Slow Food®
Macedonia

Симфонија на мешунките



Издавач: Slow Food Macedonia © 2021
info@slowfood.mk
www.slowfood.mk

Уредник: Николче Николовски

Автори: Катерина Јордановска,
Биљана Митреска,
Василка Стефановска
Артан Садику

Стручен соработник: м-р Афродита Ибушоска

Лектура: Марина Геческа Василевска

Дизајн: Микела Бунино, Франческо Перона
Илустрации: Ана Марија Пијана, Wikipedia.org
Графичко уредување: Горан Трсунов

Печати: Бабук, Битола
Тираж: 100 примероци

CIP - Каталогизација во публикација
Национална и универзитетска библиотека "Св. Климент Охридски", Скопје
633.31(035)

ЈОРДАНОВСКА, Катерина
Симфонија на мешунките / [автори Катерина Јордановска, Биљана Митреска, Василка Стефановска ; илустрации Ана Марија Пијана]. - Битола : Слоу Фуд Македонија, 2021. - 58 стр. : илустр. во боја ; 21 см

Библиографија: стр. 57

ISBN 978-608-65857-5-4

1. Митреска, Биљана [автор] 2. Стефановска, Василка [автор]
а) Мешунки (Leguminosae) -- Прирачници

COBISS.MK-ID 54266629

Вовед

„Симфонија на мешунките“ е прирачник со кој ние од Слоу Фуд сакаме да ѝ дадеме важност на оваа потценета група на прехранбени производи. Всушност, овој водич ја објаснува посебноста на мешунките како растителна фамилија која се издвојува од останатите, според определени карактеристики кои се од корист за човекот, како на пример: најбогат и лесно достапен извор на протеини од растително потекло, нивната едноставност во одгледувањето без голема потрошувачка на ресурси и азотофиксаторските способности (збогатување на почвата со азот). Исто така, ги објаснува нивните биолошки и нутритивни карактеристики, придружени со интересни и необични рецепти, дел од кои се користеле во минатото, но денес постепено изумираат. Посебно се обработуваат поголем број на мешунки кои сè уште се користат во нашата кујна и можат да се најдат евидентиранина официјалната листа на автохтони сорти, зачувани во ГЕН-банките, но и на терен, особено во руралните области.

Нивната потрошувачка во исхраната постепено опаѓа, што значи континуирано губење на биодиверзитетот на нашето поднебје, како и дел од културните навики на населението. Од друга страна, во последните години постојано се зголемува побарувачката на протеини од животинско потекло, кои најчесто доаѓаат од месо, млечни производи, јајца и риби. Ова особено се однесува на високо развиените земји каде зголемената консумација на протеини од животинско потекло е директно поврзана со зголемување на приходите по глава на жител, додека кај нас се должи на ниските цени на увозните производи, кои се со низок квалитет.



Производството на протеини од животинско потекло предизвикува многубројни последици, како намалување на биодиверзитетот во тие региони, притоа искористувајќи големи количества на плодна почва и питка вода. Така на пример, емисијата на CO_2 при производство на овој тип на протеини е 20 пати поголема, отколку при производство на мешунки.

Употребата на мешунките во борбата со климатските промени често се потценува, што би се сменило доколку се земе предвид фактот дека мешунките можат директно да придонесат кон ублажување на климатските промени, како биогориво наспроти фосилните горива, каде што стандардните извори на енергија и индустриски суровини можат да се заменат со одржливи и обновливи извори од биомаса. Дополнително, голем дел од емисиите на стаклени гасови доаѓаат од вештачките азотни ѓубрива кои се користат во земјоделството. Наспроти тоа, мешункастите растенија го врзуваат азотот од воздухот во својот коренов систем и немаат потреба од вакви ѓубрива, воедно збогатувајќи ја почвата со азот.

Со внесување на мешунките во нашата редовна исхрана на сметка на месото придонесуваме за користење на помалку земјиште при производство на храна за животните, што значи помала употреба на вода, фосилни горива, пестициди, хербициди, вештачки ѓубрива итн. Од друга страна, се грижиме за одржливоста на малите фарми за животни и од нив го користиме арското ѓубриво.

Бидејќи мешунките бараат многу помали количества на вода, горива, пестициди и хербициди, а можат да се одгледуваат во посушни предели, овој аспект е директно поврзан и со обезбедувањето на суверенитетот на храна за локалното население.

Со овој водич сакаме да го насочиме вниманието на консументите кон мешунките, бидејќи со зајакнување на свеста се зголемува интересот на луѓето за нивното здравје, еколошкото влијание, како и благосостојбата на животните. Оттаму произлегува и побарувачката за иновативни решенија во овој домен. Со постојаниот раст на приврзаниците кон растителната исхрана се придонесува за менување на наметнатите стандарди на пазарот. Овој тренд треба да расте придружуван со градење на свеста за одговорно купување, а не да прерасне во нова форма на консумеризам кој ќе доведе до нов дисбаланс во животната средина.

Предизвикот #ПосенПеток кој е дел од кампањата на Слоу Фуд Македонија е токму во таа насока, служејќи како алатка за зајакнување на свеста на јавноста во однос на важноста на исхраната базирана на локални, сезонски растителни производи, ставајќи акцент на мешунките и нивното повеќекратно значење, како традиционално присутни култури на нашите полиња и на трпезата, наспроти увозот на нови и досега непознати производи.

Прирачникот е наменет за сите кои се интересираат како да ги вклучат мешунките од нашето поднебје во својата исхрана и затоа е креиран да биде интерактивен и разбирлив, без особени предзнаења од областа на земјоделството и гастрономијата.

Мешунки – Легуминози

Мешунките (Fabaceae или Leguminosae) се широко распространета фамилија на растенија која ја сочинуваат околу 730 родови со 19500 видови. Растенијата од оваа фамилија се нарекуваат **мешунки** (заради карактеристичниот плод во форма на мешунка) или **пеперугоцветни** (заради изгледот на цветот).

Мешунките и/или зрната кои ги содржат се јадливи и претставуваат втора фамилија на растенија по стопанска и економска важност (после фамилијата на треви во која спаѓаат житариците), но и најкорисни и најбројни растенија кои припаѓаат на групата мешункасти зеленчуци (Rendle, A.B., 1967).

Во мешунките спаѓаат голем број на култивирани видови кои служат за исхрана на човекот и животните, како и за добивање масла, влакна, гориво, природни ѓубрива, лекови итн.

Мешунките се култивирани веќе илјадници години во Америка, во Медитеранскиот Басен и Ориентот, а денес тие се проширени скоро низ целот свет.

Најчести помеѓу нив во нашето поднебје се гравот, грашокот, леќата, наутот, боранијата и помалку познатите бакла, папуда и уров. Овде, секако, мора да биде спомената и сојата, уште една мешунка од глобално значење, која потекнува од Азија, а сега е култивирана и експлоатирана во многу други земји.

Тие се поделени во две значајни групи:

- видови кои се богати со растителни масти, а тоа се во прв ред сојата и кикириките;
- видови кои се богати со растителни протеини, како гравот, леќата, наутот.

Генерално, мешунките се консумираат суви и можат да се најдат на пазарот во текот на целата година. Некои мешунки, како боранијата, грашокот или баклата, можат да се користат и свежи во истата сезона кога се собираат. Заедно со житариците, мешунките претставуваат група на храна која човекот ја користел уште од древни времиња.

Во последните години трендот на консумација на мешунки е значително опаднат, бидејќи постојната, модерна исхрана се базира, пред сè, на протеини од животинско потекло, додека ритамот на живот го насочува изборот на консументите кон готови јадења или оброци кои бараат помалку време за подготовка.

Сепак, мешунките имаат значајна и висока нутритивна вредност која не треба да се изостави од нашата исхрана. Тие придонесуваат кон подобар дневен нутритивен внес и баланс во исхраната, што го подобрува и одржува нашето здравје.

Не знаат сите дека...

Мешунките се одлична храна. Тие се сметаат за храна која предначи како извор на енергија во растителниот свет. Вушност, јаглехидратите во мешунките се застапени дури до 50 % во нивната вкупна маса.

Овие растителни видови имаат специфичен нутритивен состав и содржат сè што му е потребно на човечкиот организам за комплетна исхрана, во корисни и балансирани мерки. Според потребите на организмот, мешунките имаат речиси идеални пропорции на макронутриенти, вклучително и некои витамини кои се скоро идеално прилагодени за потребите на човекот во исхраната.

Мешунките содржат 20 – 25 % протеини од вкупната маса, што е двојно повеќе од житариците и три пати повеќе од оризот, а во просек содржат двојно поголем процент на протеини во 1 грам наспроти 1 грам месо (MoARD, 2006; Schoonhoven, V. et Voysest, O., 1991). Според биолошката вредност, протеините од мешунките во принцип се многу слични или еднакви на протеините од сојата. Протеините од соја, според Светската здравствена организација, се покажуваат како исти со протеините кои се наоѓаат во месото, млекото и јајцата.

Кога станува збор за минерали и витамини, дефинитивно треба да се потенцира содржината на железо, калциум и магнезиум во мешунките. Тука спаѓаат неизбежните витамини во В-комплексот, особено фолната киселина. Растителната структура на мешунките е особено важна за човечкиот дигестивен систем и метаболизам, затоа што растителните влакна ја врзуваат водата и токсините и овозможуваат полесно ослободување на цревната содржина,спречува опстипација и го намалува ризикот од рак на дебелото црево и други болести.

Од диеталните влакна застапени се и двата вида: нерастворливи во вода, кои се наоѓаат во лушпата и се корисни за интестиналната функција, како и растворливи во вода, кои помагаат во регулирање на нивото на глукоза и холестерол во крвта. Мешунките, исто така, имаат ниска маслена вредност од 2 – 5 %, додека благодарение на диеталните влакна може да помогнат при намалување на ризикот од срцеви заболувања и некои карциноми, а исто така, и да помогнат во одржување на здрава телесна тежина.



