

*Kuharica
Gastro Lika*



PLITVIČKA
JEZERA Nacionalni park
National Park

Projekt Gastro Lika trajao je od siječnja do svibnja 2017., a nositelj projekta je LAG LIKA.

Cilj projekta je brendiranje područja Like i podvelebitskog primorja kao poželjne turističke **gastro destinacije** i uvrštavanja na svjetsku kartu gurmanskih užitaka.

Kako bi se lokalna ugostiteljsko – turistička ponuda približila istančanim zahtjevima današnjih svjetskih putnika i gurmanskih znalaca i kako bi se stvorila objedinjena lokalna gastronomska ponuda koja će biti prepoznatljiva u cijelom svijetu, u restoranu Lička kuća u **NP Plitvička jezera** u razdoblju 24.-26. ožujka 2017. godine održane su teorijske i praktične kulinarske radionice.



Gastronomadi, udruga kuhara koja djeluje već 11 godina, su osmislili ponudu **suvremenih jela pripremljenih od lokalnih tradicionalnih namirnica**. Tako su tradicionalne namirnice poput ličke janjetine, ličkog krumpira, ličke buše, ličkog škripavca, base i neizostavne ličke šljivovice pripremljene u novom ruhu Corn cheese škripavca, Ličke marame, Ličkog hamburgera i drugih.



Projekt Gastro Lika najvio je ozbiljan zaokret u izboru, označavanju a naročito promociji ličke hrane. Ovo je tek prvi korak planirane višegodišnje edukacije i razvoja gastronomske ponude lokalnih restorana kako bi se kvalitetom i izborom približili svjetski poznatim gurmanskim destinacijama.

Uz predstavljanje Gastro Like predstavljen je i regionalni sustav kvalitete Lika Quality koji LAG LIKA razvija s ciljem stvaranja identiteta i prepoznatljivosti destinacije.



Gastro ikone

Gastro ikone proizašle iz narodne tradicije odnose se na uvriježena jela ili gastro običaje koji su i danas zastupljeni u domaćinstvima ovih područja.

Činjenica je da je Lika bogata tradicijskim jelima, ali i da su rijetko zastupljeni ugostiteljski objekti koji kontinuirano imaju široku ponudu ličkih gastro delicija.

Kako niti marketinška strana nije zastupljena, Lika je slabo prepoznatljiva kao gastro destinacija.

Stoga je projektom Gastro Lika otpočet proces pretvaranja Lika u prepoznatljivu gastro destinaciju, čime je stvorena karika u lancu prema tržištu od lokalnih farme do stola.

Gastro ikone - Lička janjetina

Lička janjetina zaštićena je oznakom zemljopisnog podrijetla na nacionalnom nivou.

Zaštita Ličke janjetine temelji se na ugledu kojeg je stekao radi kvalitete mesa te dugoj tradiciji specifičnog načina uzgoja.

Razni povijesni zapisi dokazuju povezanost naziva proizvoda čija se kakvoća mesa temelji na tradicionalnom poluintenzivnom sustavu uzgoja na otvorenim pašnjacima s zemljopisnim područjem uzgoja – Likom.

Gastro ikone - Lički krumpir

Lički krumpir upisan je u registar zaštićenih oznaka izvornosti i zaštićenih oznaka zemljopisnog podrijetla na razini Europske unije.

Zaštita proizvoda Lički krumpir temelji se na njegovoj kvaliteti koja proizlazi iz specifičnosti uzgojnog područja i na njegovom ugledu vezanom uz dugu tradiciju uzgoja.

Proizvodnja Ličkog krumpira obuhvaća zemljopisno područje Like.

Za proizvodnju se koristi sjemenski krumpir sorata Desire, Bintje ili Viktorija ili drugih sorata sličnih karakteristika

Gastro ikone - Lička buša

Pasmina lička buša je pasmina najmanjeg goveda na svijetu.

Lička buša ljetu i zimu provodi vani, bilo na pašnjaku ili u toru. U staju se goveda zatvaraju samo za najveće zime i nevremena. Buša se teli sama, u prirodi, u kojoj pronalazi i lijek.

Ovo je govedo naviknuto na život u ličkim uvjetima, a odgovara mu ekstenzivan način uzgoja koji podrazumijeva uzgoj na pašnjacima u skromnim uvjetima. Osim trave, brsti i grmlje, čisti zapuštena područja i pridonosi bioraznolikosti.

Gotovi mesni proizvodi i prerađevine imaju viši stupanj kvalitete zbog uzgoja na zaštićenom području te zbog ispaše koja sadrži ljekovito bilje.

