



**SOULFOOD**

*Il cibo dell'anima*

*Serbia*

ENTE NAZIONALE  
del TURISMO  
della SERBIA  
[www.serbia.travel](http://www.serbia.travel)



ENTE NAZIONALE  
del TURISMO  
della SERBIA  
[www.serbia.travel](http://www.serbia.travel)





## *Indice*

1. Soulfood Serbia .....	3
2. Serbia dell'est e del sud .....	5
3. Serbia centrale .....	19
4. Serbia occidentale .....	25
5. Vojvodina .....	33



# Soulfood Serbia

“Ci sono paesi che nascondono i propri segreti ai turisti e non rivelano niente a parte i propri prati, gli alberi, le facciate delle case. Poi, improvvisamente, si svelano e gli permettono scoprire tutte le proprie ricchezze.”, Rebecca West descrive in questo modo la Serbia nel suo diario di viaggio *Lagnello nero e il falco grigio*. Una delle chiavi possibili di sperimentare le destinazioni turistiche della Serbia, non importa che veniate da un paese lontano o siate i nostri vicini di casa, è senza dubbio il cibo, perché il cibo unisce i bisogni primari dell'uomo ai desideri più ausiliari, dove la preparazione di un piatto può compararsi alla creazione di un'opera d'arte. Questa brochure comprende solo una parte della ricca offerta enogastronomica della Serbia, basata su un'accurata selezione di prodotti regionali tipici.

La storia travagliata della Serbia ha lasciato il segno anche nel campo della gastronomia: ci sono influenze provenienti da tutte le parti del mondo, ma la ricchezza del territorio e la fantasia degli abitanti hanno fatto in modo che le identità culinarie, con tutte le loro variazioni,

fossero allo stesso tempo uniche. In Serbia, quando agli ospiti viene offerto un piatto, si dice loro „Assaggia! Parla sei lingue e balbetta la settimana“. In questo modo, l'ospite si rende conto che il riferimento alla balbuzie è solo un divertente modo della pseudo-modestia di ottenere un complimento. Il linguaggio del cibo, proprio come il linguaggio dei fiori e le peculiarità della comunicazione non verbale, si imparano facilmente e rimangono impresse nella memoria a lungo.

Il clima e la struttura geologica si diversificano in ogni zona del territorio della Serbia. Nelle aree pianeggianti il clima è continentale, sulle alture è tipico della montagna con moderate variazioni nelle valli e nei pressi dei fiumi, mentre nella zona del sudovest è presente un clima mediterraneo. Questi fattori influenzano la biodiversità e l'agricoltura, che a loro volta condizionano la gastronomia. Esempi di questi collegamenti tra cibo e natura sono i modi di dire della lingua serba: di una persona dal grande appetito si dice che „mangia come una tempesta“, mentre una persona non particolar-

mente tentata dal cibo „mangia come un uccellino“. La saggezza popolare serba nei confronti del cibo predilige le grandi quantità, perchè „la forza entra dalla bocca“.

Oltre ai cibi e alle bevande che, con la loro varietà di sapori e profumi, accendono la passione gastronomica, la Serbia è un paese che tradizionalmente sposa la filosofia di una sana alimentazione. In passato, i serbi-ortodossi seguivano rigorose regole di digiuno dette „post“ che imponevano, oltre a non compiere „pensiieri e azioni peccaminose, di non mangiare cibi di origine animale ogni mercoledì e venerdì, ma anche nelle settimane di Quaresima e di Avvento. Questo fu importante per poter creare ricette e metodi di preparazione che oggi consideriamo salutari. Quindi, se siete vegetariani, questo è il posto giusto per voi. Se invece non lo siete comunque non avrete motivo di preoccuparvi. Inoltre, i Serbi sono un popolo molto ospitale per cui, a partire dai ristoranti di lusso nella capitale, alle trattorie tipiche site in tutto il paese, faranno di tutto per farvi sentire a vostro agio.



