

Онуфрије Вранић
СВЕТОГОРСКИ КУВАР
кулинарске приче о светогорском животу

За издавача
Дејан Папић

Уредник
Слободан Губеринић

Дизајн
Марица Буцек

Прелом
Јелена Радојичић

Лектура и коректура
Јелена Вуковић
Весна Јевремовић

Штампа и повез
Ротографика, Суботица

Издавач
Лагуна, Београд
Ресавска 33
Клуб читалаца: 011/3341 – 711
www.laguna.rs
e-mail: info@laguna.rs

Индекс фотографија по изворима

Никола Илић, све фоштографије *гоштових јела (изузев фоштографије на сџрани 198)*

Раде Тошић, фоштографије на сџранама 56, 72, 96, 98, 103, 112, 114, 125, 142, 144, 146, 150, 154, 160, 180, 196, 198, 215, 227

монах Милутин Хиландарац, фоштографије на сџранама 8, 16, 45, 52, 53, 90, 109, 156, 165, 175, 194, 195, 197, 211, 228

ђакон Драган С. Танасијевић, фоштографија на сџрани 209

Зоран Петровић, фоштографије на сџранама 38 и 230

фото-колекција монаха Козме Светогорца, фоштографије на сџранама 164, 183 и 186

Небојша Радосављевић Раус, фоштографија на сџрани 54

Младен Словић, фоштографија на сџрани 238

јеромонах Онуфрије, фоштографије на сџранама 91, 100, 131, 176 и 224

Thinkstock, фоштографије на сџранама 4, 12, 36-37, 70, 71, 222, 223, 232 – 237

copyright © 2015 Онуфрије Вранић
copyright © 2015 овог издања, Лагуна

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

641.5(083.12)
ВРАНИЋ, Онуфрије, 1978-
Светогорски кувар : кулинарске приче о светогорском животу / Онуфрије Хиландарац ; [фотографија Никола Илић ... [и др.]]. - Београд : Лагуна, 2015 (Суботица : Ротографика). - 239 стр. : фотогр. ; 24 x 23cm Тираж 4.000. - Стр. 13-15: Поздравно слово / епископ шумадијски Јован. - О аутору: стр. [240].

ISBN 978-86-521-1860-1
а) Куварски рецепти
COBISS.SR-ID 215865612

Онуфрије Хиландарац

Светогорски
КУВАР

КУЛИНАРСКЕ ПРИЧЕ О
СВЕТОГОРСКОМ ЖИВОТУ



— Laguna —




Овим куваром желим да приближим и дочарам Свету Гору свима онима који нису у могућности да је посете, а пре свега нашим сестрама и мајкама које су отхраниле будуће светогорске монахе.

