



Bjelasica, Komovi & Prokletije

Najbolje sa naših planina



Najbolje sa naših planina

zdrava hrana sa Bjelasice, Komova i Prokletija

izdavač

Regionalna razvojna agencija
za Bjelasicu, Komove i Prokletije

za izdavača

Jelena Krivčević

tekst

Sonja Živaljević

fotografije

Jovan Nikolić

dizajn i prelom

Designbox, Podgorica

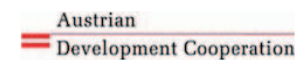
štampa

PAKO, Andrijevisa

tiraž: 2000

štampano uz podršku

Austrian Development Agency



PODRŠKA PROIZVOĐAČIMA ZDRAVE HRANE

Regionalna razvojna agencija za Bjelasicu, Komove i Prokletije je izrasla iz Austrijsko – crnogorskog partnerstva, projekta koji je izvođen u Crnoj Gori od 2004. godine. Agencija je osnovana 2009. godine, i ubrzo po osnivanju je dobila finansijsku podršku Austrijske razvojne agencije u vrijednosti od 1,5 miliona eura, kao i podršku Ministarstva poljoprivrede i ruralnog razvoja.

Osnovni cilj agencije je održivi razvoj regiona. Kako su strateški razvojni pravci regiona turizam i poljoprivreda, ti su sektori u centru interesovanja agencije. Prednost ovog područja Crne Gore u oblasti poljoprivrede je odličan položaj za proizvodnju namirnica kao što su med, sir, ljekovito bilje, žitarice, krompir, kupus i slično. Uprkos tome što je zbog migracija stanovništva u selima sve manje žitelja i što je sve manje onih koji se bave poljoprivredom, ima proizvođača koji sa svojim porodicama predano rade i nude proizvode uzgajane na prirodan, tradicionalan način. Agencija je, sredstvima dobijenim od vlade Austrije, podržala te proizvođače tako što im je obezbijedila ambalažu i brendirala njihove proizvode, a potom, kako bi se ti proizvodi odmah našli na tržištu, uspostavila kontakt sa prodajnim objektima u Podgorici.

Smatramo da su proizvodi iz našeg regiona konkurentni na tržištu i da će to što su nastali tu, kod nas, na zdrav i prirodan način,

dodatno stimulirati kupca da se upravo za njih odluči. Birajući najbolje sa naših planina, ne obavljate samo redovnu nabavku za svoje domaćinstvo.

Činite mnogo više. Sebi i porodici obezbjeđujete zdravu i kvalitetnu ishranu. Porodicama koje su ostale na selu da se bave poljoprivrednom proizvodnjom pomažete da od svoga rada normalno žive. Podržavate organsku proizvodnju i proizvođače koji su se odlučili da količinu svojih proizvoda poredre kvalitetu i orijentišu se na proizvodnju zdrave hrane. Pored ostalog, doprinosite smanjenju potrošnje energije koja je inače potrebna da bi se neki uvozni proizvod našao na našem tržištu. Uopšte, podstičete ekonomiju i održivi razvoj regiona Bjelasice, Komova i Prokletija.

Dakle, nudimo vam najbolje sa naših planina. Uvjereni smo da ćete taj kvalitet lako i sami prepoznati kad budete probali naše proizvode. Uživajte!

Jelena Krivčević,
direktor Regionalne razvojne agencije
za Bjelasicu, Komove i Prokletije





REGION Bjelasica – Komovi – Prokletije

Priča o ljepoti

Dvije duge, uglavnom pitome ali nerijetko i svojeglave i plahovite rijeke, ka Crnom moru nose otopljeni snijeg što i ljeti bjelasa na visokim vrhovima Komova, Bjelasice i Prokletija.

Kažu, ako uspijete da sjedite kraj Tare i Lima neko vrijeme bez ijedne misli, bez ičega u sebi, čućete dio Velike priče o ljepoti. Ne zna se kada je ta priča nastala. Vjeruje se da joj priči kraja nema.

Kažu, takođe, da djelove Priče možete čuti i, ako to zaslužite, od mnogih izvora i potoka koji se sa preko dvije hiljade metara hučeći i mrmoljeći, probijajući se kroz stijene i krijući se u naborima guste četinarske i bukove šume, natapajući livade, napajajući ovce i goveda, ali i vukove i medvjede, umrežavaju i smiruju predajući se većim tokovima.

Kažu da Priča dobija dubok, tamnozeleni ton ako je slušate kraj jezera, Biogradskog, Šiškog, Ursulovačkog, Pešića jezera, Plavskog, Hridskog, Visitorskog.

Naravno, detalje ćete čuti i od ptica, posebno prije podne. I od vjetrova u brezama. Od majskih gundelja i svitaca. Ako se baš potrudite, najmirisnije trenutke saznaćete od majčine dušice i hajdučke trave, najtananije od šumskih jagoda i malina, najznačajnije od zvijezda koje šapuću sa smrčama...



Bjelasica je najpitomija, Komovi veličanstvene snage i jednostavni, Prokletije fantastičan spoj suprotnosti, pune iznenađenja...

Ovo je područje rajskih rječnih dolina u koje dopiru i tople mediteranske struje. Ovdje je obilje bilja, gljiva, voća. Iz kuća i koliba izvija se dim, polako pomiču se stada...

Dok se cijedi sir i odvaja kajmak, pčele vraćaju sa paše, čitava je porodica na livadi ili u njivi. Pomažu i najmlađi... A onda - zamiriše vruć domaći hljeb.

Kažu: takvog mirisa – nigdje više nema.

Domaće je, ipak, najslađe.



Bjelasica

Možda je najljepša u oktobru, kada sve plamti od boja. Ili kada se sunca kliza niz padine pod snijegom. Ili, ipak, u mjesecima izdiga...

Ravnomjerno se grana u četiri pravca. Njena i dužina i širina iznosi 30 kilometara. Površina oko 630 kvadratnih kilometara. Granice su dvije velike rijeke, Lim i Tara, a sa sjevera Ljuboviđa i Lepenica. Pripada opštinama Kolašin, Mojkovac, Bijelo Polje, Berane i Andrijevića.

Naučnici blagost ove ljepotice objašnjavaju time što je njena geološka podloga vulkanskog porijekla. Otuda, zelene ljeti a bijele zimi, meko zaobljene i sjajne padine. Voda ostaje na površini, sliva se u mnogobrojne potoke i i rijeke, pa je, kao u bajkama, svuda bujno i mekano, sočno i zdravo. Bjelasica je bogata kako šumom, i liščarskom i četinarskom, (bukva, breza, jele, smrče, bor), tako i ljekovitim biljkama, endemičnim vrstama. Čak je i najviši vrh Bjelasice, Crna glava, visok 2.139 metara, pokriven biljem. Biogradsko jezero (na 1099 mnm) je najpoznatije jezero Bjelasice. Najveće. Njega, kao i čitavu Biogradsku goru štiti istoimeni nacionalni park.