# Serbia dell'est e del sud

SOULFOOD  
*Serbia*



Le antiche canzoni popolari serbe recitano “L’uomo amato è più caro del proprio fratello, tanto quanto lo zucchero è più dolce del miele.” Ma, a differenza dello zucchero, il miele è sia alimento che medicina. Nei prati delle montagne di Homolje, dalla Serbia dell’est, al sud del Danubio, e sulle rive dei bellissimi fiumi Mlava e Krupajska, viene prodotto il famoso miele di Homolje. Questo alimento era noto ai più per la sua “leggendaria” natura magica e la connotazione afrodisiaca di origine pagana. Per questo il miele di Homolje è rinomato per le sue proprietà curative: favorisce la digestione e rinforza il sistema immunitario, fa bene alla vista e alla gola, dona elasticità al corpo, migliora lo stato psichico, è cicatrizzante, rende la pelle luminosa e per finire, favorisce la perdita di peso.



## **Limonata**

### **Ingredienti:**

2 dl d'acqua a temperatura ambiente,  
un cucchiaino di miele,  
succo di limone.

### **Preparazione:**

Ogni mattina sciogliere un cucchiaino di miele di Homolje in un bicchiere d'acqua, utilizzando il cucchiaino di legno (mai di metallo), aggiungere il succo di limone e bere a stomaco vuoto. Dopo un mese di questa cura avrete anche un aspetto più bello e una salute migliore.

### **Manifestazioni turistiche:**

### **Motivi di Homolje (Homoljski motivi)**

Kučevo, in agosto

*La più antica fiera dell'artigianato serbo: musica, ballo, cibo, bevande e oggetti etnici da comprare come ricordo.*

+381 (0)12 850 666



La Serbia è uno dei dieci stati europei attraversati dal Danubio. Questo fiume viene citato già negli scritti di Erodoto, dove si fa riferimento alla parte superiore del fiume come *Danouvios/Danubius* (il re di tutti i fiumi) e quella inferiore come *Istros* (fiume nutritore). Infatti, questa via d'acqua, una delle più suggestive che portano in Serbia, oltre a dare nutrimento alla terra e ad incantare con la sua meravigliosa imponenza, è ricco di una grande varietà di pesci che ritroviamo nella cucina serba. Dopo una visita di monumenti storici ed archeologici sulle rive del Danubio - dagli scavi neolitici di Vinča, al Centro per visitatori di Lepenski Vir ([www.lepenski-vir.org](http://www.lepenski-vir.org)), attraverso i resti delle civiltà dei Celti, Romani, Sloveni, Unni, Turchi, Austro-Ungarici e Serbi del medioevo - il turista ha l'opportunità di fermarsi in uno dei ristoranti lungo il fiume per gustare le specialità a base di pesce e la famosa zuppa. Le ricette sono numerose, variano da posto a posto e gli *alassi* (dall'ungherese *halasz* - pescatore) custodiscono il segreto di alcuni ingredienti. Uno dei segreti più antichi è che per la zuppa bisogna usare l'acqua del Danubio.



## Zuppa di pesce

### Ingredienti:

½ kg di cipolla, un mazzo di verdure per il brodo (carota, prezzemolo, pastinaca, sedano),  
1 – 2 kg di pesce misto: carpa, pesce gatto (è particolarmente gustosa la testa), barbiglio,  
luccio (più pesci ci sono, meglio è);  
uova di pesce, 1 peperone,  
2 dl di passata di pomodoro,  
2 dl di vino bianco,  
un mazzetto di foglie di prezzemolo, alcuni spicchi d'aglio,  
una foglia di alloro,  
pepe in grani,  
paprica in polvere (dolce e piccante a piacere),  
sale e,  
per finire,  
l'ingrediente segreto!