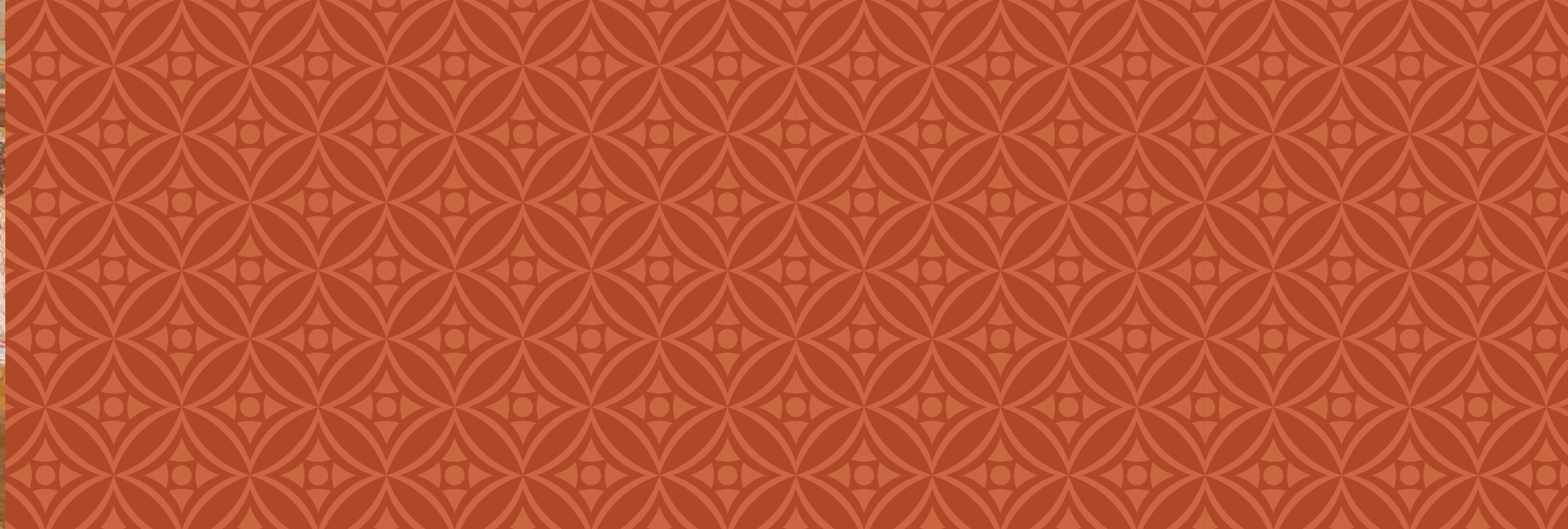
Јеромонах Онуфрије (Вранић)



Улаз у хиландарску трпезарију




„Христе Боже, благослови јело и пиће
слугу Твојих јер Си свет свагда, сада и увек
и у векове векова. Амин.“



Све што дише нека хвали Господа








садржај













рецепти за мрсна јела означени су пиктограмом 

ПОЗДРАВНО СЛОВО..... 13








ХЛЕБ И ПИТЕ 17

Хлеб	17
Елиопсомо (хлеб с маслинама) манастирски.....	20
Елиопсомо (хлеб с маслинама) келиотски.....	21
Папанеза (хлеб с празилуком).....	22
Хлеб с поврћем	23
Виноградарска гибаница 	24
Елеопита (пита од маслина)	25
Мелидзанопита (пита од плавог патлицана) 	26
Спанакопита (пита од спанаћа) 	27
Спанакопита с тахинијем	28
Кунудопита (пита од карфиола)	29
Пита од коморача (морача) 	30
Блацара (проја са спанаћем) 	31
Писија понтијака (понтијске пирожке)	32



ЈЕЛА С ЈАЈИМА И СИРОМ 39

Страпацада 	39
Фрутаља 	40
Менемени 	41
Омлет са спанаћем 	42
Омлет са шпарглама 	43
Омлет с бананама 	44
Јаја у ловору 	44
Спанаћ с јогуртом 	46
Карејски цветови 	47
Сир у цветовима тиквица 	48
Патлицан с качкаваљем 	49
Поховани патлицан 	50

ЧОРБЕ..... 55

Магирица (васкршња чорба) 	55
Трахана – тарана 	56
Супа од трахане 	58
Чорба од трахане 	59
Какавија или петропсари супа.....	60
Авголемоно супа (супа од јаја и лимуна) 	61
Псаросупа авголемоно (рибља чорба с јајима и лимуном) 	62
Чорба од целера и туне 	63
Чорба од тахинија	64
Кромпир-чорба с тахинијем	65
Чорба од тиквица	66
Хортосупа (супа од биља, потаж)	67
Хтаподосупа – чорба од октопода	68
Супа од икре и плодова мора.....	69