Во мешунките се вбројуваат голем број на економски значајни култури кои се одгледуваат за производство на зрно (зрнести мешунки) и кои наоѓаат примена во човечката исхрана, како и растителни видови кои се одгледуваат за исхрана на добитокот. Во нивниот состав содржат лектини (хемаглутинини и фитоаглутинини) и инхибитори на трипсин во свежа состојба, поради што мора да се сварат пред консумација.

Групата зрнести мешункасти култури ги сочинува едногодишните растенија кои припаѓаат на фамилијата Fabaceae, кои првенствено се одгледуваат за производство на зрело семе.

Комбинација која треба да се зачува...

Комбинацијата на мешунки и житарици води потекло од антиката низ бројните цивилизации и култури кои ги развиле навиките за практикување на оваа нераздвојлива комбинација. Традиционалното познавање за ова спојување како да го предвидело денешното знаење на науката наречена диететика. Всушност, од она што го знаеме, легуминозите се богати со високи количества есенцијални аминокиселини, како лизинот, додека се дефицитарни во поглед на аминокиселини кои содржат сулфур (S), кои пак се наоѓаат во високи количества во житариците. Нивното комбинирање создава оброк кој е комплетен и балансиран, не само во поглед на протеините, туку и во однос на јаглехидратите и калоричната вредност (Maphosa, Y., Jideani, V. A, 2017). Тестенини со различни видови грав, ориз со грашок, супи со мешунки и фиде се уникатни оброци со извонредна нутритивна вредност, како и одлична економска заштеда.

Можат ли мешунките да го заменат месото?

Историски гледано, употребата на мешунки се поврзува со времињата на глад или општо со сиромашните класи во општеството. Токму поради оваа причина, нивната потрошувачка во последните децении се намали во корист на поголема употреба на храна од животинско потекло, особено месо.

Сепак, постои еден општоприфатен став во научниот свет кој препорачува исхрана базирана на помала количина месо, но со подобар квалитет, со дополнителен извор на протеини од растително потекло. Оброкот кој се заснова на мешунки и житарици обезбедува комплетна нутритивна вредност и претставува валидна алтернатива на оброк со протеини од животинско потекло.

За крај, влијанието на нашата исхрана врз животната средина не треба да се потценува, како и фактот дека одгледувањето на зеленчук има помали побарувања за неговото производство во однос на потрошувачката на енергија и вода. На пример, за да се произведе еден килограм говедско месо потребни се 15500 литри вода, за еден килограм свинско месо 4800 литри, а за еден килограм пилешко месо 3900 литри вода. Од друга страна, пак за производство на еден килограм ориз потребни се 3400 литри вода, додека за еден килограм мешунки потребни се само 200 – 400 литри вода, во зависност од видот на мешунката.

Порција од 100 g говедско месо содржи		
Протеини 20 g	Масти 2 g	Kcal 100

Порција составена од тестенини и мешунки (70 гр житарки и 30 гр сушен зеленчук)			
Протеини 16 g	Масти 4 g	Јаглехидрати 70 g	Kcal 370

За подобро консумирање

Пред готвење сувите мешунки треба да бидат потопени во вода од 12 до 24 часа. Ова не е неопходно само ако сакаме да ги зготвиме побрзо, туку пред сè за да ја зголемиме нивната нутритивна вредност.

Натопувањето овозможува елиминација на фитинската киселина, супстанца која има антинутритивна вредност, односно ја намалува апсорпцијата на минералните материи. Добро познато е дека мешунките предизвикуваат надуеност, гасови и други дигестивни пореметувања. Тоа зависи од содржината на јаглехидрати кои не се отстранети со готвењето и не можат да бидат дигестирани бидејќи човечкото тело не ги содржи неопходните ензими потребни за разградување на истите.

Овие јаглехидрати се разградуваат од страна на цревната микрофлора која притоа произведува гасови. Дел од ова може да се реши со отстранување на лушпата од зрното; на тој начин може да ги вметнеме и во исхраната на бебињата при нивното започување со цврста храна.

Исто така, интересен трик за зголемување на апсорпцијата на мешунките е додавањето сол при крајот на готвењето, што оневозможува зацврстување на лушпата и го намалува времето на варењето на истите.

Сорти на мешунки во Македонија

Следните страници ќе бидат посветени на македонскиот диверзитет на мешунки. Гравот, грашокот, леќата, боранијата, баклата, кикиритките, уровот претставуваат извонредна разновидност на екотипови, одгледувани во различни места низ Македонија, кои честопати не се наоѓаат на поширокиот пазар, но се одржуваат во локалните гастрономски традиции.

Некои од нив се вклучени во листата на автохтони сорти, некои се каталогизирани во Арката на вкусови, а некои се надеваме во иднина ќе станат и Президиуми на Слоу Фуд, односно мали производства кои се грижат за заштита на локалниот биодиверзитет и на традициите.

Арка на вкусови

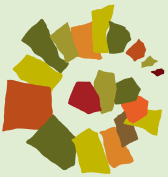
Арка на вкусови претставува онлајн-каталог воспоставен и координиран од страна на Слоу Фуд фондацијата за биодиверзитет, во кој се презентираат видови, сорти, раси и преработени производи на кои им се заканува опасност од исчезнување, кои се дел од културите и традициите на локалните заедници од целиот свет. Од Македонија досега се каталогизирани 36 производи.

Во иднина потребно е секој од нас да ги истражува и предлага за каталогизирање локалните сорти на мешунки, со цел да се каталогизираат и сочуваат во овој меѓународен каталог.

www.slowfood.mk/arka

Президидуми на Слоу Фуд

Президиумите претставуваат проекти за поддршка на група производители на одреден автентичен производ кој е во ризик за исчезнување, која го одржува квалитетот на производство, ги штити локалните средини и екосистеми, ги обновува традиционалните методи за преработка, ги заштитува локалните раси и локалните сорти на растенија. Работата на Президиумите е во согласност со строгите прописи за производство, дефинирани во протокол за работа на Президиумот. Доколку Президиумот се однесува на мешунки, тој подразбира култивирање на автохтони сорти и екотипови со примена на еколошки и одржливи практики на производство. Развивањето на проект на Президиум со група производители на одредена мешунка ќе помогне во нејзиното зачувување и промовирање на целата култура поврзана со неа, од производство до консумација.



www.slowfood.mk/prezidiumi

Боранија (Phaseolus vulgaris L. savi)



Боранијата спаѓа во групата на мешункасти зеленчуци. Потекнува од Мексико, а во Европа е донесена во 16 век. Најчесто се одгледува за консумација во зелена состојба, односно се користат несозреаните плодови. За исхрана се препорачува поради биолошките и лековитите својства. Плодот кај боранијата е мешунка со различен облик, големина и боја.

Боранијата е зеленчук што содржи хранливи материи кои се неопходни за правилно функционирање на човечкиот организам. Содржи малку калории, а големи количества железо (Fe). Во овој зеленчук доминираат протеини со 0,9 – 1,2 % од вкупната маса, витамин A, C, B1, како и минералните материи железо (Fe) и калциум (Ca) (Лазиќ et al., 2007).

Боранијата содржи природни антиоксиданси, како и хранливи состојки кои делуваат во превенција на појавата на некои болести. Овој зеленчук го подобрува варењето на храната. Во организмот делува на регулирање на нивото на шеќер. Воедно претставува добар диуретик кој овозможува излачување на токсичните материи од организмот.

На територијата на Република Македонија повеќе се одгледуваат ниските сорти заради поедноставното и поевтино производство, меѓутоа не е изоставено и одгледувањето на високите сорти. Во минатото боранијата била многу позастапена, а денес се одгледува помалку поради кусиот период на користење.

Хранлива вредност на боранијата 100 g производ содржи	
Протеини	1,9 g
Јаглехидрати	7,9 g
Масти	0,3 g
Диетални влакна	3,2 g
Енергетска вредност	35 Kcal

Сорти

Путер боранија

Се одгледува во Југозападниот плански регион од нашата земја. Се карактеризира со широка месната мешунка со средна големина, без конци и со неколку зрна. Највкусна е во свежа состојба, но и во смрзната состојба ги зачувува квалитативните карактеристики. Локалните земјоделци ја одгледуваат на мали површини, најчесто за свои потреби, заради квалитетните својства и хемискиот состав.

Боранија вики

Сортата вики спаѓа во групата на нискостеблени сорти (чучавци и пешаци), со висина на стеблото до 50 cm. Мешунките се со должина од околу 11cm, со овален изглед, нежни, со фина структура и со восочна жолта боја. Семето е со бубреговидна форма и бела боја. Оваа стара сорта се одгледува во Скопскиот регион. Сортата Вики спаѓа во групата на многу родни сорти. Истата е погодна за свежа и преработена употреба, како и за во индустријата. Локалните производители ја одгледуваат заради високиот принос и квалитативните својства.

Берголд боранија

Боранијата берголд спаѓа во групата на ниски борании и е признаена како локална сорта во Националната сортна листа во Македонија. Оваа боранија е рана сорта со исклучителен вкус и плодност, што е од особено значење за производителите. Плодовите се топчести со жолта боја. Семето кај оваа популација е со бела боја.

Шарена салата со боранија

Состојки:

- 200 g свежа зелена боранија;
- 200 g свежа жолта боранија;
- 1 домат, исечкан;
- 1 морков, исечкан;
- 1 свежа црвена пиперка, исчистена од семе и исечкана;
- 1 главица кромид, ситно исечкан;
- 300 ml млака вода;
- 30 ml масло за јадење;
- сол и црн бибер по вкус;
- свеж магдонос по вкус.

Начин на подготовка:

Ставете го кромидот во претходно загреано длабоко тавче со масло и пржете додека не омекне.

Додадете ги доматот и пиперката во тавчето и продолжете да го пржите зеленчукот.