### Preparazione:

Meglio se in un „kotlić“ (calderone) sul fuoco, in mezzo alla natura, ma va bene anche in una pentola nella cucina di casa, soffriggere bene la cipolla, aggiungere le verdure finemente tagliate o grattugiate, continuare a soffriggere, coprire con un po' d'acqua e aggiungere uno o due cucchiaini di paprica in polvere facendo attenzione a non far bruciare il soffritto. Portare a bollore, aggiungere il pesce e

le uova, versare dell'acqua fredda (considerando che un terzo evaporerà) salare, aggiungere la foglia di alloro, il pepe in grani, il peperone fresco bucherellato con la forchetta perché rilasci meglio l'aroma, gli spicchi d'aglio interi e non sbucciati, e la passata. Cuocere a fuoco basso per due ore senza mescolare per non disfare il pesce ma scuotendo la pentola o il *kotlić*. Verso la fine bagnare con il vino bianco e aggiungere il prezzemolo tritato.

### E il segreto?

E' una quasi impercettibile densità del liquido: i vecchi maestri la ottenevano chiudendo un po' di farina di mais all'interno di un pezzo di tela e cuocendola nella pentola insieme a tutti gli altri ingredienti (come se fosse un tè in bustina), oggi invece si può utilizzare, alla fine della cottura, un cucchiaino di fecola o di altro addensante sciolto in poca acqua e lasciato sobbollire.



### *Manifestazioni turistiche:*

*Nelle zone lungo il Danubio vengono organizzate manifestazioni e riunioni tradizionali degli amanti delle specialità di pesce e del buon divertimento, le gare di preparazione della zuppa di pesce e del „prikash“*

### **Le notti degli alassi (Alaske večeri)**

Veliko Gradište, in agosto  
+381 (0)12 663 179

### **Calderone di Poreč (Porečki kotlić)**

Donji Milanovac, a luglio  
+381 (0)30 590 610

### **Calderone di Golubac (Golubački kotlić)**

Golubac, a luglio  
+381 (0)12 638 614





Oltre ad essere un ingrediente importante per una buona riuscita della zuppa di pesce, è un ottimo abbinamento di tutte le specialità culinarie. Stiamo parlando del vino. I più famosi vini della Serbia provengono dalla zona che si trova in mezzo a tre stati: Serbia, Romania e Bulgaria, vicino alla città di Negotin. Le antiche cantine nei paesi della *Negotinska krajina* (zona intorno a Negotin) sono un'insolita attrazione turistica. A partire dalle uve autoctone, rare e antiche come può essere l'uva *Tamjanika*, con l'ausilio delle tecnologie più all'avanguardia, sapientemente mescolate con i tradizionali metodi di produzione, in queste zone vengono prodotti vini che vi colpiranno per le loro caratteristiche.

*Manifestazioni turistiche:*

***Fiera del miele e del vino***

Negotin, a maggio

*Degustazioni e seminari sull'arte vinicola e sull'apicoltura, premiazione del miglior vino, vendita di souvenir e un ricco programma culturale.*

+381 (0)19 547 555





*Stara planina* – Monte Vecchio (il suo nome antico è Balcan) fa parte della catena montuosa Balcani – Carpazi. Le città nei pressi di Stara Planina sono Negotin, Zaječar, Knjaževac, Pirot e Dimitrovgrad. Stara Planina è il luogo dove cresce il tè di Rtanj (*Rtanjski čaj*, lat. *Saturea montana*). La pianta, nota per le sue proprietà curative, migliora lo stato generale di salute, è un vero toccasana per molti disturbi dell'organismo ed è ritenuta afrodisiaca.

Chi viene a visitare questa zona, non si può perdere i fiumi, i laghi e le cascate! Quando poi durante la passeggiata viene fame, bisogna ricordare che qui si possono mangiare degli ottimi funghi, la carne di agnello cotta al forno e il formaggio di Pirot (*Pirotski kačkavalj*). Questo formaggio viene fatto con il latte di pecora ed è uno dei migliori formaggi di questo genere in tutto il mondo. E' noto almeno quanto i famosi tappeti di Pirot e le barzellette sugli abitanti di questa cittadina, detti *Piroćanci* che, vengono paragonati agli Scozzesi in quanto grandi risparmiatori e allevatori di ovini.



*Manifestazioni turistiche:*

**„Pirotska jagnijada“**

Pirot, a maggio

Gara di cottura della carne di agnello allo spiedo, ma anche un luogo dove poter gustare un ottimo formaggio e del miele, comprare i famosi tappeti di Pirot e gli oggetti di ceramica.