ВАРИВА 73

Артичоке с грашком	74
Артичоке на цариградски начин	75
Артичоке с тахинијем.....	76
Артичоке с бобом	78
Рижото с артичокама.....	79
Бамије	80
Боб	81
Свежи боб с морачем или мирођијом.....	82
Боранија	83
Моноксилитска бундева 	84
Пелопонески карфиол.....	85
Карфиол с тахинијем.....	87
Суфле од карфиола 	88
Паприкаш од карфиола.....	89
Паприкаш од кестена	90
КозМек.....	91
Барени кромпир с тахинијем	94

Кромпир на кипарски начин	95
Дикин пекарски кромпир.....	97
Пекарски кромпир с лимуном	99
Кромпир старца Филипа М	100
Кромпир на тепсију.....	102
Авакумов купус (поховани) М	103
Леблебија	105
Чорбаста леблебија	106
Леблебија на хиландарски начин.....	108
Леблебија на есфигменски начин	108
Запечена леблебија.....	110
Леблебија с пиринчем и тахинијем.....	111
Фалафел – ћуфте од леблебија	112
Пасуљ на хиландарски начин	113
Чорбаста пасуљ на грчки начин	117
Пребранац	118
Пребранац хиландарске долине	119
Пасуљ с поврћем	121
Пасуљ с маслацем М	122
Имам баилди (имам-хоџа се онесвестио).....	123
Мусака папа Алексија.....	124
Патлиџан с црвеним преливом од белог лука...	126
Пуњени патлиџани	127
Патлиџан у тигању.....	129
Печени чери парадајз М	130
Пилав – πλάφι.....	131
Запечени пиринач	133
Пиринач с киселим купусом.....	134
Уштипци од раскуваног пиринча М	135
Долмаџија – сармице од лишћа винове лозе ...	136
Сочиво (чорбасто).....	137
Пуњени цветови тиквица	138
Целер у уљу (корен) М	139
Гулаш од пужева.....	140
Цигаридија	141

ЈЕЛА ОД РИБЕ.....145

Славска риба	145
Риба ктиторико	148
Риба на ватопедски начин.....	150
Галеос (морски пас)	152
Сабљарка за мрсну трпезу М	153
Каруљски ципал	154
Бакалар.....	156
Бакалар с младим луком.....	157
Бакалар с тиквицама.....	158
Бакалар агиоритико.....	159
Келиотске ћуфте	160
Келиотске ћуфте с преливом.....	162

ПЛОДОВИ МОРА.....165

Октопод с боранијом.....	166
Октопод ксидато (са сирћетом).....	167
Октопод красато (у вину)	168
Октопод лемонато (с лимуном)	169
Динстане лигње	170
Лигње из конзерве на Николајев начин	170
Пуњене лигње.....	171
Цариградски сувлаки од дагњи	173
Пржене дагње М	174
Сипа с лимуном на григоријатски начин.....	176
Сипе у спанаћу.....	177
Гулаш божићног поста (гулаш од сипа и јечма)	178

САЛАТЕ, НАМАЗИ, ПРЕЛИВИ.....181

Салата од пасуља и тахинија	181
Мелидзаносалата (салата од патлиџана)	182
Тарамосалата	183
Козмаз.....	185
Хумус на ватопедски начин.....	187

Дзадзики салата М	188
Прелив од белог лука с бадемима	189
Прелив од белог лука с тахинијем	191
Прелив од белог лука с орасима	192
Умак за пржене лигње	193

СЛАТКИШИ.....197

Кољиво	197
Цуреки (васкршњи слатки хлеб) М	198
Фануропита – пита Светог Фанурија	200
Друга верзија фануропите	201
Медењаци оца Милутина (посни на води) ...	202
Таhini	203
Таhini с медом	204
Таhini алва – тахан алва	205
Равани М	207
Алва Илинског скита	209
Керазма	210
Сарагли – мини баклаве	212
Сарагли с алвом	214
Казан дипи – дно котла (загорели лонац) М	215
Милопита ме таhini	
– пита од јабука с тахинијем	217
Лукумадес (крофнице)	218
Ратлук, локум	220

