

CRNA GORA

AROME I UKUSI

CRNE GORE

Ultimativni vodič
kroz crnogorsku
gastro kulturu



STRATEŠKI PARTNERI:



SADRŽAJ:

Arome Crne Gore	2	Bokeljska kuhinja	34
Ukusi koji se pamte	4	Kuhinja centralne Crne Gore	40
Snaga je u namirnicama	14	Planinska kuhinja	45
Šta se pije u Crnoj Gori	17	Slatkiši i dezerti	48
Crnogorska kuhinja	24	Crnogorske pijace	52
Primorska kuhinja	28	Pijačni dani	59
Kužina sa ognjišta	32	Restorani Crne Gore	60
		Food & Wine Events	73



Divlja ljepota

CIP - Каталогizacija
у публикацији
Национална библиотека
Црне Горе, Цетиње
ISBN 978-9940-20-010-7
COBISS.CG-ID 34593552

IMPRESUM

AROME I UKUSI CRNE GORE

Izdavač

Nacionalna turistička organizacija Crne Gore
www.montenegro.travel

Direktor

Željka Radak Kukavičić

Produkcija

AMC Communications
www.amc.co.me
amc@t-com.me

Urednik

Velibor Zolak

Art direktor

Svetlana Lalović

Lektura

Svetlana Ivanović

Tekstovi

Sanja Golubović
Branko Diki Kažanegra
Vlasta Mandić
Dušan Mitrović
Saša Radović
dr Svetozar Savić
Radmilo Tadić
Velibor Zolak

Fotografija

Radoje Jovanović, vodeći fotograf; S. Dingarac, D. Kalezić, D. Miljanić, L. Pejović, R. Milić, M.v. Twillert, Plantaže, Babalu, Forest, Hemera, Per Sempre, Momčilov grad, Hard Rock Cafe, Hilton, Byblos, Nobu, Regent Porto Montenegro, AMC Communications, NTO Crne Gore

ARRO



ME

CRNE GORE



Zanimljiva je ovo zemlja, u svakom pogledu. Priroda, ljudi i kultura iskazuju nevjerovatne razlike tokom samo jednog sata vožnje.

Na jednoj strani uglašeni stanovnici primorja, na drugoj ponosni gorštaci, sa kojim ćete se najbolje sporazumjeti prijemčivim pogledom i toplim osmijehom.

Pitome i zavodljive pješčane plaže na jugu i surove planine i romantična jezera na sjeveru.

Najmoderniji noćni klubovi i svjetske zvijezde na Jadranu – logorske vatre i tišina prirode na vikend-raftingu u najdubljem kanjonu Evrope.

„Hamlet“ na Citadeli – crnogorsko oro na visoravni...

Crna Gora je zemlja vrlo snažnih kontrasta. Pripravite se za to!

Kontraste ćete početi otkrivati čim odlučite da napustite udobnost hotela, a pogled vam okrene ka sjeveru...

Ove razlike i suprotnosti, ponekad i dramatične, iskazale su se, naravno, i za trpezom. Vrhunski *fine dining* restoran u Budvi i jednostavna koliba na Žabljaku u kojoj se nudi ono što priroda daje – prokuvano i propečeno, bez složenih tehnika pripreme, sa najmanjom mogućom količinom začina. I u oba slučaja je lijepo, vrlo lijepo – za pamćenje!

Mirisi i ukusi koje osjetite na nekoj destinaciji postaju dio vas i, kao nekakav budilnik, povremeno zazvone u vašoj glavi – vrijeme je da se vratim tamo!

Ukus njeguškog pršuta i aroma Vranca, „Plantaža“ prate svakog stranca koji je kročio u ovu zemlju. Stoga su oni postali – sasvim opravdano – gastronomski simboli Crne Gore.

Ova mala zemlja ima još puno toga da ponudi, sa mora i planina, rijeka i jezera, sela i gradova, kafana i restorana, konoba i koliba. Zadatak naše publikacije upravo jeste otkrivanje ukusa i aroma Crne Gore.

Želite samo krtolu na police, blago zagrijane komade košeta ili file grdobe u omotu od dvogodišnje njeguške pršute, sa mečenom grbaljskom krtolom i barskim ekstra djevičanskim maslinovim uljem, u sosu od divlje narandže?

Na pravom ste mjestu!



UKUSI

KOJI SE PAMTE



Radmilo Tadić, novinar i publicista





ZA SVAKOG PO NEŠTO

Zahvaljujući geografskim kontrastima, u Crnoj Gori se zasigurno može naći za svakog po nešto – biće zadovoljni i hedonisti i vegani i ljubitelji „dobre kapljice“.

Geografske raznolikosti i prirodni uslovi diktirali su vrstu poljoprivredne proizvodnje, raspoložive namirnice i način ishrane. Priroda se potrudila da nam podari vrhunski kvalitet jaretine, jagnjetine, teletine, a iz rijeka i jezera ribu na kojoj mogu pozavidjeti i najprobirljiviji sladokusci. Zato ovdje navodimo proizvode prije svega iz kontinentalnog dijela države, koje vrijedi kušati i od kojih se prave stotine đakonija po drevnim receptima.



RIBE CRNOGORSKIH RIJEKA I JEZERA

Dimljeni suvi krap (autohtoni šaran iz Skadarskog jezera) – vrhunski delikates koji se bari i služi kao predjelo i glavno jelo, uz razne priloge i salate. Pored dimljenog, najpopularniji načini spremanja krapa su „u tavu“, sa suvim šljivama, jabukom i dunjama, i pečenjem na luku.

Pastrmka je jednako popularna i na sjeveru i u centralnoj Crnoj Gori, a podgorički način pripreme podrazumijeva mariniranje u ulju i limunovom soku, prženje u biljnom ulju i prelivanje kiselim mlijekom sa sitno sjeckanim bijelim lukom, biberom, peršunom i soli.

Jegulja – omiljeni delikates, a posebno je popularna zapečena uz rižu i suve šljive.

Ukljeva – autohtona sitna riba iz Skadarskog jezera, pravi je delikates poslije sušenja na dimu. Ne čisti se, a prži se svježa ili dimljena ili se sprema „na salatu“.

*Dimljena
ukljeva, sitna riba iz
Skadarskog
jezera*



*Tradicionalno
sušenje
krapa*



DELIKATESNI GURMANLUCI I JELA OD MESA



Prvo mjesto, nema sumnje, zauzima **njeguški pršut**, najpoznatiji crnogorski specijalitet, koji se već vjekovima priprema u selu Njeguši (900 m n/v), na obroncima planine Lovćen iznad Cetinja. Ima jedinstven, prepoznatljiv ukus, kako zbog načina pripreme, tako i zbog klime, sudaranja i miješanja planinskog i morskog vazduha. Pravi se od svinjskog buta. Prvi je crnogorski proizvod zaštićen nacionalnim zakonodavstvom (2016. god), ima oznaku kvaliteta i može se proizvoditi samo u selima Njeguša.

Njeguška kobasica – jedinstvenog je i jakog ukusa. Pravi se od kvalitetnog svinjskog mesa i tvrde, leđne slanine, soli, bibera, bijelog luka i paprike. Nakon sušenja, može se jesti poslije mjesec dana, a u dobrim uslovima čuva se i do šest mjeseci.

Košet – sušeni ovčji but, izrazito jakog ukusa i mirisa, služi se samo narezan ili blago propržen.

Kastradina – sušeno ovčje meso, sprema se širom Crne Gore, najčešće kuvano sa bijelim kupusom.

Njeguška kobasica jedinstvenog ukusa

*Jagnjetina
kuvana u
mlijeku*





*Enterijer
tradicionalne
crnogorske
kuće*

*Nadaleko čuveni
njeguški pršut, zaštićeni
crnogorski proizvod*

Suva govedina – najpopularnija na sjeveru Crne Gore, omiljena je kao predjelo uz razne sireve ili kuvana sa kiselim kupusom.

Jaretina – meso koje zbog ogromne tražnje ne dolazi do mesara, a može se kupiti na farmama ili naručiti u restoranima. Poseban specijalitet je jaretina ispod sača sa krompirom.

Jagnjetina – popularna na sjeveru, ali i u centralnom dijelu. Nacionalni specijalitet je jagnjetina kuvana u mlijeku, a najčešći načini pripreme u restoranima je pečenje na ražnju ili ispod sača.

NAJBOLJE ČUVANA TAJNA - CRNOGORSKI SIREVI

Pljevaljski sir – riječ je o drugom crnogorskom zaštićenom proizvodu, koji je oznaku kvaliteta dobio 2017. godine i može se proizvoditi samo u regiji Pljevalja. Pripada grupi bijelih salamurnih sireva, polutvrđih ili mekih, sa ili bez zre-nja. Proizvodi se od mlijeka koje nije prokuvano. Ovaj masni puni sir, sa prosječnim sadržajem masti od oko 25%, u kace se stavlja cio, bez sječenja u kriške.

Njeguški sir – prema nekim izvorima još u 17. vijeku ušao je u antologiju svjetskih sireva. Sir se nakon sirenja čuva na hladovitom i prozračnom mjestu i do tri mjeseca prije konzumacije. Spada u grupu masnih do punomasnih, polutvrđih do tvrdih sireva. Suv i bogat mliječnim mastima – jednostavno izvrstan.

Lisnati sir – listana, kako ga još zovu u narodu, proizvodi se na teritoriji opština Kolašin i Mojkovac, kombinacijom obranog i neobranog mlijeka, a prepoznatljiv je po neobičnom obliku kriški koje su tanke poput lista.

Prljo – posni „tvrđi“ ili vareni sir. Priprema se od obranog mlijeka. Slaže se u kace ili mješine, gdje ostaje da zri do devedeset dana.

Skorup (kajmak) – ovčji, kravliji i miješani, proizvodi se na sjeveru Crne Gore u Pivi, Kučima, na Durmitoru, Sinjajevini i Bjelasici. Osnova ovog proizvoda su mlijeko i so, a nakon kuvanja mlijeka, masnoća koja odstoji, odvoji se, kupi i slaže u ovčje mješine. Sazrijeva najmanje dva mjeseca. Koristi se i kao glavno jelo, uz krompir, a omiljeno je predjelo u domaćinstvima i restoranima.



Sir u ulju

Da bi se pripremio sir u ulju, potrebno je prosušeni sir isjeći na komade, staviti u teglu, preliteri mješavinom maslinovog i suncokretovog ulja, poklopiti i držati na hladnom mjestu šezdeset dana da sazri.



*Pjevaljski sir,
zaštićeni crnogorski
proizvod, koji je
oznaku kvaliteta
dobio 2017. godine i
može se proizvoditi
samo u regiji Pljevalja*



SPECIJALITETI SA MLIJEČNIM PROIZVODIMA I BRAŠNOM



Smočani kačamak – jelo koje se sastoji od kvanog krompira i pšeničnog ili kukuruznog brašna. Skuvanom krompiru doda se brašno i smjesa se nastavi kuvati. Brašno se tucanjem ili kačamašem probije na sredini i ostavi se da se krčka oko pola sata. Kada se skuva, odlije se višak vode i kačamašem se tuca i miješa, uz povremeno vraćanje na ognjište, sve dok se sav krompir ne pretvori u tijesto bez ijedne grudvice. Gotov kačamak se stavi u posudu i prelije kajmakom i izdrobljenim sirom. Odlično ide uz kiselo mlijeko.

Cicvara – izuzetno kalorično jelo za čiju se pripremu koristi masni sir, kajmak i kukuruzno brašno. Uz neprestano miješanje sir se kuva na visokoj temperaturi. Kada provri, dodaje se kajmak i miješa se desetak minuta, nakon čega se dodaje kukuruzno brašno. Na sjeveru Crne Gore se prilikom serviranja dodaje i med.

Pite – ono što je pica za Italiju, to su pite za kontinentalnu Crnu Goru. Osnovni sastojak je tijesto u koje se dodaje sir, meso, špinat, kopriiva...

Smočani kačamak

*Cicvara
tradicionalno
crnogorsko
jelo, izuzetno
kalorično*



MED I MEDOVINA

Med se proizvodi u cijeloj Crnoj Gori, a postoji nekoliko desetina vrsta u zavisnosti od toga gdje se obavlja paša. Izvanredan med može se naći na primorju, u središnjoj regiji, ali i na sjeveru Crne Gore. Na tržištu su najzastupljeniji livadski, lipov, bagremov, borov med i med od vrijeska. U stara vremena med se proizvodio u dubovinama (oblicama od stabala), tako da nije bilo vrcanja, već je vađen zajedno sa voskom.

Medovina je piće starih Slovena, a riječ je o vinu od meda. Pored rakije (medene rakije), smatra se jednim od najstarijih alkoholnih pića. Priprema se potapanjem meda u vodu, poslije čega slijedi vrenje.



Medovina

CRNOGORSKE MASLINE I MASLINOVO ULJE



Prije dvije hiljade godina, u vrijeme Rimskog carstva, maslina je počela da se gaji u okolini današnjih gradova Bar i Ulcinj. Od tada, ljudi na ovom dijelu crnogorske obale brižno uzgajaju maslinu, najviše autohtonu sortu – barsku žuticu, i od nje prave jedno od najboljih maslinovih ulja na Mediteranu.

Maslinovo ulje je obilježje primorske kuhinje, a najzdravije je ono dobijeno hladnim cijedenjem. Najfinije ulje je *extra virgine* (ekstra djevičansko ulje), jer se proizvodi iz prvog cijedenja zdravih maslina. Kiselost ne prelazi 1%.



Masline

Na Crnogorskom primorju ima preko 400.000 maslinovih stabala. Najpoznatije je stablo u mjestu Mirovica kod Starog Bara, posađeno 225. godine prije nove ere, a međunarodni eksperti su evidentirali još deset maslinovih stabala starijih od hiljadu godina.



*Stara maslina,
Bar*

SMOKVE, BOROVNICE I ZAŠTO SE KAŽE ZDRAV KAO DRIJEN

U Crnoj Gori uzgajaju se razne vrste **smokava**, kao što su pupavac, crna smokva ili lipovka, velike smokve petrovače. Suve smokve su nezaobilazni dio tanjira dobrodošlice u svakom crnogorskom domaćinstvu.


Na sjeveru Crne Gore planinske padine prekrivene su **borovnicom**, a berba ili skupljanje borovnica predstavlja vid rekreacije lokalne populacije. U regionu Plava prerastao je u manifestaciju „Dani borovnice“.

Sličnu popularnost uživaju i **drenjine**, male crvene bobice, pomalo opore, pomalo kisele. Rijetko se jedu svježe, ali su sok i džem od drenjina omiljene poslastice. Simbol su zdravlja, pa se i u narodu uobičajeno kaže „zdrav kao drijen“.



*Drenjine,
simbol
zdravlja*

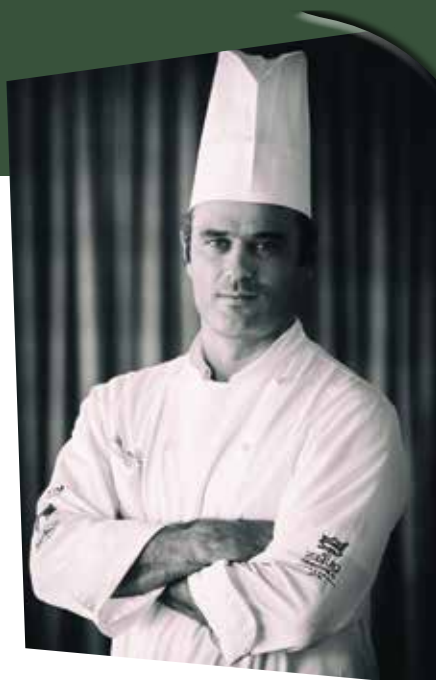




*“Raštan, crni kupus
karakterističnog
ukusa, koji na pravi
način pokazuje
snagu i ponos
naroda Crne Gore”*

SNAGA

JE U NAMIRNICAMA



Dušan Mitrović, šef kuhinje hotela „Adria“ u Budvi

Priča o nacionalnim kuhinjama prije svega je priča o vrstama jela, načinu njihove pripreme i specifičnostima. Snaga i upečatljivost naše crnogorske kuhinje leži, vjerovatno, više u autentičnim namirnicama i malim, jednostavnim jelima, nego u elaborativnim tehnikama spremanja. Zato vam crnogorski recepti, po kojima ćete možda spremati kada se vratite sa ljetovanja, neće dati onaj ukus koji dobijate u Crnoj Gori.