+381 (0)10 320 838



Vicino a Pirot si trova una cittadina, Bela Palanka che offre ai suoi visitatori, passeggiate nella sua lussureggiante natura, tra i monumenti storici, ristoranti caratteristici e la possibilità di praticare caccia, pesca, parapendio e trekking.

*Manifestazioni turistiche:*

### **“Dani gibanice“**

Gara di preparazione della „pita“

Bela Palanka, in agosto

*Questa manifestazione ripropone la cucina tradizionale, ma anche alcuni antichi e rari mestieri dell'artigianato.*

+381 (0)18 855 005



Nel sud della Serbia, c'è la città di Leskovac. In base agli scavi archeologici si suppone che Leskovac - la città Imperiale - fosse la città nativa di Giustiniano I. Oltre ai resti romani, a Leskovac si può visitare la Chiesa „odžaklija“ (odžak - camino) del XIX secolo, costruita quando la Serbia era governata dall'Impero Ottomano. I Turchi, all'epoca, vietavano al popolo locale di costruire chiese e così, alcuni ingegnosi abitanti di Leskovac ne fecero una che non sembrava una chiesa: scavata sotto terra e con un grande camino che non veniva usato.

Leskovac prende il nome dai boschi di nocciolo da cui era circondata (nocciola - *lešnik*) ma oggi

questa città è molto più nota per le coltivazioni di peperoni rossi. Il dialetto di Leskovac, molto particolare e ricco di forme dell'antica lingua slava, spesso non è comprensibile neanche ai Serbi, ma la parola *ajvar* (crema di peperoni rossi che si prepara come conserva da mangiare in inverno) è ben conosciuta a tutti, persino agli stranieri. Un'altra specialità culinaria caratteristica, è la carne alla griglia: se vi trovate nei pressi di questa cittadina non potete perdervi il „treno di Leskovac“ (*leskovački voz*), fatto da piatti di carne mista alla griglia che arrivano sulla tavola uno dietro l'altro, come se fossero le carrozze di un treno. E ancora la famosa „*leskovačka*

*mučkalica*“, piatto che unisce i peperoni con la carne alla griglia e che per i suoi sapori forti e particolari trova molti apprezzamenti da parte dei gastronomi.

*Manifestazioni turistiche:*

**„Roštiljijada“**

Barbeque Festival

Leskovac, a settembre

*Serie di concerti di vario genere musicale e gara di preparazione dell'hamburger più grande.*

+381 (0)16 233 360





## *Leskovačka mučkalica*

### *Ingredienti:*

1 kg di carne di maiale (che può essere mescolata con quella di manzo),  
200 gr di pancetta,  
4-5 cipolle, 10 peperoni (cotti, sbucciati e tagliati),  
½ kg di polpa di pomodoro,  
2 spicchi d'aglio,  
sale,  
paprika in polvere,  
a piacere anche il peperoncino piccante.

### *Preparazione:*

Preparare gli spiedini di carne, condirli con sale e olio e cuocerli alla griglia; nel frattempo tagliare la pancetta a dadini, soffriggerla in una padella per farla sciogliere e prendere colore, aggiungere la cipolla tritata e far appassire il tutto. Poi aggiungere i peperoni tagliati e la carne tolta dagli spiedini, cuocere tutto a lungo, finché la carne diventa morbida e il sugo ben amalgamato. A fine cottura aggiungere la polpa di pomodoro e l'aglio tritato e la paprika in polvere. A chi piace può condire il piatto con il peperoncino piccante. Servire con il pane fresco o con la focaccia.