ПИЋА225

Нес-кафа с тахинијем	225
Ципура (грчки начин)	226
Ципура (хиландарски начин)	227
Павелов квас	228

ЗАЧИНИ.....231

Анис	232
(гр. Γλυκάνισος; лат. Pimpinella anisum)	
Бибер	232
(гр. Πιπέρι; лат. Piper nigrum)	
Босиљак	233
(гр. Βασιλικός; лат. Ocimum basilicum)	
Бела слачица	233
(гр. Μουστάρδα; лат. Sinapis alba)	
Коморач	234
(гр. Μάραθος; лат. Foeniculum vulgare)	
Коријандер	234
(гр. Κοριάνδρος; лат. Coriandrum sativum)	
Мирођија	235
(гр. Σέλινο; лат. Anethum graveolens)	
Ловор	235
(гр. Δάφνη; лат. Laurus nobilis)	
Оригано	236
(гр. Ρίγανη; лат. Origanum vulgare)	
Першун	236
(гр. Μαϊντανός; лат. Petroselinum crispum)	
Пимент	236
(гр. Αρωματοπιπέρι; лат. Pimento Dioica)	
Тушт	237
(гр. Γλυστρούδα; лат. Portulaca oleracea)	
Џимет	237
(гр. Κανέλα; лат. Cinnamomum)	

ИЗРАЗИ БЛАГОДАРНОСТИ239

О АУТОРУ240





ПОЗДРАВНО СЛОВО

Потреба да једемо да бисмо живели развила је читаву културу исхране, која је тако поста-ла једна врста огледала у којем се виде не само навике у вези са храном или начином спремања јела већ и друштвене околности, географски утицаји, религијска начела, поредак у којем човек живи и његове културне вредности.

Култура исхране се веома дуго и споро развијала, а своје најлепше плодове дала је тек у хришћанству. Хришћанство, односно хришћанска вера у Бога који је постао човек да би свет и човека избавио од робовања „греху, смрти и сатани“, нашла је свој израз и у начину исхране и уопште у односу према храни.

Уколико бисмо кроз две највеће Божије заповести, о љубави према Богу (Мк 12, 30) и

о љубави према човеку (Мк 12, 31) покушали да сагледамо хришћански однос према храни, видели бисмо да се он одређује у две димензије – једна је богослужење, а друга је гостољубље.

Наиме, богослужење, као израз човекове љубави према Богу, односно богослужбени живот, периоди поста и подвига, али и празника, утицали су како на врсту тако и на количину хране коју користимо у исхрани. С друге стране, гостољубље, као израз човекове љубави према другоме човеку, утицало је на квалитет хране, начин њеног спремања и конзумирања.

Потврду овога видимо у многим монашким типцима. Тако Светогорски типик Светог Атанасија Атонског (X век), детаљно говори о количини и каквоћи јела и пића, прописујући не само шта се има јести већ и како се има јести. О томе говоре и Трпезни чиновни –

Артосне панагије (XIV–XIX век) регулишући начин понашања, дужности игумана, трпезара и братије у вези са типиком.

Студенички типик Светог Саве (XIII век), у описивању начина на који се има прослављати успомена на Светог Симеона Мироточивог, даје пример какво је било гостољубље код Срба, док су ликовни прикази попут фреске Тајне вечере у Богородичиној цркви у Студеници или Цркви Светих апостола у Пећкој патријаршији (XIII век), где се поред ножа налази и виљушка, својеврсни показатељи једне високе хришћанске културе јела која је била присутна код Срба.

Култура хране подразумевала је и један посебан однос према храни, обеду, столу, где је све у функцији човека који се храни квалитетном и здравом храном у циљу задовољавања својих природних потреба, али се истовре-

мено и култивише и дисциплинује. Те природне потребе организма ограничене су у хришћанству „умереном уздржљивошћу“, која је потребна свима јер је, по речима Преподобнога Никона, „уздржљивост мајка здравља, пријатељ целомудрености и пратилац смерности“.