Sa jadranskog primorja volim da izdvojim ove namirnice:

- paštrovske makarule, šuplju, ručno pravljenju tjesteninu od integralnog pšeničnog brašna;
- grdobu, ribu dubina, koju je najbolje opisati riječima da „koliko je zastrašujuće ružna, toliko je i ukusna“;
- bokeljske sardele, sitnu plavu morskou ribu delikatnog ukusa, u plašt odjevenu plavom bojom, uzetom bokeljskom zalivu;
- krtolu iz Grblja, krupnu, punog ukusa i bogate žute boje, pravo blago jednog naroda;
- maslinu „žuticu“, kraljicu crnogorske nacionalne kuhinje.

File grdobe u omotu od dvogodišnje njeguške pršute, mečena grbaljska krtola sa barskim ekstra djevičanskim maslinovim uljem, u sosu od divlje narandže



Mlada durmitorska jagnjetina, punjena suvim kajsijama i bademom, krema od kukuruza, mlada mrkva i smrčak sotirani na puteru, uz pjenu od kajmaka

Iz središnjeg dijela Crne Gore izdvajam:

- krap iz Skadarskog jezera, ribu obdarenu mesom bogatog ukusa;
- raštan, crni kupus karakterističnog ukusa, koji na pravi način pokazuje snagu i ponos naroda Crne Gore;
- grožđe vranac, od kojeg se priprema slavno istoimeno vino;
- njeguški pršut, delikatnog i karakterističnog ukusa, sa kojim možemo da stvaramo čuda u kuhinji.

Sjever Crne Gore karakterišu:

- kajmak i pljevaljski sir;
- pastrmka iz Tare, riba koja živi u jednoj od najljepših i najčistijih rijeka Evrope;
- smrčak, šumska pečurka, delikates naše kuhinje, koja nam daje nestvarne mogućnosti za pripremu novih jela.

Nacionalnu kuhinju volim da predstavim kroz jela od autentičnih namirnica Crne Gore, pripremana novim kulinarskim tehnikama usklađenim sa novim trendovima u slaganju ukusa. Vjerujem da će bar jedno od tri jela koja ovdje predstavljam, postati dio nacionalne kulture kuhinje Crne Gore.

Pastrmka iz Tare, zapečena pljevaljskim sirom, medaljon od mljevene pšenice sa orasima, pire od celera, pečeni mladi luk



ŠTA SE PIJE U

CRNOJ GORI



dr Svetozar Savić



ZEMLJA VINA

Zemlju koju posjetite najbolje ćete upoznati kroz ugostiteljstvo. A ko želi da razlikuje tanane enološke niti prepletne u crnogorskom vinogradarstvu, onda treba da proba i vina spravljena od grožđa domaćih, **crnogorskih sorti vinove loze**. U naučnim krugovima ukrštaju se koplja oko njihovog broja, porijekla, geneze. Međutim, vas ne zanima nauka nego mediteranska vinska draž, koju emituju mirisne materije nakupljene u pokožici njihovih bobica. Ali ono što treba da znate jeste da je crnogorska kratošija identična kalifornijskom zinfandelu.

Nakon višegodišnjeg odležavanja u drvenim sudovima i bocama, očekuje vas **Vranac reserve** „Plantaža“. Pažljiva selekcija grožđa na najboljim lokacijima Čemovskog polja, u najboljim berbama, dala je vinu posebnu punoću i raskoš. U *Vrancu reserve* nalazi se srećna kombinacija onoga o čemu sanjaju podrumari – istovremena tehnološka i fiziološka zrelost grožđa, koja odolijeva vremenu.

Ako želite da okusite vino spravljeno prema tradicionalnoj tehnologiji ali i tehnologiji kojom je uvećan sadržaj proantocijanidola u vinu, onda ne časite časa; **Pro corde** ili vino za srce, berba 2011, blagotvorno će uticati na vaš kardiovaskularni sistem. Vrhunsko enološko znanje kulminiralo je u ovom vinu, kreirajući nevjerovatan sklad između personaliteta sorte i uticaja blagotvorne mediteranske klime.





Vinski podrum Šipčanik

Kratošiju kao sortno vino teško možete naći u Crnoj Gori. Rijetko se ko među porodičnim vinarima usuđuje da naruši tradicionalnu kombinaciju – vranac, kratošija i lisičina. Samo je veliki zaljubljenici njenog vina proizvode u posebnim serijama. Jedan od takvih je vinarija *Zenta Vučinić* iz Podgorice. Ako naiđete na vino **Kratošija, 2015**, kušajte ga, iznenadiće vas neobični miris i okus; u njima se krije milenijumska istorija.

Vino u kojem je prerađeno grožđe autohtone sorte **čubrica**, najprije ćete pronaći u vinariji **Braće Rajković** u Kućima, selo Ubli. Ovo mistično vino spravlja se i odležava na tradicionalan način, u drvenim buradima u starom kamenom podrumu. Ukoliko domaćin ne dozvoli da sorta prerodi, prepoznate stroge, ali elegantne vinske note, oblikovane u sjenci pergola.

Krstač je još jedna crnogorska autohtona bijela vinska sorta. Proizvodnja započinje u "Plantažama" ručnom berbom na Čemovskom polju, kada se sa čokota odvajaju najplemenitiji grozdovi krstača. Od njih nastaje vino zlatnožute boje i voćnog bukea, prijatnog ukusa koji asocira na plod zrele murve. Njegov potencijal osjetićete najbolje ako ga rashladite na 10°C.

Arhonto rose je prijatno iznenađenje iz porodične **Vinarije Krgović**. Bistro vino, neodoljivo privlačne boje lososa kreirane tokom vinifikacije kratkim kontaktom pokožice i soka; na mirisu čisto, crveno sitno zrelo voće, suvo, kiseline osvježavajuće. Ostavlja izvanredan osvježavajući voćni utisak i plemeniti karakter na nepcima.

Rijetka je prilika da u porodičnim vinarijama u Crnoj Gori probate bijelo slatko vino. **Žižak** je još jedna autohtona crnogorska sorta od čijeg grožđa **Vinarija Obradović** u Herceg Novom spravlja takvo vino, čuvajući tradiciju bokeljskih proizvođača. Nakon prvog gutljaja ćete se zaljubiti, jer ovo vino u sebi krije note zrele kruške i arome zovinog cvijeta. Vino je pitko, puno i harmonično, prepoznatljivog mentolnog i citrusnog okusa i prijatnog bukea. Da je žižak sve popularnija sorta potvrđuje nam i **Vinarija Nikaljević** u Crmnici. Vrijedni domaćin od grožđa ove sorte kreira suvo vrhunsko vino pod nazivom **Jaz**.



CRNOGORSKA LOZOVA RAKIJA

„Pečenje rakije“ je lokalni izraz za ritual destilacije koji se svake godine već vjekovima odvija s jeseni na području Crne Gore. Destilacija se primjenjuje kod djelimično ocijeđenog kljuka vina vranac i kratošije.

Kraljevska kruna je još jedan bisser kompanije „Plantaže“. Pažljivom selekcijom srednje frakcije destilata dobijenog na tradicionalan način, omogućeno je konzumentima da prepoznaju ono najljepše što grožđe sorte vranac može da akumulira u polupustinjskim klimatskim uslovima Čemovskog polja.



Crnogorski prvijenac prati Krunu u stopu. Kompanija „Plantaže“ sačuvala je u Prvijencu sve ono najbolje što nastaje nakon pažljive destilacije kljuka od sorti vranac i kratošije, i odležavanja od najmanje godinu dana u sudovima od inertnih materijala. Svojim vinskih mirisom, snagom i pitkošću plijeni i stimuliše.

Lozova rakija porodice Đonović iz Crmnice (selo Tomići) predstavlja istinsku blagodat nastalu tradicionalnim pristupom u pečenju rakije od kljuka grožđa autohotone sorte vranac. Ispijanje ove pitke rakije, prijatne arome, harmoničnog okusa čini da poželite da ponovo obidete Tomiće.

MEDOVINA

Ako niste imali priliku da probate pravu medovinu, onda je **Rex Montis** odličan primjer da konačno uđete u svijet možda najstarijeg alkoholnog pića koje nastaje fermentacijom meda. Svoju medovinu proizvođač i inovator Goran Mijušković u Podgorici proizvodi po tradicionalnoj metodi spravljanja šampanjca. Naravno da se umjesto šećera dodaje prvoklasni med. Pakuje dva proizvoda, **Rex Montis** (pjenušava medovina) i medovinu **Classique** (klasična medovina).

LIKERI

Likere, kao i domaće sokove, možete pronaći u gotovo svakoj seoskoj kući u Crnoj Gori. Jedna od takvih nalazi se na ulazu u Godinje, odmah pored lokalnog puta, na lokalitetu Carine. Vlasnik je Nenad Leković. Ovaj vrijedni proizvođač, pored vina i rakije, proizvodi i nekoliko likera. Ne znate koji je bolji od kojega: orahovac, višnjevac, kruškovac, malinovac. U njima se prepliću prirodne arome koje polako padaju u zaborav. Naša sugestija – kušajte ih sve!

PIVO



Nikšićko tamno je najbolje tamno pivo u Crnoj Gori. Svjetskog je kvaliteta. Specifičnim ga čine posebne vrste slada i izvorske vode. Na izgledu plijeni stabilnošću pjene, u mirisu dominiraju aromatične vrste slada, na okusu je puno i ekstraktivno.

Ali i **domaće pivo** sve češće možete da poručite u pojedinim ugostiteljskim objektima u Crnoj Gori. I u „Zlatnom papagaju“ na Žabljaku proizvode i poslužuju domaće pivo. Kušajte ga! Iznenadiće vas snagom i aromama koje će obuzeti sva vaša čula. A za vrhunske pivske akademike mjesto je u PG Akademiji u Podgorici. Učiniće vas srećnim inovativni pivski recepti, kvaliteti arome.

Domaće pivo

Domaći sok od divljeg šipka (nara)

DOMAĆI SOKOVI

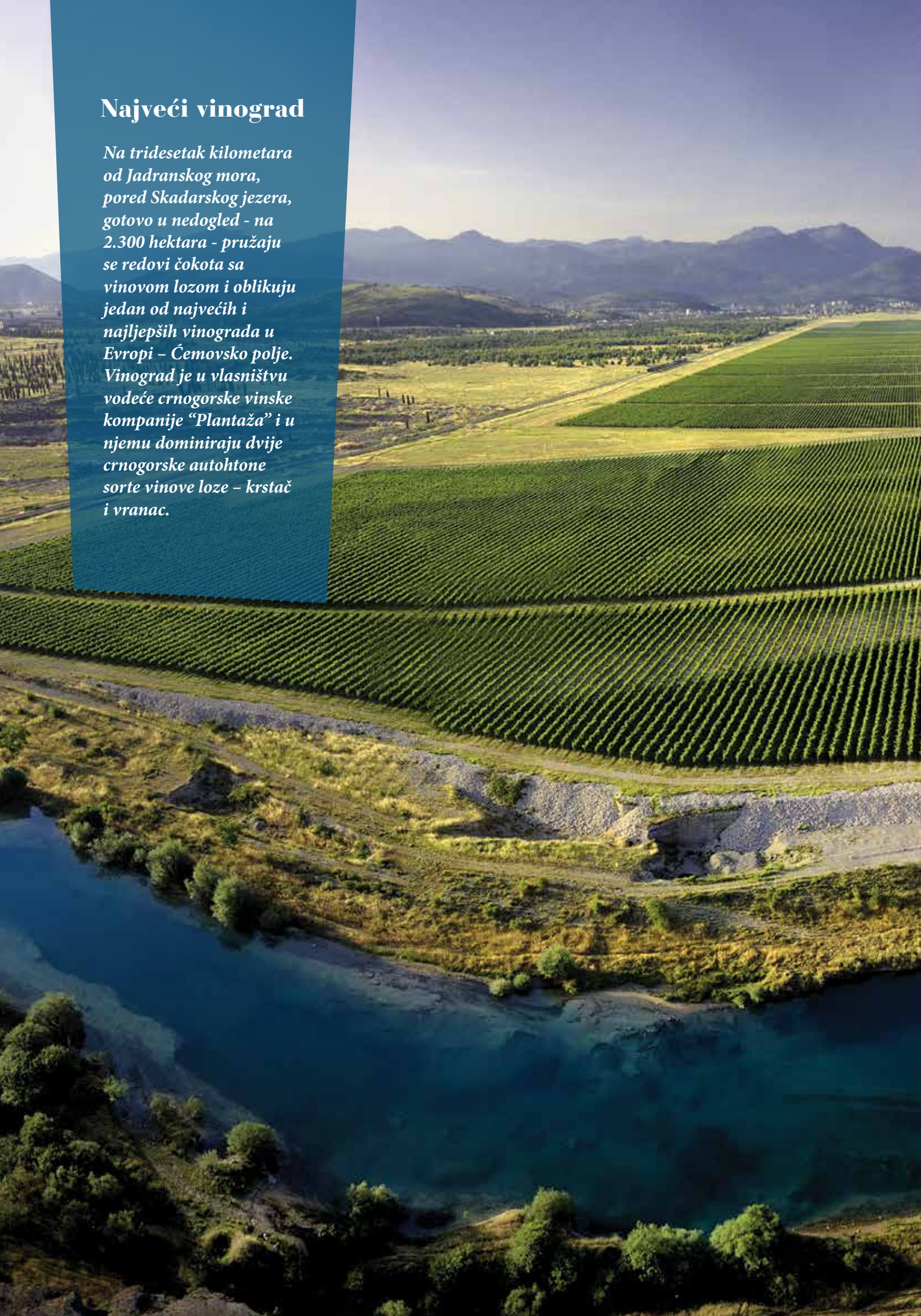
U svakom prigradskom naselju i selu crnogorske domaćice spravljaју sokove od drenjina, borovnica, šipka i drugog voća. Ko bi se usudio da neku od njih posebno preporučiti!

Drenjinov sok vas plijeni oporošću, borovnica posebnom pikantnošću, a sok od šipka, osobito ako je divlji, na okusu i mirisu gotovo je neopisiv – slatko-kiselasta kombinacija. Pa nađite neđe drugo! Možete ih razblažiti sa soda-vodom, tada 100% gase žed. Ko ih ne proba i ne zna šta su prirodni napici. Prodaju ih na pijacama u Starom Baru, Podgorici, Kotoru, Nikšiću, i dalje prema sjeveru.



Najveći vinograd

Na tridesetak kilometara od Jadranskog mora, pored Skadarskog jezera, gotovo u nedogled - na 2.300 hektara - pružaju se redovi čokota sa vinovom lozom i oblikuju jedan od najvećih i najljepših vinograda u Evropi - Čemovsko polje. Vinograd je u vlasništvu vodeće crnogorske vinske kompanije "Plantaža" i u njemu dominiraju dvije crnogorske autohtone sorte vinove loze - krstač i vranac.





CRNOGORS



Da ne znate da ste u jednoj zemlji, preko hrane biste procjenili da ste bili na tri dijametralno suprotna kraja svijeta. Takva je sveukupna crnogorska kuhinja, kao i zemlja – različita od mjesta do mjesta, od mora do planine.

KA KUHNJA



Sanja Golubović, novinar, urednik magazina „Caffe Montenegro“



ONO ŠTO PRIRODA NUDI

*Planinski
prizor iznad
Petrovca.
Crna Gora
zemlja gdje
se sudaraju
ljuta planinska
i blaga
mediteranska
klima.*

Ukuse Crne Gore možete osjetiti u jednom danu – u tri obroka. Ne zato što su slični ili jednostavni, već tako što ćete doručkovati na moru, ručati u centralnom dijelu kraj rijeke ili večerati na planini kraj jezera. Da ne znate da ste u jednoj zemlji, preko hrane biste procjenili da ste bili na tri dijametralno suprotna kraja svijeta. Takva je sveukupna crnogorska kuhinja, kao i zemlja – različita od mjesta do mjesta, od mora do planine. Ima sve što rijeka, jezero, more, planine, livade, šume, plodne ravnice mogu dati. Sve što se posije raste skoro kao samoniklo, organski je odgojeno, rukom zasijano i ubrano, vodom zalivano...

