

Безглутенска кора со грав

Божик не е само празник.

*Божик е емоција,
чувство што те враќа на корените
и ти дава припадност.*

Еден од најголемите празници во христијанството.

За Божик важи изреката:

*Пред Божик, зад Божик –
кај да си, дома да си.*

Бадник пак, има посебно место во моето срце.

*Тоа е вечерта
кога моите омилени луѓе
се собираат на трpezата –
посна, проста и скромна,
во домот каде што научив љубов што е.*

*Низ животот,
што во себе и најдоброто и најлошото го чува,
што и радости и премрежја ни дарува,
ретки се годините
кога не сме биле сите на куп.*

*Мама и тато го направија домот,
го создадоа чувството.*

*Јас и сестра ми,
потоа дојдоа зетовите,
еден по еден и внуците.
Растеше трpezата,
се ширеше радоста.*

И тажните моменти не нè одбегнаа.

Тишина.

Болка.

Празнина што не се надополнува.

Не се преболува – само се учи како да се живее со неа.

И верба дека пази на нас од горе, нè чува.

*На трpezата, традиционално,
се принесуваат јадења
во кои душата се остава и преплетува:
гравче, сарма, туршија,
јатки, овошје...
И кралицата на вечерта –
едно од моите омилен и јадења воопшто:
кора со грав и паричка.*

*Од неколку состојки направена:
брашно пченично македонско,
вода бистра и пивка,
и гравче тетовско.
И многу љубов и внимание.*

*И редиш:
Ред кора рачно сукана и потпечена,
ред масло,
ред грав –
а како да велиш
ред магија,
ред надеж,
ред намера.
Се дели и се сече
без никој да биде прескокнат.
Секој да има еднаква можност за среќа.*

*Се става паричката
и се пече –
и со неа се печат надежите:
наредната година
сите да сме здрави и среќни,
и на број,
и помалку да има искушенија
и повеќе убави моменти.
Да растат децата,*

да стареат возрасните,
догодина пак да се собереме.

И со џагорот на децата
и радост во срцата,
секој го зазема местото
што свое го вика.
Ги спомнуваме најблиските
и се надеваме на среќа
во годината што следи.

Најстариот во семејството,
главата на истото,
се помолува тивко,
без многу драма.
Ја врти кората три пати
и секој ја зема својата среќа.

Може да е кај најмалото, сугарето –
среќно да биде и расте големо.
Кај поголемото –
успеси да го следат, да е умно.
Кај нас, возрасните –
да сме здрави
и исполнети со љубов и мир.

Може во куќата –
па ќе биде за сите иста среќата.
Или кај Бог –
да нè чува сите.

Како и да биде,
на радоста на другите
се веселиме
како да е своја.
Оти најважно во семејствата
е љубовта да ја делиме
И убави работи да си мислиме

и сакаме.

За многу години Бадник.

Потребата да се направи ова јадење произлезе од желбата, и покрај интолеранцијата на глутен, да можам да уживам во моето омилено јадење – заедно со семејството.

Потребни состојки:

За корите:

- 500 г безглутенско брашно
- 450 мл вода
- 10 г сол
- безглутенско брашно за сучење на корите

За гравчето:

- 300 г тетовски грав
- 30 г сол
- главица кромид
- зачини по желба (јас користам мајчина душица и лаворов лист)

Масло за помеѓу корите

Начин на подготовка:

Во брашното се додава сол и постепено се додава водата. Се замесува средно меко тесто и се остава да одмори околу 10 минути.

Во меѓувреме, гравот се става да се вари со кромидот и зачините по желба. Вкусовите одберете си ги сами – секој дом има своја мерка.

Од одмореното тесто се прават околу 15 мали топчиња. На набрашната површина, со сукало, секое топче се сучи што е

можно потенко.

На средно загреана тава се става алуминиумска фолија и корите се потпекуваат од двете страни, колку да фатат боја.

Кога гравчето е сварено, течноста се одделува во еден сад, а зрната во друг.

Тавата за печење се подмачкува со масло.

Секоја кора се потопува во течноста од гравчето, лесно се цеди и се реди во тавата. Над неа се додава малку масло и неколку зрна грав.

Постапката се повторува ред по ред, сè додека не се искористат сите кори.

Се завршува со кора која не се премачкува со масло.

Се пече во загреана рерна на 250 °C, околу 40 минути, додека убаво да се запече одозгора.

Нутриционистички осврт:

Кората со грав е пример за традиционално јадење кое, иако создадено од скромни состојки, има добра нутритивна рамнотежа. Комбинацијата од житарици и мешунки обезбедува комплетен аминокиселински профил, што ја прави оваа посна трпежа заситувачка и хранлива.

Гравот е богат извор на растителни протеини, растителни влакна, железо и магнезиум. Придонесува за стабилно ниво на енергија и чувство на ситост, што е особено важно во денови на пост.

Корите, подготвени од брашно и вода, обезбедуваат јаглехидрати – основен извор на енергија.

Користењето масло наместо животинска маст го прави јадењето полесно за варење и поволно за кардиоваскуларното здравје.

Безглутенската верзија овозможува ова јадење да биде достапно и за луѓе со интолеранција на глутен, без да се изгуби суштината и духот на традицијата.

Ова е јадење што не се јаде често. Се јаде со внимание, бавно и во друштво – токму онака како што и телото и умот најдобро ја прифаќаат храната.

Се подготвува за посебни пригоди и празници, и токму затоа се копнее по него до неговото следно правење.



Gastronomist



Gastronemist