Niš è la terza città più grande della Serbia. Si trova dove si incrociano le principali strade che collegano l'Europa all'Asia Minore e il Mar Nero al Mediterraneo. La *Mediana* - noto sito archeologico - fu costruita a Niš nel III secolo d.C. da Costantino il Grande. Oggi, la città di Niš è un moderno centro urbano famoso per le manifestazioni letterarie, cinematografiche e di musica jazz, ma anche per la „*pita gibanica*“ . Nella tradizione culinaria serba un posto speciale è riservato a questa torta salata o dolce con la

pasta fillo, che può essere fatta con molti ingredienti: mele, zucca, amarene, semi di papavero, verza, spinaci, carne e semolino, anche se la vera *pita gibanica* è fatta con un impasto di formaggio, panna e tante uova. Per una buona riuscita della pita, oltre al ripieno, è importantissimo avere a disposizione una buona pasta fillo, che una volta veniva fatta in casa dalle stesse massaie, mentre oggi è possibile comprarla confezionata nei banchi frigo.

Non lontano da Niš si trova una cittadina di nome impronunciabile, specialmente dagli stranieri, ma molto attraente come destinazione turistica - Svrlijig. Nei boschi che la circondano è possibile trovare il tartufo e il miele, ma la vera specialità è un semplice „*belmuž*“, un piatto saporito e sano fatto con il formaggio fresco e la farina di mais, che, stando alle testimonianze degli abitanti di Svrlijig, ha proprietà afrodisiache.



### *Manifestazioni turistiche:*

„Belmužijada“

Svrljig, in agosto

*Manifestazione dedicata al belmuž, insieme ad altre secondarie in cui viene eletta Miss Pastorella, presentati lavori artigianali, piatti di Svrljig e le danze dei pastori.*

+381 (0)18 821 059

### **Belmuž**

#### *Ingredienti:*

600 g di formaggio di pecora molto fresco di latte intero (meglio se di Svrljig),  
150 gr di farina bianca di mais,  
sale.

#### *Preparazione:*

In una pentola alta scaldare il formaggio fino a farlo sciogliere e bollire. Aggiungere poco a poco la farina di mais. Cuocere mescolando continuamente per 15-20 minuti. Quando il formaggio diventa duro formando una palla in mezzo alla pentola, e il grasso del latte rimane ai lati, il belmuž è pronto. Salare a piacere e servire con insalata di vario genere, come antipasto.



Il Kosovo è geograficamente posizionato tra all'Europa centrale e l'Europa del sud, e fra il Mar Adriatico e il Mar Nero. Il clima in Kosovo è di tipo continentale e la sua struttura è piuttosto montuosa. E' una zona dalla storia piuttosto irrequieta che continua ancora oggi. Nonostante ciò, a disposizione dei turisti vi sono bellezze naturalistiche, monumenti storico - archeologici e una vasta offerta gastronomica. Il Kosovo è ricco di fauna ittica: trota di fiume, anguilla, pesce gatto, carpa, cavedano, luccio, gamberi di fiume. I boschi Lipovica e Klecka, vicino a Lipljan, si prestano per la caccia, mentre i monti Prokletije e Brezovica sono attrezzati con piste da sci. L'architettura delle città del Kosovo è molto caratteristica: un misto di cultura occidentale e orientale, di chiese e moschee, di

vecchio e nuovo, di locale e globale. I monasteri ortodossi, di una bellezza insolita, si trovano a Dečani, Gračanica, Peć, Prizren ed altre città, ed offrono ai turisti la possibilità di conoscere la storia dello stato serbo fin dalla sua nascita. I vini fatti nei monasteri, sono vini ricercati ed apprezzati. I più pregiati sono quelli fatti con le uve merlot, teran e borgogna, mentre i più conosciuti sono quelli di Orahovac, vicino a Prizren, e quelli di Đakovica e Peć, città ricche di vitigni e frutteti. La varietà di specialità gastronomiche, è simile a quella che si trova nelle altre zone della Serbia, mentre i dolci sono molto particolari perché fatti con una specifica glassa di zucchero caramellato (šerbet), con l'aggiunta di vaniglia e limone.



# Serbia centrale

SOULFOOD  
Serbia



La maggior parte della Serbia centrale è occupata da Šumadija – regione il cui nome significa paese dei boschi. Le zone boschive sono state convertite in aree coltivabili, e il frutto simbolo di Šumadija è la prugna. Nella grande varietà di prugne prodotte ve ne è una particolare – la prugna *požegača*, portata dalla Siria nei Balcani da Alessandro Magno, nel IV secolo a.C.