Zdrava hrana je u Crnoj Gori tradicija, kao i ustaljeni načini uzgoja i pripreme. Prirodno, da prirodnije ne može biti. I zato, kada na naše pijace dođu stranci, mirišu voće sa tezgi u nevjerici, jer ono i miriše na svoj ukus.

*Prljo, posni tvrdi
sir od obranog mlijeka*



OBIČAJI

*Priganice,
slatko
posluženje za
dobrodošlicu,
uz domaći
džem ili med*



Od crnogorskih običaja najljepše je crnogorsko **gostoprimstvo**. Još se zadržao običaj, po selima pogotovo, da se kuća ni noću ne zaključava, a da su danju ulazna vrata uvijek otvorena kao znak dobrodošlice prijateljima i putnicima namjernicima. A kad vas Crnogorac pozove u kuću, ne odbijajte, jer i to je običaj – on želi da vas ugosti i da se s vama sprijatelji. I ne treba mu mnogo da vas pozove svojoj kući – uradiće to čim se upoznate. To je ujedno i svojevrsna karakteristika crnogorskog naroda – lako prihvatanje i prisnost. Ugostiće vas jednako srdačno, došli najavljeni ili svratili slučajno s puta. Iznijeće pred vas ono najbolje što u kući ima, a to su proizvodi karakteristični za kraj u kojem živi i za tradiciju koju čuva.



*Domaća
rakija za
dobrodošlicu.
Kada nude
svojom
rakijom,
domaćini
govore da to
nije piće nego
lijek*

Na sjeveru i središnjem dijelu će vas, ako zvanično posjećujete neko mjesto, sačekati sa hljebom i soli, potom sa priganicama i medom, a onda slijedi **crnogorsko meze**. A to je nešto što je u osnovi svugdje isto: domaći hljeb, njeguški sir i pršut, na moru i masline, a na sjeveru (gdje se njeguški pršut zamjenjuje goveđim) kajmak. U restoranima ga pretežno zovu „crnogorski pjat“.

Obavezni su domaći hljeb i rakija koju domaćin sam pravi. Najčešće je to loza, šljiva, kruška, kajsija, dunja. Domaće rakije sadrže pretežno visoki stepen alkohola, ali su pitke i napravljene po starim recepturama. Kada nude svojom rakijom, domaćini govore da to nije piće nego lijek. Od slatkiša prvo vas ponude slatkim



*Tradicionalni
način sušenja
njeguškog
pršuta*

Hljeb

Hljeb je u Crnoj Gori oduvijek bio najvažnija hrana. Crnogorci se čak u njega i kunu, pa kažu: „Tako mi ‘ljeba i soli koje sam izio sa tobom“. Kad pozivaju gosta u svoj dom, kažu: „Izvolite kod nas da malo ‘ljeba pojedemo“ – misleći da zajedno objeduju. Hljeb se najčešće pravi od pšenice, heljde, raži, kukuruza. U prošlosti se pekao ispod sača. Taj običaj se vraća u restorane nacionalne kuhinje, jer, tako pečen hljeb, poslužen vruć, sa hrskavom koricom i zavodljivim mirisom, ima nezaboravni ukus.



*Hljeb
pripremljen na
tradicionalni
način ispod sača*

ili kompotom koje spravljaju domaćice tog kraja od voća karakterističnog za podneblje. Od istog voća se prave i domaći sokovi, sa vrlo malo šećera, i puno, puno voća.

Na moru će postaviti meze od sira iz ulja, pršuta, luštičkog ako ga imaju, ako ne, njeguški je obavezan, sa maslinama i domaćim vinom, crvenim i bijelim, i giricama ili soljenim srdelama – uz vino. Obavezna je na stolu zdjela sa sezonskim voćem, svježim ili suvim smokvama, mandarinama, narandžama... Probajte obavezno i slatko od smokava, sigurno će vas ponuditi njime. Primorci vole da piju bevandu – mješavinu pola-pola, pola vode, pola vina. Čini se blažom od vina, ali kažu da se tako više vina može popiti. Provjerite.

U predjelu oko Skadarskog jezera i na Rijeci Crnojevića, na sto pred vas će iznijeti svoje vino, najčešće crmničko crveno. Izrazito su ponosni na njega, pa će čekati da ga ocijenite. Kao meze, osim „crnogorskog pjata“, tu su i suvi krap i suva ukljeva.

Jelovnik crnogorskog naroda na cijeloj teritoriji zasnovan je na organskim, sezonskim i lokalnim namirnicama. Crnogorci vole svoja nacionalna jela – zadana tradicijom koja se poštuje. Tako su i sačuvane stare recepture i, uprkos modernim restoranima i očekivano visokom nivou ponude interacionalnih kuhinja turističke zemlje, savjet je da, gdje god da ste u Crnoj Gori, probate ono što domaćini jedu: lokalno i tradicionalno. Najbolje.

Kukuruzni hljeb



PRIMORSKA



KUHINJA

Vrlina primorske kuhinje je mediteranska umjerenost. Počiva na žitaricama, ribi i maslinama koje se kupe od septembra. Čuveni su i grbaljski paradajz i breskve i ulcinjske lubenice.

Ribari love u priobalnom pojasu malim i srednjim barkama, ne upuštajući se u velike dubine. Najčešće se u mreži nađe barbun, vrlo ukusna omanja riba crvene boje, a ako se posreći, nađe se i zubatac od pola kilograma i više, rambun, arbun, orada. Od sredine ljeta počinju ribarske radosti: nailazi riba-putnica, od malih gofića-porcijaša, do cipola, palamida, lica, gofova i lampuga, da bi se krajem ljeta lovila velika jata širuna i srdela. Kralj ribe – brancin teško se lovi, uglavnom na udicu ili ostima pod svijećom.

Kozje meso, sir i mlijeko uobičajene su namirnice za priobalni pojas. Tipična primorska poslastica je rožata, koja izgledom nalikuje na puding, a sprema se od jaja, mlijeka i karamela.



*Riba lešo
- orada*



Popularni
"Svetac",
grad hotel
Sveti Stefan

PRIPREMA RIBE

Osnovni načini pripreme ribe su „na gradele“, „lešo“, u brodetu i prženjem.

Riba na gradele priprema se na roštilju. Tokom pečenja premazuje se aromatičnim travama, najčešće ruzmarinom. Služi se uz preliv od bijelog luka, peršuna i maslinovog ulja, uz povrće i salatu. Zubatac, orada ili san pjer spremljeni na ovaj način pružaju pravi gastronomski spektakl.

Riba lešo kuva se u vodi, kojoj se dodaju i ulje, vinsko sirće, luk, lovor i ostali začini. Poslužuje se sa kuvanom krtolom ili blitvom. Idealan je izbor za večeru.



*Riba na
gradele
- orada*

Brodet se pravi od više vrsta ribe (krnja, škrapina, murinja, skakva, sipa). Uz njega se kao prilog servira palenta – jelo od kukuruznog brašna. Predstavlja pravi izazov za domaćice. Kreativnost koju ispolje u spremanju brodeti, mjeri je njihove kulinarske umještosti. Smatra se bogovskim jelom.

BRODET NAD BRODETIMA

Jedan od najukusnijih brodeti je bokeljski, mada se, suprotno pravilima za spremanje brodeti, pravi isključivo od jedne vrste ribe: od gavica, sarduna ili slične, sitne plave ribe. Nastao je u Muu, ribarskom selu u Boki: na pijaci je krupnija riba imala bolju prođu, pa su sitniju ribari ostavljali za sebe. Tako su girice postale zaštitni znak bokeljskog brodeti.

Bokeljski brodet

1 - 1,5 kg očišćenih sarduna ili gavica, 0,5 - 1 kg crnog luka, riblja supa, maslinovo ulje, bijelo vino, celer, peršun, bijeli luk, so, biber, vegeta.

Crni luk isjeći na listove i staviti ga u šerpu, u kojoj je 1 dl slabo zagrijanog maslinovog ulja. Staviti celer i peršun, vegetu, crveni papar i bijeli luk. Preko povrća i začina poređati ribu. Ribu prekriti ostatkom crnog luka, celera i ostalog. Zaliti do vrha posude bijelim vinom ili ribljom supom, uz dodato ulje. Na jačoj vatri pustiti da proključa, a onda kuvati na tihoj vatri minimum dva sata. Što duže, to bolje!





Paštica sa makarulama

Paštrovski makaruli

(domaća tjestenina)

Tradicionalno primorsko jelo koje vuče korijene iz Venecije, sprema se u Dalmaciji, Boki, Paštrovićima, sa neznatnim razlikama u debljini i dužini pašte i u vrsti brašna. Prosijati 250 g integralnog pšeničnog crnog brašna, dodati 250 g bijelog pšeničnog brašna, jednu supenu kašiku maslinovog ulja, so, vodu (neko dodaje jaja). U brašnu rukom napraviti udubljenje, posoliti, dodati malo vode i zamijesiti. Za vrijeme miješanja tijesto povremeno posuti brašnom kako se ne bi lijepilo za radni sto ili dasku. Tijesto možemo smatrati gotovim tek kada se počne odvajati od ruku i od radnog stola i kada dobije glatku površinu. Gotovo tijesto pokriti i pustiti da odstoji pola sata. Zatim, specijalnim iglama formirati makarule (zungama, dobijenim od mediteranske biljke). Makarule kuvati u slanoj vodi dok ne izgube miris svježeg tijesta, oko 15 minuta. Ocijediti ih i servirati u činiji, posuti rendanim starim sirom i prelitii vrelim maslinovim uljem, sa malo ruzmarina ili služiti uz pašticađu (dinstani komadi junećeg mesa ili divljači sa povrćem i začinima). Makarule treba služiti vruće i nikako ih ne treba ostavljati da stoje u vodi.

Paštica

1 kg junećeg mesa bez kostiju (ili divljači) posoliti i špikovati sa češnjakom i suvom slaninom. Zagrijati maslinovo ulje i kada „zacvrči“, poređati komade mesa na vrelo ulje. Polako ih okretati dok dobro ne porumene (može se staviti i malo šećera). Lagano dodavati nekoliko glavica crvenog luka, par isjeckanih mrkvi, lovorov list, par češnjeva bijelog luka, zrna bibera, malo cimeta, karanfilić, malo metvice, peršun. Neko dodaje i kiselu jabuku, suve šljive... Sve pustiti da se dobro ukrčka, dolivajući vode i dobrog vina. Kad meso omekša, malo ga usitniti. Saft koji je ostao se ispasira i prespe preko komada mesa. Ponovo se pusti da se ukrčka. Treba biti stpljiv i na laganoj vatri dinstati, minimum dva sata. Budite strpljivi – što se duže krčka, biće bolja! Pašticađa se služii uz domaće makarule, njoke ili rižu, a može se i zalediti i tako se čuvati.

Sirovi makaruli





KUŽINA SA OGNJIŠTA

Branko-Diki Kažanegra, turistički radnik



*Makarulača
- zelena,
dugačka
i okrugla
boranija*

Kad uđem u kuhinju nekog hotela ili restorana, teško mi je i da zamislim koliko je mašte i truda trebalo našim babama da na ognjištu, koristeći samo bronzin, sač, prosulju i gradele, spreme sva ona jela neponovljivih ukusa i mirisa, od kojih mi, kad pomislim, i sad pođe voda na usta.

Odnos prema hrani, pogotovo hljebu, bio je poseban. Nezamislivo je bilo da se išta baca. Ako bi mi kao djetetu slučajno pao komad na pod, morao bih ga podići, poljubiti i staviti na stranu da se da živome ili baci ribama u more.

Sve se koristilo – od taloga maslinovog ulja iz pila pravio se sapun, so od srdela iz muljača koristila se za brum, od prasadi se koristilo sve sem dlake, od kože ovaca i koza pravljeni su mjevovi za sir i vino. Staklene boce su čuvane kao dragocjenost. Svaka jestiva biljka je korišćena u ishrani. Danas se ponovo populariše žućenica, a skoro zaboravljene su kopriva, srpulja, čičalj i tušt. Je li to bilo zato što smo bili siromašni? Ja bih rekao ne, već da smo tada bili dio prirode, a da smo sada potrošačko društvo.

U bronzinu koji je visio na verigama iznad ognjišta varila su se sva jela, pa i meni najdraža:



*Žućenica,
ponovo
popularna
biljka na
našim
trpezama*

*“Mačka ne jede glavu barbuna
zato što ne dospije” - od barbuna
se sve pojede!*

Makarulača ka' makarule

Makarulača je zelena, dugačka i okrugla boranija. Danas je na pijaci, kada je ima, zovu – olovka. U vodi, u kojoj se prethodno svari štuk od pršuta, stavlja se boranija i par krtola isječenih na četvrti. Meso sa štuka se isječe na manje komade. Kad su makarulača i krtola gotove, procijede se. Na dno ovala u kome će se servirati jelo pospe se gratani domaći suvi sir, na to se stavi red makarulače i krtole sa komadima mesa od štuka, pa se sve pospe sirom i tako dok se sve ne posloži. Povrh gornjeg sloja se pospe sir da ga prekrije. U prosulji se dobro zagrije maslinovo ulje i njime zatopi jelo na ovalu. Prava je stvar ako se uz to ima bocun dobrog vranca ili kratošije.



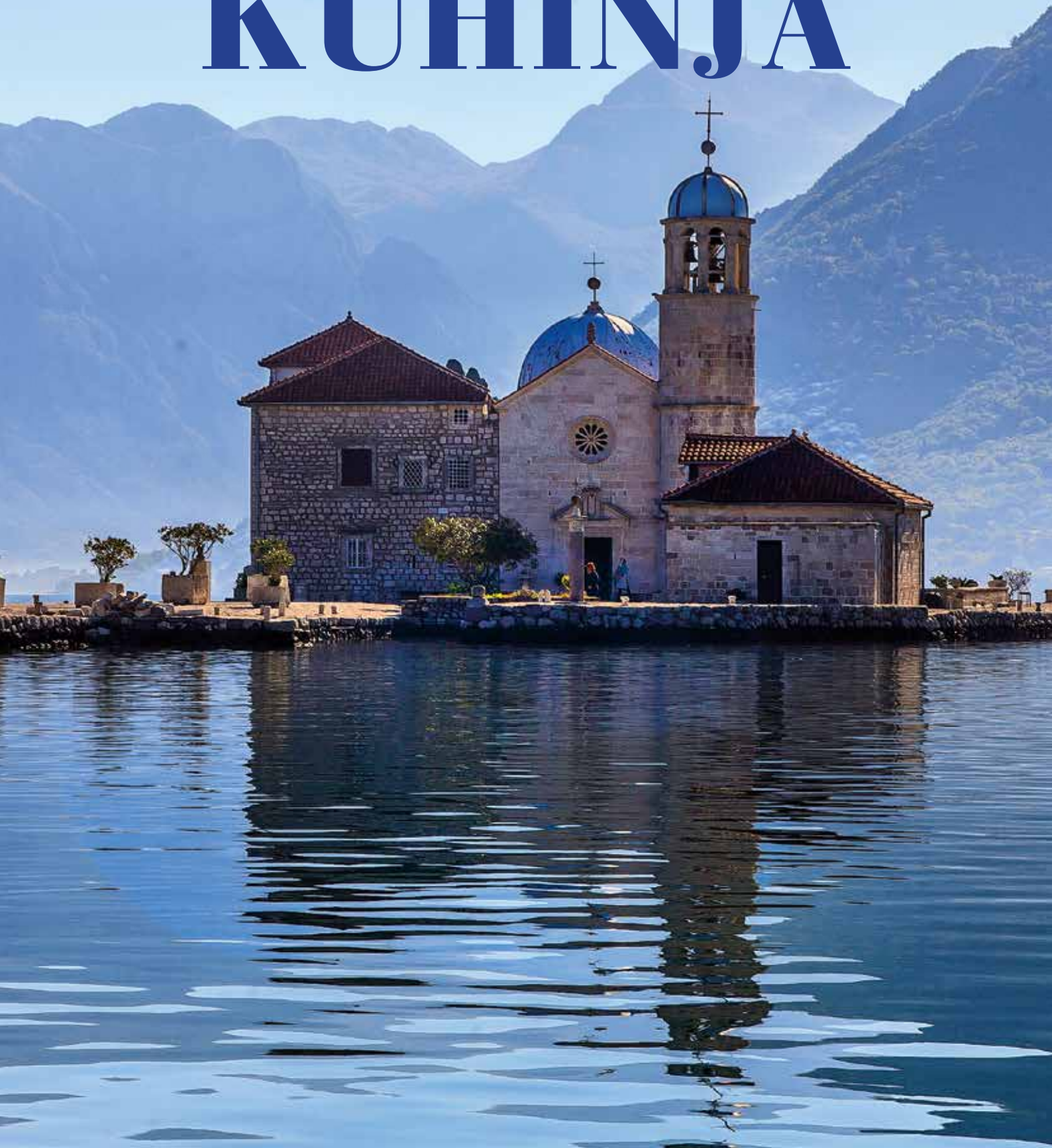
Lignje „na ulje“ od priganih barbuna

Barbuni su jedna od najomiljenijih riba, posebno ribarima. Kaže se da mačka ne jede glavu barbuna zato što ne dospije – od barbuna se sve pojede. Čim se izvadi iz mreže, važno je da se barbun odmah očisti, posebno crnilo uz kičmu, koje je bogato jodom. Zbog toga barbun, ako odstoji neočišćen, dobija neprijatan miris i ukus. Uvaljani u rumetinovo (kukuruzno) brašno, barbuni se prigaju u prosulji na vreloom maslinovom ulju. Ulje u kome su se prigali barbuni je crvene boje i zbog izuzetnog ukusa i mirisa čuvalo se kao toč za razna jela. Jedno od njih je pripremano i sa lignjama. U podgrijano ulje od barbuna u prosulji stave se očišćene lignje (ako su manje onda cijele), koje se potom na jačoj vatri prigaju desetak minuta. Za to vrijeme se pripremi sitno sječeni češnjak, petrusin, mljeveni biber i so (ko voli može i ljuta paprika). Sve se to pomiješa u jedan do dva decilitra bijelog vina. Tako pomiješano doda se u prosulju sa lignjama i ostavi na vatri još par minuta. Najbolje idu uz mladi kozji sir, rumetinov hljeb i crveno vino lisicu.