Gastro ikone - Lički škripavac

Tradicionalna priprema Ličkog škripavca uvedena je u Listu zaštićenih kulturnih dobara Republike Hrvatske.

U tijeku je proces zaštite Ličkog škripavca zaštićenom oznakom zemljopisnog podrijetla, pokrenut na inicijativu LAG-a LIKA krajem 2015.

Škripavac se u pravilu izrađuje od kravljeg mlijeka.

Sir „Lički škripavac“ se spominje i knjižici Nikole Zdanovskog iz 1947 godine: Ovčje mljekarstvo, Proizvodnja i prerada ovčjeg mlijeka.

Autor navodi da „Lički škripavac“ sire u gotovo svakom domaćinstvu, a zovu ga škripavcem zato jer škripi pod zubima kad se jede. Njegovu posebnost čine podatna konzistencija, puni mliječni okus, škripavost pod zubima i umjerena slanost.

Gastro ikone - Basa

Po svojoj konzistenciji, izgledu i okusu lička basa svrstava se u grupu svježih mekih sireva. Kremaste je teksture i pomalo podsjeća na kombinaciju sirnog i mliječnog namaza te izvrsno paše kao namaz i/ili dodatak drugim jelima.

U raznim područjima Like basa se priprema prema različitim receptima od miješanog mlijeka — ovčjeg i kravljeg — ili od kravljeg punog ili djelomično obranog mlijeka.

Gastro ikone - Lička šljivovica

Lička šljivovica je jako alkoholno piće koje pripada kategoriji rakija od voća.

Lička šljivovica proizvodi se od potpuno zrelih i zdravih plodova autohtone sorte šljive bistrice koja ima stoljetnu tradiciju uzgoja na području Like, a daje destilat specifičnog i prepoznatljivog karaktera sa specifičnom aromom, mirisom i bojom.

Proizvodnja Ličke šljivovice na području Like ima stoljetnu tradiciju. U prošlosti je gotovo svako domaćinstvo imalo šljivik, a od šljiva su se pekli pekmez i rakija. U 19. stoljeću pečenje rakije odvijalo se u lončarskim kotlovima koje su s vremenom zamijenili bakreni. Tradicijski način proizvodnje Ličke šljivovice zadržao se sve do danas.

Gastro ikone - Velebitska slanina

Slanina je suhomesnati proizvod od dimljenog i usoljenog masnog svinjskog mesa s trbuha. Sastoji se od mesnog (crveni dio) i masnog dijela (bijeli dio).

Slanina je jedna od najstarijih prerađevina mesa koja datira iz 1500. godine prije Krista i bitan je dio naše gastronomske tradicije.

Jede se dimljena, kuhana, pržena, pečena i kao dodatak drugim jelima. Osim što je Slanina je iznimno zdrava namirnica, lijek je za mamurluk i pomaže pamćenju

Posebnost Velebitske slanine je u tome što se suši na buri

Corn cheese s ličkim škripavcem

Sastojci:

- tijesto za palačinke
- lički škripavac
- izmrvljeni cornflakes



Priprema:

Napravite tijesto za palačinke po svom omiljenom receptu, ali malo gušće. Lički škripavac izrežite na trake 6x2 cm. Umočite ga u tijesto za palačinke, otresite višak te panirajte u cornflakesima.

Pecite na zagrijanom ulju na 160 stupnjeva oko 8 minuta.

Ličke lazanje

Sastojci:

- goveđi rep i vrat ličke buše
- povrće za juhu
- luk
- mišancija
- medvjedi luk
- kopriva
- bešamel
- mlinci



Priprema:

Staviti rep i vrat kuhati s povrćem da bi se dobio jaki temeljac. Kuhati dok se meso ne omekša i ne počne se odvajati od kosti. Ohladiti te skinuti meso i sa vilicom ga „izgrecati“. Izrezati luk na sitno, prodinstati, dodati meso te dodatno dinstati podlijevajući temeljcem oko 20 minuta. Ne smije biti previše vodeno na kraju. Mišanciju, medvjedi luk i koprivu kratko blanširati u vrućoj vodi. Ocijediti i istisnuti višak vode, te narezati na sitno.

Mlince potopiti u vruću vodu da malo omekšaju. Gibanicu slagati tako da u dublji protvan prvo stavimo bešamel, zatim mlince, pa meso, pa politi bešamelom, zatim stavljamo mlince, pa bešamel, pa mišanciju, pa mlince. Postupak ponavljati dok ne potrošimo mlince (gornji sloj su uvijek mlinci), te politi s bešamelom. Staviti peći na 160 stupnjeva oko 60 minuta.

