebno. Vodi dodajte lovorov list. Posebno na masti zapržite kosani luk do žute boje, dodajte dimljenu slaninu izrezanu na kocke, kad ona omekša primiješajte koncentrat rajčice, prepržite i dodajte još ribane korijene mrkve, celera i peršina, i svježiju rajčicu koju ste ogulili i odstranili sjemenke. Dobro pirjanu zelen i grah primiješajte kuhanom ječmu. Na kraju dodajte zdrobljeni češnjak i kosani peršin. U ričetu se obično kuha i suho meso, te pazite kod soljenja. Ričet je ukusan i bez mesa ako je pripremljen na ovaj način.

Za zgušnjavanje ričeta dodavali su *ajmprim* – *zafreg*, zaprška

(MEĐIMURJE – PODRAVINA – HRVATSKO ZAGORJE – PRIGORJE)

Slavonska saganlija (prebranac; saganlija - prebrani grah)

Očistite grah i stavite preko noći u mlaku vodu. Za ovo jelo koristi se bijeli grah. Drugi dan stavite ga kuhati. Čim zakuha, dodajte dosta kisanog ili na ploške izrezanog luk (barem 2 do 3 glavice) 2 dl ulja i pol žlice mljevenog papra. Nije potreban nikakav drugi začim. Od preostalog graha, nakon ručka, pripremite s bučinim uljem i malo jakog octa izvrstanu salatu. Uz jelo poslužite pečeno meso.

Prebranac – riječ koja nam označava vrstu bijelog krupnog graha, prebranog graha, očišćenog graha, odvojenog graha.

Saganlija tur. – saglam; zdrav, čitav.

Mnogi poistovjećuju – prebranac i gravče na tavče, ali zajedničko im je jedino što se ta vrsta jela priprema u zemljanoj posudi s dosta luka, na gusto, i što moraju biti pikantna (ljuta).

Gravče na tavče se priprema sa grahom prebrancem, sušenim crvenim paprikama, porilukom i začimima.



Gravče na tavče

Sastojci: 50 dag krupnog bijelog graha Tetovca, 40 dag suhih rebara, 30 dag svježih crvenih paprika, 20 dag svježeg paradajza (rajčice), 20 dag luka, 3 češnja češnjaka, nekoliko žlica ulja, vezica perina, 1 ljuta papričica, 1 žlica crvene mljevene paprike, malo bijelog brašna, sol, papar.

Grah namočite dan ranije, skuhaite i ocijedite. Suha rebra narežite na nekoliko manjih komada i posebno skuhaite. Sačuvajte vodu od kuhanja rebara. Luk iskošite i popržite na vrućem ulju, podlijte vodom od kuhanja rebara i nastavite pirjati još barem 15 minuta na tihoj vatri. Dodajte narezanu svježu papriku, kosani češnjak, ljutu papričicu i paradajz, sve zajedno pirjajte 10 minuta. Na kraju zapržite s crvenom paprikom i brašnom, i sve podlijte s 3 dl vode od rebara i prokuhaite. Grah preselite u zemljanu (glinenu) posudu, dodajte kuhana rebra, pirjano povrće, začine i pažljivo promiješajte. Po potrebi podlijte s još vode od rebara. Poslužite toplo s ajvarom ili pindurom.



Gravče na tavče na tetovski način

Sastojci: 1 kg bijelog graha Tetovca, 50 dag luka, nekoliko češnja češnjaka, 10 dag ulja, sol, 2 žlice brašna, 1 žlica mljevene crvene paprike, vezicu metvice, malo kosanog peršina, papar, sol.

Skuhajte namočeni bijeli grah pazeći da ga ne prekuhate, zrna moraju ostati cijela. Ocijedite višak vode tako da s grahom ostane samo malo vode. Sitno iskošite luk, propržite ga na vrućem ulju, dodajte grah i mljevenu crvenu papriku. Po okusu dodajte papar, sol i češnjak. Stavite sve u zemljanu (glinenu) posudu i dodajte malo ulja i mljevene paprike. Po želji možete dodati i narezani svježi paradajz (rajčicu) i svježu papriku. Na kraju jelo pospite metvicom sjeckanim peršinom. Pecite u zagrijanoj pećnici na 180° C. Poslužite uz meso sa roštilja.

(SLAVONIJA)

Prebranac

Sastojci: 50 dag bijelog graha, 1,5 kg luka (najbolje srebrenca), 1 žličica metvice (kažu da će metvica spriječiti – nadimanje od graha), 3 češnja češnjaka, 3 lista lovora, papar u zrnu, žlica crvene mljevene paprike (možete dodati i malo crvene ljevene ljute), mast, pire od rajčice, sušena paprika, origano, sol.

Grah ostavite preko noći i posudi s toplom vodom. Drugi dan promijenite vodu i stavite kuhati. Kad prvi put provrije vodu promijenite tako da bude dva prsta iznad graha. 1 glavicu luka narežite na rezance i dodajte u vodu s grahom, također i usitnjeni češnjak, papar, sol, lovor i metvicu. Kuhajte dok grah omekša. Na rastopljenoj masti pirjajte (dinstajte) preostali narezani luk na rezance. Pirjajte do zlatnožute boje, dodajte mu žlicu mljevene crvene paprike i tucane sušene paprike i origano. Sve dobro promiješajte. U zemljanu posudu, koju ste malo zamastili, dodajte šupljom žlicom grah (grah bez tekućine). Grah slažite u redove, preko njega pirjani luk, pa opet red graha, luka. Gornji red (zadnji) mora biti grah. Vodi koja je ostala od kuhanja graha dodajte pire od rajčice, promiješajte i prelijte preko graha. Sve stavite u zagrijanu pećnicu i pecite na 200° 15-20 minuta. Ovako pripremljen grah postane kašast, sva tekućina mora „upijena“. Uz ovako pripremljen grah, najčešće, se poslužuje kisela paprika, sama ili nadjevena zeljem.

(SLAVONIJA)

Junetina s grahom

Sastojci: 75 dag junetine (najbolja dio je od flama/dio potrbušine prošaran masnoćom, najmekši dio i lijepe ružičasto svježije boje) 25 dag graha, 25 dag zelja, 25 dag mrkve, 1 glavicu luka, mljeven crvena paprika, sol, papar.

Meso operite i izrežite na komade kao za gulaš. Grah operite i namočite. Mrkvu i zelje izrežite na komade, sve složite u lonac (prvo grah, zatim meso i na kraju mrkvu i zelje). Na vrh složite očišćeni kosani luk, sol, mljevenu crvenu papriku, podlijte vodom i ostavite kuhati na laganoj vatri (krčkati) oko 3 sata.

(SLAVONIJA)

Mladi grah

Mladi grah stavite u kipuću vodu i posolite ga kada je napola mekan. Pripremite zapršku s malo fino kositog češnjaka i na toj zapršci kuhajte grah dok ne postane posve mekan. Kada je kuhan, dodajte malo soka od rajčica i prema ukusu pržene slanine.

(SLAVONIJA)

Miješani grah i mahune

Sastojci: 25 dag mladog graha, 5 dag mast, 8 dag izrezane slanine, 1 par izrezanih tankih mesnih kobasica, 3 glavice luka, 2 češnja češnjaka, 25 dag oguljenih rajčica, 1 crvena paprika, 60 dag mahuna, sol.

Kuhajte u slanoj vodi mladi grah, prvu vodu kad zakuha odlijte i stavite u novu vodu. Zagrijte mast, dodajte izrezane slanine i 1 par sitno izrezanih tankih mesnih kobasica, kositni luk, sve pirjajte, dodajte zdrobljeni češnjak, oguljene rajčice, sitno izrezanu papriku i izrezane mahune. Sve pirjajte dok mahune ne budu mekane. Pobrašnite i dolijemo nešto vode. Posolite i na kraju dodajte kuhani mladi grah.

(POSAVINA)

Varivo od graha i krumpira

Sastojci: 50 dag graha, 4 krumpira, 3 žlice brašna, 2 žlice masti, 1 žlica narezanog luka, ocat, lovorov list, sol, papar.

Grah kuhajte dok ne omekša. Posebno skuhaite oguljeni na kockice narezan krumpir. Na masti prepržite sitno izrezani luk i brašno, dodajte malo octa i vodu u kojoj se kuhao krumpir, te sve dobro promiješajte. Zaprškom prelijte grah, dodajte lovorov list, posolite i popaprite. Ostavite varivo još malo kuhati.

(POSAVINA)

Varivo od mrkvice s bijelim grahom

Bijeli grah kuhajte, kad je napola mekan, dodajte mu na kockice izrezanu mrkvicu i dalje kuhajte dok ne bude sve mekano. Na zapršku stavite sitno kosani luka i češnjaka, dodajte kuhani grah i mrkvicu, zalijte vodom u kojoj se kuhalo varivo, posolite i pustite još neko vrijeme kuhati. Na kraju dodajte kosani peršin.

(SLAVONIJA)

Repa i fažol (*grarepa*)



Sastojci: 50 dag kisele ribane repe, 20 dag fažola (graha), 30 dag dimljene slanine (*špeka*), 50 dag suhih svinjskih rebrica, 3 češnja češnjaka, 1 veća glavica luka, mast, 1 žlica brašna, sol, papar.

Fažol operite i stavite kuhati. Luk i češnjak narežite na sitno i dodajte grahu, posolite i popaprite. Polovinu špeka narežite na kockice, popržite u tavi i uspite fažolu. Rebarca operite i stavite kuhati fažolu s ostatkom *špeka*. Kad je fažol napola kuhan dodajte repu i kuhajte dok se fažol ne skuha do kraja. Kad je gotovo izvadite rebra i špek, i narežite na manje komade. U tavi otopite malo masti, dodajte brašno i napravite *zafrig* (zapršku) te dodajte repi, prokuhajte još desetak minuta. Uz jelo poslužite rebrica, špek i kuhani krumpir u kori.