У хришћанству се о храни може говорити и као о својеврсном леку, за шта потврду опет налазимо у манастирским типацима попут Хиландарског и посебно Студеничког, који предвиђају нарочит начин исхране за оне који болују, било од телесних било од душевних болести. Овде бисмо напоменули да помињање „монашке трпезе“ или „манастирских типика“ као образаца начина исхране никако не искључује нити заобилази „световни начин исхране“, из простог разлога што су начини и искуства исхране од манастира најпре преузимале владарске куће,

а тек потом су начини припреме хране постајали баштином најширих народних слојева.

Потреба за афирмацијом умерености и квалитета у исхрани нарочито је присутна у наше време, када поред бројних показатеља нездравог живота, посебно до изражаја долази нездрава храна, и то како у погледу начина производње тако и у погледу начина припремања, али и конзумирања. То нездраво стање најбоље би се могло исказати синтагмом „трпезе без љубави“. Овде бисмо посебно истакли бригу у погледу квалитета хране, односно, како се то данас каже, „о здравој храни“, будући да су хришћани позвани да брину не само о себи већ и о целокупној природи, о којој морају да се старају и коју морају да чувају.

Наравно, за нас хришћане храна није циљ по себи и у том смислу је и наша препору-

ка свим читаоцима овог вредног дела игумана Онуфрија да у радости и реду, са љубављу и умереношћу једемо здраву храну овога света, имајућу на уму да нам та храна омогућава да живимо како бисмо се припремали за вечни живот. А вечни живот можемо задобити само ако будемо живели по вољи Божијој и ако будемо јели храну од које никада нећемо огладнети и ако будемо пили пиће од кога никада нећемо ожеднети – Тело и Крв Господа и Спаса нашега Исуса Христа у Светој Евхаристији, тој својеврсној Трпези Господњој која осмишљава и одређује наш целокупни живот и сада и овде, али и у векове векова.

ЕПИСКОП ШУМАДИЈСКИ ЈОВАН

Позив на трпезу



ХЛЕБ И ПИТЕ

Хлеб

Сам Господ је рекао за себе „Ја сам Хлеб живота“ (Јн 6, 48), стога није потребно посебно наглашавати колико је хлеб битан за житеље Свете Горе, као и за православне хришћане уопште. Док земаљским хлебом свакодневно хранимо своје тело, небеским Хлебом, кроз свакодневно причешће, хранимо своју душу. Важност хлеба видимо и из тога са колико се пажње он спрема у манастирским пекарама на светоименој гори Атону.

Оно што даје јединственост светогорском хлебу јесте сам квасац. Већина манастира на Светој Гори справља сопствени квасац. На празник Богојављења манастирски пекар припрема у једној посуди чисто брашно и доноси га у цркву. Након освећења воде, чредни јеромонах сипа у брашно мало од освећене воде, потом прекрије чинију чистим платном и поврх платна положи крст у коме се налази део Часног крста Господњег, на коме је Он разапет. То тако стоји до оданија празника, када јеромонах узима Часни крст и односи га назад у олтар, а пекару предаје посуду са сада ускилим тестом. Ову смесу ће манастирски пекар током читаве године користити као квасац за сва теста која се месе у манастиру.

У Хиландару се не припрема овакав квасац, већ се допрема из Србије суви квасац.



По ступању у хиландарско братство одређено ми је, поред редовног послушања, да помажем и у пекари. У то време још је коришћена стара пекара у кругу манастира, која је изгорела у великом пожару 2004. године. У пекари су се налазиле две зидане пећи и миксер који је месио стотинак килограма теста одједном. Ту је била и једна рол-машина, векнарица. Да поменем да су наред пекаре стајале велике наћве, које је до 1998. користио претходни пекар отац Михаило. После оца Михаила пекару је преузео отац Варнава, њега је наследио отац Доситеј, њега отац Милутин, а отац Милутина отац Прокопије. Отац Прокопија је у пекари наследио отац Атанасије, који је живот свој положио за ближње спасавајући грчке ватрогасце, 4. септембра 2014. године.