Откако сите состојки ќе зарумената, додадете ги зелената и жолтата боранија. Продолжете со динстање додека боранијата не омекне.

Додадете го морковот и 300 ml млака вода и зачинете по вкус.

Затворете го тавчето со капак и оставете го зеленчукот да зоврие. Потоа намалете ја температурата, оставајќи водата да испари, уште 30 – 40 минути. Тргнете го тавчето од оган.

Послужете ја салатата со ситно исечкан магдонос.

Потпечена боранија

Состојки:

- 500 ml вода;
- 500 g свежа зелена боранија;
- 2 моркови, ситно исечкани;
- 2 јајца;
- 50 ml павлака;
- 50 ml јогурт;
- 15 ml масло за јадење;
- сол и бибер по вкус;
- сув магдонос и копар по вкус.

Начин на подготовка:

Ставете ги водата и маслото во тенџере на оган, оставајќи ја водата да зоврие.

Додадете ги боранијата и морковите во тенџерето. Посолете и оставете го зеленчукот да се вари 30 минути.

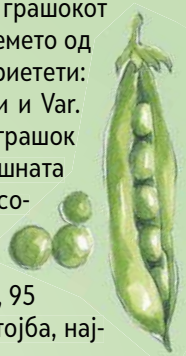
Загрејте ја рерната на 200°C.

Во длабок сад, ставете ја павлаката, јогуртот, јајцата и сувите зачини и изматете ја смесата.

Префрлете го сварениот зеленчук во тавче за печење, полијте го со кремастата смеса одозгора и ставете го да се пече околу 20 минути.

Послужете го оброкот топол.

Грашок (Pisum sativum)



Грашокот е култура која спаѓа во мешункасти растенија и претставува еден од најпрочуените растителни видови. Плодовите на грашокот се издолжени мешунки со 2 – 10 зрна. Тој е, всушност, семето од родот на Pisum sativum L. Грашокот се дели на три вариетети: Var. vulgare – ниски сорти, Var. medulare - високи сорти и Var. saccaratum. Последниот вариетет вклучува сорти на грашок шеќерец за кои е карактеристично тоа што на внатрешната страна од мешунките немаат пергаментен, односно восочен слој, па за консумација се користи младата мешунка. Се смета дека грашокот потекнува од Централна Азија и Европа. Иако може да се консумира во свежа состојба, 95 % од грашокот на пазарот се наоѓа во преработена состојба, најчесто замрзнат или конзервиран.

Грашокот е богат со хранливи материи и претставува одличен извор на 8 витамини, 6 минерали, диетални влакна и протеини. Поради високата хранлива вредност и богатиот вкус, тој се користи на многу начини. Ниските или полските видови грашок се користат во човечката исхрана во форма на зрели зрна. Исто така, грашокот може да се најде и во мелена форма, односно во вид на брашно кое се користи за подготовка на различни јадења. Во нашата земја најчесто се употребува во свежа или смрзната состојба.

Во Македонија се регистрирани само 13 домаќинства кои сами произведуваат семе од грашок, додека во Ген банката на Земјоделскиот институт се колекционирани само две стари локални популации на пролетен грашок.

Хранлива вредност на грашокот 100 g производ содржи	
Протеини	5,4 g
Јаглехидрати	14,5 g
Масти	0,4 g
Диетални влакна	5,1 g
Енергетска вредност	81 Kcal

Сорти

Пролетен грашок

Оваа популација се одгледува во Североисточниот и Источниот Регион на Македонија. Карактеристично за неа е тоа што е рана пролетна култура. И покрај тоа што се одгледува во мали количества, локалните климатски услови пружаат одлична можност за негова култивација во нашата држава. Плодот на овој вид грашок е мешунка со должина од 4 до 12 см, а во мешунката се наоѓаат 4 – 12 семки. Грашокот е добра преткултура за повеќето градинарски култури. Поради кратката вегетација, по неговата берба почвата станува збогатена со азот. Производителите го одгледуваат само за свои потреби.

Во Националната сортна листа регистрирани се следните популации:

1. Ниски сорти на грашок

1.1. **Американско чудо** (средно крупни мешунки со светло-зелена боја);

1.2. **Чудо од Келведон** (рана сорта со буен раст и крупни темно-зелени плоснати мешунки);

1.3. **Мали провансалац** (најчесто одгледувана сорта во индивидуални градини, рана ниска сорта со плосната мешунка со зашилен врв).

2. Високи сорти на грашок

2.1. **Телефон** (средно доцна сорта со крупни мешунки со жолто-зелена боја);

2.2. **Грашок шеќерец** (на внатрешната страна од мешунките нема восочен слој и за консумација се користи младата мешунка; од сортата шеќерец во нашата земја се регистрирани англиски љубимец и фриехајнрих).

Летна манџа со грашок

Состојки:

- 400 g грашок;
- 1 главица кромид, исечкан;
- 3 чешниња лук, излупени и исечкани;
- 1 компир, излупен и исечкан на мали коцки;
- 1 пиперка, иситнета;
- 1 морков, иситнет;
- 1 домат, исечкан;
- 50 ml доматно пире;
- 50 ml масло за готвење;
- 15 g мајчина душица;
- сол, црвен пипер, бибер и магдонос по вкус.

Начин на подготовка:

Најпрво го пржиме кромидот во претходно загреано тенџере со масло за готвење, додека не омекне. Го додаваме компирот, пиперката и морковот.

Промешуваме и пржиме уште неколку минути, па го додаваме и лукчето.

Откако смесата ќе се пропржи, го додаваме доматот и доматното пире.

Пржиме уште 2 минути, па додаваме 1,5 литар вода, промешуваме и сè оставаме да се динста, покриено со капак.

Го додаваме грашокот, посолуваме и оставаме грашокот да се свари.

Зачинуваме 2 – 3 минути пред крај и сервираме додека чорбата е топла.

Намаз од грашок

Состојки:

- 300 g грашок;
- ½ кромид, исчистен и исечкан;
- 30 ml сок од лимон;
- 60 ml маслиново масло;
- сол, бибер и копар по вкус;
- 100 g биено жолто сирење како додаток.

Начин на подготовка:

Ставете го грашокот да се вари околу 15 минути. Тргнете од оган, исцедете ја водата и оставете да се олади.

Ставете го грашокот и останатите намирници во блендер и изблендирајте постепено, додавајќи го маслиновото масло.

Зачинете со сол и бибер по вкус.

Доколку сакате, како додаток послужете со биено жолто сирење.

Зелено пире

Состојки:

- 500 g грашок;
- 1 – 2 компири, излупени и исечкани на коцки;
- 1 главица кромид, излупена и исечкана;
- 40 ml масло за готвење;
- сол и бибер по вкус;
- свеж власец, ситно исечкан.

Начин на подготовка:

Ставете ги компирите да се варат и посолете по вкус.

Пропржете го кромидот додека не омекне. Додадете го грашокот и пржете уште 5 минути.

Додадете 100 ml вода во тавчето и продолжете да го динстате грашокот уште 5 минути.

Додадете ги сварените компири во тавчето, измешајте и тргнете го тавчето од оган.

Истолчете ги гравот и компирите до густа паста, додавајќи го власецот на крај.

Зачинете со сол и бибер по вкус.

Бакла (Vicia faba L.)



Баклата е едногодишно зелјесто растение од фамилијата Fabaceae. Претставува природен азотофиксатор, односно збогатувач со азотни материи на почвата на која се одгледува. И покрај богатиот хранлив состав, ова мешункасто растение е често занемарено на нашите трпези.

Баклата е позната уште неколку илјади години пред нашата ера, од доцниот неолит, како една од најстарите растителни култури кои го следат човекот низ целата негова историја (Seferogullari et al., 2003). Во многу медитерански земји, а особено во Источна Европа се користи како храна во зимскиот период.

Имено, баклата е распространета низ целиот свет, но најмногу се култивира во Европа, Африка и во Азија, особено во Медитеранскиот Басен - Грција, Италија, Шпанија, Мароко, Алжир.

Се одгледува заради младите мешунки, но и заради зрното, односно семето. Богата е со растителни протеини (6,5 %), незаситени масни киселини (9,7 %), диетални влакна (2,1 %) и витамини, меѓу кои витаминот B1 (тиамин). Семето од баклата, односно зрната, се одличен извор на минерали, како: железо (Fe), бакар (Cu), фосфор (P), калиум (K) и магнезиум (Mg).

Баклата може да се користи како зелена мешунка, исчистени зелени зрна, истата да се конзервира или да се користи како зрели зрна. Има корисно дејство за човечкиот организам, особено при лекување на пореметување на функцијата на црниот дроб, како и болести поврзани со видот.

Во исто време, баклата наоѓа примена и при исхрана на животните, односно уситнетото семе од бакла се додава во смески за сточна храна, додека, пак вегетативните делови од растението се користат како простирки за животните (Seferogullari et al., 2003).

Во нашата земја оваа култура е соочена со исчезнување, па затоа се потребни мерки за нејзина заштита. Баклата е регистрирана со само 3 примероци во Општина Конче, односно во централно источниот дел од Македонија и 1 примерок во Пехчево (Ивановска, С., Андонов, С., 2004). Одгледувањето на оваа култура е, исто така, присутно во многу мал обем во Гостиварско и во Битолско.

Хранлива вредност на баклата 100 g производ содржи	
Протеини	8 g
Јаглехидрати	18 g
Масти	0,7 g
Диетални влакна	8 g
Енергетска вредност	88 Kcal

Сорти

Корнбершка бакла

Единствена локална сорта кој е регистрирана и се води како локален екотип во Националната сортна листа на Република Македонија (Национална сортна листа, 2008).

