

Проја па остало

Биљка од које се добија много тога, почев од печеног или куваног зрна до шећера који користе дијабетичари, и даље је синоним за специјалитете од жутог и белог гриза и брашна

Кукуруз је „жуто злато“, једна од најиздашних и зато водећих гајених биљака у свету. Древне Маје су га узгајале још пре осам миленијума, у Европу је из Латинске Америке стигао са Колумбом, а у Србију су га донели Грци 1576. године, мада је реч кукуруз – у преводу „смрдљиво зрно“ – турског порекла и потиче из времена када су овим просторима владале Османлије. Народ га је називао и муруз, куруз, мумуруз, урметин, фруметин... и од њега добијао хлебно жито, храну за стоку, лек, огрев, па и грађевински материјал... али најпопуларније јело од ове чудесне биљке је била, и остала – проја.

Системом суве мељаве од кукуруза добијају се гриз за паленту, пиво, пахуљице, кукурузни пиринач, брашно за тесто, сточно брашно, а влажном мељавом, коју су и у Египту користили пре више од 3000 година за добијање скроба из пшенице, најсложенијом технологијом у прехранбеној индустрији, добија се нативни скроб који се примењује за производњу пецива, пудинга, дечије хране, „гумених“ бомбона... Кукурузно уље је међу најквалитетнијим јестивим уљима, а кукуруз шећерац богат минералима и витаминима, посебно Бе комплекса. Лековитост кукурузне свиле је позната у лечењу низа болести, пре свега чај је одлично средство за излучивање мокраће...

Кукуруз који се у нашим крајевима некада гајио популарно је назван кривак због благо закривљеног клипа, дугачког око 30 сантиметара, а како су зрна распоређена у осам неправилних редова, негде су га звали и осмак. Данас се он и органски гаји.

Од кукуруза се још прави и боза, некада популаран густ напиток уз који се везују многе анегдоте (попут израза за човека који ништа не разуме да је „бистар ко боза!“).

– Овај напиток крепи организам и јача, захваљујући Бе витамину, а његов киселкаст укус веома освежава, без вештачких додатака. Рецепт који је пред вама стар је век и по и, наравно, припрема се од кукурузног брашна – рекла нам је биолог Жаклина Кочовић, београдски члан Удружења „Српски кривак“, које је основано 2010. године у Селевцу ради окупљања, дружења и сарадње слободно мислећих, угледних и успешних људи, под геслом „Мисли српски, делај светски“. И остале рецепте смо добили од чланова овог удружења.

Проја са бундевом

ПОТРЕБНО:

- ▶ 250 г кукурузног брашна
- ▶ 750 г рендане бундеве
- ▶ 250 г шећера
- ▶ 2 дл уља
- ▶ млеко

Умешати кукурузно брашно, рендану бундеву, шећер, уље и мало млека да се маса сједини. Тепсију подмазати са мало маслаца и улити припремљену масу. Пећи у претходно загрејаној пећници око 30 минута на температури 200 степени да корица порумени.

На Мацин начин

ПОТРЕБНО ЈЕ:

- ▶ 1 кг кукурузног брашна млевеног на воденичном камену
- ▶ 1 јаје
- ▶ уље
- ▶ со
- ▶ мало вруће воде

Брашно ставити у чинију, додати со, врућу воду и јаје. Умесити рукама, тако да тесто не буде ни тврдо ни ретко. Плех у коме ће се пећи проја, науљити и добро загрејати у рерни. У загрејан плех излити припремљену масу. Лепо утапкати горњу површину. Пећи у већ угрејаној рерни на 200, при крају смањити на 180 степени. Препорука је да тесто у плеху не буде предебело. (рецепт Зорице Панић)

Може и слатка

ПОТРЕБНО ЈЕ:

- ▶ 800 г до 1 кг кукурузног белог брашна
- ▶ 1 кашичица шећера
- ▶ 1 коцка свежег квасца
- ▶ 3 шољице уља
- ▶ 100 г семена лана
- ▶ 100 г семена сунцокрета
- ▶ 100 г семена бундеве
- ▶ 100 г сусама
- ▶ 100 г крупно млевених лешника
- ▶ 100 г крупно млевених ораха
- ▶ 100 г сувог грожђа
- ▶ 250 г меда
- ▶ четвртина кафене кашичице соли

У један децилитар млаке воде измрвити квасац, додати кашичицу шећера и кашичицу брашна промешати да се сједини и оставити на топлом месту да проради. У посуду за мешање сипати 3 шољице уља, со и пола литра млаке воде, промешати и у то додати надохли квасац. Постепено сипати око 800 грама кукурузног брашна и мешати док не буде глатко, посолити. Додати у тесто семе лана (претходно потопљено у млаку воду 30 минута), бундеве, сунцокрета, сусама, лешник, орахе, суво грожђе и мед. Мешати док се не сједини и уколико је потребно додавати брашно док се не добије смеша густине као за проју (не сме

да буде суво и тврдо). Оставити да проради око пола сата. Ставити у омашћен плех (пожељно округла тепсија) и пећи на 180 степени око 30 минута, проверити сувоћу проје па је сушити још око 10 минута уколико је потребно. Прохлађену проју сећи на најмање 16 парчића и по укусу посути шећером у праху пре служења. (Рецепт Зорице Милановић)

Лозничка

ПОТРЕБНО:

- ▶ 1 кг брашна од кукуруза тврдуња
- ▶ 100 г младог кајмака
- ▶ 300 г младог сира
- ▶ 4 јајета
- ▶ 1 дл киселе павлаке
- ▶ 1 дл киселог млека
- ▶ 1 дл газиране минералне воде
- ▶ 1 кашика отопљеног маслаца
- ▶ со по потреби

Добро умешати брашно, умућена јаја, кајмак, сир, павлаку и кисело млеко, додати минералну воду и поново умешати. Масу сипати у подмазану тепсију (са маслацем). Пећи у претходно загрејаној пећници 15 минута на 250 степени, а затим око 30 минута на 200 степени да површина порумени. Тепсију извадити, проју исећи на квадрате и служити топло.