Nacionalni park Biogradska gora

Nacionalni park "Biogradska gora", površine 5.400 hektara, po mnogo čemu je jedinstven. To je jedna od dvije prašume u Evropi. U prašumi raste preko 80 vrsta drveća, od kojih ogromna stabla jele dostižu visinu od 50 m, a samo su neznatno niži javor i breza. Tu se nalazi i 25 biljnih zajednica sa više endema. Nacionalni park je bogat i životinjskim svijetom, različitim vrstama ptica, niske i visoke divljači.



Tajne dobrih domaćica

Za dobar sir sve je važno – i nadmorska visina, i trava, i doba godine, a posebno umijeće domaćice. Osim što područja i sela imaju neku svoju „školu sirenja“, i svaka domaćica poštuje „svoju recepturu“, bilo da je naučila zanat od majke, bake, svekrve, bilo da je sama, isprobavajući, došla do formule dobrog sira. A neke forme postale su omiljene i čuvene, poput tankog, lisnatog kolašinskog sira. U posljednje vrijeme, u regionu Bjelasice, Komova i Prokletija, pored preovlađujućeg kravljeg i ovčijeg ima sve više i kozjeg sira; pored mekog, mladog, srednjeg i starog, lisnatog i u krugovima, ima i tvrdog, trapista. Ko zna, možda i dobre emocije i dobre misli pune optimizma imaju važnu ulogu u nastanku bijelih kriški dobrog ukusa!?



Mlijeko, sir, kajmak

Milijana i Vučko Pešić,
Tomaševo (Bijelo Polje)
kravlji, lisnati sir



Neko je jednom rekao: da ovom dolinom ne duvaju vjetrovi koje šalje Bjelasica, Vraneš bi se zvala Zlatež. Zaista, prekrasna Vraneška dolina, na pola puta od Bijelog Polja do Pljevalja, ispod visova Lise, Žubera, Kovrenskih i Goričkih brda, i s tri rijeke koje su svoje vode dale Ljubovidi, mogla bi da bude Zlatna dolina. Ljepota je ovdje – okvir za sreću, za koju se, ipak, treba malo potruditi. Ili makar odvažiti.

Ne čudi što Pešići u selu Tomaševo, u zaseoku Vranštica, nijednog trena ne žale što su napustili grad. Okruženi toplim i osmijehom ozarenim licima domaćina i svih ukućana, pitaćete se da li ste to usred neke priče o idiličnom seoskom životu, ili ste se vratili u prošlost, u period uspješnih kućnih zadruga, ili je to, možda, ona utešna, bolja, svijetla budućnost?! Dom Pešića je izuzetan primjer porodične sloge i sreće, napretka, božjeg blagoslova.

Kao u zdravici, od 2007. množile su se košnice i goveda. Vučko je naučio sve o silaži, Milijana je osim lisnatog počela da pravi i rolovani (lisnati sa pavlakom), odličan za svečanu trpezu. Prava poslastica! Sve što proizvedu prodaju, a jedino što im kvari planove je – „slana od Bjelasice“ što ponekad pokrije dolinu.



„Sloga je najvažnija“, složiće se i Vučkova majka. U kući svi pomažu, kaže Milijana, nekada odličan matematičar, sada vrsna domaćica i majka šestoro djece. Ova krhka žena s jednakom, beskrajnom blagošću i razumijevanjem gleda pet sinova i kćerku, od dvije do 12 godina. Ozbiljno i lijepo će se predstaviti Grigorije, Vukašin, Jovan, Kristina..., iznenaditi gosta poklonom – na slamku nanizanim šumskim jagodama. U zajednici su i članovi šire porodice, ispomaganje je prirodna stvar.

Sve je kod Pešića kao med u saću koji prvo posluže. Spokojno i srećno izgledaju i krave, simentalke, njih desetak, u novoj, prostranoj štali.

Vjerujte, postoji Zlatna dolina. U njoj zlatna djeca gosta dočekuju šumskim jagodama, nanizanim na slamčicu.



Milijanka i Miško Puletić, Lipovo (Kolašin) *kravlji lisnati sir, kozji trapist*



Mmmm, taj ukus lisnatog sira, taman sazrelog.... Djelo umjetnika...

Lipovo je jedno od najljepših područja u Crnoj Gori. Od mjesta gdje se Plašnica uliva u Taru, pa do podnožja Sinjavine, neka posebna pitoma ljepota, harmonija izdašne prirode i seoskih kuća, bašti, njiva, šuma i voćnjaka, sveopšta plodnost i smirenost - mami čovjeka da zastane i ostane.

Tako se i iz doma Milijanke i Miška Puletića, do kog vode i oznake na "putu sira", ne odlazi lako. Kamperi i turisti koje dovode agencije ovdje kupe namirnice ili slatko ručaju. Domaći hljeb, naravno iz šporeta "na drva", pršut, lisnati sir izvanrednog ukusa, jedan od najljepših koje smo probali, kajmak blag i specifičan (savršeno se slaže s kuvanim krompirom), po želji kačamak, cicvara, pečenje... A onda još malo tanko isječenog kozjeg trapista, opet ne teškog i jakog već diskretnog i lakog, tananog ukusa i mirisa, pa još malo korice hljeba, pa još jedna kriškica...

Dok gosti merače i razmišljaju kako je dobrodušno lice čutljivog domaćina i otmeno lice ove lipovske domaćice, i kako bi rado ovdje i prenočili, dvorištem paradira divan bijeli petao, baca pogled na voćke, na polje krompira i kukuruza, očigledno ponosan što su u



Batrić Čampar **Eko Mont CO (Bijelo Polje)** *sir, kravljji trapist*

njegovom okrugu i tridesetak koza sa jaradima, osam krava, svinje.

Iako posljednjih godina ne izdižu na Sinjajevinu (katun je udaljen 8 km, blizu je Grkovskog jezera), imaju dosta posla, ali Mišku i njoj priskoće djeca, unuci. Nudeći čaj od kantariona, majčine dušice, sok od borovine, Milijanka govori o svom školovanju u Beogradu, o znanju koje joj je prenijela majka, o tome da čitavog života treba ići naprijed, razvijati se, probati nešto novo, stvarati... Njenu naizgled strogu, profesorsku pojavu sasvim izmijenili mladalčki žar kreativca i stvaraoca. Šeretski je izbjegla da nam otkrije kako se pravi sok od borovine (od mladih borovih šižarki). Rekla je samo – lako je, kao i svaki drugi sok... Pa, probajte...

Tel. 068 793 935

Koritski sir je žut dukat peštarski.

Jednostavno, čisto, tvrdo zlato koje sažima peštarske priče. Onu tačnu da je Peštarska visoravan nekada bila jezero u kom se isto ovako žutio i množio mjesec. Onu moguću da je u tom jezeru živjela troglava aždaja koju je ubio Sveti Đorđe (ovo je najveća visoravan na Balkanu, beskravan valoviti pašnjak nadmorske visine od 900 do 1200 metara). Zatim, promjenljive priče o hladnim zimama i razuzdanim vjetrovima, opijajućim ljetima. Pa one u mnogo varijanti o jednostavnom i sirotinjskom životu gostoljubivih domaćina, o srednjovjekovnim karavanima, o borbenim Klimentima...

Koritski dukat je i priča o radu i borbi da bude bolje, i sebi i drugima. Jer, trapist nastaje u pogonu Batrića Čampara u Sušici, u mjesnoj zajednici Korita koja ima

sedam zaselaka (Korita su na oko 1200 mnnv, na samom početku Peštarske visoravni, na granici sa Srbijom).