Салата со бакла и црвен кромид

Состојки:

- 350 g свежа бакла, исчистена;
- 45 ml масло за готвење;
- 2 главици црвен кромид, ситно исечкан;
- сол и бибер по вкус;
- 100 g свежо нане, исечкано

Начин на подготовка:

Во длабоко тенџере ставете ја баклата, наполнете вода колку да ја прекрие и додадете 15 ml масло за јадење. Варете ја баклата додека не омекне (6 – 8 минути). Откако ќе омекне, тргнете ја од оган и исцедете ја водата.

Во претходно загреано тавче, додадете го преостанатото масло и кромидот, мешајќи додека не се вцрви кромидот (околу 4 минути).

Додадете ја баклата во тавчето и промешајте.

Зачинете по вкус и тргнете го тавчето од оган.

Додадете нане по вкус и послужете го оброкот топол.

Јуфки со бакла

Состојки:

- 300 g свежа бакла;
- 150 g јуфки или друг вид тестенини по избор;
- 45 ml масло за готвење;
- 1 чешне лук, столчен;
- 3 стракчиња свежо нане + 30 g ситно исечкано нане;
- 3 стракчиња свеж магдонос + 30 g ситно исечкан магдонос;
- 100 g младо лукче, ситно исечкано;
- сол и бибер по вкус.

Начин на подготовка:

Наполнете длабок сад со ладна вода и оставете го настрана. Во тенџере додадете вода и малку сол и ставете го на оган да зоврие.

Откако ќе зоврие, додадете ја баклата во водата и оставете ја 1 минута да се вари. По 1 минута, префрлете ја баклата со лажица од тенџерето во садот со ладна вода. Оставете ја да се излади околу 5 минути, потоа исчистете ја баклата од обвивката и ставете ги зрната во посебен сад.

Ставете ги тестенините во тенџерето со солена вода да се варат околу 8 минути. Зачувајте 100 ml вода од тенџерето и исцедете ги тестенините.

Во претходно загреано тавче додајте го маслото за готвење, лукот, нането, магдоносот и ¾ од младото лукче, оставајќи ¼ за подоцна. Пржете на тивок оган додека младото лукче не омекне (1 – 2 минути).

Додадете ја баклата во тавчето и водата во која се вареа тестенините. Промешајте и гответе додека баклата не омекне, оставајќи водата да испари (8 – 10 минути). Отстранете го лукот и стракчињата нане и магдонос од тавчето.

Додадете ги тестенините во тавчето, мешајте додека тестенините не го апсорбираат сосот (околу 3 минути).

Додадете го остатокот од нането, магдоносот и младото лукче, зачинувајќи со сол и бибер по вкус. Доколку смесата е многу густа, додадете малку вода и пржете уште 2 – 3 минути. Тргнете го тавчето од оган.

Послужете го оброкот топол.

Тава со бакла и зелени сливи

Состојки:

- 500 g бакла;
- 2 моркови, излупени и исечкани на кругчиња;
- 1 стракче млад кромид, иситнет;
- 3 чешниња лук, исчистен и иситнет;
- 200 g зелени сливи, исчистени од семките и исечкани;
- 30 ml масло за готвење;
- 10 g црвен пипер;
- 1 стракче магдонос, исчистен и исечкан;
- сол и бибер по вкус.

Начин на подготовка:

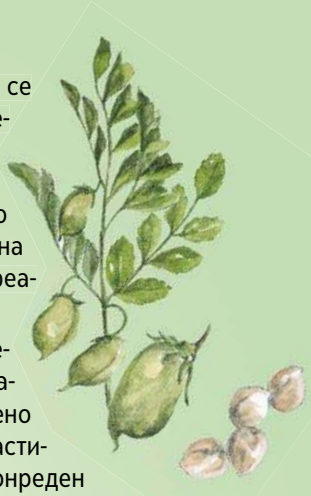
Исчистете ја баклата од лушпата (на ист начин како што се чисти грашок). Ставете ја да се вари, притоа отстранувајќи ја првата вода откако ќе зоврие. Додадете свежа вода во тенџерето и варете додека зрната не почнат да омекнуваат.

Пропржете го кромидот и морковите додека кромидот не омекне. Додадете ги црвениот пипер и баклата, притоа додавајќи 100ml вода во тавчето и динстајте додека баклата целосно не се свари.

Префрлете ја смесата во тавче за печење и додадете ги сливите и магдоносот. Измешајте ги сите состојки, зачинете со сол и бибер по вкус и ставете да се пече околу 20 – 30 минути на 200°C (да испари водата).

Послужете, наросувајќи свеж магдонос врз баклата.

Наут (Cicer arietinum L.)



Наутот е едногодишно зељесто растение, кое се одгледува заради богатиот хемиски состав. Карактеристично за наутот е тоа што спаѓа во групата на најотпорните мешункасти растенија, особено во сушни услови. Семето на наутот е слично на семето на сојата или на сушеното зрно од грашок. Бојата на семето од наут може да биде бела, крем, жолта, кафеава или црна.

Наутот е многу значаен дел од исхраната на човекот, бидејќи изобилува со растителни протеини, витамин B1, провитамин A, минерални материи (особено фосфорни соединенија), железо (Fe), цинк (Zn) и растителни влакна (целулоза). Наутот претставува извонреден извор на манган (Mn), минерал кој учествува во процесот на добивање енергија од протеините и јаглехидратите и учествува во синтезата на масни киселини кои се неопходни за одржување на здрав нервен систем (A. K. Jukanti, P. M. Gaur, C. L. L., Gowdaet R. N. Chibbar, 2012).

Зелените мешунки од наутот не се препорачливи за консумација, бидејќи содржат висок процент на јаболкова киселина и оксална киселина, што може да предизвика сериозни здравствени последици.

Зрното од наут во исхраната се користи сварено или печено (леблебија). Во минатото на нашите простори наутот се користел и како додаток во кафето. Оваа мешунка е достапна во текот на целата година во сушена или конзервирана состојба. Наутот наоѓа широка примена во гастрономијата, односно се користи за подготовка на разни видови намази, паштети и хумус.

Хранлива вредност на наутот 100 g производ содржи	
Протеини	20 g
Јаглехидрати	63 g
Масти	6 g
Диетални влакна	12 g
Енергетска вредност	378 Kcal

До пред некоја деценија, одгледувањето на наутот се одвивало на поголеми површини, меѓутоа денес речиси и да немаме домашно производство. Наутот се произведува во Кавадаречкиот и во Штипскиот Регион, но само за индивидуална употреба на незначителни површини, а во с. Дисан, неготинско, односно во Вардарскиот плански регион, е забележано производство на органски наут.

Од локалните популации во Македонија се регистрирани **домашен крупно зрнест** и **домашен ситно зрнест наут**.

Наутлија

Наутлија е обреден леб со овална форма, кој традиционално се подготвува за празниците Рожденство и Успение на Пресвета Богородица. Името потекнува токму од наутот, кој се користи во сирова состојба и истиот служи за подготовка на квасот со кој се замесува овој леб. Домашниот крупно зрнест наут е посоодветен за подготовка на наутлија, затоа што семето е значително помеко.

Состојки:

- 300 g наут;
- 1,5 kg пченично бело брашно;
- сол по вкус;
- 500 ml млака вода.

Начин на подготовка:

Постапката започнете ја вечерта пред денот кога планирате да го подготвувате лебот. Се започнува со подготовката на квасот. За таа цел наутот го толчиме во аван.

Столчениот наут го ставаме во тегла или земјен сад и се попарува со жешка вода. Се меша, се затвора и се остава до утрото. Притоа се внимава да се одржи температурата, бидејќи смесата не смее да се олади.

Во половина килограм брашно додадете го целиот квас и малку топла вода за да се добие густо тесто како каша. Завиткајте го садот за да не се олади тестото. Оставете го неколку часа да нарасне.

Откако ќе стаса тестото, повторете ја постапката, додавајќи го остатокот од брашното и замесете го тестото како за леб или погача. Додадете сол и топла вода колку што е потребно да се замеси тестото. Откако ќе го измесите тестото, формирајте ја погачата и ставете ја во тава за печење и оставете ја на топло да стаса.

Откако ќе стаса погачата, ставете ја да се пече околу 45 – 50 мин. на 200 °C.

Пита со наутово брашно

Состојки:

- 300 g истолчен, претходно накиснат наут;
- 300 ml вода;
- 30 ml масло за готвење;
- 5 g сол;
- зеленчук по вкус.

Начин на подготовка:

Во длабок сад додадете го наутовото брашно, сол и маслото и додавајте мали количества вода, постојано мешајќи ја смесата додека не се згусне.

Доколку сакате, во процесот на месење додадете претходно сварен и испасиран зеленчук по вкус и измешајте го со тестото да се соедини.

Загрејте ја рерната на 220 °C.

Растегнете го тестото во претходно подмачкано тавче за печење, со благи притискања на тестото по површината на тавчето. Питата треба да биде со дебелина од околу 2 – 3cm.

Наросете малку сол врз површината на питата и ставете ја да се пече околу 20 – 25 минути.

Послужете ја питата со хумус и сирење.

Кикиритки (Arachis hypogaea)



Кикиритката претставува зеленчук кој припаѓа на фамилијата мешункасти растенија Fabaceae, а потекнува од Јужна Америка, Мексико и Средна Америка. Интересно за ова растение е тоа што, како и компирот, неговите плодови се развиваат под земја. Се карактеризира со светло-кафеава обвивка која на површината има вертикални линии. Во плодот (мешунката) има две или три зрна од кикиритки. Зрното од ова растение е со овална форма и се состои од две половинки прекриени со црвено-кафеава тенка кожа.

Зрното од кикиритките, повеќе познато како кикиритки, е многу корисно заради високата содржина на хранливи материи. Кикиритките содржат големо количество протеини, јаглехидрати и масти и се одличен извор на витамини од групата B и витамин C, минералните материи, од кои: железо (Fe), калиум (K), фосфор (P) и магнезиум (Mg), како и голем број антиоксиданти.