Припремање хлебног квасца у свим старијим општежићима Свете Горе обавља се током јутрења. На јутрењу, након прве катизме чредни свештеник излази из храма, испред њега иде црквењак са упаљеном свећом у руци и тако одлазе у манастирску пекару. Пекар дочекује свештеника са припремљеном кадионицом, упаљеним кандилом испред иконе и са завршеним припремама за мешање теста (просејано брашно, припремљен квасац, вода, со...).

По уласку у пекару, свештеник отпочиње возгласом: Благословен Бог наш... Црквењак: Амин, Трисвето, Оче наш. Свештеник: Јер је Твоје царство... Црквењак: Амин, затим пева тропар храма и тропар ктиторима (Светом

Сави и Светом Симеону). Свештеник благосиља квасац читајући молитву: Господе Исусе Христе Боже наш, Ти си благословио пет хлебова у пустињи и њима пет хиљада људи наситио. Ти благослови и квасац овај и умножи га у светој обитељи овој и у свему свету твоме, и верне који од њега једу освети. Јер Ти благосиљаш и освећујеш све и сва, Христе Боже наш, и Теби славу узносимо, са беспочетним Твојим Оцем, и пресветим и благим и животворним Твојим Духом, сада и увек и у векове векова. Амин.

Хлеб наш засушни дај нам данас... (Мтв 6, 11)

Након обреда, свештеник и црквењак се враћају на јутрење, док пекар размуђује квасац млаком водом како би отпочела ферментација, а потом и он одлази у храм. По завршеном богослужењу, отпочеће мешање хлеба.

0,5 kg интегралног брашна (може и неко друго тамно брашно)

1 kg белог пшеничног брашна

1½ кесица сувог квасца (непуна супена кашика)

1½ кафена кашичица соли

по две **супене кашике** семенки (сунцокретово семе, бундевино, тј. голица, сусам, ланено семе)

кафена кашичица кима

1–2 кашике маслиновог уља (ако није пост на води)

У зависности од тога који квасац користите, одредите колико је времена потребно за

ферментацију, како бисте га на време размутили. Дакле, у мању посуду сипајте квасац, додајте мало воде и мало брашна. Промешајте, покријте чистом платненом салветом и оставите на топлу да отпочне процес ферментације. Зимом, да бисте појачали ферментацију, можете додати пола кафене кашичице шећера.

Сипајте обе врсте брашна у једну већу ванглу, додајте со. Све заједно измешајте. Уколико желите да хлеб буде са семенкама, онда и њих додајте у брашно. За пробаву би било корисније да семенке лана самелете, али непосредно пред мешање хлеба. Ако није пост на води ставите и маслиново уље, две кашике. Уколико спремате хлеб на води, можете додати кашичицу меда, која ће хлебу дати мекоћу као да сте ставили уље.

*Ти, Госјоде, блајослови хлебове ове, њшеницу,
вино и уље... (молишва Пејохлебнице)*

У средини брашна направите удубљење у које ћете сипати квасац. Када је квасац спреман, изручите га. Чистом водом, коју сте спремиле за мешање теста, у смесу сперите чинију од квасца. Додајте воде колико је потребно да замесите не превише тврдо тесто, али да се одваја од руку и зидова вангле. Прекријте ванглу чистом платненом салветом и оставите да одстоји на топлу, 30–40 минута. Након тога премесите тесто, уз додавање брашна. Овог пута нека буде тврђе. Поделите тесто на три дела.

Убаците плех у загрејану рерну да се мало угреје. Загрејани плех извадите из рерне и пређите га са унутрашње стране комадом воска,



како бисте њиме подмазали плех. Уколико спремате хлеб на уљу, можете и уљем подмазати плех.