U pogonu, Batrić prerađuje mlijeko od svojih krava, ali i otkupljuje mlijeko iz desetak domaćinstava. Veoma važan podatak za ovaj kraj iz kog se, decenijama, samo odlazilo. Naravno, uz njega je suprug Dubravka, povremeno pomažu i dvije kćerke. Posla ima i za dva radnika, a sve se odvija pod punom pažnjom tehnologa.

Rezultat: dnevna proizvodnja oko 50 kg sira i najviša priznanja. Na Međunarodnom poljoprivrednom sajmu u Novom Sadu, kao i na budvanskom sajmu poljoprivrede, porodica Čampar dobila je Veliku zlatnu medalju i Zlatnu medalju za ocjenu kvaliteta.

Nego šta, zlato za dukate!

Tel. 069 050 953

Feho Muratović,
Petnjica (Berane)
kravlji, ovčji i mješoviti sir



Gdje se, na Pešteru, nalazi katun Konjska rijeka – teško vam možemo objasniti. Još teže – kako do njega doći. Ono, možda to jeste nekakav put, ali... Čudan je Pešter. U divnim prostornim zatravljenim predjelima, u beskrajnoj tišini, u lavirintu zaobljenih brda i četinara, u maglama i prohladnim noćima, staze i putevi se magično pojavljuju i nestaju. Pešter živi u nekoj svojoj dimenziji.

U katunu Konjska rijeka, negdje između dva granična punkta, cijela porodica Feha Muratovića iz Petnjice provodi godišnje četiri mjeseca. Imaju krave i ovce, skupljaju sir, kravlji, ovčji i mješoviti. Kakav bi mogao biti nego fantastičan, na toj visini, od takve trave, i kod takve vrijedne domaćice. U staroj, oronuloj planinskoj kući koja sada služi za čuvanje smoka, žuti se izriban drveni pod, nigdje ni trunčice, u stanu i oko njega sve na svom mjestu, zna se red. Dok ostali brinu o ovcama i kravama, Rukija siri i prati zrenje sira, zatvara pune kace. Uveče, zaslužen odmor, pucketanje vatre i veliki mir, između dva beskrajna meka jorgana – jednog od mirisne trave, drugog od šuštavih zvijezda. O stazama i putevima tada niko ne razmišlja.

Tel. 069 474 276



Zdravko Stanković,
Vinicka (Berane)
kozja feta i trapist



Imena sela u ovom regionu tragovi su postojanja veoma starih naselja. Tako ime Vinicka upućuje na gajenje vinove loze i čuvanje vina, koje datira od srednjeg vijeka.

U ovom selu živi jedan veoma zanimljiv čovjek. Poljoprivredom se dugo bavi. I to na poseban način: potpuno se posveti jednoj oblasti, postigne uspjeh, a onda

pređe na nešto novo. Zdravko Stanković je inovator i stvaralac! Poznat je po proizvodnji meda, uspješan je voćar, a odnedavno ima i farmu koza i malu siraru u kojoj proizvodi kozji trapist i fetu. Podrška porodice ne manjka: iako su preduzetnici i žive u gradu, sinovi nađu vremena da Zdravku priskoče i pomognu.

Tel. 069 555 999





Ima li išta zdravije i slađe

Ovim područjem zaista teče med i mlijeko.

Izuzetno bogatstvo flore Bjelasice, Komova i Prokletija, tolike ljekovite i endemične vrste, neumorne pčele, uz malu podršku odanih im ljudi, pretvaraju u med vrhunskog kvaliteta koji bi mogao da bude crnogorski brend. Možda niste znali: od pet hiljada biljnih vrsta na čitavom Balkanskom poluostrvu, u Crnoj Gori, koja je dvadeseti dio tog prostora, raste oko 3000. Za pčele ovo je – vrhunski švedski sto. I još – svaki planinski prevoj, kota, zbog reljefa i klime, ima svoj biljni pokrivač, pa je i med iz svakog kraja po nečemu specifičan. Livadski med pravi je čarobni napitak, dok šumski krijepi i jača snagom četinara i šumskog bilja. A gdje ima meda – ima i medovine, drevnog napitka starih Slovena.



Med

Milija Madžgalj, Mojkovac *med*



“Pčele se boje zvuka kose”, dobro zna Milija i prekida svakomalo posao, košenje trave između košnica u blizini njegove kuće u mojkovačkom prigradskom naselju Podbišće. Ovdje je samo dio njegovog blaga kojim se predano bavi već 17 godina. Više od stotinu društava je na Sinjajevini, tamo gdje izdašno “mede” majčina dušica i trava iva. Ove biljke, kao i neke sa padina Bje-lasice, zaslužne su za aromu meda koji je Miliji donio pregršt nagrada i najviših priznanja. Za kvalitet i on sam ima zasluga.

Osim livadskog, svjetlijeg, ima ovaj mladi posvećenik i šumskog, kome ukus i tamniju boju daju četinari, divlja kupina, divlja malina... Tu je i med u saću, propolis, med sa kandiranim voćem, medovina (koju je pravio i Milijin deda), a Milijinoj majci je uspjelo da ispeče i – rakiju od meda. Recept je tajna, rakija izvrsna i, naravno, veoma skupa jer je za malo rakije potrebno mnogo sirovine – čistog meda.

U Podbišću je i minijturni muzej pčelarstva: ovdje možete vidjeti vrškare, pletare – nekadašnje košnice napravljene od pruća, oblijepljene mješavinom kreča i balege. Tu su i daščare, košnice od samo četiri daske, kao i “dubina” – dub, šuplje drvo



u kom su u prirodi nastanjene pčele. Nekada su ljudi uništavali i pčele i njihovo stanište da bi se domogli meda.

Saznaćete od Milije i njegove majke i da pčelama snijeg više odgovara od kiše, da se roje od 1. maja do 15. jula, da je prirodno rojenje doživljaj, "milina jedna, prekriju cijelo nebo"... Priča puna ljubavi.

Pčele jesu izuzetna bića. Višestruko uzvrate za brigu i pažnju, za nježnost. Med daruju svima, a svome pčelaru medeni život: mir, spokoj i mudrost. Dokaz je i mladi mojковаčki domaćin, Milija Madžgalj.

050 474 654

069 681 796

Velibor Šćepanović,

Kolašin

med



Samo dva i po kilometra od centra Kolašina ka Jezerinama, prateći strelice na "putu sira", doći ćete do Selišta i lijepo uređenog dvorišta i kuće Šćepanovića. Sve je ovdje, na hiljadu metara nadmorske visine, "pod konac", pa i pčelinje naselje iza kuće. Zaštitene sleđa brdom i mješovitom šumom, spreda kruškama, košnice u bojama koje njeni stanovnici prepoznaju: plava, žuta i bijela. Pčelice odlijeću i slijeću s čizmama od žutog praha, a čitav život njihovih društava odvija se uz neprekidni šum rijeke Svinjače u blizini.