Nella Serbia centrale l'offerta turistica è molto varia, si può sciare, cacciare o fare una vacanza rilassante negli agriturismo, si possono fare passeggiate nella natura, visite ai monumenti storici... Ma, qualsiasi cosa scegliate, che sia una puntata al noto ritrovo dei trombettisti a Guča (*Dragačevski sabor*), o *Kosidba na Rajcu* vicino a Ljig, la visita al mausoleo o della tenuta della famiglia Karađorđević a Oplenac vicino a Topola, quello che troverete in ogni luogo sarà un cibo gustoso e l'immancabile aperitivo: la grappa *šljivovica*. Così come il whisky o la tequila hanno infinite varietà che sono orgoglio e segreto delle distillerie in cui vengono fatti, così la grappa *šljivovica* ha diverse variazioni locali. Tutte hanno in comune il profumo di prugna, il colore giallo e il brivido del superalcolico. Meno alcolica ma non meno gustosa, è la bevanda che

viene preparata con la grappa quando fa freddo. In Serbia dicono che il vino scalda e la grappa raffredda, così, in inverno, specialmente in oc-

casione della „*slava*“, la festa del santo protettore della famiglia (ogni famiglia ne ha uno), si beve il tè di *Šumadija*, cioè la grappa *šljivovica* cotta.



## Tè di Šumadija

### Ingredienti:

½ kg di zucchero,  
3,5 dl di grappa šljivovica,  
1,5 dl d'acqua.

### Preparazione:

In una pentola alta far sciogliere e caramellare lo zucchero, quando prende colore versare la grappa e l'acqua, lasciar sobbollire (alcuni lo fanno anche per 2-3 volte) e servire subito.



### Manifestazioni turistiche:

*In queste zone si organizzano manifestazioni e gare di preparazione e degustazione di šljivovica e di altri prodotti a base di prugna, accompagnate da spettacoli culturali*

### Giornate della prugna di Šumadija

Kragujevac (paese Stragari), in agosto  
+381 (0)63 184 2141

### Regina di Šumadija

premiazione della grappa più bella  
Terme di Gornja Trepča, in agosto  
+381 (0)69 1209 953

### Fiera della prugna

Osečina, in agosto  
+381 (0)14 451 311

Le prugne, oltre che per fare le grappa, sono usate per preparare deliziosi piatti dolci e salati (la carpa con le prugne secche, i gnocchi con le prugne, la marmellata di prugne. . .). I turisti potranno assaggiare una specialità che non troveranno da nessun'altra parte: le prugne secche cotte e avvolte nella pancetta, dal sapore dolce-salato e che possono essere mangiate calde o fredde. Talvolta, al posto del nocciolo, troverete il formaggio, una noce o un'oliva.



La cucina serba è in genere molto saporita per cui, insieme al piatto, vengono serviti pane in abbondanza, focaccia oppure patate, in modo che l'amido assorba i sapori degli altri alimenti. Oltre al pane, come antipasto o contorno al piatto principale, si serve la proja (specie di torta salata di farina di mais cotta al forno), la pogača (impasto di farina cotta al forno, simile al pane) oppure le patate calde cotte sotto sač (cenere della brace).

*Manifestazioni turistiche:*

### **Giornate di „pogača azanjska“ (Dani azanjske pogače)**

Azanja, in agosto

*Viene scelta la p più bella e tradizionale pogača, il tutto accompagnato con diversi spettacoli musicali (gara per la prima fisarmonica) e la mostra di artigianato locale. Curiosità: in occasione di questa manifestazione è stata cotta la più grande pogača che poi è entrata nel libro Guinne World Record.*

+381 (0)26 322 982

### **„Projada“**

Kraljevo, paese Ratina, a settembre

*Manifestazione dedicata alla proja di mais accompagnata da un fitto programma di manifestazioni folcloristiche.*