(PRIGORJE i GORSKI KOTAR)

Repa i fažol na lovranski

Po kazivanju Lovranke: *stavila sam kuhat fažol na mrzlo, a nutra još zapešta od pršuta, domaće panceti, malo maslinova ulja, sol, papar. Posebno sam skuhala repu, domaću kiselu repu, kuhala je jedno pola ure, pa onda procijedila i ožela. Repu sam onda stavila na domaću mast i češanj, dodala skuhani fažol, još malo kuhala sve skupa i gotovo.*

ili

Friška repa z fažolom

Sastojci: *kilo friške repe, fažol (za sakega po pest; po osobi onoliko koliko stane u šaku), sol i papar, smok (mast), četiri zrna česna, žlica muke.*

Repa se olupi, opere i nareže na kusi. Stavi se kuhat va posoljenu mrzlu vodu. Stavimo kuhat i fažol z kakovun suhun prašćun kožicun. Posolimo ga pri kraju kuhanja. Kad je repa kuhana (to će van pokazat pirun, ako ga zabodete va repu), ocedimo je i propasiramo na pasiralicu za konpir. Va padele otopimo smok (masti ali dve žlice uja), pobrašnimo z mukun i malo zažutimo, narežemo česan i popaprimo. Podlejemo z mrzlun vodun pa neka zagusti. Lejemo va repu i dodamo kuhan fažol i malo njegove vode. Zmešajmo.

Jušto tako moremo parićat repu z konpirom. Meso fažola morete skuhat konpir, tomfajmo ga i stavimo va repu. Ovo jilo je malo blede, aš je konpir gled bez kolora. Uz uvu repu gredu jako dobro juneće šnicle na umido, al koltlete „na brzo“ i palenta. Mesto mesa jako su dobre i ofrigane slane ribe al friške sardelice.

(ISTRALOVRAAN)

Repa i fažol



Sastojci za 10 osoba: 2 kg kisele repe, 80 dag fažola (graha), 4 češnja češnjaka, suho meso (rebra, kračica), panceta, 1 žlica brašna.

Naribanu kiselu repu kuhajte zajedno s cijelim režnjevima češnjaka i suhim mesom oko 2-2,5 sata (voda mora prekriti sve sastojke). Ako je repa prekisela, prije kuhanja je operite. Sitno nasjeckajte pancetu i češnjak, sve popržite na ulju te dodajte žlicu brašna da malo zažuti. Ovako pripremljenu zapršku dodajte repi. Grah skuhaite (danas se više koristi grah iz konzerve, koji je već kuhan), pola propasirajte i sve dodajte u repu. Kuhajte sve zajedno još 40 minuta.

Ovako pripremljenu repu možete jesti i toplu i hladnu uz *krumpirovu palentu* (skuhaite krumpir, dodajte palentu, malo maslinova ulja i miješajte dok se palenta ne skuha).

(GORSKI KOTAR)

Grah s koprivom (*Fažol z koprivun*)

Na malo ulja popržite kosani luk da postane staklast, dodajte komadiće slanine i umiješajte malo brašna. Kad brašno zažuti podlijte s malo vode, pospite crvene mljevene paprike i dodajte ranije kuhani grah i kuhane koprive. Posolite, popaprite, dodajte list lovora s sve skupa prokuhajte desetak minuta.

Obzirom da je to stari naputak – recept, nisu zabilježene količine.

GORSKI KOTAR)

Čekičanje

Jelo; sastojci: slanina *iz paca*, *friška* domaća kobasa, *raskružena* glavica luka (luk očišćen i unakrsno zasječen), *pire od graha* koji ste pripremili kod kuće, kuhana rakija i vino (da ugrije tijekom pripreme i pečenja).

Slaninu i kobasu izrežite na komade i nanižite (nabodite) na oguljenu šibu (obično od lijeske) naizmjenično s lukom. Napravite vatru od sakupljenih suhih drva u šumi (*suvaraka*) i pecite držeći iznad vatre. Vrući zrak topi slaninu a vi s kapima masnoće zamašćujete pire od graha. Kad je sve pečeno uživajte u slastima pečenog mesa i luka, pijuckajući kuhanu rakiju i vino, koje ste ugrijali na vatri (tijekom zime). Pazite da se ne *zarakijate* – popijete previše rakije. Pripremajući jelo i konzumirajući ga, vi obavljate i drugu radnju istog imena – *pričate*.

Pire od graha; kuhani grah dok je još topao stisnite kao da radite pire od krumpira, začinite kosanim peršinom i celerom, kosanim češnjakom, paprom, solju i nekoliko kapi bijelog vina.

Čekičanje - specifično jelo ne samo po svom nazivu nego i po načinu pripreme. Pečenje mesa na šibi, zimi između Božića i Tri kralja, u šumi na Savi, karakteristično je za mjesta u Posavini uz Savu. Tijekom vremena, taj se običaj proširio i izvan prvotnog vremena, što je postalo i sastavni dio ribolova. Riječ *čekičanje* također podrazumijeva i pričanje, o svemu i svačemu, tijekom druženja. Čekičati – od *tur.* Çekiç – čekić: *prenes.* kucati, kljucati, klepetati, pričati, brbljati koješta; kad netko nekog stalno na nešto upozorava i dosađuje, onaj koji mnogo govori.

(POSAVINA)

Baranjski složenac

Sastojci: 30 dag šarenog graha, 5 dag dimljene slanine, 2 glavice luka, 25 dag masti ili ulja, 4 dl kajmaka, 1 žlica mljevene crvene paprike, 40 dag brašna, 2 jaja, sol.

Grah skuhaite sa slaninom u slanoj vodi. Skuhan procijedite, a tekućinu upotrijebite za juhu (juhu s buhtama). Za umak nasjeckajte luk, ispržite ga na masti ili ulju. Dodajte papriku i kajmak, po ukusu posolite, prokuhajte. Zamijesite domaće rezance od brašna soli, jaja i vode po potrebi. Tijesto razvaljajte, narežite rezance i skuhaite ih u slanoj vodi. U posudu složite red rezanaca, red graha, a svaki red prelijte umakom. Stavite u pećnicu da se 10 minuta zapeče.

(BARANJA)

Gnjecavi grah

Bijeli grah dobro skuhaite tako da se počne raspadati. Procijedite, malo ga protisnite ga žlicom (ne u kašu), posolite, dodajte dosta kisanog češnjaka, izmiješajte i prelijte rastopljenom masti ili toplim uljem bez zaprške.

Kad se radi s toplim uljem, umjesto mašću, to je i posno jelo.

(MOSLAVINA)

*Grah i leču sej o zadnem meseca fertalu jedno tri dneve pred
mlajem, ar ovaķ berķe idu vu cvet*

Podlanica od graha

Skuhajte 25 dag graha, ocijedite, ohladite i dobro izgnječite. Sitno iskošite luk i malo ga popržite. Ohlađeni grahu dodajte ohlađeni luk, kosano peršinovo lišće, sol, papar, mljevenu crvenu papriku, kosani češnjak i malo brašna. Sve dobro izmiješajte i oblikujte podlanice (odreske, šnicle), uvaljajte ih u brašno ili krušne mrvice, umućena jaja i ispržite na zagrijanoj masnoći (mast ili ulje). Poslužite kao prilog uz meso ili glavno jelo uz željenu salatu. Možete u podlanice umiješati i malo kosanih ljutih paprika da dobiju ljutinu.

Podlanica, 1. dlan, širina dlana; 2. Mjera dužine koja odgovara razmaku vrha palca i vrha malog prsta. U ovom smislu možete koristiti i kulinarski pojam – *odrezak*, „šnicl“.

(MOSLAVINA)

Kompir i fažol

Sastojci: 1 glavica luka, malo masti (danas maslinovo ulje) 5 dag pancete, pire rajčice, 2 češnja češnjaka, žlica brašna, 50 dag fažola (graha), 20 dag kompira (krumpira), 50 dag kuhane koprive, sol, papar.

Luk sitno isjeckajte i pirjajte ga na malo masti (ili ulja). Kad zacakli dodajte pancetu narezanu na kockice, malom pireu od rajčice, kosani češnjak, žlicu brašna i sve zajedno kratko propirjajte i podlijte temeljcem ili toplom vodom. Ostavite da zakuha. Posebno skuhaite prethodno namočen grah i pola ispasirajte u maneštru (juhu), a pola ostavite cijelog. Na kockice narežite krumpir i dodajte u maneštru, kao i koprivu. Začinite. Sve zajedno kuhajte dok se krumpir ne skuha do kraja, oko 15 minuta.

(GORSKI KOTAR)

Grah s vrhnjem

Sastojci: 0,5 kg graha, sol, 4-6 žlice kiselog vrhnja, papar.

Grah namočite i drugi dan ga skuhajte u posoljenoj vodi. Kad omekša ocijedite ga, stavite u zdjelu i polijte vrhnjem, koje ste prokuhali s malo papra. Poslužite toplo.

Na isti način možete pripremiti i mahune. Umjesto vrhnja grah možete zamastiti uljem i octom, posuti ribanom crnom rotkvom, kolutima luka i tvrdo kuhanim jajima izrezanim na kockice.

Ovako pripremljen grah ili mahune bilo je ljetno jelo za večeru. Posluživalo se s domaćim kruhom.

(PRIGORJE)

Grah sa sirom

Sastojci: 0,5 kg graha, 0,5 l domaćeg kravljeg svježeg sira, vlasac, peršin.

Namočeni grah skuhajte u posoljenoj vodi i ocijedite. Zdrobite u zdjeli sir, dodajte mu nekoliko žlica vrhnja, kosani vlasac i peršin. Sve zajedno dobro promiješajte. Na sir stavite topli grah i ostavite da se ohladi. Poslužite za ljetnu večeru kao samostalno jelo.