Da, i uz pjevanje ptica, mada za njih pčele očigledno nemaju vremena. Na Bjelasici svega, pa treba postići – svakojake livadske ljepotice, maslačak, bijela djetelina, majčina dušica, kantarion, divlja ruža, borovnica, drijen, glog, kleka, divlje kupine i maline, pa lijeska, lipa, bukva, divlja trešnja, jela, javor, smrča, bor...

U Selištu je dio "fabrike meda" porodice Šćepanović koja postoji trideset godina. Tačan broj se, naravno, ne pominje, ali imaju oko dvije stotine košnica. Godinama već Miliji pomažu sinovi, Velibor i Vlatko, pa se u pčelarenju stalno primjenjuju nova saznanja a paleta proizvoda stalno proširuje. Ako svratite, obavezno probajte medovinu!



Vladimir Šebek, Resnik, Bijelo Polje *med*



Zapravo, trebalo bi da svratite. Ne samo da biste probali medovinu i kupili odličan med. Vrijeme koje provedete u ovom domaćinstvu obogatiće vas ljepotom kultivisanog prostora, vidjećete kako izgleda ogrozd, biljka justa, ili izuzetno medonosna facelija. Vidjećete njegovane voćke i mali ribnjak u Svinjači. I tu rijeku koju radije nazivaju Kolašinska, čije je kamenje vajar Šćepanović odnio u svijet, zadivio ga. Uz šum vode, čućete i zvuk brušenja kamena, predan i uporan, poput zvuka hiljade radilica u košnici...

Bjelasica je to, plemenita.

067 538 985, 067 868 356
pcelarstvoscepanovic@t-com.me

Zanimljivo je kako se ljubav prema pčelama često i lako prenosi s generacije na generaciju. I u Resniku porodična tradicija: Vladimir Šebek već dvije decenije se bavi pčelarstvom. U pčelinjaku mu pomaže sin, a u sezoni vrcanja i pakovanja meda priskaču i ostali članovi porodice. Imaju oko 40 košnica.

Iako su veoma skupa, za tretiranje pčela koriste isključivo organska sredstva. U košnicama su isključivo rosfrajne mreže (tako u košnicama nema materijala koji korodira).

Lijepo kaže narod: ne jaše konja ko ima no ko se naučio. Osim što izlaže na sajmovima, Vladimir se stalno edukuje, učestvuje na seminarima, predavanjima, a nova saznanja, kao predsjednik bjelopoljskog udruženja pčelara, nesebično prenosi kolegama.

069 432 470



Milan Kljajić,
Kurikuće, Bjelasica
med, košnice, malina



Bila je to zajednička odluka – seleći pčele, Ranko Vešović i Milan Kljajić vidjeli su Banjevac kao idealnu lokaciju za organsku proizvodnju meda. Prijavili su se i obojica dobili pozitivno mišljenje Monteorganičke o bavljenju organskom proizvodnjom na ovom području. Iskustvo starijeg kolege, Milanu je bila značajna podrška.

Kljajići imaju oko 70 košnica, a planiraju da prošire proizvodnju. Osim organskog u Banjevcu, imaju konvencionalni pčelinjak u selu Kurikuće na obroncima Bjelasice. Pčelarstvom su se bavili i Milanov djed i otac. Sin mu najviše pomaže u pčelinjaku, a kad je sezona vrcanja meda uključena je čitava porodica.

Milan proizvodi i opremu za pčelarstvo. Za program Ministarstva poljoprivrede "Podrška mladim pčelarima", godišnje napravi oko 300 košnica.

Malinarstvo je dodatna aktivnost. Godišnje, sa oko 30 ari, Milan ubere oko četiri tone malina.

Tel. 069 537 601



Ranko Vešović, Berane *med*

Ranko Vešović, nakon dvadeset godina pčelarenja, ima oko 80 pčelinjih društava u dva uljanika. U Raklji, na oko 500 mnv je konvencionalni pčelinjak. Na Banjevcu (oko 850 mnv) – već dvije godine drži pčele i to je prelazni period ka organskoj proizvodnji. Monteorganika se pozitivno izjasnila o bavljenju organskom proizvodnjom na ovom području.

Podsjetimo, uslove za organsko pčelarstvo odredio je Savjet Evropske unije 1999. godine. Pored ostalog, mora se voditi računa o sposobnosti da se pčele prilagode lokalnim uslovima, protiv varoe

je dozvoljena upotreba samo oksalne, mravlje, mlečne i sirćetne kiseline kao i timola, kamfora, mentola i eteričnih ulja. Nema antibiotika, plastike, metala i drugih hemikalija osim navedenih. Pčelinji proizvodi mogu biti organski ako u okruženju pčelinjaka postoji ratarska, voćarska i stočarska proizvodnja na organski način ili je samo samoniklo, ničim tretirano rastinje. A na Bjelasici takvih okruženja ima dosta.

Izlagao je Ranko Vešović svoj med na raznim sajmovima tokom dvije decenije bavljenja pčelarstvom. Na Sajmu poljoprivrede u Petnjici osvojio je drugo mjesto. Danas, pomoć sina i organski med kao nova priča na tržištu, najavljuju još veća priznanja.

Tel. 067 529 159





Komovi

Komovi se odmah prepoznaju jer štrče i visinom i bojom i oblikom, nekom gospodstvenošću. Vrhovi su moćni, visoki i gordi – Kučki 2.487, Vasojevički 2.460, Ljevorečki 2.469 metara.

Mnoge narodne priče pominju vile na Komovima. Nimalo slučajno.

Jedino vrhovi su goli i trošni. Ispod, na sve strane blage kose s debelim slojem zemlje, s mnoštvom izvora i potoka, pa doline, padine pokrivene šumom (hrast, bukva, javor, jasen, jela, smrča, omorika, crni bor), livade pune sočne trave. Obilje vode i nešto toplija klima stvorili su izuzetno bogat biljni svijet. Sva raskoš planinskog cvijeta otkrije se u junu. Endemičnih vrsta ima više: Pančičev odoljen, Kernerov žuti mak, Valerijana bertiscea, Silene macrantha. Ukrašavaju ih bilja i jablan, opjevane ljepotice. Tu je i jedinstven za Balkan cvijet Androsace mathildae.





Miris i moć planine

Narodna medicina nastajala je kroz hiljade godina pokušaja i promašaja, usmenog prenošenja. Danas je do podataka o biljkama i njihovom djelovanju mnogo lakše doći, ali ne i do samih biljaka. Čitav region Bjelasice, Komova i Prokletija izuzetno je bogat ljekovitim biljkama, gljivama i voćem. Mnogo je endemskih i reliktnih vrsta, mnoga staništa su teško dostupna. Za uzgajanje, sakupljanje, sušenje potreban je talenat i mnogo ljubavi. Ma koliko bile otporne na velike i duge snjegove, na jake vjetrove i još jače sunce, ma koliko mirisne, blagotvorne, moćne, spasonosne, planinske biljke su jedan izuzetno osjetljiv, tanan svijet.



Ljekovito bilje i voće

Bogdan Račić,
Slatina (Andrijeвица)
čajevi i sušeno voće



Najveći dio života Bogdan je proveo u gradu, u Kragujevcu. Posle penzionisanja, vratio se u Slatinu i posvetio biljkama. Učio je, postao profesionalac - berač i sakupljač, proučavao tradicionalnu tehnologiju sušenja, uz mnogo pokušaja i eksperimenata razvijao. Sada ponosno pokazuje biljke koje su sačuvale boju i izgledaju kao da su tek ubrane.