+381 (0)36 335 302

### **Giornate delle patate a Rađevina**

Krupanj, in ottobre

*Manifestazione con programma sportivo, scientifico, culturale, tutto dedicato alle patate.*

+381 (0)15 684 094

Nella ricca offerta gastronomica della Serbia centrale bisogna porre una particolare attenzione ai piatti a base di cavolo, specialmente a quelli con la carne ovina, cotti in grandi pentole a fuoco vivace, ai piatti di fagioli, cotti anch'essi in grandi pentoloni appesi sopra la fiamma, ed infine ai fenomenali

„gulash“, insalate e zuppe di diversi tipi di funghi. Tra questi ricordiamo: Mazza di tamburo o Ombrellone (*Macrolepiota procera*), Finferlo (*Cantharellus cibarius*), Sanguinello o Rossella (*Lactarius deliciosus*), Porcino (*Boletus edulis*), Vescia gigante (*Langermania gigantea*), Gallinaccio (*Laetiporus sulphureus*)



Manifestazioni turistiche:

**„Kupusijada“** (kupus – cavolo)  
Mrčajevci vicino a Čačak, a settembre  
*Care di preparazione di piatti a base di cavolo accompagnate da un ricco programma artistico-culturale e sportivo.*

+381 (0)32 342 360

**„Pasuljijada“** (pasulj – fagiolo)  
Srebrni kazan“, Kraljevo, a settembre  
*Cara tradizionale di preparazione di specialità di fagioli, nella piazza centrale della città.*

+381 (0)36 311 192

### **Giornate dei funghi**

Valjevo, monte Medvednik, a ottobre  
*Manifestazione di carattere educativo, con esposizioni dei funghi raccolti freschi, preparati e cucinati, libri sul tema, fotografie e disegni, seminari e gite. A fine manifestazione è prevista una degustazione di funghi.*

+381 (0)14 221 138



I boschi, i prati e le colline nelle zone montuose della Serbia sono ottimi luoghi dove trovare i frutti di bosco. In estate, quando la neve non c'è, il centro sciistico Kopaonik è colmo di dolci mirtilli che i turisti sono liberi di raccogliere o di comprare.

#### *Manifestazioni turistiche:*

#### ***Giornate del mirtillo***

Monte Kopaonik, a luglio  
*Manifestazione di carattere educativo, competitivo e di divertimento in cui si affrontano temi legati alla raccolta, coltivazione e lavorazione dei mirtilli.*

+381 (0)36 738 670

+381 (0)27 825 185





# Serbia dell'ovest

SOULFOOD  
Serbia



La Serbia dell'ovest è una regione caratterizzata da piccole città e paesi di montagna idilliaci. La maggior parte del turismo si è sviluppato sulle montagne (Zlatibor, Tara, Zlatar, Golija, il colle di Pešter), ma vi sono anche ulteriori luoghi di grande interesse come il canyon del fiume Uvac, il fiume Drina, le Terme di Priboj, le Grotte Potpečka e Stopića, i musei all'aperto „Staro selo“ (vecchio paese) a Sirogojno e „Drvengrad“ (città di legno) a Mokra Gora, la vecchia ferrovia „Šarganska osmica“ caratteristica per i suoi binari tortuosi, i monasteri di Mileševa, Uvac e Rača ed infine numerose chiese di legno dette „brvnare“. „Čobanski dani“ (Giornate di pastori) a Kosjerić. Inoltre, è importante ricordare alcune delle specialità culinarie della zona come i lamponi di Arilje, il prosciutto di Užice, il formaggio di Zlatar, la grappa di Užice, le focacce, la „pita“ di grano saraceno. In ogni angolo il visitatore può godere e apprezzare le eccellenze naturali e gastronomiche del luogo.