Секојдневното консумирање кикиритки има корисен ефект врз имунитетот и кардиоваскуларниот систем, го подобрува дигестивниот систем и ги забрзува метаболитичките процеси. Исто така, кикиритките содржат природен извор на серотонин (хормон на среќа), кој се синтетизира од аминокиселината триптофан, која е присутна во хемискиот состав на кикиритките.

Поради значајното количество на растителни протеини и масти, кикиритките се преработуваат во путер, масло, брашно и снегулки. Покрај тоа, кикиритките наоѓаат примена и во производството на сапун, различни креми, шампони и лекови.

Хранлива вредност на кикиритките 100 g производ содржи	
Протеини	25 g
Јаглехидрати	21 g
Масти	48 g
Диетални влакна	8,7 g
Енергетска вредност	570 Kcal

Во Македонија кикиритките се одгледуваат во неколку села во Југоисточниот Регион, односно во подножјето на Беласица, особено во селото Колешино, Струмичко, најмногу поради поволните услови каде има значителна влага на почвата. Денес оваа култура најчесто се среќава во околината на селата Колешино, Мокриево и Борисово. Како признати локални сорти во нашата земја се одгледуваат валенсија и вирџинија.

Сорти

Валенсија

Оваа сорта се карактеризира со големи зрна кои имаат црвенкасто-розева лушпа (обвивка). Растението може да достигне височина и до 1 метар.

Вирџинија

Сорта која често се користи во прехранбената индустрија за припрема на слатки производи. Висината на оваа сорта на кикиритки не надминува повеќе од 50 cm над земја.

Колешински кикиритки

Локален екотип кој во најголем дел се одгледува во селото Колешино и од каде го добил и името. Истиот е дел од Арката на вкусови на Слоу Фуд.

Чорба со кикирики

Состојки:

- 100 g кикиритки, излупени;
- 2 компири, излупени и исечкани на големи коцки;
- 3 домати, исечкани;
- 300 ml супа од зеленчук;
- 1 кромид, ситно исечкан;
- 2 чешниња лук, ситно исечкани;
- 5 g лута буковска пипер;
- 5 g ноктец;
- 30 ml масло за готвење;
- 1 стракче свеж магдонос, исчистен и исецкан;
- сол и бибер по вкус.

Начин на подготовка:

Во претходно загреано длабоко тенџере со масло за готвење, додадете го кромидот и пржете додека не зарумени. Додадете го лукот, буковската пипер и ноктецот и измешајте.

Додадете ги кикириките и компирот, мешајќи ги да се покријат со зачините. Внимавајте да не изгори лукот. Додатете ги доматите и зеленчуковата супа, измешајте и оставете да се вари околу 10 минути, додека не омекнат кикириките и компирот.

Извадете ги компирите и дел од кикириките во посебен сад, истолчете ги во паста, додавајќи вода од тенџерето по потреба. Вратете ја смесата во тенџерето, зачинете со сол и бибер по вкус и измешајте. Тргнете го тенџерето од оган.

Наросете свеж магдонос и послужете го оброкот топол.

Ориз со кикиритки и праски

Состојки:

- 300 g кочански ориз;
- 2 праски, ситно исечкани;
- сок од половина лимон;
- 50 g свеж магдонос, исчистен и исечкан;
- 1 црвен кромид, ситно исечкан;
- 100 g несолени печени колешински кикиритки;
- 50 g младо лукче, ситно исечкано;
- 2 лути пиперчиња, исчистени од семки и ситно исечкани;
- 30 ml масло за јадење;
- сол по вкус.

Начин на подготовка:

Ставете ги праските во длабок сад и истолчете ги за да пуштат сок. Откако ќе ги истолчите, исцедете го сокот во друг сад, зачувувајќи го остатокот од праските за подоцна.

Во садот со сокот од праски, додадете го сокот од лимон и маслото за готвење и измешајте го сосот.

Ставете 400 ml вода во тенџере на оган, додадете го оризот, посолете по вкус и измешајте. Откако ќе зоврие водата, намалете ја температурата, покријте го тенџерето со капак и оставете да се вари додека оризот не ја апсорбира водата целосно (околу 25 минути).

Тргнете го тенџерето од оган и оставете го оризот да стивне уште 15 минути поклопен со капак. Потоа истурете го оризот во тавче за печење, распространувајќи го по целата површина на тавчето. Полијте го оризот со сосот, зачинете со сол по желба и оставете го целосно да се излади.

Во садот со остатокот од праските додадете ги кикиритките, пиперчињата, младото лукче и кромидот. Постепено додавајте ориз во садот и мешајте, внимавајќи да не го истолчите оризот. Откако ќе ги измешате сите состојки, зачинете со сол и сок од лимон по желба.

Послужете го оброкот со свеж магдонос.

Леќа (Lens culinaris)



Леќата е уште една култура која спаѓа во групата на мешункасти растенија. Семето од леќата расте во мешунки во кои обично има едно до две зрна. Сортите на леќата се одредуваат според големината на семето. Најчестите сорти на леќа се карактеризираат со зелена или кафеава боја на семето, меѓутоа постојат и сорти кои имаат црна, жолта и црвено-портокалова боја на семето.

Се смета дека леќата води потекло од Централна Азија и е една од првите култури кои некогаш се култивирале. Претставува одличен извор на витамин B1, витамин B9, молибден (Mo), фолати, диетални влакна, манган (Mn), железо (Fe), фосфор (P), бакар (Cu) и калиум (K). Леќата содржи есенцијални аминокиселини изолеуцин и лизин, поради кои се смета за одличен извор на растителни протеини.

Консумацијата на леќата помага за намалување на нивото на холестеролот во крвта, благодарение на големото количество растворливи и нерастворливи диетални влакна кои ги содржи. Целулозните влакна спречуваат надразнување на дигестивниот систем и превенираат од дигестивни нарушувања, како пореметување на варењето на храната, односно дивертикулоза и синдром на надразнети црева (Maphosa, Y., Jideani, V. A., 2017).

Леќата претставува типично јадење на балканската трпеза. Може да се приготви во вид на чорба, јанија, ќофте и се користи за полнење пиперки (бабури) наместо месо.

Хранлива вредност на леќата 100 g производ содржи	
Протеини	25,8 g
Јаглехидрати	60,1 g
Масти	1,1 g
Диетални влакна	30,5 g
Енергетска вредност	353 Kcal

Денес леќата се одгледува ширум целиот свет како култура која е релативно отпорна на суша. Според Организацијата за храна и земјоделство на Обединетите нации (FAO), во 2009 г. во светот се произведени 3,917 милиони тони леќа, од кои најголемиот дел во Канада, Индија, Турција и Австралија. Во Република Македонија производството на леќа бележи голем пад во последните две децении. Во 2007 г. се произведени 87 тони, споредено со 177 тони во 1999 г. и 254 тони во 1992 година. Поради нискиот принос, производството на оваа култура е во скоро незначителни количества.

Регистрирани се три локални сорти леќа и тоа: **ансија**, **ситно-сива** и **ситно-црвена леќа**.

Плескавици од леќа

Состојки:

- 100 g леќа;
- 75 g хељда;
- 75 g морков, исечкан на тркалца;
- 50 g козјо крем сирење;
- средина од 3 парчиња леб, иситнета;
- 1 кромид, ситно исечкан;
- 50 g свеж магдонос;
- 50 ml масло за јадење;
- 1 младо лукче, ситно исечкано;
- 10 g чубрика;
- сол и бибер по вкус.

Начин на подготовка:

Ставете ја леќата во тенџере со вода да се вари околу 30 минути. Внимавајте зрната да останат целосни. Исцедете ја леќата и оставете ја да се излади.

Измијте ја хељдата и ставете ја во тенџере со вода да се вари. Откако ќе зоврие, исцедете ја водата и додадете свежа вода, посолете по вкус и ставете ја хељдата да се вари додека не ја апсорбира водата целосно.

Ставете ги морковите да се варат во посолена вода, додека не омекнат (5 минути). Исцедете ги и оставете да се изладат.

Во длабок сад додадете ги кромидот, младото лукче, магдоносот, како и леќата, хељдата и морковите. Додадете го лебот, маслото и зачините и измешајте. Оставете ја смесата да ја апсорбира течноста.

Ставете хартија за печење во тавче за печење и загрејте ја рерната на 200°C.

Формирајте топчиња од смесата, сплескајте ги на отворена дланка и поставете ги во тавчето, внимавајќи да не се допираат. Ставете ги плескавиците да се печат околу 40 – 60 минути.

Послужете ги плескавиците со една лажичка козјо крем сирење и малку свеж магдонос одозгора.

Чорба со домати и леќа

Состојки:

- 1 домат, исечкан;
- 1 кромид, ситно исечкан;
- 5 чешниња лук, ситно исечкани;
- 1 морков, исечкан;
- 1 компир, излупен и исечкан;
- 150 g леќа;
- 500 ml супа од зеленчук;
- 75 g доматно пире;
- 5 g црвен пипер;
- 15 g суво нане;
- 1 лорберов лист;
- 30 ml масло за готвење;
- сол и бибер по вкус.

Начин на подготовка:

Ставете го кромидот да се пржи во претходно загреано тенџере со масло додека не омекне. Потоа додадете го лукот и доматното пире и пржете уште 2 минути.

Ставете ги компирот, доматот и морковот во тенџерето, пржете уште 2 минути и додајте ја супата и леќата. Измешајте и оставете ја супата да се вари околу 30 минути.

Извадете ги компирите, доматот и морковот во посебен сад и истолчете ги во густа паста.

Префрлете ја смесата во тенџерето со супата, додадете ги зачините и измешајте. Оставете да се вари уште 5 – 10 минути и тргнете го тенџерето од оган.

Послужете ја чорбата додека е топла.