Na pitanje kako je naučio toliko o biljkama jednostavno kaže – “Ja sam naučio tako što volim”. A možda ga je i Bog predodredio da pomaže ljudima, jer su se biljkama bavile i meleme pravile i njegova baka i majka. Do njegove kuće od glavnog vodi asfaltiran krivudav put kroz veoma lijep, voćarski kraj. Penjanjem, vidik postaje sve ljepši i komotniji. Nakon četiri kilometra, na tačno hiljadu metara nadmorske visine, kuća Račića. Voćkama grane povijene od težine ploda, trešnje se tope u ustima sočne i popucale od jedrine, povrće uz pitke juriša na

nebo. A ni nebo nije daleko. Ovdje, podno naranđastih stijena Željevice, vidimo Rudo brdo, Gradišnicu, Balj, Komove i Prokletije. Miješanje kontinentalne i mediteranske klime zaslužno je za izdašnost kotline i čitavog kraja.

Kuću ćete naći, no nije lako u njoj naći Bogdana. Bjelasica, Komovi, Prokletije, sve je to njegov teren, ali do nekih biljaka nema ni kozjih staza, treba ih pronaći u divljini, ubrati u pravom trenutku, do podneva, pažljivo preneti, bez pritiska... Hajdučka trava, jagorčevina, majčina dušica, srijemuša – medveđi luk, vrani-lova trava, kantarion i mnoge druge – svaka ima svoje zahtjeve...

Bogdan Račić je posvećenik kome priroda uzvraća ispunjenjem i srećom, zdravljem i vitalnošću. Djeca mu završavaju studije, posjećuju ga, a na riječi zahvalnosti ljudi obično kaže: “Ne dajem ja, Bog daje...”

069 578 617



Momo Đukić,
Pepiće, (Plav)
organska malina,
kupina, šljiva, borovnica

U Pepićima, selu između Murine i Plava, od stotinu kuća samo se u dvadesetak stalno živi. A sve je tu: ravnica, put, zaklon visokih planina, izvori i Lim. Ne mora se po hljeb ići do Amerike. U Pepićima, ne samo da ima slatkog hljeba, nego "i vina i kolača". Probali smo, kod Moma Đukića, i kolače i kupinovo vino...

Iza Momove kuće, pored šljivika, redovi malina i kupina okrenuti suncu. Cvjetovi se jedva vide od pčela. Između redova voćke, prirodni kišobrani.

Ovdje se primjenjuju evropska iskustva i pravila organske proizvodnje, pa je i sertifikat proizvoda – evropski. "I pakovanje organskih proizvoda mora da bude posebno. Đubrivo mora biti stajsko, a krave hranjene isključivo prirodnom hranom, bez koncentrata... Organsko, pored ostalog, znači do 25% manje prinosa jer nema prskanja.

Čak ni u komšiluku..." , objašnjava Momo i gleda dalje i više, prema Prokletijama, roje se ideje i planovi...

Maline i kupine su veoma osjetljivo, nježno voće, i mnogo toga treba uraditi da stignu na naš sto u najboljem izdanju i daruju nam najviše. Izgleda da im veoma prija i tihi glas domaćice. Da brine o čitavom domaćinstvu (osim kućnih poslova, treba namiriti i krave, svinje, koke), ali i svakom listu u malinjaku i kupinjaku, Momovoj supruzi Slavici pomaže petoro djece. U vrijeme berbe i drugih većih poslova, tu su i članovi šire familije.

"Ovo je Visitor, ono naspram nas Štit, lijevo je Goleš, tamo su Čakor i Mokra", pokazuje Radoš dok probamo prve uzrele maline. Škola nije daleko, u Murini, a grad mu, kaže, uopšte ne nedostaje. "Na selu je mnogo zabavnije..."

069 415 211





Prokletije

Pružaju se kao nekakav zid na kraju svijeta.

To je kompleks planina dužine 70 km, površine 250 km, ograničen rijekama, Cijevnom, Limom i Ibrom.

Najviši vrhovi u Crnoj Gori su upravo ovdje, na granici sa Albanijom: Zla Kolata – 2.534 mnm, Dobra Kolata 2.528 metara, Maja Rosit na Bjeliču – 2,525 mnm. Preko dvije hiljade metara imaju i Maja Bor, Maja Šćapica, Krš Bogićevce.

Ovdje su biseri Balkana. Prokletije imaju predivna jezera, Plavsko, Hridsko, Visitorsko, Bukumirsko, Rikavačko, mnoge rječice i izvore. Najpoznatiji su Ali-pašini izvori kod Gusinja, Oko Skakavice (Savino oko), izvor koji izgleda kao jezerce. Atraktivan je i tjesnac Grlja kroz koji se ova rječica probija stvarajući džinovske lonce i vodopade. Nezaboravna je bajkovita dolina Grbaje.

Nevjerovatna je snaga nekih biljaka, otpornost. Na Prokletijama neke biljke su preživjele ledeno doba. Neke su se privikle na topliji vazduh, sredozemnu klimu koja prodire dubodolinama. U velikom društvu izdvajaju se endemične vrste: Daphne alpina, Cicerbita pancici, Valeriana pancicci, Silene macranta, Tanacetum larvatum, Saxifraga montenegrina, Kentrantus slavnicci.

Ovo područje poznato je po borovnicima. Ali ne treba zaboraviti šumsku jagodu, sitnu malinu, gljive. Čak i u višim predjelima dobro uspijeva povrće, nekad su gajene žitarice.

Nacionalni park Prokletije je najmlađi park u Crnoj Gori.



POLIMLJE

Kao Švajcarska, pomislili su mnogi idući od raskrsnice u Ribarevini do Plava, gdje Lim započinje svoj put dug 234 kilometara, do spajanja s Drinom. Zaklonjen blagim kosama Mokre i Sjekirice, strmim stranama Visitora i Zeletina. Upravo zbog te izvjesne zativrenosti, Polimlje ima topliju klimu nego susjedne kotline. Tlo je veoma plodno, na sve strane potoci i rječice. Planine prelijepe, savršene za ispašu stoke. Katuni nisu predaleko od sela. A ni gradovi na Limu (Andrijevića, Berane, Bijelo Polje) ne remete idiličnu sliku.

Zastoj u razvoju ovog područja, nakon jednog perioda industrijalizacije, imao je i dobru stranu. Polimlje je, kao i Lim, danas čisto, zeleno i gostoprимljivo. Bogomdano za seoski turizam.



Slast za svaki dan

*Na planini, preko noći, sve naglo izraste. Grašak
je pao od težine, boranija dospjela do grana trešnje,
redovi kupusa se preklopili, krompir se zabelio od
cvijeta. I još, rano resko jutro umije i osvježi lišće, izglanca
da zasjaji, mladi zraci izoštre ivice i istaknu obline. I stabljika
i list i plod, i bubamare na lišću, sve ujutru cakli kao da je kroz
vilinsko sito prosijano, ili kao da se spremilo za neku veliku svečanost...*

Na planini, povrće ujutru pjeva s pticama.