(PRIGORJE)

Prge (jelo od graha)

Sastojci: 1 kg graha, 1 dl masti, nekoliko češnjeva usitnjenog češnjaka, mljeveni feferoni, sol, papar.

Grah skuhajte u slanoj vodi, ocijedite i pasirajte (dobiti će te pire). Dodajte sve ostale sastojke, dobro umiješajte u jednoličnu smjesu, stavite u dugoljasti kalup i ostavite da se stegne. Režite na ploške (šnite) i poslužite, kao prilog uz ostale željene namirnice, ili samo uz salatu.

(PRIGORJE)

Grah sa ščipancima (štupancima), trgancima)



Sastojci za *grah*: 3 mjerice graha, 1 mjerica mrkve narezane na kockice, ½ mjerice peršinovog korijena izrezanog na kockice, 2 glavice luka, 4 žlice masti, sol, papar, žličica crvene mljevene paprike.

Šćipanci: mjerica brašna, jaje, sol, malo vode.

Grah skuhajte, kad je napola kuhan dodajte mrkvu, peršin i pola količine izrezanog luka na kockice, sol i papar. Posebno popržite na zagrijanoj masti luk i crvenu mljevenu papriku, dodajte grahu.

Napravite tvrdo tijesto od navedenih sastojaka, od mase uzimajte komadiće šćipanjem i ukuhajte u grahu.

U Istri, Primorju i Dalmaciji rekli bi za ovo jelo - *paštafažol* – tijesto s grahom.



(PRIGORJE)

Zapečeni mladi grah

Sastojci: 50 dag mladog graha (mladi grah ne treba namakati niti je potrebno odlijevati vodu), 20 dag crvenog luka, mast, 15 dag svježe paprike, 15 dag špeka, 2 ljuta feferona, žličica mljevene crvene paprike (možete miješati ljutu i slatku ili sam ljutu), sol, papar, goveđi temeljac (čista goveđa juha ili voda), 20 dag svježe rajčice.

Luk sitno iskošite i zažutite na masti, Dodajte sitno kosano povrće i kratko popržite. Dolijte goveđi temeljac, ostale začine te kuhajte dok grah ne bude mekan. Ocijedite grah, umiješajte slaninu izrezanu na kockice i sve stavite u lim za pečenje. Pecite u pećnici oko 20 minuta na 190 °C.

(PRIGORJE)

Pečeni grah s rezancima

Sastojci: grah, mast, luk, sol, papar, mljevena crvena paprika, domaći rezanci (15 dag brašna, 1 jaje, sol, malo vode).

Kuhani grah popecite na zagrijanoj masnoći i poprženom luk. Začinite solju, paprom i crvenom mljevenom paprikom. Ukoliko nemate gotove rezance - izradite tijesto, oblikujte široke rezance i skuhajte ih u slanoj kipućoj vodi. U poprženi grah dodajte rezance i poslužite.

(PRIGORJE)

Panirani (pohani) šaran s grahovim žgancima

Sastojci: 80 dag odrezaka šarana (kotleta, „potkova“, 1 jaje, 10 dag oštrog brašna, 10 dag krušnih mrvica; *marinada*: sol, papar, glavica luka, 2 češnja češnjaka, 1 dl bijelog vina, lovorov list, papar u zrnu, crvena mljevena paprika.

Od nabrojanih namirnica pripremite marinadu. U nju potopite odreske i ostavite da odstoje oko 60 min. Marinirane odreske uvaljajte u brašno, pa u umućena jaja, zatim u krušne mrvice i panirajte ih u dubokoj masnoći. Kada lijepo porumene, odreske izvadite na papirnate ubruse kako bi se ocijedio višak masnoće.

(MOSLAVINA)

Lonac s janjetinom i bijelim grahom

Sastojci: 1, 5kg janjetine, 20 dag suhe slanine, sol, papar, 2 češnja češnjaka, 2 glavice luka, 3 lista lovora, 40 dag bijelog graha, 4 žlice pirea od rajčice, mast (ulje).

Grah namočite dan ranije. Ocijeđeni grah stavite u novu posoljenu vodu i kuhajte otprilike 1 sat. U međuvremenu narežite janjetinu na manje komade i naglo ispržite na masnoći. Izvadite meso, na istoj masnoći popržite kosani luk i tanke odreske slanine. Vratite meso, dodajte ocijeđeni kuhani grah, pire rajčice, lovor i zgnječeni češnjak. Dolijte toliko vode da bude pokriveno. Poklopite i kuhajte dok grah i meso ne budu mekani. Poslužite vruće.

(BANIJA i KORDUN)

Badnji grah

Sastojci: 0,5 kg graha, vezica zeleni, ½ glavice luka, list lovora, malo sode bikarbone; ulje, mljevena crvena paprika, 50 dag luka.

Grah koji ste namočili dan prije, stavite u posudu s 1 l vode i kuhajte 15 minuta. Odlijte vodu, dolijte novu vodu i kuhajte zajedno s izrezanim lukom, zeleni za juhu, lovorom i malo soli. U grah također stavite žlicu ulja i na vrhu noža sode bikarbone. Kuhajte najmanje 1,5 sat na laganoj vatri, tijekom kojeg mora polako vreti. Zemljanu posudu nauljite s 2 žlice ulja, pospite mljevenom crvenom paprikom i prekrijte sve s kosanim poprženim lukom. Uspite na sve kuhani grah, promiješajte i zapecite u zagrijanoj pećnici na 200 °C oko 20 minuta.

(BANIJA I KORDUN)

Maneštra od koromača

Sastojci: 12 dag graha, 30 dag krumpira, 20 dag koromača, 30 dag suhog svinjskog jezika, 10 dag slanine, češnjak, list peršina, sol, papar.

Prokuhani grah ocijedite i stavite ga u novu vodu, dodajte svinjski jezik, sol, papar, pešt i kuhajte dok jezik i grah ne omekane na pola. Dodajte oguljen i na kockice izrezan krumpir i očišćene grančice komorača izrezane na manje komadiće. Kada su grah i krumpir kuhani, izvadite jezik, ogulite kožu i izrežite na ploške. Stavite na topli tanjur i poslužite uz maneštru.

(ISTRA - HRVATSKO PRIMORJE)

Maneštrica s ječmom

Sastojci: 20 dag graha, 15 dag ječma, 2 lista lovora, pola manjeg korijena celera, 1 mrkva, 1 češanj češnjaka, 1 manji luk, 4 tanke ploške sušene slanine, sol, papar.

Dan prije stavite grah močiti u vodi. Ocijedite ga i kratko kuhajte u neslanoj vodi. Ocijedite ga i premjestite u lanac s hladnom vodom. Dodajte lovor, oguljenu i sitno narezanu mrkvu, celer i češnjak. Poklopite i oko sat i pol kuhajte na laganoj vatri (nekada su se jela lagano kuhala "krčkala", zato su i bila bolja nego danas, kad se sve radi „na žurbu“). Ječam kuhajte 40 minuta u kipućoj i slanoj vodi, ocijedite ga i primiješajte grahu. Nastavite kuhati dok grah ne postane mekan. Grabilicom (šupljom kuhačom) izvadite grah i ječam, pa ih usitnite vilicom (ili izmiksajte) i vratite u lonac (to je novija inačica, nekada se tako nije radilo). Jelo

posolite i popaprite, u tavi popržite komadiće narezanog luka i slanine. Kad slanina postane hruskava, primiješajte sve maneštrici i odmah poslužite.

(ISTRA)

Maneštra od ječma i fažola (jašmika i fažola/graha) - *stupanje*

Sastojci: 20 dag fažola, 10 dag ječma, 25 dag suhog mesa (svinjska koljenica i rebra), 2 velike mrkve, 1 mala kapula (luk), 2 lista lovora, peršin, 10 dag pancete, sol, papar u zrnu, voda, maslinovo ulje i češnjak.

Fažol namočite u hladnoj vodi preko noći, prokuhajte, ocijedite, dodajte mu ječam (po želji možete dodati istu količinu kao i graha) i dolijte hladne vode, narezanu mrkvu, dva lovorova lista, suho meso (prije ga malo prokuhajte da pusti masnoću), usitnjeni luk. Kada je skoro kuhano, dodajte pripremljen pešt od pancete, peršina i češnjaka. Posolite, dodajte dvije žlice maslinova ulja, popaprite i još malo prokuhajte na laganoj vatri.

Ovo jelo, tj. maneštru, u Istri nazivaju i *stupanje*. Stupica/stupka je služila za tučenje „stupanje“; „stupanje jačmena/ječma“(odvajanje vanjske ovojnice sa zrna), koji se koristio u značajnoj mjeri za hranu.

Maneštra, kao nekadašnje jelo sirotinje, ponovno se vraća.

A kakva maneštra mora biti, tj. *pjat maneštre: dobra maneštra mora na tanjuru ostaviti masni rub i nakon prvog, uvijek se pojede još jedan tanjur*

(ISTRA)

Jota (kiseli kupus sa fažolom)

Uzme se sitno sjeckane slanine i malo poprži na maslinovom ulju zajedno sa kapulom pa kad zastakli doda se kiseli kupus i po želji luk češnjak, sitno rezana mrkva i žlica konšerve. Kad se dobro išufiga ulije se vode, napose se skuha grah (suhi fažol) a u drugoj zdjeli napose se prokuha komad suhog svinjskog mesa. Kada ulijemo vodu u kiseli kupus stavimo i fažol i suho meso i pustimo da se dugo istiha kuha.

Gotovo je kada voda dijelom iskuha jer se jede onako ni u suho ni jušno - nešto između.

Uz ovo dobro ide gnječčen krumpir i suho meso koje izvadimo i narežemo na prikladne komade.