Соја (Glycine max)



Сојата е растение кое потекнува од Источна Азија, каде и ден-денес е најзастапен дел на тамошните трпези. Иако во Америка е донесена во 19 век, најголем производител и извозник на соја во светот е Бразил. Сојата, како и останатите мешункасти растенија, е азотофиксатор, кој преку коренот го апсорбира азотот кој потоа се искористува за формирање на протеините во зрното од соја.

Оваа култура во Македонија е донесена дури на почетокот на 20 век како зрно кое се употребувало како замена за кафе и како сточна храна. Иако има соодветни климатски услови, нејзиното производство никогаш не достигнало значајни бројки. Како најсоодветни региони за производство на соја се сметаат Овчеполието и Кочанскиот Регион.

Во однос на нејзината употреба, сојата долго време била занемарувана, но денес се смета за комплетна храна бидејќи содржи големи количества протеини, јаглехидрати и растителни масти. Лецитинот кој се одвојува од соиното масло се користи во пекарската, слаткарската, фармацевтската, текстилната и хемиската индустрија. Комерцијалните сорти на соја просечно содржат 40 % протеини и 20 – 22 % масла, 34 % јаглехидрати и околу 5 % минерали, и тоа калиум (K), фосфор (P), сулфур (S), калциум (Ca), железо (Fe), магнезиум (Mg) и натриум (Na). Исто така, сојата е богата со витамините A, B-complex, D, E и K (Đorđević et al., 2019).

Протеините во сојата се богати со есенцијални аминокиселини, особено со лизин и метионин. Овие аминокиселини се многу слични на протеините од животинско потекло, поради што имаат висока биолошка вредност. Затоа овие протеини често се додаваат во месните преработки како успешна и евтина замена за животинските протеини (Đorđević et al., 2019).

Во споредба со останатите мешунки, квалитетот на протеините и високата содржина на растителни мастија прават сојата одлична замена за месо. Во минатото, сојата претежно се користела за исхрана на добитокот. Меѓутоа, во последните две децении сè повеќе се распространети произво-

дите за човечка исхрана кои се засноваат на соја, како што се: сирењето тофу, соиното млеко, соините плескавиците, виршли, леб од соја, разни слатки и други производи. Важна состојка во сојата е лецитинот, кој особено се користи во пекарската индустрија, контролираното производство во медицината, како и во текстилната индустрија.

Хранлива вредност на сојата 100 g производ содржи	
Протеини	36,49 g
Јаглехидрати	30,16 g
Масти	19,94 g
Диетални влакна	9,3 g
Енергетска вредност	446 Kcal

Според литературните податоци, сојата има неколку ботанички имиња, како Glycine soja и Soja max. Денес во светот сојата се сретнува под името Glycine max L. Merill - прехранбена соја (Ricker et Morse, 1948). Зрното на сојата може да биде со жолта, зелена, црвена или црна боја, вклучувајќи ги сите нијанси меѓу овие бои, а може да биде и двобојно. Сојата во нашата земја е регистрирана на Националната сортна листа во 2008 година како соја за зрно и тоа со само две сорти кои се признаени од страна на Државната сортна комисија во 2004 година.

При одредени експедиции и истражувања пронајдени се податоци за производство на соја со бела и кафеава боја на зрното во две домаќинства во регионот на Пехчево (Ивановска, С., Андонов, С., 2004).

Сорти

Илинденка

Прва македонска сорта на соја која е признаена од Државната сортна комисија во април 2004 година. Илинденка е селекционирана во Институтот за јужни земјоделски култури во Струмица. Оваа сорта уште е позната и под името соја за зрно.

Пела

Сорта на зрно со кратка вегетација. Бојата на цветот кај оваа сорта е виолетова, а на влакненцата е кафеава. Оваа сорта, исто така, е селекционирана во Институтот за јужни култури во Струмица.

Бела соја

Стара локална популација која се одгледува во Источниот плански регион. Се карактеризира со бела боја на зрното кое е со издолжено овална форма. Локалните производители ја произведуваат поради добрата сварливост на зрното.

Кафеава соја

Оваа локална популација најмногу се одгледува во Источниот плански регион во Македонија, поточно во Пехчево. Формата на зрното е издолжена, со кафеава боја. Меѓудругото, локалното население ја користи оваа сорта и поради нејзините лековити својства.

Гулаш со соја

Состојки:

- 100 g соја;
- 2 главици кромид, ситно исечкани;
- 1 домат, исечкан;
- 3 чешниња лук, ситно исечкан;
- 6 суви пиперки везенки, исчистени од семе;
- 200 g свежи печурки, исечкани ;
- 100 ml доматен сос;
- 30 ml масло за готвење;
- сол и бибер по вкус.

Начин на подготовка:

Ставете ја сојата и сувите пиперки во тенџере со вода да се варат околу 30 минути. Исцедете ја водата и оставете ги состојките да се изладат.

Додадете го кромидот да се пржи во претходно загреано тавче со масло. Откако ќе омекне кромидот, додадете ги печурките и покријте го тавчето со капак. Пржете ги на тивок оган додека не омекнат (5 – 8 минути).

Додадете го доматот, измешајте и оставете го зеленчукот да се пржи уште 2 – 3 минути.

Исечкајте ги сварените пиперки, додадете ги во тавчето заедно со сојата и измешајте.

Додадете го доматното пире, лукот и зачините, измешајте и оставете да се вари уште 5 – 10 минути (додека не се згусне). Тргнете го тавчето од оган.

Послужете го гулашот со топол, крцкав леб.

Грав (Phaseolus vulgaris L.)



Обичниот грав (Phaseolus vulgaris L.) е еден од најзначајните мешункасти растенија во светот. Тоа се должи пред сè на одличниот хранлив состав, со над 25 % растителни протеини од вкупната маса. Оваа култура претставува еден од најдобрите извори на железо (Fe) од растително потекло, обезбедувајќи 25 – 30 % од дневните потреби преку еден оброк. Тој е богат и со калциум (Ca), витамини од групата B и минерални материи (Osdaghi et al., 2009). Гравот во некои земји често се користи и во свежа состојба како боранија, при што претставува одличен извор на целулозни влакна во исхраната.

Хранлива вредност на гравот 100 g производ содржи	
Протеини	23,4 g
Јаглехидрати	60,3 g
Масти	0,9 g
Диетални влакна	15,2 g
Енергетска вредност	333 Kcal

Покрај значењето на гравот во исхраната на човекот, тој претставува одлична преткултура во интензивното земјоделско производство, бидејќи на неговите корени во симбиотски односи живеат бактериите од родот Rhizobium. Тие го фиксираат атмосферскиот азот во почвата, со што ја подобруваат нејзината плодност и ја намалуваат потребата од ѓубрење за следната култура.

Гравот е пренесен во Европа од американскиот континент кон крајот на 16 век. Неговото ширење се одвивало многу брзо и затоа денес има широк ареал на распространетост. Нашата земја има долга традиција на одгледување грав и поради тоа гравот претставува значаен дел од исхраната на локалното население. Тој е еден од белезите и препознатливоста на македонската гастрономија, особено по надалеку прочуениот специјалитет тавче гравче.

На Балканскиот Полуостров најчесто се среќаваат сорти грав со бело зрно, меѓутоа денес земјоделците произведуваат и сорти грав со обоено зрно.

Сорти

Тетовски грав

Тетовскиот грав се одгледува во Полошкиот Регион. Се карактеризира со бело бубреговидно зрно обложено со мазна и сјајна површина на семето. Се одгледува во здружен посев со пченка. Тетовскиот грав се одликува со добра адаптација кон климатските услови, отпорен е на болести и штетници и има добар квалитет на семе.

Кафеав и црн цинцар

Оваа сорта грав најмногу се одгледува во Југозападниот плански регион во Македонија. Оваа локална популација на грав е карактеристична по долгите мешунки со голем број на зрна, кои се брзо сварливи. Поради карактеристичниот вкус, оваа сорта грав најчесто се користи за подготвка на салати, особено за време на верски и национални празници. Зрната имаат бубреговидна форма со кафеава и црна боја, односно во една мешунка бојата на зрната наизменично варира.

Кичевски сплеснат грав

Оваа сорта грав се одгледува во Кичевското Поле на надморска височина од 550 м, поради добрата адаптираност на климатските и почвени услови. Оваа сорта се карактеризира со висок принос, добар вкус и брза сварливост на зрната. Има полусплеснатa бубреговидна форма на зрното со сјајно бела боја.

Грав собра

Гравот собра се одгледува во Југоисточниот плански регион во нашата земја. Обликот на семето кај оваа сорта е тркалезен и има бела мат боја. Карактеристично за оваа сорта е тоа што семето е целосно прошарано со сиви траги врз целата површина на зрното. Собрата претставува локална популација која се одгледува од локалните земјоделци од регионот. Оваа популација се одгледува заради лесно и брзо сварливото семе кое е со висок квалитет. Името собра е дадено од страна на локалното население. Собра е богат е со растителни протеини, јаглехидрати, витамини, минерали и мали количества на сапонини. Гравот собра е каталогизиран на Арката на вкусови.

Црвен грав

Се одгледува во Југоисточниот плански регион на Македонија. Оваа сорта грав е богата со растителни протеини и железо (Fe), поради што претставува одлична замена за месо. Црвениот грав е богат со антиоксиданти кои помагаат во борба и превенција на многу болести. Во ориенталната медицина, гравот се смета за одлично средство за детоксикација и прочистување на човечкиот организам. Црвениот грав е богат со растителни влакна кои помагагаат во намалување на холестеролот и срцевите заболувања. Оваа сорта содржи значителна количина витамин B и алкални супстанци кои ги прочистуваат црниот дроб и цревата (Shehzad et al, 2015). Зрното има целосно прошарано семе со бубреговидна форма и црвена мат боја. Се користи за подготовка на повеќе видови салати.

Посно тавче гравче

Состојки:

- 400 g грав;
- 2 мали главици кромид, исчистен и иситнет;
- 2 суви везени пиперки;
- 2 – 3 чешниња лук, иситнети;
- 60 ml масло за готвење;
- неколку листови од лорбер;
- 15 g свежо или суво нане;
- 5 g црвен пипер;
- сол ибибер по вкус.