Povrće i žitarice

Milo Bojović,
Gusinje
šargarepa i kupus



Lako je Tanji i Milu Bojoviću da oplijeve hektar i po šargarepe kad imaju sopstvenu, jednako vrijednu radnu snagu – četvero djece.

Pet kilometara od Gusinja, nedaleko od granice s Albanijom, za selak Bojovića. Kuća Mila Bojovića, u podnožju planine Lipovice, na jednoj je obali rijeke Grnčar, a njiva na drugoj. Široko korito ljeti je suvo, i vožnja džipom po krupnim oblucima pravi je doživljaj. Grnčarskog pijeska ima i na zasijanom polju i nimalo ne smeta šargarepi, naprotiv.

Kada se čovjek okrene oko sebe, postane mu jasno zašto je baš ova, gusinska, tako slatka i tražena. Prokletije su čudo od ljepote i snage! Mami sjajem bajkolika dolina Grbaje, sjaje goli vrhovi Karanfila na suncu i sjaji snijeg pod vrhovima, sjaje zelene šume i sjenke blještavo bijelih oblaka po šumama, posvuda izvori, potoci, vode koje duboko poniru ili iz velikih dubina izviru, a na jugu, tamo odakle dolazi Grnčar, kapija, prolaz kroz koji, objašnjava Milo, stižu tople struje. Nekada su stizali i brojni trgovci, karavani, Gusinje je bilo centar gdje su se susretali trgovci iz Peći, Metohije, i oni s primorja. Da je pogodna klima oduvijek odgovarala i povrću i ljudima potvrđuje i ime Grnčar, koje se vezuje za boravak Grka.



Elijas Feratovic, Gusinje *kupus i krompir*

Šargarepa je biljka koja obožava stabilnu vlažnost u zemlji i stabilno sunce na nebu. Ovdje, pored Grnčara, ima sve što joj je potrebno. Ne samo svjetla i vode, već i puno čovjekove pažnje i nježnih dodira.

Milo je profesor fizike. Počeo je da se bavi poljoprivredom kako bi tokom ljeta dopunio kućni budžet. Učio je, uz punu podršku Tanje i djece, i trud se isplatio: posljednjih godina odmah prodaju sve što proizvedu. Osim toga, dok posmatra jedre i krupne listove kupusa, duge leje šargarepe i svog najmlađeg pomoćnika, Milovo lice zrači onim posebnim mirom i zadovoljstvom domaćina čiji sjaj, poput sjaja oblutaka u koritu Grnčara, i vas dotakne i ozari.

Tel. 067 827 908

Kanjon Grlje, Oko Skakavice, Ali-pašini izvori, neki su prirodni prokletijski biseri koje možete vidjeti prolazeći kroz Gusinje i okolna sela. Ovo područje, jedinstveno po ljepoti, čuveno je i po izvrsnom povrću.

Podnožje Prokletija nudi savršene uslove za gajenje povrća. Nadmorska visina, kvalitet zemljišta, klima. Hladno koliko treba, toplo koliko treba, oblaci nikad ne donose grad. Dobar vazduh i dobre vode. Zato su listovi kupusa ogromni, sočni, zato je gusinjski krompir izuzetno ukusan i poznat po kvalitetu.



Elijas Feratović ima parcele na različitim lokacijama u blizini rijeke Grnčar. Sije značajne količine kupusa i krompira, a bavi se i voćarstvom. Čitava porodica živi isključivo od poljoprivrede, pa je čitava porodica i angažovana u ovom poslu. Žive u Gusinju.

Svugdje je dobro, al kod kuće najbolje, složiće se i Elijas Feratović.

Tel. 069 408 941

ZEMLJORADNIČKA ZADRUGA

“VRBICA”, Petnjica

*krompir, kupus, raž, heljda, pšenica,
ječam, ovas, kukuruz*



Od Berana do Vrbice, tj. kuće agronoma Avdula Adrovića ima petnaestak kilometara. Avdul je centralna ličnost Zemljoradničke zadruge “Vrbica”, koju je još 1984. osnovalo pedesetak zadrugara. Zadruge su, reći ćete, bile i nestale! Ova ne samo da je opstala, nego je postala lider u proizvodnji sjemenskog i krompira za potrošnju (700 tona godišnje), a sve je poznatija po uzgoju žitarica, posebno raži i heljde.

U zadrugi posluje 120 članova tj. porodica koje obrađuju svoju zemlju (ukupno 156 hektara). Uz sedmoro stalno zaposlenih i oko 70 sezonskih radnika, na njivama se mogu vidjeti i učenici srednje poljoprivredne škole kako stiču prva praktična znanja. Zadruga je 2007. upisana u Registar proizvođača organske hrane u Crnoj Gori.

Vrbica (Donja na 950 mnv i Gornja na 1029 mnv) je nosilac razvoja poljoprivrede u

petnjičkom kraju koji je u narodu poznat kao Gornji Bihor. Ovaj kraj se nalazi između opština Bijelo Polje, Berane, Rožaje i Tutin. Veliki dio zahvataju planine: Turjak (1409 m), Vlahovi (1599 m), Ciglen (1393 m), Lađevac (1545 m). Preko Lađevca, talasasto prelazi u Peštersku visoravan.

Područje Petnjice zauzima 174 km² i veoma je povoljno za razvoj poljoprivrede, voćarstva, stočarstva i ribarstva. Ima pet hiljada hektara obradive površine. Klima je kontinentalna, a u višim predjelima planinska, sa jasno izraženim godišnjim dobima. U dolini rijeke Popče javljaju se temperaturne inverzije, pa viši predjeli imaju veće temperature od nižih. Jeseni su toplije od proljeća, što pogoduje sazrijevanju kultura i prikupljanju ljetine. Kraj je izuzetno bogat vodom. Na rijekama je nekada bilo 113 mlinova.

Uz moto “zdrava hrana – dug život”, tone



i tone krompira, kupusa, heljde, raži, pšenice, ječma, ovsu, kukuruza iz petnjičkog kraja odlaze ka pijacama i marketima širom Crne Gore, ka Makedoniji i Kosovu. Veliko poštovanje zadruga-
ra i priznanja koja dobijaju na sajmovima podstiču
Avdulov stvaralački žar i želju da unaprijedi i zadru-
gu i svoj kraj, podstakne ljude na selu da rade. Tako
mu je sada ("da bude svima na korist") cilj da zadruga
obezbjedi veće skladište, kako bi proizvodi bili bolje čuvani
i sa jednog mjesta otpremani. U pripremi su jastuci od heljde, a
veoma su mu interesantni čajevi od žitarica...

Da je u Crnoj Gori više ovakvih pregalaca i domaćina... Jer, kako reče Avdulova sestra
Šućrija koja nam je i za put, povratak u Berane, spakovala heljdiju (pitu od heljde), "priroda
je majka". Ona je pružila, sve. Na nama je – da je poštujemo. Da radimo i stvaramo i uživamo
- u plodovima i ljepoti.