(ISTRA)

Divlja riga s grahom i jajima

Sastojci: 2 šake divlje rige, 30 dag kuhanog graha, 3 žlice maslinova ulja, 2 žumanjka, sol, papar.

Listove divlje rige operite i stavite kuhati u malo kipuće vode. Kad omekšaju ocijedite ih, pomiješajte s grahom i stavite na ugrijano ulje. Polijte malo tople vode, posolite i popaprite i pirjajte na laganoj vatri nekoliko minuta. Izmiješajte žumanjke sa žlicom vode, ulijte u povrće, zagrijte i pustite da se zgusne.

(DALMACIJA)

Marinada od palamide s fažolom (grahom)

Sastojci: 1 šalica graha, 0,5 kg odreska palamide, 3 srednja luka, maslinovo ulje, grančica ružmarina, 3-4 lovorova lista, 1 dl kvasine i toliko tople vode, 2 jušne žlice kosanog češnjaka, 2 jušne žlice kosanog peršina, papar, sol.

Palamide uzdužno narežite na komade (odreske) i popržite (pofrigajte) ih na ulju. Grah skuhajte posebno. Luk izrežite na ploške, posolite ga i popržite na zagrijanom ulju zajedno s lovorovim listom, da postane staklast. Prelijte ga kvasinom i istom količinom tople vode. Začinite kosanim češnjakom, peršinom, popaprite i dodajte grančicu ružmarina. Pustite da sve zajedno provi oko 3-4 minute. Dobivenu smjesu (šugo) prelijte preko palamida i promiješajte. Dodajte ocijedeni grah s vrlo malo guste juhe, promiješajte i ostavite da se sve ohladi. Može se jesti toplo i hladno. Kvasinu možete zamijeniti vinom.

(KORČULA)

Varica – sočivo (mješavina grahorica: leća, slanetak, bob, grah)

Iako ovdje ne spada prema sastavu namirnica (samoniklom bilju) uvrštena je ovdje obzirom da je to povrće a spada u naše delicije. Pravog naputka („ricete“) nema, i priprema se na slijedeći način: preko noći u vodi namočite sve grahorice, kojima po želji možete dodati i malo suhog kukuruza. Drugi dan prokuhajte svo zrnje u istoj vodi, ocijedite i nastavite kuhati u drugoj posoljenoj vodi. Najbolje će biti ako ga možete kuhati u broncinu iznad ognja.

Začinskog bilja dodajte vrlo malo, a dostatan je i samo kosani peršin i po koja mala mrkvice. Kad je gotovo ovo jelo blagog okusa i finog mirisa začinja se još samo u tanjuru s po kojom kapljom maslinova ulja.

Luksuzna inačica ovog jela traži da se dodaju sušene kože tijekom kuhanja (u Šibeniku) ili pred kraj kuhanja doda *pešt* (malo pancete ili pršuta iskoše se što

sitnije, doda se kosani češnjak i peršin i sve zajedno dobro izmiješa u kašu) i kuha svega par minuta da ga sočivo upije. Sočivo se može kuhati i „na gnjatu“ kosti pršuta.

U zaleđu Primoštena, selima pod zajedničkim nazivom Primošten Burnji, jelu se ne dodaju ni kožice ni pešt, nego se gusta juha tek u tanjuru začini žlicom maslinova ulja.

variti; kuhati, podvrgavati postupku kuhanja; *varivo* – gusta juha, obično od povrća, može i s mesom (kao glavno jelo ili samo kao prilog); *varjača* – drvena žlica s dugim drškom kojim se miješa ono što se vari; *varenika* – kuhano mlijeko.

<i>jota</i>	Uzmite sitno sjeckane slanine i malo propržite na maslinovom ulju zajedno sa <i>kapulom</i> (lukom) pa kad zastakli dodajte kiseli kupus i po želji luk češnjak, sitno rezanu mrkvu i žlicu <i>konšerve</i> (koncentrat od rajčica). Kad se sve dobro <i>išufiga</i> (popirja/ <i>izdinsta</i>) ulijte vode, dodajte ranije kuhan grah (<i>suhi fažol</i>) posebno u drugoj <i>zdjeli</i> (posudi) kuhan komad suhog svinjskog mesa. Sve skupa kuhajte - <i>dugo istiha</i> , drugim riječima neka se „krčka“ (oko sat vremena). Gotovo je kada voda dijelom iskuha jer se jede onako ni u suho ni jušno - nešto između. Uz ovako pripremljenu jotu <i>ide</i> (poslužuje se) pire krumpir i suho meso koje izvadite i narežite na prikladne komade te kiseliš za salatu (kisela paprika). Osim suhog mesa može se staviti i kobasica, po želji.
<i>pašta fažol</i>	U veliki lonac stavite dosta sitno nasjeckane kapule, luka (češnjak), peršina, smeđeg graha (<i>suhi fažol</i>), jedna nasjeckana mrkva, rajčica (ili koncentrat rajčice), komad suhog svinjskog mesa (prethodno prokuhanog da se odslani) sol, papar, lovorov list... Kada je grah gotov odvadite nekoliko žlica i zgnječite (pasirajte), u lonac ubacite 2 šake <i>manistre</i> (tjestenine), kad je manistra kuhana vratite grah. U paštu fažol možete ubaciti i žito 20 min prije nego je gotovo. Za zgušnjavanje možete napraviti i zapržak od 1/2 žlice brašna na malo maslinova ulja.

<i>Varica – sočivo</i>	(mješavina grahorica: leća, slanutak, bob, grah) kuhana u starom broncinu iznad ognja s malo morske soli, a začinjeno s po kojom kapi maslinova ulja tek u tanjuru, ne samo da je ukusno, mirisno i zdravo – to je delicija naše prošlosti, naših predaka, kad je to bilo ne samo glavno nego često i jedino jelo
------------------------	---

(DALMACIJA)

*Ače gospon v bercauzu prosi repeto, dobi pečenko šalatom;
ače bogec, dobi graha zeljem*

Brujet s pašta fažolom (grahom)



Sastojci: 1,2 kg ribe, 20 dag fažola, 40 dag luka, 4 rajčice, 1,5 dl maslinova ulja, malo vinskog octa, malo umaka od rajčice, ½ vezice peršina, 2 dl prošeka, 10 dag tjestenine, sol, papar.

Luk narežite na rezance i popirjajte ga na maslinovu ulju. Dodajte rajčice i peršin, sve zajedno pirjajte. Ribu narežite na komade i promiješajte. Podlijte prošekom uz dodatak malo kvasine (vinski ocat) i umaka od rajčice. Kuhajte oko pola sata. Pred kraj dodajte tjesteninu i kuhani grah, začinite.

Paštafažol; jelo od tjestenine i graha (*tal .pasta fagiolo*)

(DALMACIJA)

Gulaš od lignji

Sastojci: 1 kg lignji, 1 glavica luka, 3-4 češnja češnjaka, 40 dag kosanih rajčica iz limenke, koncentrat rajčice, 2 dl crnog vina, maslinovo ulje, sol, papar, ružmarin, kapari, kosani peršin.

Lignje očistite, operite i narežite na kolutiće. Na maslinovom ulju popržite posoljeni luk, kada „zastakli“ dodate češnjak (možete napraviti i bez luka, samo sa češnjakom). Dodajte rajčice, kapare, ružmarin i pirjajte da se umak malo zgusne. Uspite narezane lignje, podlijte vinom, začinite solju i paprom, i na laganoj vatri kuhajte još pola sata. Pospite kosanim peršinom, ostavite malo da se jelo prožme i poslužite.

Ovako pripremljeno jelo možete kombinirati s dodatcima kao; kuhani grah, bob, krumpir ili palenta. Netko voli još i za ljutiti.

(DALMACIJA)

Suhi fažol s kozjom kaštradinom

Sastojci: 0,5 kg suhog fažola (graha), 0,5 kg sušene i dimljene kozje kaštradine (buta), 2 velike glave kapule (luka), 3 pinule (češnja) češnjaka, 1 žlica pirea od rajčice, sol, papar, 4 kitice petrusimena (peršina).

Suhi fažol preko noći, najmanje 4 sata prije pripreme, namočite u mlakoj vodi. Kuhajte ga dok ne omekša. Suhu dimljenu kozju kaštradinu također ostavite u mlakoj vodi da se dobro namoči. Operite je i stavite u oveci lonac s 3 l vode, narezanim lukom, češnjakom i peršinom, dodajte pire od rajčice, sol, papar i kuhajte dok meso ne omekša. Dodajte prethodno kuhan i ocijeđen grah. Kuhajte zajedno sve dok se jelo ne zgusne, ali ne previše. Po potrebi začinite još po ukusu.

Jelo mjesta Lumbarde, na otoku Korčuli, poznato i po *lumbarajskom vinu grku*, *domaćoj kvasini*, *smokvama*, *mindelima*, *kozjim sirom*, i među ostalim inim i *fažolom s kaštradinom*, što se uživa u hladovini vinskog podruma – konobi.

(KORČULA)

Pašta-fažol na brodet (po domaćem: *fižol i maništra na brujet*)

Sastojci za *pašta-fažol*: 10 dag graha, 2 lista lovora, 2 mrkve, 2 grančice selena (peršina), 1 glavica kapule (crvenog luka), 20 dag kratkih makarona, sol, papar.

Za *brudet*: 25 dag grdobine, 25 dag fileta ugora (možete zamijeniti s oslićem), 8 velikih škampi, 10 dag očišćenih repova kozica, 20 dag dagnji, 75 dag zrelih rajčica, 1 glavica luka, 4 češnja češnjaka, 1,5 dl maslinova ulja, 0,5 dl kvasine (vinski ocat), ½ vezice peršina, 1 peperončino (ljuta papričica), po 1 grančica bosiljka i ružmarina, malo brašna, žličica šećera, sol, papar.