*Lignje „na ulje“ od priganih
barbuna poslužene uz
kukuruzni hljeb*



BOKELJSKA KUHINJA





Vlasta Mandić, arh, autor knjige „Bokeška kuhina“

GASTRONOMSKI IDENTITET BOKE KOTORSKE

Gastronomski identitet Boke kotorske stvarao se kroz kontakte sa različitim narodima, koji su dolazili, odlazili, ali i ostajali i asimilirali se sa domaćim stanovništvom. Od vremena Grka i Ilira, pa sve do današnjih dana, bokeška kuhina prima razne gastronomske uticaje i prožima ih sa svojim domaćim umijećima. Lokalna kultura originalnim receptima daje svoj pečat, ali uvijek zadržava osnovne karakteristike jela.

U podnožju bokokotorskih planina, uz more, klima je blaga, a u zaleđu, iza brda, oštija, sa hladnim, snježnim zimama. Zahvaljujući takvim uslovima, uz more ribari love ribu, sade lozu, maslinu i ostalo južno voće, a na planinama, u ambijentu djevičanske prirode, ljudi gaje povrće i stoku izvanrednog kvaliteta.

Raznolikost prehrambenih proizvoda na relativno malom prostoru stvorila je **dvije gastronomije – primorsku i planinsku**, koje se dopunjavaju u najboljoj kulinarskoj kombinaciji, zavisno od godišnjih doba i svetkovina kojih u Boki ima na pretek.

U toj gastronomskoj kombinaciji stvorila su se jela kao što su: kuvana govedina sa šalšom od pamidora, makaruli od brašna začinjeni slaninim sirom, pečenja od teletine, jagnjetina ispod sača (pečenje u žaru) sa krtolom i raznim povrćem, kastradina sa crnim ili bijelim zeljem, bumbari sa suvom prasetinom, zeljem i krtolom, jagnjetina sa bižom, tripice, gulaši, njoke na razne načine, paštica, rižoti i dr.

Tu su razne **morske delicije**. Pored razne veće ribe, tu su sitne ribe: sarduni, gavuni, sardele, gavice, barbuni i dr. Boka kotorska je poznata i po kvalitetnim mušuljama, koje same rastu uz obalu ili se uzgajaju u moru, koje je zbog planinske vode koja izvire duž obala Boke, čisto i u odličnom odnosu slano-slatkog ukusa za slasne mušulje. Tu su i slasne ostrige. Teško je odoljeti jelima kao što su: brancin „na gradele“, škarpina „lešo“, sardela u marinadi ili „na gradele“, mušulje od Gurdića, rižot a la maka, bokeški brodet od sarduna, bakalaj žgvacet, crni rižot, providurova palamida, karnevalske njoke i tako redom.

Od slatkih delicija najpoznatije su **dobrotska torta** i **kotorska pašta**. Tu su još druge tipične slastice: kroštule, paradizet, štrudel, priganice, peraški bobi, mandolate, narančini i dr.



Boka kotorska je poznata po kvalitetnim mušuljama. Na fotografiji su mušulje servirane s parmezanom

Providurova palamida

Palamida od 1 kg, desetak maslina, 5-6 špika luka česna, petrusin, 2 kućarina prezle, papar, maslinovo ulje, 2 pamidore, crno vino, so

Otkinuti palamidi peraje, dići joj škrge i isjeći je na fete debljine 2,5 cm. To se radi ovako: zasjeći nožem od strane stomaka vertikalno i ići sve do srednje kosti, presjeći je, i ići dalje još par centimetara. Tu se zaustaviti, da bi palamida ipak ostala u komadu. Spretno izvaditi stomak iz svake fete, svaku lagano posoliti, te nježno raširiti palamidu kao ventulu (lepezu). Luk česan, petrusin, par isjeckanih maslina, so, prezle, papar, sve zajedno stuci sa dodatkom maslinovog ulja i tom masom premazati svaku fetu. U šupljinu stomaka, u svaku fetu, staviti po jednu maslinu i grančicu petrusina, a između svake fete palamide staviti fetu pamidore. Postaviti palamidu u roštijeru. Zaliti je maslinovim uljem s dodatkom malo crnoga vina i peći u vrućoj pećnici na 180°C dok se ne ispeče. Ako se kotorski providur Jeronim Pisani gostio ovim jelom, sigurno ćete i vi omastiti brke. Neka vam je u slast, uz got dobrog crnog vina!





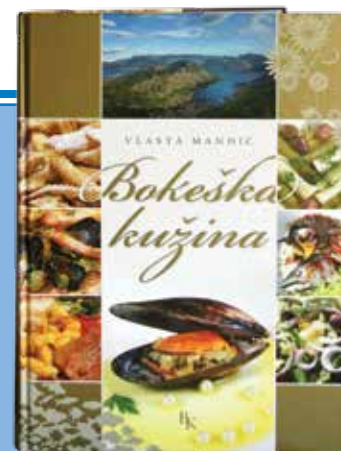
Sardele a la Bisernice

1 kg velikih sardela, prezle, limun, papar, parmezan, bjelance, bešamel, luk česan, petrusin, kapare, origano, biozačin, maslinovo ulje, šug (sos) od pamidore – od svega po malo, čikarica (šoljica) bijelog vina

Sardelama dići glavu, kost, rep, napraviti filete, posoliti ih, nakapati limunom i posuti paprom. Namaz: prezle, gratani parmezan, petrusin, biozačin, luk česan, origano, kapare – sve usitniti, te dodati malo maslinovog ulja, stučeno bjelance, malo bešamela i sve zamiješati da bude kremasto. Na svaku sardelu nanijeti namaz, napraviti od njih rolnice i složiti ih po vatrostalnoj roštiji. Sve zaliti vrelim maslinovim uljem i peći na temperaturi od 180°C. Pred kraj, zaliti šugom od pamidora, sa dodatkom bijelog vina i petrusina. Preko svega posuti malo prezle.

SUVENIR

Ako želite da gastro suvenir ponese sa sobom, tu je i knjiga **Bokeška kužina** autora Vlaste Mandić, arh. Knjiga ima 101 recept i začinjena je fotografijama i pričama o prirodnim ljepotama, istorijskim i kulturnim vrijednostima Kotora i Boke kotorske.



***Boka kotorska**, poput nordijskiog fjorda na Mediteranu, jedan od najljepših zaliva svijeta, opjevan i opisivan, slavljen i hvaljen, jedinstven i neobičan, u surove crnogorske planine prodire 28 kilometara. Ljepota Boke privlačila je velike umove poput lorda Bajrona, Džordža Bernarda Šoa, Margaret Jursenar... Kotorsko-risanski zaliv, kao dio svjetske prirodne i kulturne baštine, pod zaštitom je UNESCO-a od 1979. godine.*







KUHINJA CENTRALNE CRNE GORE

Sanja Golubović, novinar, urednik magazina „Caffe Montenegro“



Kuhinja centralnog dijela Crne Gore donosi bogatstvo ukusa zasnovanih na geografskoj raznolikosti i tradicionalnom nasljeđu. Začinili su je uticaji stranih kuhinja poput orijentalnog, usvojenog od Turaka, koji su za vrijeme brojnih ratova boravili na ovom tlu. Što se krećete sjevernije u kontinentalnom dijelu, to je klima surovija, a hrana jača.



Meso je uglavnom u osnovi ishrane: teleće, jagnjeće, svinjsko (njeguški pršut je najpopularniji), juneće, ali i riba, rječna i jezerska. Od jezerske ribe najzastupljeniji je **krap** (šaran), koji se sprema u mnoštvu varijanti, „u tavi“, suvi, marinirani, „na salatu“; potom **pastrmka**, pržena ili pečena, ali i kao poseban specijalitet – sa kajmakom ili u kiselom mlijeku. Omiljena je i **ukljeva**, sitna autohtona riba Skadarskog jezera. Prži se svježa ili dimljena, a dimljena se sprema i „na salatu“. „Jegulja na oriz“ je jelo jedinstvenog ukusa.

*Prodavačica
sušene ukljeve*

*Kopriva,
hrana i
lijevak*



*Pogled na Zetu
i Skadarsko jezero,
dok se u pozadini
nazire planinski
masiv Prokletije*



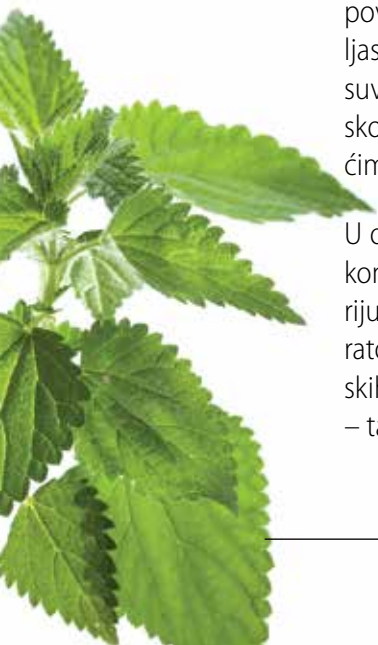
*Raštan je
nadasve
zdrava biljka,
na fotografiji
spremljen sa
slaninom*

U skoro svim jelima od mesa i ribe odličan balans pravi dobar odnos povrća i voća, kao na primjer u jelu „podgorički krap sa suvim šljivama“. Čest prilog jelima je domaći krompir, koji se sprema na više načina, pečen, na pola u kori, u pireu, kuvan, hladan kao prilog salati, sa špinatom, uz ribu...

*Ovčiji košet
u tijestu,
gastronomski
raritet*

Negdje se, uprkos velikoj količini mesa u jelima, njihovi nazivi formiraju prema povrću koje je u osnovi jela, poput jela sa **raštanom**, izuzetno popularnom zeljastom biljkom u Crnoj Gori. Raštan je nadasve zdrava biljka, a sprema se sa suvim mesom ili rebrima, domaćom kobasicom, kastradinom, slaninom, svinjskom koljenicom. Jelo turskog porijekla – **japraci** (sa raštanom i telećim ili junećim mesom) takođe se odomaćilo u našoj kuhinji.

U ovom dijelu Crne Gore delikatesom se smatra i **čorba od koprive** sa kajmakom, od istoimene biljke koja je i hrana i lijek. Jela sa koprivom imaju dugu istoriju u gastronomiji Crne Gore, a nastala su u najtežim vremenima – vremenima ratova i nemaštine, kada je kopriva spasavala brojne živote. Grupi gastronomskih rariteta, između ostalih, pripada i jedinstveno jelo – **ovčiji košet u tijestu** – takođe karakteristično za centralni dio Crne Gore.



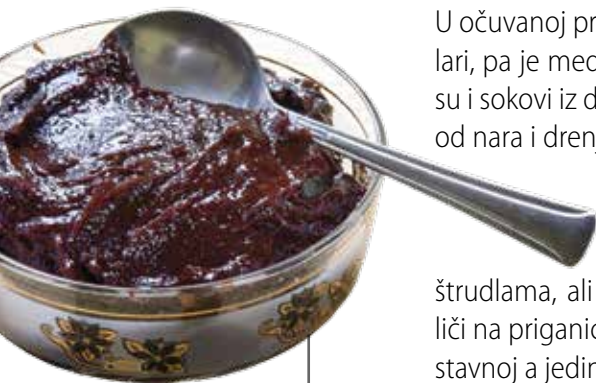


Popeci

Iz okolnih planina i iz sjevernog dijela stižu mliječni proizvodi, kajmak i sirevi, neizostavni na trpezama i u jelima. Često se kombinuju sa mesom, kao u podgoričkim popecima ili njeguškom steku.

Domaći hljeb, najčešće pšenični ali i kukuruzni, pratilac je svakog jela. Od salata su ustaljene sezonske, od povrća iz Zetske i Bjelopavličke ravnice, paradajza, čuvene paprike, zelene salate, mladog luka, krastavca, poriluka, kad što prispije... Čuvena je i njegova mješavina, dok je svježe u tzv. bašta-salati, ili ukiseljeno u turšiji.

Najupečatljiviji i najrasprostranjeniji uticaj strane kuhinje uočava se u mnogobrojnim buregdžinicama, koje mogu parirati radnjama brze hrane, pogotovo u Podgorici, gdje ih ima na svakom koraku. U njima se prodaje **burek** (vrsta pite – sa mesom, zelijem, krompirom, sirom), izvorno tursko jelo, izuzetno omiljeno u svakodnevnoj ishrani. Uticaj kuhinje susjeda Italijana je primjetan i u konzumiranju omiljene i obožavane **pice**, zbog čega ćete i naći mnoštvo picerija po svim gradovima, i mnogobrojnih pašti, odomaćenih i u kuhinjama stanovništva i na menijima restorana.



Domaći pekmez od šljiva

U očuvanoj prirodi kontinentalnog dijela žive i rade mnogobrojni pčelari, pa je med sa tog područja izuzetno kvalitetan i cijenjen. Cijenjeni su i sokovi iz domaće radinosti – puni voća sa malo šećera, poput onih od nara i drenjina. Od džemova, izuzetnog ukusa su oni od šipuraka ili drenjina. **Pekmez od šljiva** je najomiljenija i najcjenjenija vrsta džema. Kuva se drugačije od ostalih. Osim kao namaz, koristi se i u mnogim poslasticama, kolačima, štrudlama, ali i starinskim podgoričkim presukačima (poslastica koja liči na priganice ili krofne, ali se sprema po drugačijoj recepturi, jednostavnoj a jedinstvenoj).

Ako ste ljubitelj „žešće kapljice“, probajte domaća vina i rakije. Najveći vinogradi su u centralnoj Crnoj Gori, posebno u regionu Podgorice i Crmnice. Ako ste, pak, ljubitelj piva, naša preporuka je, svakako, Nikšičko.