84312 Vrbica, Berane
051 248 331; Fax: 051 248 325
067 557 319; 069 581 772
www.zzvrnica.ne23.net
zzvrnica@t-com.me



Gotovo je - kad zamiriše

Prota Miloš Velimirović iz Kralja (podgorje Bjelasice) obilazio je odmah po Berlinskom kongresu katune Komova i Bjelasice i 1898. objavio u "Godišnjici Nikole Čupića" u Beogradu ove tekstove o ishrani:

"U kotlu obješenom na verigama iznad ognjišta uvijek se nešto krčkalo. Za ručak i večeru pripremani su kupus s mesom, pasulj s mesom, čorbe od krompira.

The image is a composite. On the left, there is a close-up of a red and black patterned fabric, possibly a rug or tapestry, with a repeating geometric design. On the right, there is a photograph of a stack of several shallow, wooden bowls or spoons, made of light-colored wood, resting on a wooden surface. A wooden spoon is also visible in the background of the stack. The text "Kuhinja prije 150 godina" is overlaid on the bottom right of the image, in a white, italicized serif font.

Kuhinja prije 150 godina



Cicvara ili gotovac

Cicvara spada u brzu hranu. Spremana je za goste koji dolaze iznenada. U tiganju se rastopi dosta kajmaka pa se u to doda nešto kukuruznog brašna, zatim jaja. Kad se cicvara pravi ne štedi se, a ko je jede mora biti umjeren.

Hljeb ispod sača ili bljuštura

Dobro se ugrije ploča na ognjištu. Razgrne žar. Obriše ploča od pepela i na nju stavi umiješano kukuruzno tijesto, koje oblikuje domaćica rukama u obliku polulopte. Kad ga uglača, na njega stavlja listove bljuštura dok pokrije tijesto. Na bljuštur navali žara da zapreče hljeb, dok se ne ispeče, a pečen je kad se na ploči može okrenuti ili kad zamiriše.



Kukuruzni kačamak

Glavno jelo u podgorju. U pogodan sud, kotao, sipa se određena količina vode, doda nešto oljuštenih krompira pa se kotao objesi iznad ognjišta. Kad se krompir raskuva, posoli se i doda kukuruzno brašno. Kad proključa kroz brašno, odlije se višak tečnosti. Još sat se kuva. Skine i stavi na ravnu podlogu gdje muška ruka kačamaljem dobro utuče krompir i sjedini ga s brašnom sve dotle dok se sam kačamak odvoji od kačamalja.

U poseban sud stavi se povećana količina skorupa. Kad se rastopi na vatri, doda se izmrvljeni meki sir i kad smok proključa sipa se u kačamak i ponovo tuče kačamaljem dok se ne sjedini. To je osmočeni kačamak, a služi se topao uz kisjelo mlijeko ili kisjeli kupus u zimskim mjesecima.

Maslo

U jesen prestaje kupljenje sira i tada se od varenike izmeta maslo. Pomuženo mlijeko saspe se u stapu i tada se ovo bije (bučka) posebnim štapom na kraju koga je utvrđena okrugla daščica. Mlijeko se bije micanjem štapa naviše i naniže sve dotle dok se maslo zgrudvi i odvoji od mlijeka, koje ostane vrlo slabo.

Maslo topljeno

Ono se vadi topljenjem iz skorupa: metne se skorup u kotao, na vatru, miješa se, pa kad se dobro zagrije, maslo ispliva gore i tako se ocijedi. Onaj ostatak naziva se trop i služi kao smok.

Pavlaka

Pravi se u jesen ovako: mlijeko se procijedi, malo smlači, razlije na karlice i onaj skorup koji se na takvom mlakom mlijeku uhvati za jednu noć, to je pavlaka. Za zimu se ostavlja u male sudove, kabličice.

Jardum

Jardum ili ovčanik pravi se samo od ovčjeg mlijeka, od Svetog Ilije do jeseni, upravo sve dokad mogu da se mužu ovce. Pomuženo mlijeko se procijedi i stavi na vatru i posoli. Dok se zagrijeva, miješa se i rashlađuje kašikom, dok se ne zgusne. Tada je gotov. Jardum na hladnom mjestu može da stoji po nekoliko dana i na njemu se uhvati mnogo jača kora skorupa negoli na drugom mlijeku.



Vjekovna tradicija:

Izdig u katune

Svako domaćinstvo iz sela moralo je ići u planinu, „izdig“ u proljeće, o Đurđevdanu.

Katuni su se obično nalazili na nekoj zaravni pored šume, zaštićeni od vjetra, i obavezno blizu izvorišta pitke vode. Stanovi ili kolibe za stanovanje su pravljene od brvana pokrivenih daskom. Unutrašnjost je podijeljena na dio za smok i dio za dnevni boravak i spavanje. Dok muškarci spremaju drva, grade za stanove, strižu ovce, žene, „planinke“, staraju se o ishrani. Ovce i krave mužu dva puta dnevno, ujutru i uveče kad se vrate s pasišta. Pomužena varenika se procijedi, prokuva, razlijeva (sipa) u karlice, siri se ili skorupi.

Narod je govorio: dok je mlijeka ima lijeka.

Od sača do kašike...

U onom dijelu kuće gdje se nalazilo ognjište bilo je i glavno pokućstvo. U limskom slivu ta prostorija je nazivana i kužina. Kužina je služila za kuvanje i objedovanje. U njoj se, ponegdje, i danas mogu vidjeti: crepulja (za pečenje hljeba), sač sa kukama, načve (drvena posuda za miješenje tijesta), vagan (duboki sud), časa (plitka posuda), goružda (kutlača od drveta), karlica (posuda za razlijevanje varenike), štruglja (sud za mužu ovaca i krava), kašike, pljatovi (tanjiri) i druge drvene posude.



Nekad mnogo više žita

Smatralo se nekad da je za prehranu porodice bitno imati mesa, skorupa, pasulja i kupusa, a ostalo povrće važno je za „sirotinjsku hranu“. Od sveg povrća najstariji je krompir (kumpir). Donijet je iz stare Crne Gore oko 1830. g.

U ranijim vremenima bile su poznate neke druge kulture za ishranu. O tome svjedoče brojni toponimi, kao Eldine i Prosine. Iz turskih popisa vidi se da su u ovim krajevima od žitarica gajene pšenica, raž, ječam i proso, čak i sočivo. Proso je zamijenio kukuruz (u limskom slivu – kolomboč) nabavljan iz Metohije.



A glowing incandescent lightbulb is the central focus, resting on a dark, textured wooden surface. The lightbulb is illuminated from within, casting a warm, yellowish glow. The background is a wooden surface with visible grain and some darker, possibly stained or charred, areas. A large, dark, circular vignette is superimposed over the image, framing the lightbulb and the text. The text is written in a white, cursive script font at the bottom of the image.

I još ponešto zanimljivo

Proja čuva pamćenje i mir

Kukuruz je važan izvor tiamina (vitamin B1). Jedna porcija (164 gr) pruža oko četvrtinu dnevnih vrijednosti. Tiamin je veoma bitan za moždane ćelije, jer je potreban za sintezu acetilholina, neurotransmitera od suštinskog značaja za memoriju, čiji nedostatak oslabljuje pamćenje.

Kukuruz je dobar izvor i vitamina B5, koji je posebno važan kada je neko pod stresom jer podržava funkciju nadbubrežne žlezde.