Dan prije namočite grah. Kuhajte ga oko 1 sat u vodi sa cijelom mrkvom, selenom, lukom i lovorom (umjesto graha možete uzeti i mladi bob, starijem bobu potrebno je prije skinuti debelu opnu).

U velikoj „teći“ (tavi) na maslinovom ulju zažutite kosani luk i češnjak. Dodajte pobrašnjene filete grdobine i ugora, te ih lagano ispržite. Ribu prelijte kvasinom i pirjajte da kvasina ispari. Dodajte oguljene, lagano „pofurene“ (blanširane) i nasjeckane rajčice, te kuhajte desetak minuta. Ako je prekiselo dodajte malo šećera, sol i papra. Prokuhajte i na kraju dodajte peperončino i ružmarin. Kuhajte 5 minuta, dodajte grah i dagnje, i kuhajte sve zajedno još petnaestak minuta. Dodajte očišćene repove kozica i unaprijed skuhanе makarone (malo tvrđe, al dente). Sve skupa kuhajte još 2-3 minute, skinite s vatre, pospite kosanim peršinom i bosiljkom.

(VIS)

Tripice s fažolom (Fileki s grahom)

Sastojci: 50 dag tripica, 50 dag fažola (graha), 2 karote (mrkve), 1 kapula (glavica luka), 4 česma bilog luka (češnja češnjaka), pola kosti od pršuta (može i neko drugo kvalitetno suho meso), začini po želji

Grah namočite preko noći. Kost od pršuta zakuhajte u vodi do ključanja, vodu odlijte i ponoviti postupak još jednom. U ekspres lonac (lonac pod pritiskom) pirjajte kapulu (kosani luk) i karotu (mrkvu), stavite tripice, nakon par minuta dodajte namočeni fažol (grah), kost od pršuta, ulijte vode, zatvoriti i stavite kuhati 45 minuta (mora 45 minuta pišti iz ventila). Nakon 45 minuta skinite s vatre, pustite da se para ispuše, otvorite, provjerite je li kuhano, dodajte protisnuti češnjak i začinite po želji. Ako je previše rijetko može se napraviti zapršku, ali obično grah popije višak tekućine nakon par sati.

(DALMACIJA)

Salata od crvenog kupusa

Sastojci: 2 kg crvenog kupusa, kim, sol, ocat, ulje, 0,5 kg kuhana graha.

Kupus narežite ili izribajte i posolite. Ostavite ga jedan sat da se orosi i tada ga začinite uljem, octom, soli i kimom. Umiješajte kuhani, ohlađeni i ocijeđeni grah, i poslužite.

(PRIGORJE)

Salata od krumpira, graha i crne rotkve

Sastojci: krumpir, luk, grah, crna rotkva, ocat, ulje, papar, sol.

Izrežite na listiće kuhan i oguljen krumpir, polijte ga uljem i posolite, dodajte ocat i luk izrezan na kolutiće. Salatu od krumpira promiješajte i stavite u sredinu zdjele. Kuhani grah začinite octom, uljem, solju i kosanim lukom. Promiješajte salatu od graha i stavite u zdjelu oko krumpira. Crnu rotkvu očistite, izrežite na tanke listiće, posolite i nakon nekog vremena istisnite. Polijte je uljem i octom i složite oko graha. Sve pospite paprom.

Uobičajeno je da se kod nas krumpir salata poslužuje topla, što zahtjeva i mali više truda, jer se skuhan krumpir mora guliti još dok je vruć. Izrezan oguljen krumpir odmah se začinja jer će poput spužve upiti preljev. Preljev napravite od željenih namirnica (ulje, bijeli ocat ili kvasine, i soli). Luk koji dodajete salati izrežite i posolite ga kako bi odstajao i bio mekši i ukusniji.

(SLAVONIJA)

Matovilac s grahom

Sastojci: matovilac, grah, ulje, ocat.

Navečer namočite grah, sutradan ga skuhajte. Očistite matovilac, operite i ocijedite, poskropite uljem i pomiješajte s grahom. Dodajte još octa i ulja, prema ukusu i fino kosanog češnjaka. Promiješajte salatu, po želji ukrasite ploškama ili kriškama tvrdo kuhanih jaja.

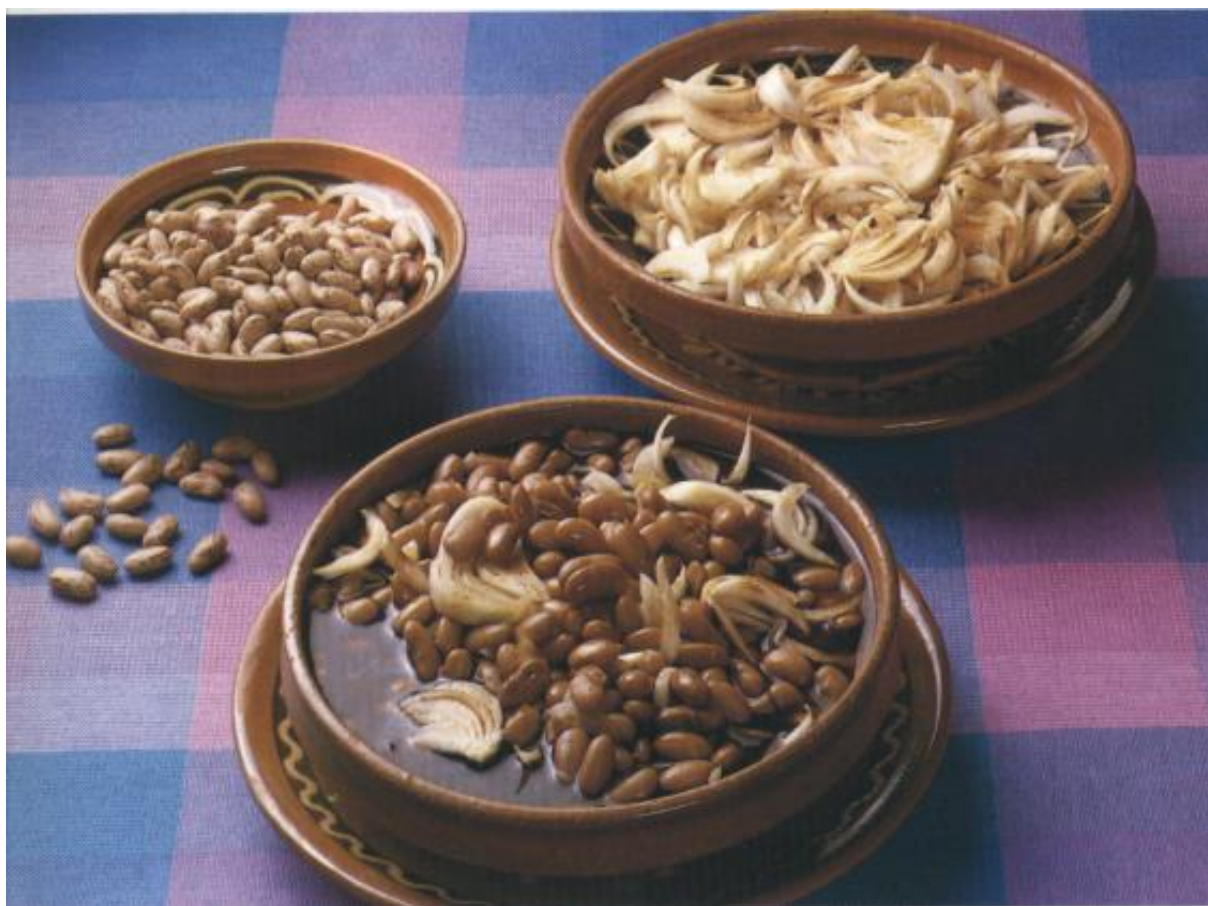
(PRIGORJE)

Grajava šalata z koščicinem oljem

Sastojci: 50 dag graha trešnjeveca, po 1 korijen mrkve, peršina i manjeg celera, 3 glavice luka, 2 češnja češnjaka, lovorov list, 2 listića suhe metvice, 2 žlice kosanog peršina, sol, papar, 4 žlice bučina ulja (po želji možete dodati i više), jabučni ocat.

Grah namočite u mlaku vodu i ostavite stajati preko noći. U lonac stavite na ploške narezano korjenasto povrće, 1 glavicu luka, kosani češnjak i peršin, lovorov list, metvicu i 3 l vode. Povrće kuhajte dok posve ne omekša, a potom ga ocijedite. Ocijedite i grah i stavite ga kuhati u vodu od povrća. Kad počne mekšati, posolite ga i skuhaite do kraja. Ocijedite ga, a dio tekućine sačuvajte za juhu. Odvojite 2,5 šalice graha. Luk očistite i operite u 2 do 3 vode kako bi izgubio ljutinu. Narežite ga na tanke ploške ili kolutiće i pažljivo umiješajte u grah. Postepeno dodajte ulje i ocat, uz neprestano miješanje. Salatu začinite svježe mljevenim paprom.

(MEĐIMURJE I PODRAVINA)



Salata od graha sa slaninom

Sastojci: 50 dag kuhanog sitnijeg bijelog graha, 1 glavica luka, 1 češanj češnjaka, 6-8 žlica octa, ½ žličice mažurana, 12 dag suhe mesnate slanine, 1 žlica ulja, lišće peršina, papar, sol.

Luk i češnjak izrežite, pomiješajte s octom, soli, paprom i mažuranom. Umiješajte s grahom i pustite da odstoji pola sata. Slaninu sitno isjeckajte i dobro prepržite na malo masnoće. Pomiješajte zajedno slaninu, masnoću od slanine i grah. Začinite solju i paprom, pospite kosanim peršinom i poslužite.

(HRVATSKO ZAGORJE)

Salata od graha s jajima.

