


Македонија - ризница на здрава храна






Нашата земја изобилува со здрава храна, храна богата со протеини, јаглехидрати, целулоза, витамини и минерали, храна што го јакне телото, не дебелее и го одржува здравјето.



Секое поднебје (земја) зависно од климатските услови, изборот од прехранбените производи и начинот на живеењето има своја традиција за подготвување на храна и исхрана. Според тоа, зборот кујна не значи само просторија во која се приготвува храна, туку и тоа кој народ на каков начин ја приготвува храната и како се храни.

A top-down view of various spices and herbs. A large central wooden tray is divided into sections containing: red chili peppers, yellow-orange dried chili peppers, a pile of orange-brown granules, a pile of light green granules, and a pile of dark black granules. Surrounding this central tray are several smaller wooden bowls, each containing a different type of spice or herb, including brown granules, orange granules, red granules, and green granules. The entire arrangement is set on a light-colored wooden surface.

Зачини се разни миризливи растенија или производи од разни растенија кои се употребуваат за подобрување на вкусот на јадењата. При употреба на зачините треба да се внимава секогаш јадењето да го задржи својот природен вкус, односно да се ненаметнува вкусот на зачинот кој што е додаден во одредено јадење.



Македонија има долга и позната традиција на кулинарски специјалитети.

Богатството на земјата и нејзината плодност, ја прават лулка на земјоделството на Балканот. Еколошката средина, умерената и топла клима нудат можност за богатство од видови на растителни продукти, специфични за Европа и Медитеранот.



САРМА ОД ЛОЗОВ ЛИСТ



ТУРЛИТАВА



Афионка



Турска кујна



Најчесто користените состојки во турските специјалитети вклучуваат јагнешко, телешко и пилешко месо, риба, модар патлиџан, пиперки, кромид, лук, грав и домати. Јаткастите плодови, особено фстаците, костените, бадемите и лешниците исто така имаат посебно место во турската кујна. Зачините се користат спорадично и тоа најмногу нане, магдонос, лаворов лист, кумин и копар.



ПИДЕ



Соган долма



Раванија со млеко

Албанска кујна



**Добрата храна оди рака
под рака со добриот
пијалак, а Албанија добор
се грижи за своето лозје
од кое се произведуваат
неколку видови црвено и
бело вино.**





ШИШ ЌЕБАП

Тулумби




БОЗА



03.10.2013



Босанска кујна

A large, round metal platter is filled with a variety of Bosnian dishes. In the center, there are two large, golden-brown, slightly puffed-up flatbreads. Surrounding the bread are several smaller dishes: a bowl of green herbs, a bowl of white cheese or yogurt, a bowl of sliced potatoes, and a bowl of dark, sautéed vegetables. There are also some fried items, possibly fritters or small pizzas, scattered around the platter. The overall presentation is traditional and hearty.

Босанските јадења најчесто се лесни, се варат и се динстаат претежно со малку вода и масло, по правило со супа, па така имаат природен сок во себе и немаат потреба од запршка.



Босански лонец

Урмашици





Српска кујна

**Српски ловечки
паприкаш**





Крофни со ванила



ВЛАШКА КУЈНА



Влашка кујна се заснова претежно на јадења кои се подготвуваат со месо, сезонски зеленчук, овошје, леб, сирење и мед.



ВЛАШКА ПИТА

Влашки тиганици



Ромска кујна



**Мисиркин стек на
ромски начин**





Ромски шницли



Ромски колач



Македонија





ООУ "Димитар Миладинов"
Општина Центар - Скопје