Uticaj kuhinje susjeda Italijana je primjetan širom Crne Gore



Podgorički presukači



Kvalitetan prirodni med, dar očuvane, nedirnete prirode





Krap „u tavu”

Krap od 2,5 do 3 kg, 2 kg očišćenog crnog luka, 250 g suvih šljiva, 1 kisela jabuka kožarka, 1 dunja, suvo grožđe, 1 kašičica crvenog papra, 125 g paradajz-pirea, 1 kašika šećera, 4 kašike vinskog sirćeta, 3 kašike brašna, 2 čaše vode, soli po potrebi, pola litra ulja (ukupno)

Krapa zarezati sa obje strane, posoliti i staviti da se peče na ulju. Za to vrijeme na ulju dinstati isjeckan luk. Kada se luk prodinstata, postepeno dodavati 3 kašike brašna, 1 kašičicu papra, paradajz-pire, 2 čaše vode, šljive (prethodno potopljene u vruću vodu), suvo grožđe, izrezanu jabuku i dunju, 1 kašiku šećera, 4 kašike vinskog sirćeta. Soli po potrebi. Kada se krap propekao, preliteri ga ovom smjesom i ostaviti da se peče oko pola sata dok se fino ne upihtija.



Raštan „na koljenicu”

Raštan je jedna vrsta zelja (kupusa) tamno zelene boje. Raštan najprije treba dobro oprati, odstraniti mu drškice i isjeći ga na manje komade. Staviti u lonac da provri. U isto vrijeme u drugom sudu, na šporetu, treba staviti suhu svinjsku koljenicu, da bi se obarila. Njoj se još dodaju komadi suve slanine ili komad suve svinjske glave. Kada se dobro obari, sve zajedno sa raštanom treba sjediniti i staviti u veći lonac, da bi se dalje kuvalo. Pri polovini kuvanja, u vodu se spusti i nekoliko cijelih ili prepolovljenih krompira. Kada je jelo gotovo, raštan se stavlja u tanjire i jede kao varivo, dok se meso, koje se sa njim kuvalo, odvoji na poseban tanjir ili stavi u zdjelu. Tako pripremljeno meso služi se uz raštan ili se servira gostima za posebnu degustaciju.





Japraci

*Japraci,
jelo turskog
porijekla*

1 kg raštana, 400 g telećeg mesa, 2 dl ulja, 150 g crnog luka, 80 g riže, soli, bibera i peršuna po potrebi, 200 g suvog mesa po želji

Svježe, zdrave i mlade listove raštana odvojiti od stabljike i odstraniti zadebljali dio lista. Oprati u hladnoj vodi i prokuvati (blanširati) u ključaloj slano-nakiselo začinjenoj vodi par minuta. Kada su listovi blanširani, izvaditi ih i odmah staviti u hladnu vodu da sačuvaju prirodnu boju. Do upotrebe ih čuvati u hladnoj vodi. Teleće meso od vrata ili plečke odvojiti od kostiju, suvišnih žilica i masnoće i oštrim nožem sitno isjeckati. Crni luk očistiti, oprati i sitno isjeckati. Rižu probrati i oprati, a zatim dobro ocijediti.

Ukoliko prilikom pripremanja japraka dodajemo suvo meso, isjeći ga na pogodnu parčad – jedno parče u porciji. U posudi na zagrijanoj masnoći propržiti sitno sjeckani luk, dodati isjeckano meso i pržiti dok ne ispari tečnost. Na kraju dodati određenu količinu pripremljene riže i sve zajedno kratko propržiti. Masu začiniti sa malo soli, mljevenog bibera i peršuna po ukusu. Pripremljeni fil prohladiti.

Na list raštana staviti kašičicu fila i umotati japrake. Ako su listovi veliki podijeliti ih, jer japraci treba da budu što manji. Posudu u kojoj će se kuvati obložiti listovima raštana, poredati japrake i između staviti suvo meso.

Prekriti listovima raštana i zaliti vodom. Kuvati na srednjoj temperaturi dok raštan ne omekša. Poslužiti sa pavlakom.



PLANINSKA



KUHINJA

Radmilo Tadić, novinar i publicista



*Čudesni
planinski
prizori Crne
Gore*

Zahvaljujući bogatim pašnjacima Durmitora, Sinjajevine i Bjelasice, mliječni proizvodi i meso planina crnogorskog sjevera pravi su generator životne energije. Jela koja će dočekati gosta na sjeveru su kuvani krompir, kupus i ovčije meso, kao i jagnjetina, pod sačem ili na ražnju. A zimi sušeno ovčje meso, svinjsko i goveđe.

*Jedinstveni
kolašinski
lisnati sir*

Kada je riječ o Kolašinu, tu nema greške ako se proba lisnati sir, cicvara ili kačamak. Uz tradicionalna planinska jela, kačamak i cicvaru, odlično ide domaće kiselo mlijeko.

U čitavom rejonu sjeveroistoka Crne Gore (Bijelo Polje, Berane, Plav, Rožaje, Petnjica) naći će se i izvanredan goveđi pršut, a i pite, kojima je teško odoljeti. U Pljevljima svakako treba probati već zaštićen pljevaljski sir, a na Žabljaku i u Šavniku jagnjetinu ispod sača.

*Jagnjetina
ispod sača servirana
uz čuveni kučki sir*



U Nikšiću i Pivi obavezno treba probati skorup i sve vrste pečnja ispod sača, u Danilovgradu pastrmku iz rijeke Zete, a u Kučima (region sjeveroistočno od Podgorice) kučki sir i skorup sa katuna.

Katunski skorup iz mješine neizostavno treba probati



Selo Njeguši

Pod vrhom planine Lovćen nalazi se selo Njeguši, poznato po brojnim specijalitetima: pršutu, siru, kastradini (ovčjem suvom mesu) i kobasici. Pršut se pravi od svinjskog mesa, a poseban ukus i aromu dobija zahvaljujući mješavini morskog i planinskog vazduha i drvima koja se lože za njegovo sušenje. Svi stanovnici krševite podlovcenske regije

bave se sušenjem pršuta i kastradine. Seljacima su pršut i kastradina – uz slaninu, luk i hljeb – osnovna priručna a visokoenergetska hrana prilikom rada na udaljenim vrtićima.

RECEPTI

Pastrmka u kiselom mlijeku

4 komada pastrmke od 250 do 300 g, 2 litra blagog kiselog mlijeka, 6-7 česnova sitno sjeckanog bijelog luka, malo soli

Pastrmke klasično očistiti. Spremiti tiganj i u dosta ulja ispržiti spremljenu pastrmku. U blago kiselo mlijeko staviti sitno sjeckani luk i malo sitne soli i promiješati. U dubljoj tepsiji, isprženu toplu pastrmku prelići spremljenim kiselim mlijekom, tako da je svaki komad pastrmke pokriven. Po površini prelići jednu kašiku ulja u kome se pastrmka pržila. Sipati i malo crnog bibera. Tepsiju prekriti folijom i staviti u frižider četiri do pet sati.



Planinska jagnjetina u mlijeku



1,5 kg jagnječeg mesa od plečke ili bubrežnjaka, 1,5 litar mlijeka, 3 mrkve, 2 lovorova lista, 5-6 zrna bibera, 1 kg krompira, peršun, so.

Meso oprati, staviti u lonac i preliteri mlijekom, dodati cijelu mrkvu, lovor, biber i so po ukusu i kuvati. U drugom loncu skuvati oljušten cijeli krompir. Kada je meso kuvano, izvaditi ga iz lonca, isjeći, staviti u dublju posudu i dodati kuvani krompir i mrkvu. Preliti procijeđenim mlijekom u kome se kuvalo meso i ukrasiti peršunom.



Pogača u crepulji

Pogača u crepulji priprema se tako što se crepulja – plitka glinena posuda sa rupicom na sredini, stavi na vatru dok se dobro ne ugrije. Ona se zatim kukom podiže, u nju se stavlja tijesto i pokriva sačem. Pogača se peče sa dvije strane, odozdo od usijane crepulje, a odozgo od žara na saču.

Pogača u crepulji

Jardum

Jardum ili grušavina je tipičan proizvod od ovčjeg mlijeka sjevernog planinskog dijela Crne Gore. Pravi se u kasnim ljetnjim i ranim jesenjim mjesecima, jer je ispaša tokom tih mjeseci bogatija i mlijeko se lakše „gruša“, tj. zgrušava. Ovčje mlijeko se posoli po ukusu i uz neprestano miješanje kuva na umjerenj vatri, dok se čitava površina ne prekrije pjenom. Tada se skloni sa vatre da se ohladi. Ovo mlijeko je veoma gusto i ukusno i služi se uz jelo.





SLATKIŠI

I DEZERTI





SLATKI ŽIVOT CRNE GORE



*Badem
i pinjule
neizostavni
dodatak
peraške torte*

Najljepši miris doma je miris dok se spremaju i peku kolači. Kada u nekoj poslastičarnici osjetimo taj miris, probudi se dječija radost u nama, a sjećanja navru. Ništa ljepše nego kad se iz kuhinje širi miris cimeta, vanile, pečenih jabuka... najljepše uspomene. Svi ih imamo. Neke od njih su nam zajedničke i sa dalekim precima.



*Priganice
s medom,
bez njih
tradicionalna
trpeza ne
počinje*

I oni najjednostavniji crnogorski kolači – poslastice su najčešće sa dosta jaja, poput **patišpanja**, u koji se može umutiti i do petnaestak jaja, zavisno od domaćice koja ga sprema... Čuvene **priganice**, bez kojih ni jedna nacionalna trpeza ne počinje, najsiromašnijeg su sastava, ali u kombinaciji sa medom, kako se najčešće služe, ipak su bile i ostale omiljena poslastica. I recepture za priganice imaju varijacija od kraja do kraja u Crnoj Gori. U primorju, na primjer, u priganice se stavlja suvo grožđe. Slične su njima i izuzetno zastupljene **ruštule** / kroštule, tradicionalni primorski kolač od jednostavnog tijesta. Hrskave i posute šećerom u prahu, ne izostaju sa trpeze ni sa jedne svečanosti na moru.

Isti ukus i miris volimo i danas, jednako kao naši preci prije stotine godina. Prastare recepture prenošene s generacije na generaciju domaćica, usmeno, pa pisano, sačuvane su, nadamo se, zauvijek. Takva jedna magična receptura je i naša **dobrotska torta**, koju zbog svog bogatog i specifičnog sastava zovu i carska. Receptura za izradu ove torte ima status nematerijalnog kulturnog dobra od lokalnog značaja. Bokeljske domaćice su vjerne staroj recepturi i nije im teško da dva sata posvete samo njenoj izradi. Slična joj je peraška torta. Ustvari, sastojak koji čini razliku između peraške i dobrotske torte su pinjule, koje se, pored mendula (badema), dodaju u perašku tortu. Gotovo istovjetna je i **zmaj torta**, tradicionalna torta Starog grada Budve.

*Patišpanj,
poslastica
koja se
pravi od
puno jaja*





U svijetu opštepoznate **palačinke** imaju u crnogorskoj kuhinji posebno mjesto. Jedinstvene i najljepšeg ukusa su one od kukuruznog brašna, filovane medom i orasima, prelivene suvim šljivama kuvanim u vinu.

Strani uticaji u dijelu gastronomije posvećene poslasticama – desertima, vidljivi su prvenstveno kroz omiljene **orijentalne poslastice**, koje su odomaćene u Crnoj Gori, poput baklava, tulumbi, urmašica, tufahija (kuvane jabuke u šerbetu punjene mljevenim orasima). Najbolje su u Ulcinju, Plavu, Rožajama. Omiljena stara poslastica je pinca ili **fugaca**, tipičan italijanski uskršnji kolač. Kod nas se vrlo često pravi u domaćinstvima, doduše modifikovan u odnosu na italijanski, pa ga možemo po malo i „prisvajati“.

U Kotoru neizostavno probati krempite u „Forzi“

Jedinstvene i najljepšeg ukusa su palačinke od kukuruznog brašna

Na menijima restorana dominiraju internacionalni, a najviše italijanski deserti i sladoledi. Međutim, ono što katrakteriše „slatku Crnu Goru“ jeste činjenica da svaki njen grad, svako mjesto, ima lokalcima omiljenu **staru poslastičarnicu**. To su ta mala, starinska, domaća mjesta, najčešće porodični mali biznisi, prenošeni s generacije na generaciju. Tu se mogu naći kolači iz domaće radinosti, pravljene po starim recepturama. Decenijama i duže se tu ništa nije promijenilo, ni enterijer ni ponuda. Čuvaju tradiciju i odbijaju sve što nije ručno napravljeno. Takve poslastičarnice su „Kod Branke“ u Budvi, „Š.T. Hamza“ u Podgorici, „Fontana“ u Nikšiću, „Karađuzović“ u Baru...



Ruštule su tradicionalni primorski kolač, svako mjesto, svaka kuća ima svoj recept

Jedna od najpopularnijih poslastičarnica u Boki je „Forza“ u Starom gradu Kotoru. Ona baštini usmeno lokalno pravo na najbolju krempitu – kotorsku, a imaju i ruštule...

Preporuka za strane goste: kad krenete u poslastičarnicu, idite tamo gdje idu vaši domaćini.





Dobrotska torta

(Recept iz knjige "Bokeška kužina")

Ova se čuvena gulozeca (poslastica) prvo zvala mletačka torta. Peraštanke su je krstile peraška torta, a Dobročanke – dobrotska torta. Vi je zovite kako je vama drago. Ja sam se odlučila za ime dobrotska torta. Ako ćemo pravo, dobra je i jedna i druga!

Tijesto: 6 žumanaca, 6 ožica cukara, 200 g masla, 1 ožica mlijeka, brašna

Fil: 6 bjelanaca, 400 g mendula, 400 g cukara, 1½ dl maraskina, kora od limuna

Tijesto: prvo stući žumanca s cukarom, pa dodati omekšali maslac i dalje raditi. Kada se sve dobro povezalo, usuti mlijeko i davati po malo brašna da se dobije ni tvrdo ni meko tijesto. Dno forme za tortu obložiti tijestom, i strane takođe, na način da se pri vrhu narežu zubići u vidu lastavičjeg repa.

Odvojiti malo tijesta za dekoraciju torte.

Fil: sada stući bjelanca s cukarom. Kada bjelanca očvrsnu, dodati mendule, koje smo prethodno stavili na kratko u vrelu vodu, digli im koru i sasvim sitno ih nasjeckali. U fil dodati još maraskino, gratanu koru od limuna i sve nježno promiješati. Fil rasporediti po tijestu.

Tijesto, koje smo ostavili, izrezati na trake širine prsta i postaviti ih unakrst, preko fila, u vidu mreže. Staviti tortu u vruću pećnicu na temperaturu od 160°C i peći je oko 40 minuta.

CRNOGORS



*Sočni,
crveni
crmnički
luk*



KE PIJACE

Sanja Golubović, novinar, urednik magazina „Caffe Montenegro“



MJESTA UZAVRELOG RITMA



Pazarni dan je nekada u Crnoj Gori bio poput svetkovine. Danima se u mjestu gdje se održavao pijačni pazar, u okolnim selima, pa i na udaljenijim lokacijama, u susjednim državama, u pograničnom dijelu, spremalo šta ima da se iznese na pijacu tog dana. Za novac dobijen prodajom, kupovalo se ono što se nema. Dosta toga se i trampilo. Sjever sa jugom, jug sa sjeverom. Mještani bi se svečano oblačili za pazarni dan, jer to je bio dan susreta, razmjena pozdrava, iskustava i puno razgovora...

Na pazaru su se, bogme, i zaljublivali momci i djevojke, koji tad i nijesu imali mnogo prilike da se sretaju. Pa i po pola dana ili dan hoda ili jahanja na konjima i magarcima trebalo je ljudima iz udaljenijih krajeva da dođu na pazar. Na primjer, do onog čuvenog u Rijeci Crnojevića, kada je to mjesto tokom 19. i na početku 20. vijeka i trgovačko središte Crne Gore i njena najznačajnija luka. Na „riječko pazarenje“ dolazili su i trgovali ljudi raznih vjera i nacija. Na pazarni dan tu se skupljalo i preko osamsto ljudi. Dolazili su kupci iz Dubrovnika, Italije i Albanije. Posebno cijenjen proizvod mještana bio je suva ukljeva – za nju su bogati italijanski trgovci nudili dosta novca kako bi se našla na njihovim trpezama.