Kuhaj te grah, dok ne omekša, zatim pustite da ohladi. Kad se ohladio, posolite ga i imalo po biberite pa nalijte octa i ulja. Možete posuti nastruganim hrenom. Unaokolo poslažite tvrdo kuhanim raspolovljenim jajima.

Salati možete dodati i oguljenu i sitno izrezanu povrtnicu, začiniti možete bućinim uljem.

(MEĐIMURJE I PODRAVINA)

Umak od graha

Sastojci: 40 dag graha, ocat, brašno, masnoća, kosani vlasac, papar, sol.

Grah prokuhajte u malo vode dok ne omekša. Procijedite ga i dodajte na učinjeni zapržak, posolite, zaocite, popaprite i podlijte s malo vode. Prokuhajte i na kraju umiješajte kosani vlasac.

(HRVATSKO ZAGORJE)

Umak od hrena s grahom

Sastojci: 20 dag bijelog graha, 1-2 korijena hrena, sol, malo limunovog soka ili octa, 1,5 dl kiselog vrhnja.

Namočite grah i drugi dan ga skuhaite. Ohlađeni grah protisnite i pomiješajte s ribanim hrenom (ako želite ljući umak dodajte više hrena). Zakiselite o želji, posolite i pomiješajte s vrhnjem. Umak poslužite hladan.

(PRIGORJE)

Lažna torta od kestena

Sastojci: 30 dag bijelog graha, 25 dag šećera, 1 žlica ruma ili maraskina, 3 jaja, 5 dag oraha; 3 dl slatkog vrhnja, marmelada za mazanje, 3 žlice šećera u prahu; čokoladnu ocaklinu.

Grah namočite dan prije, dobro skuhajte, pa protisnite kroz gusto sito. Šećer i žumanjke miješajte u pjenastu smjesu, dodajte grah, orahe i snijeg od bjelanjaka. Ispecite i dalje postupajte kao što je opisano u napatku (receptu) za - lagana torta od kestena.

(PRIGORJE)

Torta od bijelog graha

Sastojci: 50 dag krupnoga bijelog graha, 6 jaja, 6 žlica šećera, 2 žličice mrvica od biskvita ili keksa, tučeno slatko vrhnje.

Grah namočite preko noći, pa skuhajte, u tijeku kuhanja promijenite vodu 2-3 puta. Omekšani grah ocijedite, pa ohlađen protisnite. Posebno tucite žumanca sa šećerom, pa u svijetlu glatku smjesu dodajte grah i mrvice. Na kraju umiješajte snijeg od bjelanaca. Ispecite u okruglom kalupu, ohlađeno vodoravno prerežite, pa slijepite tučenim slatkim vrhnjem i njime oblijepite tortu izvana. Ukrasite je.

(PRIGORJE)

Torta od graha

Sastojci: 12 dag šećera, 15 dag graha (smeđeg), 3 dag oraha, 2 jaja, 3 žlice brašna; mast za kalup; pekmez od šipka; mljevene orahe i šećer, te grah za ukras.

Skuhajte grah i ohlađen protisnite. Tucite žumanca sa šećerom, dodajte grah, orahe, brašno i na kraju čvrsti snijeg od bjelanaca. Ulijte u zamašteni kalup i ispecite. Prореžite, slijepite pekmezom i njime namažite tortu i izvana. Ukrasite skuhanim grahom, orasima i šećerom.

Narodna inačica

Sastojci: ½ l kuhanog graha, 6 jaja, 6 žlica šećera, 2 žlice ruma, 6 žlica mrvica (krušne mrvice – prezli), cimeta po želji (ako nema – nema).

Kuhani grah protisnite kroz sito, (cjediljku). Žumanca pomiješajte zajedno sa šećerom, dodajte protisnuti grah i opet pomiješajte zajedno. Mrvice pomiješajte sa rumom, dodajte cimet i grah. Na kraju lagano umiješajte snijeg od 6 bjelanjaka i sve istresite u kalup namazan mašću i ispecite.

(PRIGORJE)

Mali pojmovnik

Aligrah

crveni grašak, turski bob

Babinac

vrsta sitnog graha (raste u Dalmaciji)

Bajz

krupan šareni grah (Međimurje)

Balinac

vrsta sitnog graha

Bara

jelo koje se sastoji od svih vrsta grahorica, kuha se svaka posebno i zajedno pomiješa, začini maslinovim uljem, paprom i soli, Kod kuhanja slanutka doda se malo ružmarina, a drugim grahoricama malo lovora. Jelo se obično spravlja o sv. Barbari

Bažol, bažul

(*kaj.*) grah; bažulova juha

Bažulek

bosiljak

Bembelj

vrsta graha; možda bob (Hercegovina)

Bob

kultivirano bilje (krupnije od graha). Nekada je bila popularna namirnica kao i jela od njega. Bob u kombinaciji sa raznim drugim namirnicama (recimo s crnilom sipa, ili u brujetu) ili ukuhan samo s maslinama i lećom i obilno začinjen maslinovim uljem staro je jelo priobalja.

Bobek

kolač s mašću u obliku graha

Boranija

buranija (*ar.*) zeleni grah, mahune

Buranija

zeleni grah, mahune (Posavina)

Črljenec

1. luk, crveni luk; 2. vrsta graha

Čevap

vrsta jela; kuhani grah (ocijeđen) zamašćen s mašću i pomiješan s prženim lukom i ostalim začinima

Čič

čičvara; čičika, naut, slani grah slanutak. Raste u primorskim krajevima, plod je u obliku nabubrene pucavca, sadrži jednu do dvije žute sjemenke, priređuje se kao jelo.

Čičarica

manji slani grah, slanac

Čolet

varivo od graha kuhanog zajedno sa slaninom

Črnookica

mletački grah, crnookica

Dereš

1. lišće mladog zelja; 2. vrsta jela od zelja i graha. Kuha se sve zajedno usitnjeno na kockice sa češnjakom i začinjeno zaprškom; 3.. jelo; smjesa povrća (lišće stočne repe – cukorice i zelja) (Međimurje).

Fažol

(*tal.* fagiolo) bažul, grah, pasulj (*srp.*): *Vrži kuhati za vičeru malo fažola i blitve, pa začini ka se skuha.*

Fažoleti

1.mahune; 2.mlade mahune kuhane kao prilog jelima ili pripremljene na salatu

Fažolovina

prazne suhe mahune (Lika)

Fizolnsupa

juha od graha

Fižolovica

(fižolovina) juha od graha

Grah

graj, bažul, bažulj, fažol, fižol, pasulj; važna namirnica u našim krajevima

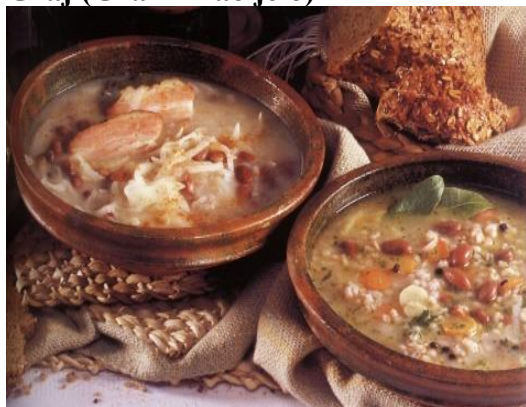
Grahlica

kokoš koja ima bijele točke po perju (Prigorje)

Grahorica

leća

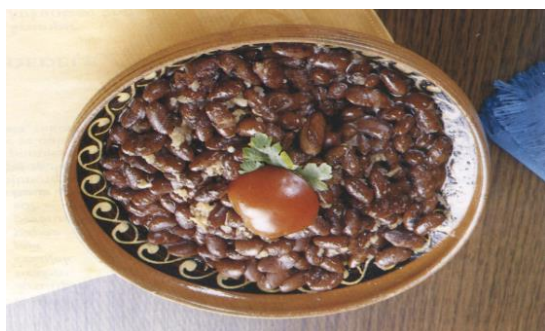
Graj (Grah – kao jelo)



Grah s repom i kuhanim mesom; ričet (grah i ječmena kaša)



Grahova salata



Zamašćeni grah

Gravorka

grahorka; vrsta kokoši (siva ili crna sa bijelim točkicama, bijelim pjegama).

Ja sam zapatila gravorku.

Jar

1. proljetna, rana pšenica; 2. ječam koji se sije ljeti (jaro žito); 3. prvotno značenje – proljeće, ljeto; 4. jari grah – mladi grah



Jota

juta; 1.vrsta čorbe (staro jelo) koja se pripremala od vode, brašna, raznog povrća i slanine. Ova vrsta jela potječe iz Furlanije; 2. u primorskim se krajevima radi od kiselog kupusa ili kisele repe s obaveznim dodatkom „pešta“, graha, krumpira i suhih rebara, ili kaštradini (sušena ovčetina). Poznato kao i „zimski maneštra“.

U Istri jotu pripremaju od: krumpira, graha kiselog kupusa, dimljenih rebara, dimljene slanine (bijeke bez tragova mesa) lovora, luka, češnjaka, maslinova ulja, sol i papar.

Kaštradina

1. kozletina, ovčetina, bravetina, škopčevina (sušeno meso); 2. jedno od poznatijih jela u Dalmaciji i Lici. Jelo se priprema od mesa i raštike (vrsta kupusa), koja se ne reže nego trga i za vrijeme kuhanja se ne smije gnječiti jer bi postala grka. U jelo se mogu dodati grah ili kiselo zelje

Komis

naziv za vojnički grah, vojnički kruh (naziv u bivšoj austrougarskoj vojsci)

Leća

sočivo

*Grah i leću sej o zadnem meseca fertalu
jedno tri dneve pred mlajem, ar ovak berže
idu vu cvet;
Leća na juhi.*

Loparancić

posebna vrsta graha u Baškoj (otok Krk) od kojeg se radi i juha – *Loparancići zi riži* (maneštra od graha i riže)

Lozavac

grah kojem se stabljika oslanja na kolac (motka) (Posavina)

Lupinoš

vrsta graha (grah vučjak?)