Тесто растањите рукама или уз помоћ оклагије и уролајте у векну. Уколико имате модле за векне, користите њих. Ако не, онда узмите један плех за све три векне, ређајући једну до друге. Векне можете посути сусамом. Пеците хлеб 60–70 минута, на 200°C.

Када извадите хлеб из рерне, премажите га хладном водом (помоћу кухињске четке, или попрскајте фајталицом), а затим га покријте да одмекне.



Елиопсомо (хлеб с маслинама) манастирски

0,5 kg оштрог пшеничног брашна

0,5 kg меког пшеничног брашна
квасац

15 g соли

25 g сока од парадајза

0,5 dl маслиновог уља

5 dl воде

мало бибера

20–30 зелених маслина (уклоните кожицу и коштицу, пресеците сваку на пола)

4 зелене паприке, ситно исечене

Замесити тесто као и обично. Исеците га на четири дела. Притисните лагано, да добијете



облик лепиње. Поспите по тесту маслине, бибер и паприке. Уролајте га у мале векне. Ставите векне у подмазан плех, да нарастају у рерни на ниској температури, или ван рерне, на топлом, као и обична теста. Затим пеците 30–40 минута, на 200°C.

*Једи хлеб свој са њраведницима и у сѝраху
Госѝодњем нека је ѝвој ѝнос. (ИсС 9, 16)*

Пре печења размутите сок од парадајза у води и премажите векне уз помоћ кухињске четке или комада платна. Захваљујући парадајз соку хлелчићи ће добити лепу боју.

Елиопсомо (хлеб с маслинама) келиотски

0,5 kg оштрог пшеничног брашна
0,5 kg меког пшеничног брашна
2,5 dl сока од поморанџе
2,5 dl воде
2 кесице прашка за пециво
1 кашика соде бикарбоне, растворене у лимуновом соку
со
20–30 црних маслина (ољуштених, исечених на 4–5 делова)

*Ходиџе,
једиџе хлеба мојеја,
и њиџе вина
које сам расџворила.
(ПрС 9, 5)*

Помешајте све састојке. Затим све заједно изручите у подмазан плех. Пеците 40 минута, у рерни загрејаној на 200°C.

Дебљина џесџа у њлеху не би џребало да буде веђа од 2 ст, иначе се неђе добро исџеђи и џесџо ће осџаџи живо.



Папанеза (хлеб с празилуком)

0,5 kg кукурузног брашна
0,5 kg пшеничног брашна
2 кесице сувог квасца
4 дебља празилука (само бели делови)
8 струкова младог лука или влашца
прегршт першуна
прегршт мирођије
2 dl маслиновог уља
 со

Посна варијанта

У једној чинији измешајте першун, мирођију, млади лук (или влашца) и празилук и посолите. Нека одстоји тако помешано, да се међусобно измешају ароме.

У другој чинији помешајте све врсте брашна. Измешано брашно замесите млаком водом, додајући истовремено квасац и со. Додајте у тесто састојке из друге чиније. Месите док се све добро не распореди. Тесто треба да буде ретко, јер кукурузно брашно захтева више течности.

Узмите плех и подмажите га уљем. Поспите и мало кукурузног брашна, да би се спречило лепљење. Изручите тесто у плех и раширите га равномерно. Његова дебљина не би требало да прелази 1 сантиметар.

Загрејте рерну, накратко, на 50°C, да тесто нарасте. Затим пеците, око сат времена, на 200°C.

Мрсна варијанта **М**

Поред састојака из посне варијанте, додајте око 300 g фета сира који сте претходно грубо изгњечили. Додајте и умућена јаја са маслацем. Пошто сте додали јаја, онда није потребан квасац, као ни кукурузно брашно. Ако је сир сувише слан, изоставите и со.

Уколико желишће, у шестіо можешће додати и груђе биљке (сјанаћ, зеље...).