Danas je drugačije. Gotovo svaka samoposluga ima svoju mini-zelenu pijacu, ali se na gradsku pijacu i dalje ide bar jednom nedjeljno. I danas je dan za pijacu **pazarni dan**, kada dolaze prodavci iz udaljenih mjesta i donose proizvode kojih inače nema u ponudi. Odlazak na pijacu pazarnim danom i danas ima šarm rituala, kada birkamo, promatramo, mirišemo, procjenjujemo... Pa se, iako nije važno, obradujemo kad nam bakica za tezgom, uz kupovinu, ubaci u kesu i dvije jabuke, da nas časti. Možda nas podsjeti na našu babu koja je daleko ili je više nema.

PODGORIČKA PIJACA – CRNA GORA NA DLANU

Podgorica, grad nadomak Skadarskog jezera, na rijeci Morači, na 45 minuta vožnje od mora i isto toliko od planine, ima dvije zelene pijace, na kojim se nalazi sve što ljudi koji žive nadomak mora, rijeka, jezera, planina i iz okolnih ravnica, Zetske i Bjelopavličke, mogu da proizvedu. Jedna je u tržnom centru „Bazar“, u dijelu „preko Morače“, a druga, velika, u šoping-centru „Mall of Montenegro“.

Iz svih krajeva Crne Gore stiže riba morska, jezerska i rječna, povrće, kajmak, sirevi, med, maslinovo ulje, domaće vino i sokovi. U mesarama je najzdravije meso sa planina. Podgoričani uživaju u kojoj god crnogorskoj trpezi kad god požele. Od ribe se najviše kupuje rječna pastrmka (omiljeno podgoričko jelo je pastrmka sa kajmakom) i jezerski krap (sprema se „na orizu“ i „u tavi“), a od mesa su zastupljene sve vrste.

Bogati podgorički zemljoradnički kraj Zeta je poznat po voću i povrću koje prispjeva u svim godišnjim dobima, pa Podgoričani zelenu salatu i mladi luk imaju i zimi. Kao grad vina i vinograda, pored vinskog giganta „Plantaže“, Podgorica ima i mnogobrojne kvalitetne male vinarije koje svoja vina prodaju i na pijacama. I domaći sok od nara ima počasno mjesto na podgoričkim pijacama. Domaće borovnice i maline, divlje kupine, čim prispiju na planini, već su na pijaci u Podgorici. Proizvođači meda su takođe za podgoričkim tezgama, pa na pijacama možete kupiti šumski, cvjetni, pelinov med iz svih medonosnih krajeva Crne Gore.

Odlazak na podgoričku pijacu je posjeta Crnoj Gori u malom. Podgoričani vole svoje pijačne prodavce i imaju povjerenje u njih, tačno znaju odakle i kad dolaze, a godinama kod istih kupuju sir, kajmak, voće.

Pijaca povezuje ljude.

*Vinogradi
u zetskoj
ravnici*

*Podgorička
pijaca*





Šarenilo
plodova
na barskoj
pijaci

BARSKA PIJACA – PLODOVI SA DVIJE OBALE

Bar je grad naslonjen i na more i na jezero, tako da u njega stižu namirnice i proizvodi sa obje obale, slane i slatke. Bar ima i dvije pijace: manju, staru, u centru grada, i novu na staroj raskrsnici, kod autobuske stanice, smještenu u pozamašnoj zgradi – Bar-marketu. Autentičan i istinski doživljaj Bara osjetićete tek odlaskom na jednu od te dvije pijace. Tu vas očekuje šarenilo tezgi, na kojima se, osim voća i povrća, prodaju i domaće maslinovo ulje, masline, mandarine, nar, suve smokve...



Čuvane
barske
masline

Da je riba ukusna samo kada tri puta pliva – u moru, ulju i vinu, potvrđuje se upravo u Baru. Sve troje Bar ima svoje: i ribu, i maslinovo ulje i mnogobrojna domaća čuvena vina iz Crmnice i regiona Skadarskog basena...

Nemojte otići iz Bara bez makar boce vina i maslinovog ulja (poznati barski brend maslinovog ulja je „Barsko zlato“) i maslina (čuvene barske masline autohtone sorte „žutica“).



Kako kupiti kvalitetno maslinovo domaće ulje i masline?

Iskusni maslinari kažu da uradite sljedeće: malo ulja sipajte na dlan ili u široku čašicu koja se ugrije među rukama. Prvo što ćete osjetiti je miris masline, isti onaj koji se osjeti kada svježu maslinu izgnječite prstima. Zatim se malo ulja stavi u usta i usisa između zatvorenih zuba, tako da se pored ukusa mogu osjetiti i drugi mirisi. Najbolja ulja su ona koja su spravljena od tek ubranih plodova. Od loših plodova se dobija ulje metalnog ukusa ili ukusa pokvarenog maslinovog ulja. Masline ubrane mnogo prije prerade imaju ukus podgrijane masnoće. Teški miris je znak nekvalitetnog ulja.

KOTORSKA PIJACA – MORE I PLANINE



Razglednica iz 1908. koja prikazuje kotorsku pijacu

Desno od glavnih vrata drevnog grada Kotor, podno zidina, uvijek je gužva. I onome ko prvi put tu dođe, pažnju privuku vreva ljudi i mirisi, lijepi mirisi Mediterana, mora, trava, ribe, voća, cvijeća... To je Kotorška pijaca – **markat** (merkat) je zovu. Da li po uzoru na onu čuvenu u Barceloni (Mercat de La Boqueria), ne znamo, ali znamo da je vrijeme provedeno na njoj podjednako lijepo kao vrijeme provedeno na onoj barselonskoj, iako je veličina neuporediva. Međutim, ponuda jeste.

Niske suvih smokvi čekaju kupce na pijaci

Jednostavne tezge pune rukom branog voća i povrća, boca maslinovog ulja, tegli meda, slatkog od svačega i sa sjevera i sa juga, posuda sa maslinama, „vezica“ čajeva, malih tegli ljekovitih kombinacija meda, oraħa i sjemenki... U dije-lu mliječne pijace čekaju uredno poređani kajmak i sirevi, mladi, stariji, najstariji. Kravlji, koziji, mekši ili tvrđi, u ulju.

Osim klasičnih, biće vam zanimljive i biljke za salate, karakteristične za bokeljsku kuhinju. Takva je žučenica. Ona se prvenstveno koristi u salati od freške žučenice, potom u jelu od pulente (palente) na žučenici, prilikom pripreme teletine u tijestu sa žučenicom, preko raznih pita, do rižota, ribe i liganja sa žučenicom, te kolača i palačinki sa primjesom ove biljke. A kad prisprije kostanj (kesten), ne možete ga zaobići. I njega dosta koriste bokeljske domaćice, pogotovo za poslastice (njemu je posvećena i fešta „Kostanjada“ u Stolivu).



Fešta „Kostanjada“ u Stolivu posvećena je kestenu, a slična postoji i u Ostrosu. Kesten dosta koriste bokeljske domaćice, naročito za poslastice

*Svježi
škampi*



Sa brda iznad Kotora stižu seoske domačice i donose za prodaju male količine svega što im pretekne iz proizvodnje za lične potrebe. U tome je i čar. Ono što za sebe siju i beru, to i drugome prodaju. Koliko ima – ima, ali to je to. Organsko i vrijedno. Sve što zemlja prihvati od sjemena, i što sunce pomiluje i kiša zalije, na pijaci je.

Markat je mjesto koje ne treba da zaobiđete kad dođete u Kotor. Još od 15. vijeka je Kotor imao svoju pijacu i pazarni dan – nedjelju. Tad je pijaca bila unutar grada, ispred Katedrale Svetog Tripuna. Ali zbog liturgijskih obreda nedjeljom, da se ne bi pravile dodatne gužve, tadašnji kotorski biskup Marin Kontareno je za pijačni dan odredio subotu. Kako tada, tako evo šest vjekova, subota je pazarni dan u Kotoru.

Nećete se pokajati. Nemojte sa pijace u Kotoru poći makar bez buketa cvijeća. I boce maslinovog ulja. I veze suvih smokava. Odakle god da ste. Ako ste poranili, a na pijacu treba ići rano, srećnik ste koji je stigao na vrijeme da zatekne tek pristigli ribarski ulov i ponese kući najbolje iz Jadrana. Osim ako ste iz daleka. Onda, pravac u neki od kotorskih restorana koji spremaju istu ribu od istih ribara.

*Bogata
kotorska
pijaca*





PIJAČNI DANI



ANDRIJEVICA: PONEDELJAK

KOTOR: SUBOTA

BAR: SUBOTA

MOJKOVAC: PONEDELJAK

BERANE: SUBOTA

NIKŠIĆ: PONEDELJAK I PETAK

BIJELO POLJE: SUBOTA

PLAV: PETAK

BUDVA: PETAK

PLJEVLJA: PONEDELJAK I PETAK

CETINJE: PETAK

PODGORICA: SUBOTA

DANILOVGRAD: SUBOTA

ROŽAJE: PETAK

GUSINJE: ČETVRTAK

TIVAT: SUBOTA

HERCEG NOVI: SRIJEDA I SUBOTA

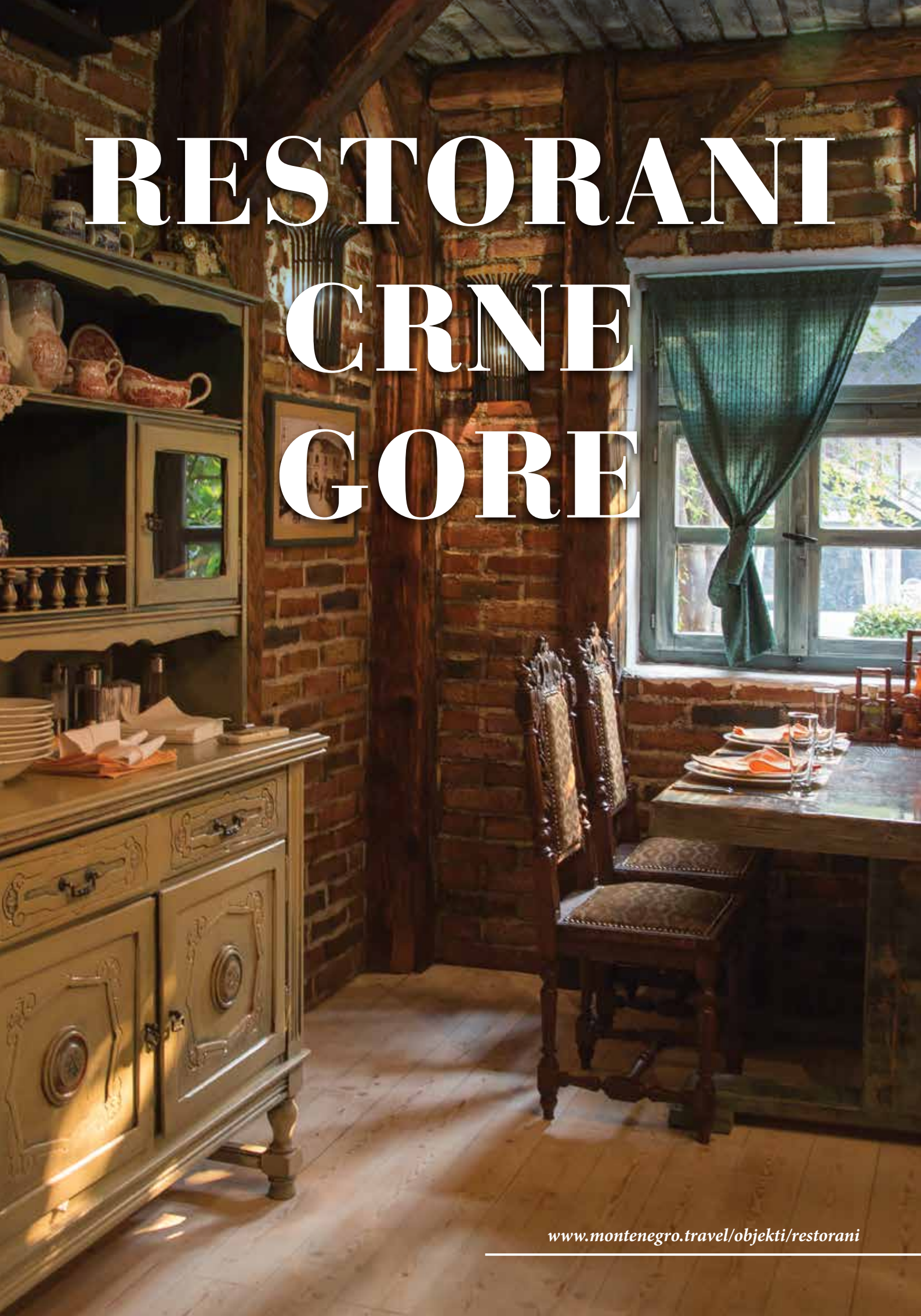
ULCINJ: UTORAK I PETAK

KOLAŠIN: PONEDELJAK

ŽABLJAK: ČETVRTAK



RESTORANI CRNE GORE



Selekciju restorana realizovali:

Velibor Zolak, marketing menadžer, izdavač i publicista; **Sanja Golubović**, novinar i urednik i **Saša Radović**, menadžer u turizmu.

Primijetili ste u obraćanjima članova raznih žirija, komisija, selektora i onih, koji obrazlažu neki svoj izbor, da su, gotovo po pravilu, "imali težak i nezahvalan posao". E, pa u slučaju "trojke" (Velibor Zolak, Sanja Golubović i moja malenkost), koja stoji iza preporuke restorana koji zavređuju vašu posebnu pažnju i vrijeme (a vrijeme je novac), to se ne može reći. Prije bi se reklo da smo bili na "slatkim mukama". Ukrstili smo naše individualne liste, preklopili iskustva, virnuli na internet, a, bogami, i odradili neku degustaciju. Podijelili smo dileme sa prijateljima do čijeg mišljenja nam je stalo i – *voilà!* Zaboravih da smo kod urednika izdanja pokušali da produžimo spisak preporuka, ali nam to ne pođe za rukom. Iskusno. Koliko god da nam je dozvoljeno, zahtjev bi bio isti.

Prilikom ocjene restorana polazili smo od međunarodnih standarda i imali u vidu kriterijume koje koristi najveći i najznačajniji svjetski gastronomski vodič - *Michelin*. U tim kriterijumima nema prostora za oficijelni broj zvjezdica restorana (jer one ne znače ništa za proizvod koji se isporučuje), ambijent, enterijer itd. U restorane se ide zbog hrane i ona definiše njihov kvalitet i uspjeh.

Ima u crnogorskim restoranima neke posebne opuštenosti, neopterećenosti dugim tradicijama i receptima koji se prenose generacijama. Nema onih formi koje nalažu pripadnost ovoj ili onoj prestižnoj internacionalnoj kuhinji ili školi kulinarstva. Nema ni ponosnog glorifikovanja lokalnih jela. Lijepo uređen, često i glamurozan ambijent, lijepi ljudi oko vas, lakoća improvizacije i maštovitost u pripremi hrane, kvalitetni sastojci i obilne porcije za razumnu cijenu, ono su što će vas odmah osvojiti. Prijateljska atmosfera i prirodno gostoprinstvo će vas učiniti stalnim gostom, a i pomoći će da oprostite kakav sitan nedostatak. Uživacete u druženju sa lokalnim ljudima, živjećete njihov život, bilo da ste na odmoru u Crnoj Gori ili ste tu poslom.

Na kraju, želimo vam da otkrijete svoj restoran u našoj zemlji i da u njemu uživete makar koliko i mi u ovima koje vam ovom prilikom preporučujemo.



10 RESTORANA

koji zaslužuju posebnu pažnju

FOREST, PODGORICA

Ne ulazeći u spor da li je *beef Wellington* britanskog ili novozelandskog porijekla, izvjesno je da ga u Crnoj Gori možete pronaći u restoranu "Forest" u City kvartu. Izrazito internacionalni meni predstavlja šetnju kroz poznate nacionalne kuhinje Evrope, pa pored gore pomenutog jela, možete poručiti italijanski *ossobuco*, finu slatkastu pačetinju *Duo of Duck* ili brancin punjen tapenadom od maslina... Uz svako jelo iskusni konobari će vam predložiti uparivanje sa odgovarajućim vinom. Predlažemo da obrok završite tortom od tri vrste čokolade ili vrhunskim toplim *crumble*-om od šljiva uz kuglu sladoleda od vanile...