Macanica

jelo od kuhanog protisnutog graha, pomiješano s usitnjenom pečenom paprikom (usitni se samo unutrašnji dio – mesnati dio). Začini se solju, češnjakom, uljem i po želji sa malo octa

Maneštra

1. varivo (Istra); 2. gusta juha od pirjanog povrća na ulju i luku uz dodatak tjestenine zalivena vodom.

Najčešće jelo Istre je maneštra, svojevrsna inačica variva u kontinentalnoj Hrvatskoj, a postoje i brojne varijacije tog jednostavnog jušnog jela. Priprema se od različitih vrsta povrća, a pred kraj kuhanja okus se „popravlja“ dodavanjem kobasice ili kosti od pršuta.

Danas se maneštra (maneštrica) redovito poslužuje u restoranima koji promoviraju istarsku kuhinju, i to kao toplo predjelo. Najpoznatija je maneštrica s kukuruzom, jelo u koje se dodaju zrna kukuruza, stoga ima ugodan slatkast okus, dok su osnovni sastojci grah, krumpir i na kraju razlomljeni rezanci, ne dulji od dva, tri centimetra.

U kontinentalnom djelu Istre maneštra se priprema od ječma s malo suhog mesa.

Meždenik

papula, ugnječen kuhan grah bez čorbe

Moča

1. mast; umak; sok; nakon pečenja mesa nataložena mješavina kolagena, masnoća i začina na dnu pladnja. Kod pripreme mesa na ražnju mast (sok) koja je odlična za pripremu moče (naročiti okus daje janjetina) i uz kiselo mlijeko prava je delikatesa; 2. kriška svježeg kruha namočena u preostalu mast od pečenja; *pretop*, osoljen i priređen uz željeni dodatak; umočen kruh dobiva epitet „ono najbolje“ kod starije generacije; 3. Moča može biti i preliveni kruh još nezaprženom juhom od graha. Malo se doda masti i posoli. Da djeca izdrže do ručka.

Mungo

riječ je zapravo o zelenoj soji iz Indije koja zbog tvrde ovojnice nalikuje grahu. Kuha se pola sata, ne treba je namakati. Lako je probavljiva, a najukusnija je pasirana.

Naut

nohut (*perz.*) slanutak, slani grah, prženo i mljeveno sjeme upotrebljava se kao dodatak kavi; varivo se radi kao grašak

Pače

pača, (*perz.*) 1. drhtalica, hladetina, piktija, vidi: furda; 2. čorbasto jelo od ovčjih ili goveđih nogu i glave s octom i češnjakom, mora biti ljuto (*majošli*); 3. pače pasulj – kuhan grah (pasulj) s octom i češnjakom

Pampole

posno jelo; kuhani grah začinjen lukom i crvenom paprikom, a jede se namazan na kruh.

Panakuhle

vrsta pogačica (od krušnog tijesta) koje se prže na masti ili ulju, i poslužuju uz varivo od graha ili bi se namazale pekmezom.

Papula

1. pire od graha; 2. jelo od graha. Kuhanom grahu (propasiranom) dodati kosani

češnjak, crvenu mljevenu papriku, malo vrućeg ulja i octa. Izmiješano jelo se kao posno jelo služilo uz rakiju
Volim papulu al nisam protiv komada kuvane šunke uz papulu.

Parbiks

slavonsko jelo koje se nekada služilo beračima grožđa ili kukuruza. Grah se kuha s mrkvom, celerom, peršinom, kad je kuhan, izvadi se. Na zagrijanoj masnoći se propirja iskosani luk, doda crvena mljevena paprika i ocijeđeni grah. Promiješa se i usitni kao pire. U dobiveni pire doda se malo juhe, malo brašna, soli, promiješa i zapeče. Ovako pripremljeni grah služi se uz pečeno meso i salatu

Pasuljarnik

od kuhanog graha napravi se pire. Na masnoći se propirja kosani poriluk doda se grah i zapeče pod pekom

Pasuljica

jelo koje se priprema prilikom obiteljskih proslava. To je kolač od kuhanog i pasiranog graha, šećera i oraha

Pašta fažol

(*tal.* pasta fagioli; *pasta* – tjestenina; *fagiolo* – fažol, grah) jelo „grah s tijestom“, u koje se dodaje i neki suhomesnati proizvod

Penjač

vrsta graha koji se penje uz pritku, motku (Posavina)

Pitagorin grah

u mnogim zemljama od lotosova sjemena i danas se melje brašno za kruh koji se poslužuje u posebnim prilikama. Stari Grci su to sjeme nazivali „Pitagorin grah“.

Pitosan pasulj

zgnječen i gust grah

Ponenuhle

jelo: grah s rezancima („paštafažol“

Pošrekani grah

zapečeni grah - U Zagrebu su govorili – *pošrekani* (*pošrehani*) grah; „grah na koso“ (od *njem.* schräg - kos, nagnut)

Praženi grah

poprženi grah na masnoći

Purac

grah „prdozvek“ (Baška)

Purak

još tvrdo zrno graha ili kukuruza

Reglec

mladi maslačak za salatu (najčešće se posluživao s ploškama tvrdo kuhanih jaja i kuhanim grahom)

Ričet

(*njem.* Rütscher, Ritscher, *mađ.* Riscet) 1. (jušnati složenac) jelo od ječmene prekrupe (geršl) graha i butine, slanine, kobasica i luka. 2. jelo pripremljeno od namirnica koje po kulinarskim pravilima ne pripadaju jedne drugim. Doslovno znači zbrka ili nered; 3. orzo

Saganlija

(*tur.* sağlam – zdrav, čitav) prebran grah; „prebranac“ – vrsta jela

Siča

vrsta sitnijeg graha (Posavina)

Sikirica

jari grah

Sico

vrsta sitnijega graha (Posavina)

Sočivo

vara (bara) hranjivo varivo od kuhanog zrnja, boba, graha i mahuna (Pag), na Braču se vara, bara sastojala od devet različitih namirnica.

Soganlija

saganlija (*tur.*) 1. vrsta jela: pogača ili kruh izreže se na komade, polije se mesnom čorbom i pospe prženim mesom i lukom; 2. jelo od graha s prženim lukom, paprom i izrezanim kruhom (BiH)

Stubla, stublika

drvena valjkasta posuda napravljena iz jednog komada drveta, na taj način što je drvo izdubljeno iznutra. Služila je za spremanje brašna, graha i sl.

Štuketi

u Primorju naziv za jelo - *jota*. Negdje ovu vrstu variva zovu *jota*, a obavezno se sastoji od: graha, kiselog kupusa (zelja), ječma i puno svinjskog mesa.

Riječ dolazi od pojma *ščuk* – kost sa malo mesa, kad se na pršutu isiječe deblje meso; *štukadura* – rebra (rebrasto), Lika; Vidi: *jota*

Tava

tafa (*tur.* tava) ima višestruki značaj: 1. tiganj, prosulja, prsura, padela, šerpenja, šerpinja, tendžera; 2. duguljasta posuda u kojoj se peku janjci i bravi u pekari (Bosna); 3. jelo (janjeća pečenka s povrćem, ili grah, riža i dr.) spremljeno i pečeno u tavi.

Kao posuda, tava, je prvobitno bila izrađena iz zemlje a tek kasnije iz metala. Jedna od karakteristika jela – „tava“ jest ta što namirnice moraju biti svježije, tj. mlade (od povrća do mesa), a prije dogotavljanja preliju se vrhnjem ili kajmakom. Mesna jela, ako nisu od mladih životinja, prije pečenja treba prethodno malo prokuhati i dodati juhe ili mesne vode.

Tingl-tàngel

1. boemska gostionica; 2. lokal na hrđavom glasu u kojem se priređuju zabave najniže vrste (*njem.* Tingeltangel – prema imenu neuglednog plesnog lokala, u kojem se tobože pleše na udarce o limenu pliticu i

zvukove praporaca/šuplja metalna loptica s kuglicom unutra koja pri potresanju zvečka).

(„Tingl-Tangl“ - boemska gostionica, osnovali su Gustav Krklec i Tin Ujević na dan kad je umro Jesenjin, 1924. godine u Zagrebu. Lokal koji je bio poznat kao sklonište pred nevoljama ondašnje stvarnosti, prostor pjesništva i hram intelektualaca, u koje su svraćali neetablirani pjesnici, pisci, glumci, slikari, glazbenici, kao i filozofi, liječnici i suci. Tu je Bela Krleža ispijala vino, Milivoj Slaviček jeo grah, a boemi kao npr. Salih Alić i Tin Ujević recitirali poeziju što je ohrabrilo i druge da ustanu i odrecitiraju svoje pjesme. To je i doba kad se damama nosilo cvijeće i postojao intelektualni jet set – bez šminke).

Trešnja

vrsta graha (Posavina)

Trešnjo

vrsta graha (Posavina)

Trklja

štap, pritka, za grah, mahune

Varica

1. ričet; varivo od ječmene kaše; 2. radi se na dan Sv. Barbare ili sv. Nikole; koljivo, kaša od pšeničnih zrna, meda, mljevenih oraha; Pšenica se drži u vodi jedan dan, nakon toga se stavi kuhati zajedno s kukuruzom (najčešće tzv. *Bjelica*). Nakon što je sve kuhano, cijedi se i stavi u posudu s malo soli, cimeta, meda i tucanih oraha. Sve se dobro izmiješa i posluži. Posluživalo se za vrijeme prela dugih zimskih večeri (Posavina); 3. domaće jelo u Dalmaciji od jarog graha (mladog graha). *Varica varila, Savbica hladila, Nikolica kusala* (*kusati* – jesti)

4. jelo od kuhanog graha i kukuruza.