Lički hamburger



Sastojci:

Za burgere:

- mljeveno meso ličke
- buše
- (plećka i vrat + 5% loja)

Za umak:

- basa
- kečap
- majoneza
- senf
- limunov sok
- sol i papar

Za slaninu:

- velebitska slanina

Za peciva:

- 1 kg brašna
- 2 jaja
- 300 ml mlake vode
- kockica kvasca
- 1 dcl ulja
- sol

Lički hamburger

Priprema:

Burgeri:

Formirati burgere od pripremljenog samljevenog mesa, te peći na zagrijanom grillu sa svake strane oko 3 minute (medium plus) – paziti da se ne prepeče. Kada se burger okrene posoliti i popapriti. Slaninu izrezati na tanko, peći na tavici bez dodatka masnoće dok ne postane hrskava i staviti na papir da upije višak masnoće.

Lički hambur umak:

U jednakim omjerima umiješati kečap, basu i majonezu, te dodati malo senfa, po želji dodati limunovog soka i začiniti sa soli i paprom.

Peciva:

Zamiješati tvrđe tijesto kao za kruh, formirati kuglu, ostaviti da se diže 1 sat odnosno dok se ne udvostruči. Formirati peciva težine 120 g, formirana peciva lagano pritisnuti dlanom, staviti na lim za pečenje i pokriti folijom. Ostaviti da odmori dodatno 60 minuta. Maknuti foliju, premazati svako pecivo razmućenim žumanjkom s vodom. Staviti peći na 170 stupnjeva dvadesetak minuta.

Složite burger!

Lička marama

Sastojci:

- janjeća plećka i vrat
- ružmarin
- češnjak
- lička šljivovica
- bijelo vino
- kadulja
- lovor
- sol i papar
- sok od limuna
- maslinovo ulje
- povrće za juhu
- lički krumpir



Lička marama

Priprema:

Od plećke i janječeg vrata izvući kotlete i male odreske, staviti marinirati s ružmarinom, češnjakom u ljusci, ličkom šljivovicom i bijelim vinom. Dodati začine, ružmarin, kadulju i lovor, zasoliti i popapriti te politi s maslinovim uljem i malo soka od limuna. Ostaviti da odstoji minimalno 2 sata.

Mrkvu, celer, korijen peršina i luk izrezati na veće komade. Krumpir izrezati kao za peku. Sve staviti u dublji protvan za pečenje, zaštititi alu folijom i staviti peći pokriveno oko 60 minuta, preokrenuti i peći dodatno oko 30 minuta odnosno do 90% gotovosti.

Masni papir (može i bijeli papir za pečenje) izrezati na veće kvadrate, te ga na duboki tanjur staviti i puniti s gornjim sastojcima do dubine tanjura, formirati maramu i zavezati s kuharskim koncem. Pripremljene marame staviti na lim za pečenje i peći u prethodno zagrijanoj pećnici na 220 stupnjeva oko 25 minuta.



Confit na pogači

Sastojci:

- jetra ličke janjetine
- koromač
- češnjak
- mrkva
- celer
- ljubičasti luk
- kadulja
- majčina dušica
- sol i papar
- lovorov list
- maslinovo ulje

Priprema:

Jetru od ličke janjetine očistiti od žilica (ostaviti u komadima), staviti u dublju posudu za pečenje, te dodati koromač, češnjak, mrkvu, celer, ljubičasti luk, ružmarin, kadulju, majčinu dušicu, sol i papar, lovorov list. Preliti maslinovim uljem da pokrije sastojke.

Lagano peći na 130 stupnjeva 5 sati. Ohladiti i sve usitniti na kockice i servirati na toploj pogači ili zapečenoj palenti.



Dobar tek!

Kontakt:

E-mail: lag-lika@lag-lika.hr

Web: <http://lag-lika.hr/>

<http://integralika2020.com>

www.my-lika.com

Facebook: LAG LIKA

Facebook: Stay 3 Days In Lika

Tel: 053 658 468



The logo for Integralika Lika 2020 is presented within a thin green rectangular border. The word "Integralika" is written in a bold, blue, sans-serif font. Below it, the word "Lika" is written in a green, sans-serif font. The year "2020" is written in a green, sans-serif font, with the zeros replaced by stylized swirls.

Ova kuharica izrađena je u sklopu projekta Gastro Lika