HEMERA, PODGORICA

U restoranu "Hemera", u centru grada, u Njegoševoj ulici, jelovnik je u osnovi mediteranski sa klasičnim morskim specijalitetima, ali se ističu i maštovite kreacije poput laganih rolnica punjenih gamborima, musom od tri vrste sira i svježim spanaćem ili vesele, šarene kombinacije – rižoto sa šafranom i morskim plodovima. Jelovnik sadrži i neka egzotična jela poput azijske piletine sa soja-sosom, karijem, medom i jasminom. Osvežavajuća salata od rukole sa borovnicom, karamelizovanim orasima i grčkim sirom *manure*, uvijek je dobar izbor za lagan obrok. Za ljubitelje crvenog mesa preporučujemo teleći file "Hemerin" u kombinaciji sa tartufima i vrganjem ili pak *tomahawk ribeye steak* – meso izuzetne sočnosti, teksture i ukusa, koje je prošlo proces suvog zrenja i spremno je u pećima *Josper Grill*. "Hemerine" poslastice su omiljene u gradu, pa birajte: sufle, čokoladni braunis, čizkejk sa šumskim voćem, vafle sa voćem; lista je duga.

www.hotelhemera.com



PER SEMPRE, PODGORICA

“Per Sempre” je u Podgoricu donio miris mora, Mediterana i duh Apenina. Paste i sve vrste tjestenina prave se ručno, na tradicionalni italijanski način, u samom restoranu. Taljatele, njoke, raviole, šageti, pice, morski specijaliteti, majstorski su praćeni finim začinima i povrćem. Tartufi, vrganji, čeri paradajz, pekorino, crni i bijeli luk, masline, bosiljak, sušeni paradajz, aromatične trave, žalfija, ruzmarin i rukola daju jelima autentičan ukus.

www.restoranpersempre.me

Na samo par koraka od restorana “Per Sempre” je i njegov pandan za one koji preferiraju meso; restoran **Meat, steak & wine bar**, pažljivo osmišljenog koncepta, iskorak je na ovdašnjoj gastro-vinskoj sceni. Vješto povezuje poznavaoce vina i ljubitelje znanjački odabranog i pripremljenog mesa. Oba restorana se nalaze u City kvartu.



KOD MIŠKA, ULCINJ

Najstariji restoran na ušću rijeke Bojane u more, otvoren 1991, u porodičnom je vlasništvu dvije generacije ribara i ugostitelja, čije cijele familije rade u restoranu. Riblja čorba koju služe u kotličima, posebno za svakog gosta, nezaobilazna je narudžbina na ovom mjestu. Riba se sprema samo od svježeg dnevnog ulova. Sami birate “svoju” ribu i način pripreme: na roštilju, u soli, sa povrćem, voćem (jabuke, suve šljive, ananas), zapečenu u rerni ili u zemljanoj posudi. Suton na terasi restorana je nezaboravan.

www.restoranmisko.com



DEMIŽANA, BUDVA



Demižana je velika staklena boca opletena suvim prućem, u koju se sipaju domaće vino i rakija. Ta arhaična riječ simbolizuje i rustikalan ambijent kultne budvanske konobe, koja nosi upravo taj naziv. Ukus Mediterana već decenijama živi u restoranu-kamenoj kući s desne strane na ulazu u Stari grad Budva. U ljetnjim mjesecima ima hladovinu vinove loze, a zimi toplinu kućnog ognjišta. "Kraljevstvo" ribe i morskih plodova – šta god izaberete, ne možete pogriješiti. Zbog ručka u "Demižani" dolazi se u Budvu. U sezoni mjesto treba rezervirati dan ranije.

JADRAN KOD KRSTA, BUDVA

Poput broskog jarbola u budvanskoj marini načičkanj restoranima, ističe se "Jadran", kome se u nazivu dodaje i "kod Krsta", jer skoro svaki gost upozna vlasnika Krsta i kasnije dolazi kao u kuću kod prijatelja. Sve što more daje, Krstovi kuvari vješto spremaju. Izbor mesa od jela je također širok, a pice se spremaju na drva. U produžetku ovog najstarijeg budvanskog restorana, otvorenog 1976. godine, nalazi se kultno mjesto savremene pop kulture, najveći rok klub u regionu – **Beer and Bike Club**, u kojem 365 dana u godini nastupaju rok bendovi. Završili ste sjajnu riblju večeru u "Jadranu" i pređite u "Beer and Bike", doživljaj je nezaboravan!

www.restaurantjadran.com



MAKARUL, POP-UP RESTORAN, BUDVA

Na prvom spratu hotela "Mogren", u sastavu Hotelske grupe "Budvanska rivijera", otvoren je prvi *pop-up* restoran u Crnoj Gori i to *fine dining* orijentacije. Pažljivo selektovane dominantno lokalne namirnice, moderni, ali i inovativni načini pripreme, utemeljeni u tradiciji, generalni je pristup kulinarскоj ponudi ovog najvećeg iznenađenja na *food* sceni Crne Gore. Filetirana riba, tartari i karpaći, plodovi mora, najbolji dijelovi crvenog mesa, domaće lokalne tjestenine i slastice spremljene po lokalnim receptima, temelj su ponude. Kao u svim *fine dining* restoranima, broj jela na meniju je ograničen – cilj je pružiti najbolje iskustvo. Gostima su na izboru četiri vrste kompletnog menija (svaki sa četiri ganga), a mi predlažemo ovaj: losos u košuljici od prepečenih badema, domaće makarule sa raguom od hobotnice, file brancina sa pireom od brokolija i šargarepe i prženim peršunom i, na kraju, limun torta. Uživajte!



www.hgbudvanskarivijera.com



www.catovica-mlini.com

ĆATOVIĆA MLINI, MORINJ, KOTOR

Na porodičnom imanju Ćatovića kroz koje protiče rječica, među drvećem i mirisom kamelija, lovora, limuna, bambusa, palmi i maslina, stvorena je gastronomska oaza Crne Gore. Mediteransko trojstvo – riba, maslinovo ulje i vino, ideja vodilja je menija ovog popularnog restorana. Preko dvije decenije u ovaj restoran dolaze gosti sa svih meridijana, rezervišu mjesto mjesecima unaprijed, svjetske "face" borave tu, mediji širom planete bruje o jednom velikom restoranu u jednom malom mjestu jedne male zemlje na moru... Krem supa od kozica, žuti rižoto i krakovi od hobotnice u kukuruznom brašnu sa listovima rukole ili fileti brancina na žaru, rolovani i servirani na divljoj riži, prelivevi sosom od bijelih tartufa i kozica, mogu biti zanimljiv izbor.



STARI MLINI, KOTOR



www.starimlini.com

Uz brzu rijeku ponornicu što se silovito uliva u more, na samoj obali obrasloj egzotičnim zelenilom, u starom mlinu, smješten je porodični restoran "Stari mlini". Ljuta, živopisno mjesto nadomak Kotora, poznato je u svijetu po ovom porodičnom restoranu, koji tri decenije vode dvije generacije porodice Đurića. Autentičan ambijent ima i autentičnu hranu – mediteransku. Riba i svježi plodovi mora, spremljeni na moderan ili na način kako se nekad spremalo. U ponudi je i nekoliko bokeljskih specijaliteta spremljenih na starinski način. Ne propustite ribu ili hobotnicu sa povrćem ispod sača.

www.portomontenegro.com/en/village/restaurants-bars/al-posto-giusto



AL POSTO GIUSTO, PORTO MONTENEGRO, TIVAT

U srcu marine za megajahte, kamena unutrašnjost restorana odiše italijanskom atmosferom, a ljubitelje savršene pice očekuje otvorena kuhinja i pica-peć na drva. Niz klasičnih italijanskih jela (pice, foccaccia, rižoto, paste) prati pažljiva selekcija jela od mesa i ribe. Biftek po želji – u zelenom biber-sosu, sosu od tartufa, sa gorgonzolom, diavolo, čist, samo sa grilovanim povrćem ili na "Al Posto Giusto" način: na podlozi od rukole i radića, sa sosom od vorčestera i senfa i listovima sira Grana Padano. Terasa pored mora i pogled na jahte i suton uvijek drugačijih boja. Predlažemo karpačo od jadranske hobotnice, salatu sa brancinom i buzaru od vongola i domaćih gambora.

NACIONALNI RESTORANI

STARA KUĆA, PODGORICA

Misija restorana "Stara kuća" u Zagoriču, izjavljuje vlasnik, jeste "oživljavanje duha stare Crne Gore, kako ponudom tako i enterijerom i eksterijerom". Višedjelni kompleks svojevrsna je replika antičkih utvrđenja nadomak glavnog grada, starih crnogorskih kuća, ali i stare Podgorice, tako da u ovom prostoru lako prepoznajete simbole saživota i multikulturalnosti Crne Gore. Veoma ekstenzivan meni, pomalo starinski koncipiran, obuhvata jela po narudžbini, pečenja, jela sa roštilja, morsku i jezersku ribu, ali i ono zbog čega se u "Staru kuću" najčešće dolazi – zbog nacionalnih specijalite- ta iz svih krajeva Crne Gore.

www.starakuca.me



KONAK, CETINJE

Poznato odmorište gurmana i pribježište onih koji se užele domaće kuhinje, na magistralnom putu Cetinje-Budva. U enterijeru dominiraju elementi crnogorske stare gradnje, kamen i drvo, a na meniju su crnogorska jela i namirnice: domaći sirevi, pršuta (svinjska i goveđa), košet, jagnjetina i jaretina ispod sača, crnogorska kobasica, domaći hljeb od pšeničnog, crnog, bijelog, kukuruznog i ražanog brašna. Pored nacionalnih specijalite- ta, ekstenzivni meni uključuje i morske i jezerske specijalitete i jela sa roštilja.

www.restorankonak.me





STARI MOST, RIJEKA CRNOJEVIĆA, CETINJE

Jedan od najstarijih restorana na obali Rijeke Crnojevića čuva tradiciju življenja na tom prostoru. Riblji restoran-konoba, koji nosi ime slavnog istorijskog mosta, na meniju ima samo hranu od namirnica porijeklom upravo odavde: riba iz jezera i rijeke, sirevi, pršut, povrće i voće otkupljeni iz okolnih domaćinstava. Predlažemo da naručite dimljenog, mariniranog ili "pijanog" krapa (šarana), suhu ukljevu i neizostavnu riblju čorbu, uz čašu domaćeg crmničkog vina, obavezno.



KALDRMA, BAR

Lociran u autentičnoj kući u Starom Baru, na polovini puta do glavne kapije grada, restoran "Kaldrma" njeguje tradicionalnu kuhinju ovog kraja. Sva jela su dio gastronomskog bogatstva – sačuvana tradicija podneblja i davnih vremena, koju ćete teško naći na nekom drugom mjestu: bamije, japraci, patlidžani u paradajz-sosu, paprike punjene sirom, čorbe, ćufte, meso na luku... Za desert su nezaobilazni turska kafa i *tres leches*, ili urmašice, stara turska poslastica. Alkohol se ne služi. Izuzetan enterijer i atmosfera stare muslimanske kuće čine restoran jednim od najslikovitijih restorana Crne Gore.

VODENICA, KOLAŠIN

Svojevrsni gastronomski amblem Kolašina nalazi se na samom ulazu u grad, u starinskoj kući pored rijeke. Na meniju restorana su izričito nacionalna jela od namirnica toga kraja: kačamak, cicvara, popara, priganice, meso na seljački način, domaća pita sa sirom, svinjski i goveđi pršut, kastradina, teleće i jagnjeće pečenje, meso na ploči, pastrmka, kiseli kupus... U restoranu je sve domaće: i sokovi od borovnice, maline i drenjine, pita od jabuka sa ručno pravljenim korama, kukuruzni i pšenični hljeb. Restoran ima i vegetarijanski meni zasnovan na domaćim namirnicama.



MOMČILOV GRAD, ŽABLJAK

Restoran "Momčilov grad" se nalazi na mjestu koje je, čini se, sama priroda namijenila za najbolji vidikovac na Žabljaku – na 1850 metara nadmorske visine, između 7 planinskih vrhova. U restoranu se služe sir, kajmak, kiselo mlijeko, varenika, priganice, kačamak, cicvara, jagnjeće meso u mlijeku, teletina i jagnjetina ispod sača...Svi mliječni proizvodi su sa farme koja je u vlasništvu restorana, tako da u restoranu sami proizvode skoro sve što je u ponudi. Albert II, princ od Monaka, bio je oduševljen posjetom ovom restoranu.



INTERNACIONALNI BRENDovi

HARD ROCK CAFE PODGORICA

“Hard Rock Cafe Podgorica”, smješten u objektu “The Capital Plaza”, dio je globalnog svjetskog brenda, koji je u region Jadrana prvo stigao u glavni grad Crne Gore. Taj jedinstven svjetski koncept daje novu energiju gradu, a domaćim i stranim gostima kreira potpuni *rock’n’roll* ugođaj. Jedinstven ambijent, dobra muzika i američka kuhinja na čijem pijedestalu, naravno, stoji burger – originalni legendarni burger, klasični, rimski, grčki, *java lava* burger, vegetarijanski...

www.hardrock.com/cafes/podgorica/menu.aspx



HILTON, PODGORICA

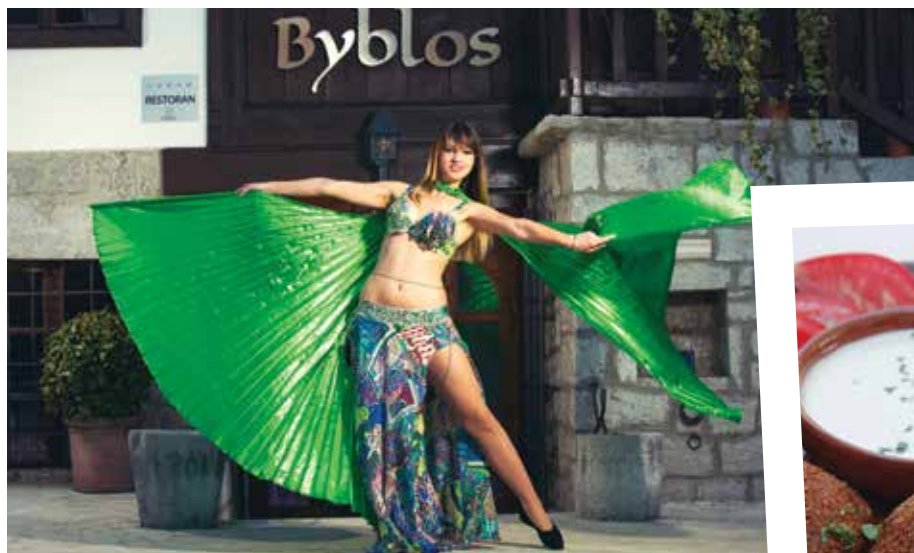
Smješten u srcu grada, “Hilton Podgorica Crna Gora” unio je u svoj restoran “Crna Gora” stil savremenog luksuza koji njeguje ovaj svjetski hotelski lanac. Kuhinja “Hiltona” je prvenstveno internacionalna i prilagođena potrebama i navikama gostiju iz cijelog svijeta, ali se vodilo računa da u jelima dominiraju namirnice crnogorskog podneblja. Iz menija izdvajamo: *foie gras* sa domaćim džemom od jagoda, bijeli rižoto sa gamborima, friganom lignjom i špargloma, brancin u sosu od limete sa začinskim uljem i biftek sa grilovanom gušćjom jetrom. Za sklone neobičnim ukusima predlažemo losos sa kinoom. Poslastičarnica restorana je izuzetno popularna i sačuvala je tulumbe kao ostavštinu tradicije starog hotela “Crna Gora”. Odličan izbor su, svakako, i torta „kraljica Milena” ili karamel tart.



www.hilton.com/en/hotels/montenegro/hilton-podgorica-crna-gora-TGDPMHI/dining/index.html

BYBLOS, PODGORICA-TIVAT

Zahvaljujući restoranima "Byblos" u Tivtu (Porto Montenegro) i Podgorici, libanska kuhinja postala je omiljena i u Crnoj Gori. Jela koja se služe u ovim restoranima uglavnom su zasnovana na nizu prirodnih, organskih sastojaka; meso i morski plodovi su od lokalnih dobavljača, a u ponudi su i svjež i fermentisani jogurt i drugi mliječni prelive kombinovani sa orasima i sjemenkama uz obilje biljaka i začina sa Bliskog istoka. U ponudi je, naravno, i nezaobilazni humus. Orijentalni ambijent dopunjen je i nargilama, a libanska originalna kafa, kao i baklava, nezaobilazna su narudžbina.