Da mi je graha bucanca, kostonja pucanca i mošta rezanca

SADRŽAJ

Vrste graha

Najpopularnije vrste kod nas

TheBeaneater (1580.-1590)

"Čovjek koji jede grah"

Zimnica od graha

mahune graha ukuhane

mahune graha u soli

sušeni mladi grah

mladi grah ili bob u ulju

Bob

Slanutak

Slanutak (bili grah, čičvarda,

slanutak) *na juhu*

Jari grah (sikirica)

Varivo od jarog graha

(Ravni kotari-Zadar)

Koliko graha po osobi,

uz koje mirodije i koliko dugo kuhati

Zamjena na svinjsku mast

Zaprška - zafrig

Koliko graha po osobi i

uz koje mirodije

Piće uz grah

Grah naših baka:

Grahova juha s crnim kruhom

Grahova juha

Grah s mesom

Zimsko varivo

Narodno varivo

Grah s kobasicom ječmom

Gra kosice s pancetom

Grah i ječam

Varivo sa slanutkom, ječmom i grahom

Grah varivo s jegerom i špekrom (često jelo u gostionicama)

Jeger u grahu.

Što se pisalo o grahu prije 100 godina

OBITELJ br. 44 (30. listopada 1932)

NAŠE NARODNO JELO

Francuska juha od graha.

Grah

Recepti/naputci

Posni grah

(MEĐIMURJE - PODRAVINA – PRIGORJE - SLAVONIJA)

Natrti sir

(MEĐIMURJE - PODRAVINA – PRIGORJE - SLAVONIJA)

Grahovi žganci

(MOSLAVINA)

Posna maneštra

(ISTRA)

Grahova juha navadna (navadno

– nešto što je uobičajeno, redovito)

Gusta juha s grahom

(MEĐIMURJE - PODRAVINA)

Juha od graha

(PRIGORJE)

Grah juha s krumpirom

(MEĐIMURJE - PODRAVINA)

Grahova juha s trgancima

(SLAVONIJA)

Svježi grah

(PRIGORJE)

Grah nakiselo - Posti gra

(SLAVONIJA)

Glupaš – grah na kiselo

(SLAVONIJA)

Pretepeni grah

Pritep

Grah s jajima.

(MEĐIMURJE - PODRAVINA)

Posna grajova juva

(MEĐIMURJE - PODRAVINA)

Juha od graha i buće

(MEĐIMURJE – PODRAVINA)

Zagorska gusta juha

(HRVATSKO ZAGORJE)

Rapsko sočivo

(otok RAB)

„Temfani,, (Dinstani grah

I. varijanta

(PRIGORJE)

Dinstani – „temfani“ (pirjani)

grah II. varijanta

(PRIGORJE)
 Dinstani grah III. varijanta
 (PRIGORJE)
 Grah s mrkvom
 (PRIGORJE)
 Grah
 (BANIJA I KORDUN)
 Varica
 (ŠIBENSKO ZALEĐE)
 Vojnički grah
 Vojnički grah s mesom
 (BANIJA I KORDUN)
 Kordunaški grah
 (KORDUN)
 Janjetina s bijelim graham
 (KORDUN)
 Zapečeni grah
 (BANIJA I KORDUN)
 Zapečeni grah
 (BANIJA I KORDUN)
 Zapečeni grah s paprikom
 (POSAVINA)
 Papula
 (SLAVONIJA)
 Grah s mlijekom i vrhnjem
 (Bogata papula)
 (SLAVONIJA)
Papula: izvorno
 (SLAVONIJA- BARANJA)
 Prigorski grah (neki ga nazivaju
 i zagrebački bažul)
 (PRIGORJE)
 Popularni grah sa Špancirfesta
 (VARAŽDIN)
 Grah varivo s kobasicom i špekom
 - stari pučki recept
 (PRIGORJE)
 Grah s porilukom
 (POSAVINA)
 Grah s kiselim mlijekom
 (POSAVINA)
 Grah i zelje - bogačko veselje
 (HRVATSKO ZAGORJE)
Jota (kiseli kupus sa fažolom)
 (ISTRA – KVARNER)
 Slavonska papula
 (SLAVONIJA- BARANJA)
 Srijemski lonac od guščjih bataka
 (SLAVONIJA)

Grah s dimljenim rebrima
 (MEĐIMURJE – PODRAVINA – SLAVONIJA)
 Grah sa suhom slaninom
 (HRVATSKO ZAGORJE)
 Zameteni grah s repom (varivo)
 (HRVATSKO ZAGORJE)
 Grah s vrhnjem
 (HRVATSKO ZAGORJE)
 Kiseli kupus s graham
 (HRVATSKO ZAGORJE)
 Repa na kastafski (kastavski) u
 kotliću
 – *repa na četeri smoki*
 (KVARNER I HRVATSKO PRIMORJE)
 Lički gra
 (LIKA)
 Kisela repa s graham
 (LIKA)
 Kisela repa s graham
 (LIKA)
 Varivo od žute korabe
 (GORSKI KOTAR - LIKA)
 Žuta koraba s graham/fažolon
 (LIKA)
 Povrće u zemljanoj posudi
 (DALMATINSKA ZAGORA)
 Grah/fažol s kiselim
 mlijekom/kiselinom
 (LIKA)
 Batuda (Crikvenička batuda;
 Primorski lonac)
 (KVARNER)
 Pašta fažol
 (DALMACIJA)
 Pašta fažol
 (DALMACIJA)
 Drniški grah
 (DALMATINSKA ZAGORA)
 Benkovačka vara
 I način
 II način
 (DALMATINSKA ZAGORA)
 Grah s pancetom
 (DALMATINSKA ZAGORA)
 Blitva s graham i bobom
 (BANIJA – KORDUN – POSAVINA)
 Grah s pancetom
 Smutica (bikaver, bikla)

(DALMATINSKA ZAGORA)
Ćučka (pašta-fažol)
 (BIOGRAD)
Trogirska prsura
 (TROGIR)
Čičvarda (slanutak, leblebija)
 (DALMACIJA)
Brujet s pašta fažolom (grahom)
 (DALMACIJA)
Svinjski lokoti (kotleti) s grahom
 (PRIGORJE)
Grah s mahunama
 (PRIGORJE)
Grah varivo s kobasicom i špek
 - stari pučki recept
 (PRIGORJE)
Kisela repa s grahom i suhim
buncekom
 (MOSLAVINA – SLAVONIJA)
Ričet I varijanta
Ričet II varijanta
 (MEĐIMURJE – PODRAVINA
 – HRVATSKO ZAGORJE – PRIGORJE)
Slavonska saganlija (prebranac;
 saganlija - prebrani grah)
Gravče na tavče
 (SLAVONIJA)
Prebranac
 (SLAVONIJA)
Junetina s grahom
 (SLAVONIJA)
Mladi grah
 (SLAVONIJA)
Miješani grah i mahune
 (POSAVINA)
Varivo od graha i krumpira
 (POSAVINA)
Varivo od mrkvice s bijelim grahom
 (POSAVINA)
Repa i fažol (*grarepa*)
 (PRIGORJE i GORSKI KOTAR)
Repa i fažol na lovranski
 (LOVRAN)
Friška repa z fažolom
 (ISTRA-LOVRAN)
Repa i fažol
 (GORSKI KOTAR)
Grah s koprivom (*Fažol z koprivun*)
 GORSKI KOTAR)

Čekičanje
 (POSAVINA)
Pire od graha
 (POSAVINA)
Baranjski složenac
 (BARANJA)
Gnjecavi grah
 (MOSLAVINA)
Podlanica od graha
 (MOSLAVINA)
Kompir i fažol
 (GORSKI KOTAR)
Grah s vrhnjem
 (PRIGORJE)
Grah sa sirom
 (PRIGORJE)
Prge (jelo od graha)
 (PRIGORJE)
Grah sa šćipancima
 (PRIGORJE)
Zapečeni mladi grah
 (PRIGORJE)
Pečeni grah s rezancima
 (PRIGORJE)
Panirani (pohani) šaran s
 grahovim žgancima
 (MOSLAVINA)
Lonac s janjetinom i bijelim grahom
 (BANIJA i KORDUN)
Badnji grah
 (BANIJA i KORDUN)
Maneštra od koromača
 (ISTRA - HRVATSKO PRIMORJE)
Maneštrica s ječmom
 (ISTRA)
Maneštra od ječma i fažola (jašmika
 i fažola/graha) - *stupanje*
 (ISTRA)
Jota (kiseli kupus sa fažolom)
 (ISTRA)
Marinada od palamida s fažolom
 (grahom)
 (KORČULA)
Varica – sočivo (mješavina
 grahorica:
 leća, slanutak, bob, grah)
 (DALMACIJA)
Brujet s pašta fažolom (grahom)
 (DALMACIJA)

Gulaš od lignji

(DALMACIJA)

Suhi fažol s kozjom kaštradinom

(KORČULA)

Pašta-fažol na brodet (po domaćem:

fižol i maništra na brujet)

(VIS)

Tripice s fažolom (Fileki s grahom)

(DALMACIJA)

Salata od crvenog kupusa

(PRIGORJE)

Salata od krumpira, graha i crne
rotkve

(SLAVONIJA)

Matovilac s grahom

(PRIGORJE)

Grajova šalata z košćićinem oljem

Mali pojmovnik

(MEĐIMURJE I PODRAVINA)

Salata od graha sa slaninom

(HRVATSKO ZAGORJE)

Salata od graha s jajima.

(MEĐIMURJE I PODRAVINA)

Umak od graha

(HRVATSKO ZAGORJE)

Umak od hrena s grahom

(PRIGORJE)

Lažna torta od kestena

(PRIGORJE)

Torta od bijelog graha

(PRIGORJE)

Torta od graha

(PRIGORJE)