Raženi hljeb za mršavljenje

Raž podsjeća na pšenicu ali ima duža i tanja zrna, a boja varira od žuto-smeđe do sivo-zelene. Pošto je teško odvojiti klicu i mekinju od endosperma, brašno od raži sadrži velike količine hranjivih sastojaka. Bogati je izvor magnezija, dijetalnih vlakana, selen i proteina. U 100 g se nalazi oko 335 kcal.

Većina ljudi ishranom ne unosi dovoljno vlakana, a raž je izvor vlakana. Uglavnom su to necelulozni polisaharidi koji imaju izuzetno visoku sposobnost vezivanja vode i brzo daju osjećaj punoće i sitosti, čineći raženi hljeb pravi izbor za one žele da smanje težinu. Jedna puna šoljica raži osigurava 17,3% dnevne potrebe za vlaknima.

I hrana i lijek: heljda

- *Za razliku od ostalih žitarica heljda ne sadrži gluten (uzrok celijakije, alergijske bolesti posebno izražene kod djece) i pogodna je kao alternativa za pšenicu, ovas, raž i ječam.*
- *U narodnoj medicini koristi se čaj od osušene biljke ili sjemenki i jelo (kaša).*
- *Heljda utiče na smanjenje holesterola i snižavanje visokog krvnog pritiska, stabilizaciju nivoa šećera u krvi. Zapadna medicina koristi heljdu kao arteriosklerotik, dermetik, sedativ, za liječenje bolesti kože i krvnih sudova, bolesti nerava. Čaj jača memoriju, podmlađuje krvne sudove...*
- *U Rusiji se obroci od heljde daju naučnicima i studentima, jer povećavaju memoriju, u Australiji prave heljdinu kašu za bebe.*
- *Grubo brašno od heljede koristi se pripremu obloga u liječenju kožnih nečistoća (lišajeva, ekcema, čireva), a u kozmetici za njegu lica – pripremu maski (piling).*
- *Cvjetovi heljde su izrazitog mirisa i od njih se dobija tamni med snažnog ukusa.*



Heljdija (pita od heljde)

- *integralno heljdino brašno*
- *pšenično brašno tip 500*
- *so*
- *kajmak ili punomasni sir*
- *jaja*

Za palačinke umijesiti integralno heljdino brašno i pšenično brašno u razmjeri 1:1. Smjesa treba da bude malo gušća nego za standardne palačinke.

FIL: umutiti kajmak sa jajima (kao fil za pitu sa sirom). U vatrostalnu posudu ređati red palačinki, red fila i zapeći u rerni.

Tako nježna, a tako snažna

Mame znaju da sok od maline ublažava kašalj mališana. U narodnoj medicini, malina se koristi za ublažavanje reumatičnih bolova, smanjenje velike količine želudačne kiseline, a preporučuje se i protiv bronhitisa, bolesti mokraćnih puteva i bolesti jetre. Malina je veoma bogata antioksidansima, znatno bogatija i od kivija! Antocijani koji joj daju boju djeluju i protiv bakterija i gljivica. Značajna je u prevenciji tumora, jer se pokazalo da sadrži nekoliko materija koje sprečavaju delovanje nekih enzima značajnih za rast tumora. Veliko bogatstvo biljnih vlakana čini malinu odobrom za poboljšanje rada creva, regulaciju šećera, kao i holesterola u krvi.



Moć kupine

Čaj od lista kupine je stari lijek koji su cijenili još Grci i Rimljani. Koristi se kao adstringent, protiv dijareje, hemoroida, raznih ozljeda kože i sluzokože. Spolja, upotrebljava se kao antiseptik u terapiji angine, faringitisa, gingivitisa, za rane i kožne bolesti, kao i za ispiranje usta u slučaju upale sluzokože. Često se koristi kod prehlada, kašlja, šećerne bolesti. Za vrijeme rata list kupine, sam ili u mješavini sa lišćem maline, služio je kao zamjena za ruski čaj.

Voćni sirup je dobro sredstvo protiv dijareje. Kupinovo vino je izvrsno za jačanje, preporučuje se malokrvnim osobama.

Nije samo za hajduke

Ima je svuda i cvjeta preko cijelog leta. Čaj od hajdučke trave se koristi za poboljšanje apetita, kod želudačnih tegoba, nadimanja i teškog varenja, u narodnoj medicini za zarašćivanje rana kao hemostiptik i ublažavanje bola. Hajdučka trava ulazi u sastav gorkih čajeva, čajeva za čišćenje, pojačano lučenje žuči, čaja za normalizaciju metabolizma i čaja za umirenje.

Zdrav kao drijen

I nezreli plodovi drijena su ljekoviti. Kiselkasta, još nesazrela bobica drijena (skuplja usta kad se zagrije) upotrebljava se protiv proliva, odliva krvi, katara crijeva i grozničavih stanja zbog bolesti probavnog sistema.

Plod drijena i kora, pripremljeni kao čaj, liječe bolesti crijeva. Naročito pomažu kod proliva i groznice. Kad djeca imaju proliv, više puta tokom dana treba da uzmu po manju ili veću kašiku (zavisno od uzrasta), slatkog, pekmeza ili sirupa od drenjina.



Čaj protiv proliva:

Osušeni drijen (5 - 10 grama) kuva se 5 minuta u dva decilitra vode. Ostavi se da odstoji 20 minuta, a zatim procijedi i, nezaslađeno, pije tri puta dnevno po jedna šoljica – poslije jela.

Rakija:

Stariji znaju da je rakija u kojoj plivaju plodovi drijena (na litar jače rakije stavi se 10 dekagrama zrelih plodova) dobro sredstvo protiv tegoba i bolesti probavnog sistema.

Pekmez bez kuvanja:

Plodovima odstraniti koštice pasiranjem. Koliko je voća toliko treba šećera i sve miješati da postane jednolična masa oko 3 sata. I, pekmez je gotov.

Bogdan Račić skuplja i suši i pečurke i voće, a puno ljepih riječi ima za drijen. Svakome preporučuje mix-čaj od šumskog voća: divlja jabuka, divlja kruška, šipurak, borovnica, jagoda i obavezno drijen.

Jastuk u frižideru

Riječ je o blagotvornom jastuku od heljinih ljuspica koji se na Dalekom istoku koristi vijekovima. Rešenju za glavobolju, migrenu, nesanicu, hrkanje, astmu i alergiju na kućnu prašinu i grinje, bol u ramenima i vratu.

Ljuspice heljde su spoljašnji omotač zrna heljde, a osobina im je da se ne sabijaju pod pritiskom. Tako, jastuk podupire anatomske strukture, ali i masira mišiće vrata, ramenog pojasa i vratnog dela kičme, a kičma ima idealan položaj tokom spavanja.

Vrlo visok sadržaj silicijumske kiseline u ljuspicama heljde smanjuje mogućnost stvaranja bakterija (samodezinfekcija). Ljuspice dozvoljavaju vazduhu da slobodno cirkuliše i tako sprečavaju znojenje glave. Ljeti, možete ga čak ohladiti u frižideru prije spavanja. Ako ga blago ugrijete, eto dodatne terapije za ukočen vrat ili za prijatno spavanje zimi.





Berane, 2011.