www.byblos.me



NOBU, BUDVA

Preko puta ostrva Sveti Stefan, sa najljepšim pogledom na pučinu, nalazi se restoran "Nobu", dio svjetskog lanca restorana čuvenog japanskog šefa kuhinje Nobua Macuhise, sa partnerima među kojima najveći interes izaziva slavni Robert De Niro. Meni je standardan za lanac, a amblematska jela su crni bakalar na zelenoj salati, škampi tempura sa ljutim kremom ili *ponzu*-om od maslaca, crni bakalar sa *Yuzu Miso*, tuna-*sashimi* salata sa *Matsuhisa*-dresingom, pikanti Sen Žak, kalifornijske rolnice sa krabom i avokadom... Najbolje od japanske kuhinje novog stila. Restoran je otvoren tokom ljetnje sezone.



www.noburestaurants.com



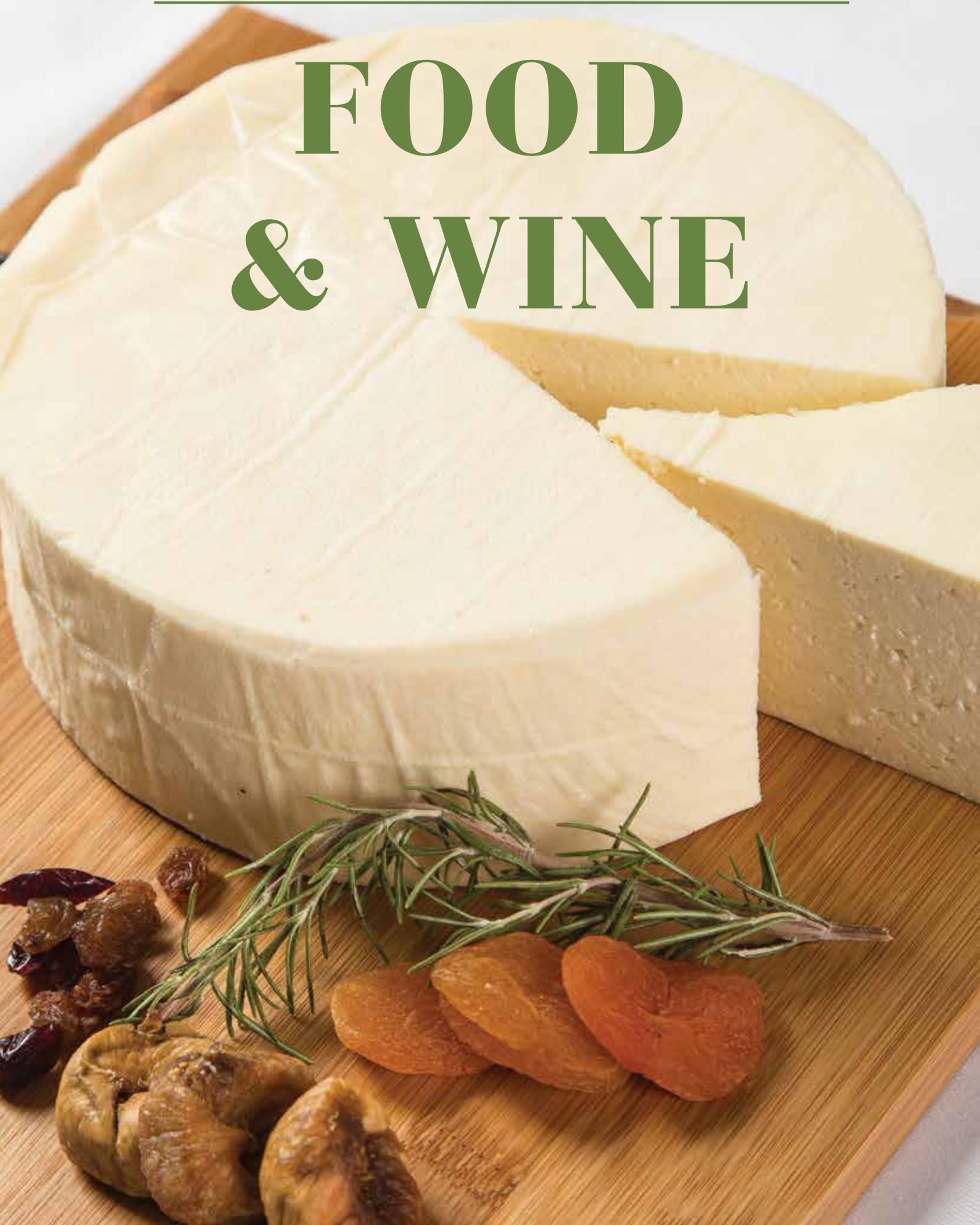
THE DINING ROOM, REGENT PORTO MONTENEGRO, TIVAT

“Regent Porto Montenegro” je uveo značajne novine i nove standarde na restoraterskoj sceni Crne Gore. Ovdje dolaze ambiciozni poznavaoči hrane, svjesni da na drugom mjestu ne mogu dobiti ovakvo gastronomsko iskustvo, spremni da isto i plate. Selekcija jela za ručak i večeru se razlikuje (za večeru je daleko šira), ali im je zajednička pažljiva selekcija vrhunskih namirnica, nestandardna kombinacija ukusa i minuciozna priprema. Ako se opredijelite za stek, možete, naprimjer, birati između *fillet mignon*-a od crnogorske govedine koja je sazrijevala sedam dana ili najbolje australijske govedine “Jack’s Creek” *Black Angus ribeye*, višegodišnjeg dobitnika nagrade “World’s Best Steak Producer”. Na meniju su prisutne i najpoznatije ribe – grdoba, brancin, zubatac, barbun, a za večeru, pored ribe i stekova, nude se pačje grudi, jagnjeći terin, file od jelena... Cijene su u skladu sa cijenama hotela kojem restoran pripada.



EVENTS

**FOOD
& WINE**





FOOD & WINE EVENTS • FOOD

MALA FEŠTA OD NARANČE

HERCEG NOVI

JANUAR

www.hercegnovi.travel

DAN PATIŠPANJA

PODGORICA

APRIL

www.podgorica.travel



RAŠTAN FEST

PODGORICA

FEBRUAR

www.podgorica.travel

DANI KULINARSTVA

ULCINJ

APRIL/MAJ

www.ulcinj.travel

BRODET FEST

BUDVA

**KRAJ MAJA/
POČETAK JUNA**

www.budva.travel

PAPALADA ALA MAKA

KOTOR

FEBRUAR

www.kotor.travel

FEŠTA PRIMAVERA

HERCEG NOVI

MAJ

www.hercegnovi.travel

ŽUČENICA FEST

TIVAT

MAJ/JUN

www.tivat.travel

MONTEVINO internacionalni salon vina

PODGORICA

MART

www.podgorica.travel

RISANSKI MAKARULI

RISAN

MAJ

www.kotor.travel

Gastro večeri LJETO DOBROG UKUSA

TIVAT

**MAJ/JUN/JUL/
AVGUST**

www.tivat.travel

DOŽIVITE NAJUKUSNIJE TRENUTKE

BUDVA

APRIL

www.budva.travel

DANI PASTRMKE

PLUŽINE

MAJ

www.montenegro.travel



& WINE EVENTS • FOOD & WINE



**MIRIS LIPA
I MEDA**
CETINJE

12. JUL

www.cetinje.travel

**DANI
BOROVNICE**
PLAV

JUL

www.plav.travel

DAN KRAPA
PODGORICA

JUN

www.podgorica.travel

DANI MALINE
ANDRIJEVICA

13. JUL

www.andrijevica.travel

**ROŽAJSKA
SOFRA**
ROŽAJE

JUL

www.rozaje.travel

**Festival
PAŠTICADA FEST**
PETROVAC, BUDVA

21. JUN

www.budva.travel



**FEŠTA OD
ROGAČA**
TIVAT

JUL

www.tivat.travel

**SAJAM VINA I
TRADICIONAL-
NIH PROIZVODA**
TIVAT

JUN/JUL/AVGUST

www.tivat.travel

DANI MEDA
MOJKOVAC

JUL

www.mojkovac.travel



**BOKEŠKA
MASLINA**
TIVAT

JUN/JUL/AVGUST

www.tivat.travel
www.maslinaboka.org

**MOJKOVAČKA
ČORBIJADA**
MOJKOVAC

JUL

www.mojkovac.travel

DANI MEDA
PLAV

JUL

www.plav.travel



FOOD & WINE EVENTS • FOOD

UDAHNI KOLAŠIN

KOLAŠIN

JUL/AVGUST

www.kolasin.me

PETROVAČKA NOĆ

PETROVAC, BUDVA

AVGUST

www.budva.travel

MUŠULJADA

PRČANJ

AVGUST

www.kotor.travel

ILINDAN NA RUŽICI sajam poljoprivrednih proizvoda

MOJKOVAC

2. AVGUST

www.mojkovac.me

NJEGUŠKA TRPEZA

CETINJE

AVGUST

www.cetinje.travel

DANI VANILICE

ŽABLJAK

AVGUST

www.tozabljak.com

DANI DURMITORSKE ZDRAVE HRANE

ŽABLJAK

AVGUST

www.zabljak.travel



VEČE ŠUŠANJA

ŠUŠANJ, BAR

AVGUST

www.bar.travel

SAJAM VINA

DANILOVGRAD

AVGUST

www.danilovgrad.travel

FEŠTA OD RUŠTULA

SVETI STEFAN, BUDVA

SEPTEMBAR

www.tivat.travel

SPIČANSKO VEČE

SUTOMORE, BAR

AVGUST

www.bar.travel

SAJAM ZDRAVE HRANE

DANILOVGRAD

AVGUST

www.danilovgrad.travel

Regionalna izložba DANI MEDA

PLJEVLJA

SEPTEMBAR

www.pljevlja.travel

& WINE EVENTS • FOOD & WINE

FOOD TALK

BUDVA

SEPTEMBAR/
OKTOBAR

www.budva.travel

FEEL AND TASTE MUSIC

TIVAT

SEPTEMBAR

www.tivat.travel

KOŠTANIJADA

KOTOR

NOVEMBAR

www.kotor.travel

SAJAM DOMAĆE TRPEZE I TRADI- CIONALNIH JELA

HERCEG NOVI

SEPTEMBAR

www.hercegnovi.travel

DAN ŠIRUNA

BUDVA

OKTOBAR

www.budva.travel

DANI PLJEVALJSKOG SIRA

PLJEVLJA

NOVEMBAR

www.pljevlja.travel

DANI DRENJINA

NIKŠIĆ

SEPTEMBAR

www.niksic.travel

DAN NARA

ULCINJ

OKTOBAR

www.ulcinj.travel

MASLINIJADA

BAR

DECEMBAR

www.bar.travel

DANI MEDA

PODGORICA

SEPTEMBAR/
OKTOBAR

www.podgorica.travel

www.pcelarstvo.me

KOŠTANIJADA

OSTROS, BAR

NOVEMBAR

www.bar.me

FESTIVAL VINA I UKLJEVE

BAR, VIRPAZAR

DECEMBAR

www.bar.travel

DANI MEDA

NIKŠIĆ

SEPTEMBAR

www.niksic.travel

JESENJA FEŠTA

HERCEG NOVI

NOVEMBAR

www.hercegnovi.travel

BJELOPOLJSKI BAZAR

BIJELO POLJE

DECEMBAR

www.tobijelopolje.me

Stada ovaca na pašnjacima oko Kapetanovog jezera, podno Moračkih planina, u srcu Crne Gore. Priroda je ovde čista kao suza, nedirnutu. Legenda kaže da su ovo jezero napravile vile. Lako je povjerovati u takvu legendu, jer je krajolik veličanstven, nestvarne ljepote.



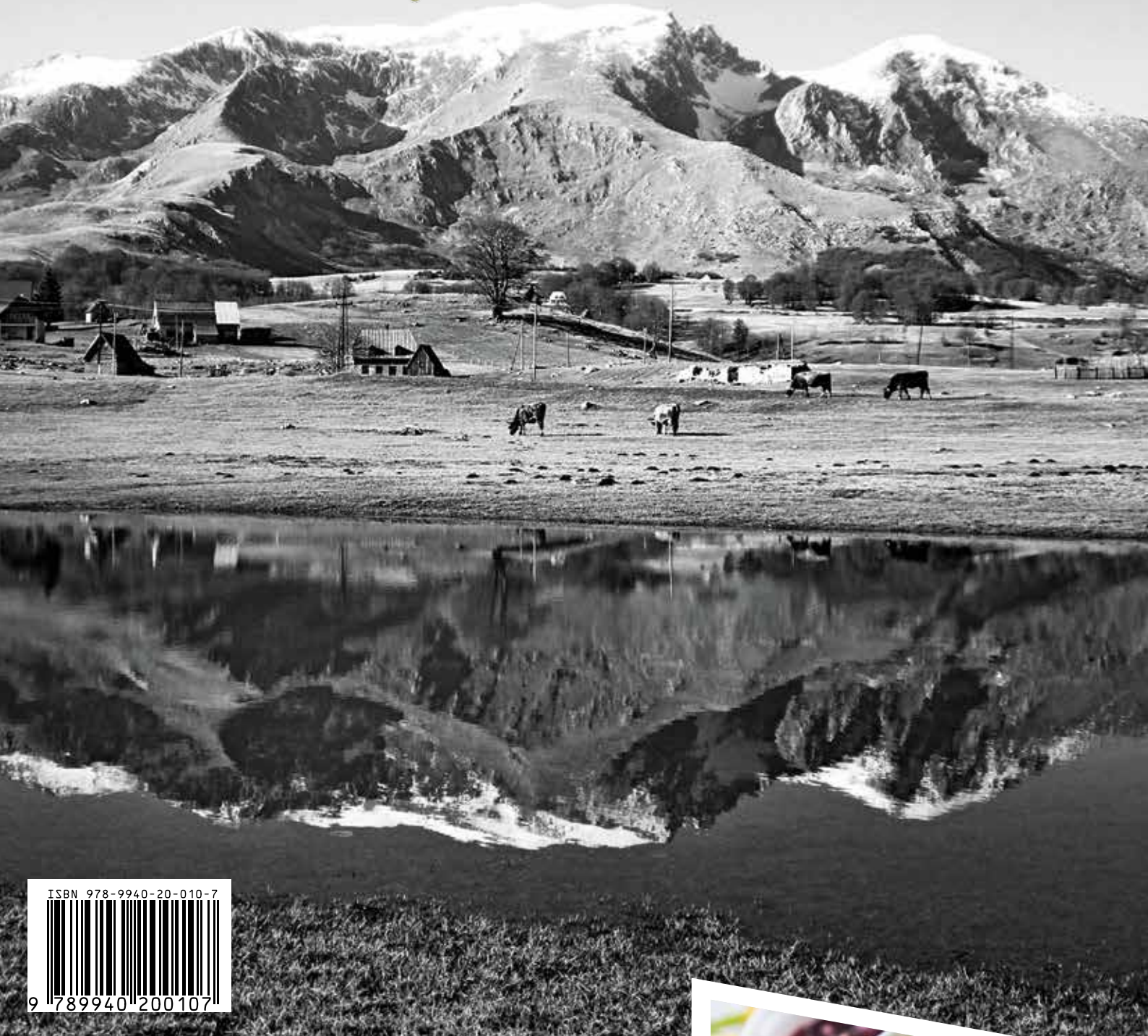
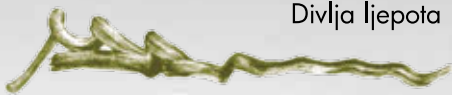


**Nacionalna turistička
organizacija Crne Gore**

Marka Miljanova 17
81000 Podgorica, Crna Gora
Tel: +382 (0)77 100 001
Fax: +382 (0)77 100 009
info@montenegro.travel
www.montenegro.travel
[#MontenegroWildBeauty](https://www.instagram.com/MontenegroWildBeauty)



Divlja ljepota



ISBN 978-9940-20-010-7



9 789940 200107