Начин на подготовка:

Исчистете го и измијте го гравот. Потопете го во ладна вода и оставете го да отстои преку ноќ.

Следниот ден повторно измијте го и ставете го во тенџере со вода на оган на средна температура да се зоврие.

Откако ќе зоврие, исцедете ја водата, додадете свежа вода во тенџерето и вратете го на оган.

Во тенџерето ставете го половина од кромидот, сувите пиперки и лорберовите ливчиња. Оставете го гравот да се вари додека омекне.

Во тава на оган ставете го маслото да се загрее. Во загреаното масло додадете го остатокот од исецканиот кромид и лук и пропржете. На крај додадете ги црвениот пипер и нането.

Пропржените состојки додадете ги во свареният грав. Посолете со сол и бибер по вкус. Промешајте убаво за да се соединат состојките.

Префрлете го гравот, ставете го во земјена тава и ставете го да се пече во претходно загреана рерна на 220°C околу 40 – 45 минути, додека испари водата и на површината да се формира тенка кора.

Пита со грав

Состојки:

- 500 g готови кори за пита;
- 500 g бел грав;
- 1 главица кромид, исчистен и исечкан;
- 30 ml масло за готвење;
- 5 g мешан сув зачин;
- сол и бибер по вкус.

Начин на подготовка:

Ставете го гравот и кромидот да се варат во тенџере со 250 ml вода, отстранувајќи ја првата вода при варењето. Варете го гравот додека смесата не се згусне, на крај додавајќи го маслото за готвење и зачините.

Во претходно намастено тавче за печење, ставете 4 кори, притоа секоја премачкувајќи ја секоја поединечно со масло.

Врз последната кора ставете од смесата со грав, размачкувајќи по целата површина на кората. Постапката повторете ја сè додека не ја искористите смесата со грав.

Последната кора премачкајте ја со масло за готвење.

Ставете ја питата да се пече во претходно загреана рерна на 180°C околу 60 минути.

Послужете ја питата додека е топла.

Грав без масло

Рецепт од Бигорски манастир

Состојки:

- 400 g тетовски грав;
- 2 моркови, исчистени и исечкани;
- 1 кромид, исчистен и исечкан;
- 1 страк праз, исчистен и исечкан;
- 1 сува пиперка-везенка;
- ½ чешне лук, исчистен и исечкан;
- 2 лорберови ливчиња;
- 10 g буковска пипер;
- 30 g таан;
- 5 g мешан сув зачин;
- 5 g сушено нане;
- сол и бибер по вкус.

Начин на подготовка:

Измијте го гравот и оставете го да отстои во длабок сад со ладна вода околу 6 часа пред готвењето.

Отстранете ја водата во којашто го кисневте гравот и префрлете го во тенџере. Додадете вода, кромид, морков, праз и пиперка и ставете го да се вари на тивок оган.

После 15 минути варење, додадете го претходно растворениот таан со вода и буковецот и оставете да се вари уште 30 минути.

Откако гравот ќе се свари, додадете го лукот, сушениот зачин, лорберовите личвиња, нането и зачинете со сол и бибер по вкус. Оставете да се вари со зачините уште 5 минути, потоа тргнете го тенџерето од оган.

Послужете ја чорбата додека е топла.

Посен тетовски грав

Состојки:

- 500 g бел тетовски грав;
- 1 главица кромид, излупен;
- 2 чешниња лук, излупени и исечкани;
- 1 сува пиперка (може и лута по желба);
- 30 ml масло за готвење;
- сол и бибер по вкус.

Начин на подготовка:

Ставете го гравот во длабок сад со ладна вода да отстои преку ноќ.

Наредниот ден отстранете ја водата од садот и префрлете го гравот во тенџере. Додадете вода и ставете го тенџерето на оган за да зоврие. Откако ќе зоврие, отстранете ја првата вода, додајте млака вода во тенџерето и вратете го на оган.

Додадете го маслото за готвење во гравот и оставете да се вари на тивко.

Откако ќе зоврие водата, додадете ги кромидот, сувата пиперка и лукот и посолете по вкус.

Оставете го гравот да се вари на тивок оган околу час и половина до два часа, со повремено додавање на млака вода.

Извадете ги кромидот и пиперката со малку грав во посебен сад, додадете сол и бибер по вкус и истолчете ги во густа паста.

Префрлете ја пастата во тенџерето со гравот, убаво измешајте и додадете го нането.

Оставете го гравот да се вари уште половина час сè додека не се згусне.

Тргнете го тенџерето од оган и послужете го оброкот додека е топол.

Чипс од црн цинцар

Состојки:

- 200 g грав црн цинцар;
- 100 ml вода;
- 3 g сол;
- бибер и буковска пипер по вкус.

Начин на подготовка:

Сомелете го гравот во блендер до фино брашно.

Во длабок сад додадете го брашното, солта и зачините по вкус и додавајте вода. Мешајте постојано, сè додека смесата не добие конзистенција на густа каша.

Во тавче за печење ставете хратија за печење и ставајте по една лажица од смесата на хартијата, израмнувајќи ја смесата со лажицата во облик на чипс. Потрудете се да ги поставите чипсовите на 2 – 3 cm еден од друг за да не се спојат.

Ставете го чипсот да се пече во претходно загреана рерна на 220 °C околу 30 минути, па превртете ги чипсовите на другата страна и вратете ги во рерна да се печат уште 10 минути.

Извадете го чипсот од рерна и оставете го да се стврдне во тепсијата.

Послужете со макало од блендиран грашок, лимон, павлака, оригано, бибер, сол и лук.

Шарен грав со џем од шумски јагоди

Состојки:

150 g шарен грав;
200 ml бело вино;
30 ml сок од лимон;
неколку парчиња леб;
30 g краставица, исечкана на тенки парчиња;
30 g џем од шумски јагоди.

Начин на подготовка:

Ставете го гравот да се вари во раствор од 300 ml вода и 100 ml бело вино, додека не омекне.

Исцедете го гравот, зачувувајќи 1 шолја од водата за подоцна и префрлете го во длабок сад со 100 ml бело вино и лимоновиот сок. Оставете го да се маринира околу 12 часа.

Исцедете го гравот и преполовете го секое зрно поединечно по должината на гравчето.

Послужете го гравот, поставувајќи кришка леб потопена во водата во која се варел гравот на плитка чинија и наросете сол и бибер по вкус во центарот. Врз лебот наредете неколку парчиња краставица, додадете го гравот и декорирајте со џем од јагоди.

Папуда (Vigna unguiculata L. warp)



Папуда е едногодишно мешункасто растение од фамилијата на Fabaceae, кое потекнува од Азија. Карактеристично за папудата е тоа што зрната имаат изразено бела линија на едната страна. Најчесто бојата на зрното е темно црвена, меѓутоа се среќава папуда со бела и црна боја.

Оваа мешунка има поголема енергетска вредност од гравот, бидејќи е богата со сложени јаглехидрати кои обезбедуваат енергија, па затоа се смета како одлична храна за спортисти, вегетаријанци и е значаен дел од макробиотичката храна. Папудата изобилува со растителни протеини, омега-3 полинезаситени масни киселини, растителни влакна, фитоестрогени, витамин С, витамини од групата Б (B6, B9, B12) и минералите магнезиум (Mg), фосфор (P), железо (Fe), цинк (Zn), калиум (K), манган (Mn) и селен (Se) (Amarowicz et al., 2008).

Хранлива вредност на папудата 100 g производ содржи	
Протеини	3 g
Јаглехидрати	19 g
Масти	0,4 g
Диетални влакна	5 g
Енергетска вредност	90 Kcal

Благодарение на присуството на биофлавоноидите, папудата претставува одличен природен антиоксидант. Кај оваа зрнеста култура се утврдени вкупно 29 соединенија со антиоксидантно дејство (Amarowicz et al., 2008). Содржи помалку растителни масти од другите мешунки и полес-

но се вари. Има специфичен сладок вкус и е погодна за подготовка на слатки и солени јадења.

Култивирањето на папудата е застапено и во нашата земја. Најмногу се одгледува во село Колешино, струмичко и селата на пределот Подгор под Беласица. Исто така, постојат податоци за нејзино одгледување и во источниот дел на Македонија, поточно во Пехчево. Кај нас се среќава со **бела** и **црвена боја на зрно**.

Чорба со папуда

Состојки:

- 500 g папуда;
- 2 главици кромид, излупен и исечкан;
- 30 ml доматно пире;
- 50 ml маслиново масло;
- 30 g сушено оригано;
- сол и бибер по вкус.

Начин на подготовка:

Измијте ја папудата и ставете ја во тенџере со вода, покривајќи 2/3 од волуменот на тенџерето. Ставете го тенџерето на оган да зоврие.

Откако водата ќе зоврие, додадете го кромидот и доматното пире и промешајте.

Оставете ја папудата да се вари околу 20 минути и додадете ги зачините. Измешајте и оставете да се вари уште 10 – 15 минути додека не се згусне и тргнете го тенџерето од оган.

Послужете го оброкот додека е топол.

Пикантни мафини со папуда

Состојки:

- 450 g карфиол, исечкан на розички;
- 2 лути пиперки, исчистени од семки и ситно исечкани;
- 250 g папуда;
- 3 стракче коријандер, ситно исечкан;
- 5 g ким;
- 3 g куркума;
- 3 g прашок за пециво;
- 5 g рен;
- 30 ml масло за готвење;
- сол и бибер по вкус.

Начин на подготовка:

Измијте ја и сварете ја папудата. Исцедете ја и оставете ја настрана.

Загрејте ја рерната на 180 °C.

Во блендер додадете ги пиперките, ренот и папудата. Избленди рајте ја смесата до фина структура, додавајќи вода по потреба.

Добиеното пире префрлете го во длабок сад со карфиолот, додадете ги зачините и маслото и убаво измешајте.

Премачкајте ги чашките за мафини со малку масло за готвење и додадете ја смесата.

Ставете ги мафините да се печат околу 45 минути.

Послужете ги топли.

Папуда на арапски начин

Состојки:

200 g папуда;
1 главица кромид, излупена и иситнета;
100 g ориз;
30 ml масло за готвење;
200 ml јогурт;
сушен лук и нане по вкус;
сол и бибер по вкус.

Начин на подготовка:

Ставете ја папудата да се вари на тивок оган околу 15 минути, додека не омекне. Исцедете ја водата. На ист принцип подгответе го и оризот.

Ставете го кромидот да се пржи. Откако ќе зарумени, додадете го оризот и зачините и измешајте.

Додадете ја папудата и убаво измешајте ја смесата. Тргнете од оган.

Послужете го оброкот со прелив од јогурт, лук и нане по вкус.

Уров (Vicia ervilia)



Уровот претставува едно од најмалку познатите мешункасти растенија во земјава, кое ретко може да се најде и да се купи. Уровот може да се стави во иста група со леблебијата и пченицата. Во минатото луѓето многу често го комбинирале ова растение со кафе.

Една од неговите карактеристики е дека го јакне мускулното ткиво, особено срцевиот мускул, како и целиот кардиоваскуларен систем. Во научните кругови се смета дека здравствените придобивки од консумација на уров се јавуваат благодарение на извонредниот сооднос на калиум (K), калциум (Ca) и магнезиум (Mg) со јаглехидратите, како и изобилството на витамини.

Во минатото масовно се одгледувал како високоенергетска храна за крупниот добиток, а денес е речиси во фаза на исчезнување и ретко се одгледува, освен за лек. Зрното на уровот се вари пред консумација. Од истото се прават голем број на каши, меѓутоа може да се користи и како додаток во супи и чорби.

Уровот е ретка фуражна култура која некогаш била главна храна за добитокот. Освен во сточарството, наоѓа примена и во прехранбената индустрија, па оттука и се откупува по висока цена. Во Македонија најчесто се среќава со црна боја на зрното, додека старата сорта на уров со бела боја на зрното е сочувана во многу мал дел од домаќинствата, кои ја одгледуваат поради неговите лековити својства. Поради тоа, потребно е истата да биде заштитена.

Сорти

Бел уров

Оваа сорта се одгледува во Источниот плански регион на државата. Зрното има карактеристична набрана површина со округла форма. Белиот уров го одгледуваат само неколку производители за свои потреби на многу мали површини заради лековитите својства. Оваа сорта е под закана од исчезнување и потребно е нејзино зачувување.

Овчеполски уров

Оваа сорта на уров е регистрирана во Националната сортна листа како локална сорта. Во минатото масовно се одгледувал како високоенергетска храна за крупниот добиток, а денес е речиси во фаза на исчезнување и ретко се одгледува за лек.

Дифка - напиток од уров и 'рж

Постарите генерации многу често го комбинирале уровот со кафе, но често и во комбинација со 'рж како замена за кафе, познато под името „дифка". Често се користел и како додаток во шолја топло млеко.

Состојки:

- 200 g уров;
- 200 g 'рж.

Начин на подготовка:

Во сува тава, на слаб оган, пропржете ги семињата. Прво едното, па другото семе. Откако ќе изладат, сомелете ги во мелница за кафе. Мешавината складирајте ја во стаклена тегла.

Напитокот се вари исто како кафе: една лажичка од мешавината со еден филџан вода.

Обидете се овој напиток да го пиете незасладен и потрудете се да го изедете талогот.

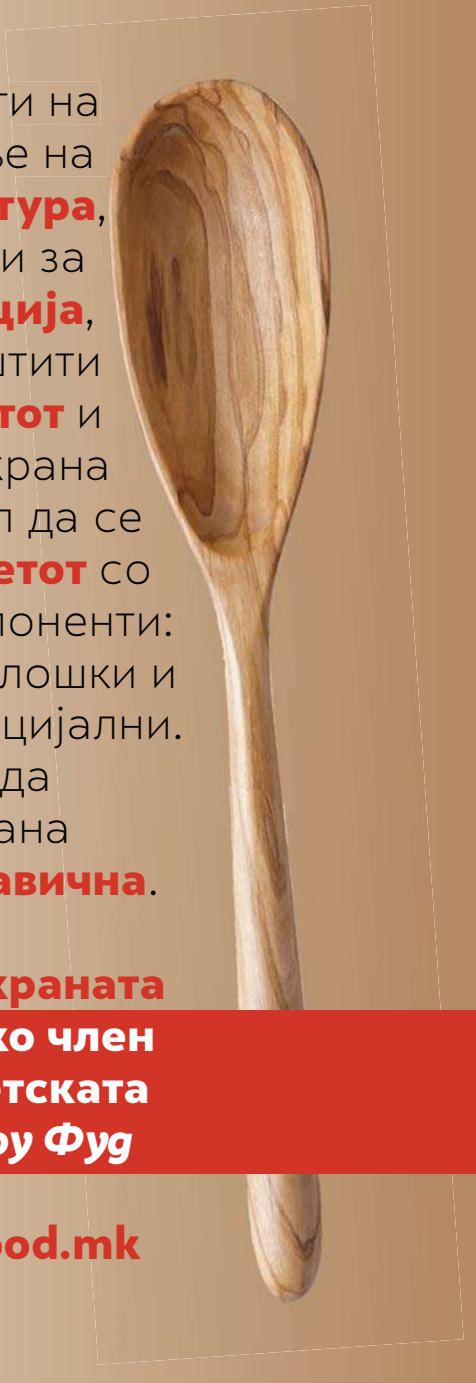
Користена литература

1. A.K. Jukanti., P. M. Gaur, C. L. L., Gowda and R. N. Chibbar (2012). Nutritional quality and health benefi ts of chickpea (Cicer arietinum L.): British Journal of Nutrition (2012), 108, S11–S26
2. Amarowicz, R., Estrella, I., Hernandez, T., & Troszynaska, A.(2008) Antioxidant activity of extract of adzuki bean and its fractions. Journal of Food Lipids
3. Anselme Bakudila Mbuta, Elena Marino (2010) In bocca al Lupino. Slow Food Editore
4. Maphosa Yvonne., Jideani Victoria A. (2017) The Role of Legumes in Human Nutrition DOI:10.5772/intechopen.69127;
5. Ministry of Agriculture and Rural Development (MoARD),Crop development Department, Crop Variety Registry, Addis Ababa, Ethiopia, 2006;
6. Nutritional, functional and health promoting attributes of red kidney beans; 2015. A review Aamir Shehzad, Umer Masood Chander, Mian Kamran Sharif, Allah Rakha, Anam Ansari and Muhammad Zuhair
7. Shuja.
8. Osdaghi E.,Alizadeh A.,Shams-bakhsh M.,Lak M.R. (2009). Evaluation of common bean lines for their reaction to the common bacterial blight pathogen. Phytopathologia Mediterranea 48,461-468.
9. Rendle, A.B., (1967). The Classifi cation of Flowering Plants. Vol. 2, Cambridge University Press, Cambridge, pp: 348-370;
10. Schoonhoven, V., and Voysest, O., (1991) Common bean Research for crop improvement, C.A.B. International, Wallingford, UK.;
11. Seferogullari, H., Gear, I., Bahtiyarca, Y., Menges, H. O. (2003). Determination of some chemical and physical properties of Sakiz faba bean (Vicia faba L.Var major). J.Food Eng., 60(4):476-469
12. Vuk Đorđević et al., (2019). Prirucnik za uzgoj soje. Trece izdanje
13. Ивановска, С., Андонов, С., (2004). “Да ја зачуваме агробиолошката разновидност”.
14. Лазиќ, Б., Марковиќ, В., Ѓуровка, М., Илин, Ж., Јанкуловски, Д., Мартиновски, Ѓ. (2007). Специјално градинарство (авторизирани предавања);

Slow Food®
Macedonia

работи на
ширење на
гастрономската култура,
развива програми за
сензорна едукација,
се грижи да го заштити
биодиверзитетот и
производството на храна
во мал обем, со цел да се
промовира **квалитетот** со
сите негови компоненти:
сензорни, еколошки и
социјални.

Слоу Фуд работи за сите да
можат да си дозволат храна
која е **добра**, **чиста** и **правична**.



Доколку ви е важна храната
придружете ни се како член
и бидете дел од светската
мрежа на *Слоу Фуд*

www.slowfood.mk

Храна за промени е кампања на Слоу Фуд во Македонија кој има за цел јакнење на јавната свест за намалување на влијанието на земјоделството и севкупниот систем на храна врз климатските промени, преку едукација за заштита на биодиверзитетот, одржливо производство и одговорно консумирање храна. За остварување на оваа цел Слоу Фуд секојдневно работи и се залага преку издавање материјали, поврзување со мали локални производители, кампањи и директен контакт со производителите и консументите, како најважниот елемент во системот на храна.

Слоу Фуд Водно е локална организација на Слоу Фуд во Македонија, активна на подрачјето на Град Скопје, како организатор и учесник во голем број едукативни проекти,настани и кампањи, со цел градење на гастрономската култура инспирирана од традицијата, разновидните земјоделски производи од локалните производители и знаењето на новите генерации за одржли вразвој. Слоу Фуд Водно е координатор на проектот „Храна за промени како одговор на климатските промени“.

Проектот **„Да зборуваме за климатските промени“** го имплементираат Еко-свест, CNVP Македонија и ДЕМ, а е финансиран од Европската Унија. Содржината на овој документ е одговорност исклучиво на авторот и во ниеден случај не може да се смета дека ги отсликува ставовите на Европската Унија.

www.slowfood.mk

ISBN 978-608-65857-5-4