Il Kajmak è un tradizionale prodotto caseario tipico delle regioni montuose della Serbia. È cremoso e leggermente acido, viene servito come antipasto, come crema da spalmare o come aggiunta ai piatti (tipo il burro o la panna). Si ottiene dalla fermentazione del grasso del latte quando viene bollito. Nella lingua serba, il detto „togliere kajmak“ ha due significati: il primo è quello culinario, mentre il secondo significa „prendere per sé la parte più preziosa di una cosa“. Quindi, a detta dei Serbi, in senso letter-

ario e metaforico, una delle *kajmak* - delle destinazioni - più affascinanti dell'offerta turistica della Serbia è la bellissima e mite montagna Zlatibor, con le città adiacenti come Čajetina, Užice o Nova Varoš, e da poco anche il paesino Mokra Gora con una proposta etno-cinematografica del „Drvengrad“, paese del regista Emir Kusturica. Oltre al famoso „kajmak“, sul monte Zlatibor si possono gustare la grappa „šljivovica“, il formaggio e la carne affumicata.



#### *Manifestazioni turistiche:*

#### ***Fiera dei salumi „Pršutijada“***

Mačkat, in gennaio  
Esposizione e vendita di prosciutto di maiale e di manzo, di pancetta, di salsiccia, di interiora, di pastirma. Previsto accompagnamento musicale delle associazioni culturali locali.

+381 (0)31 841 646

#### ***Fiera della grappa Šljivovica***

Paese Šljivovica a Zlatibor, in aprile  
Oltre alla gara per il miglior produttore di grappa della regione di Zlatibor, si organizzano anche la gara di preparazione di „pita savijača“ e la gara per l'ideazione del brindisi migliore.

+381 (0)31 841 646



Il Monte Golija, vicino alle città Raška, Ivanjica e Novi Pazar, è una riserva e un parco naturale posto sotto il patrocinio dell'UNESCO. Noto anche per la grande varietà di funghi che crescono nella zona.

### *Gulash di funghi*

#### *Ingredienti:*

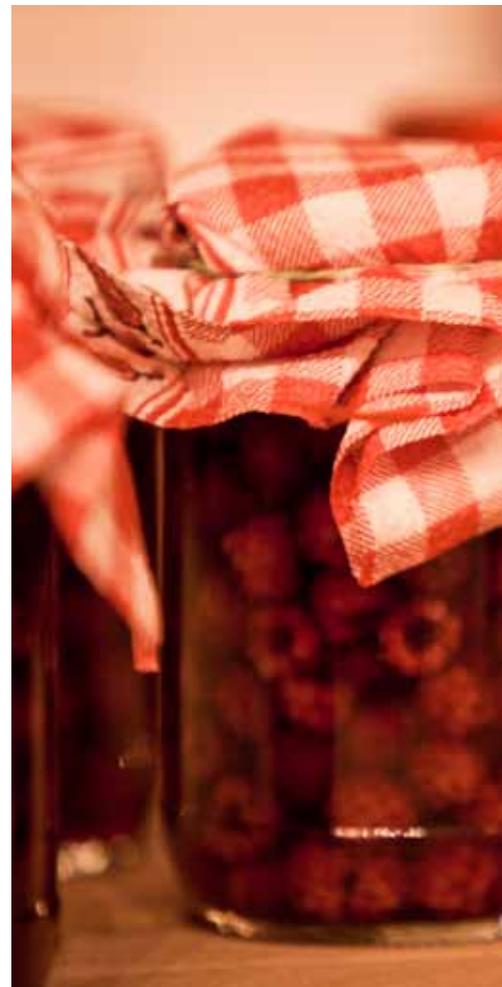
100 g di funghi finferli freschi,  
100 g funghi porcini freschi,  
1 spicchio d'aglio (oppure mezzo aglio fresco tagliato in 2-3 pezzi),  
un cucchiaino di burro, un cucchiaio di olio d'oliva, sale e pepe,  
2 dl di panna acida,  
50 g di parmigiano,  
50 g di formaggio feta, basilico.

#### *Preparazione:*

Soffriggere i funghi nel burro per una decina di minuti, aggiungere l'aglio tritato, salare e pepare; aggiungere il formaggio grattugiato e la panna, mescolare tutto finché il formaggio non si è sciolto. A fine cottura aggiungere il basilico tritato, meglio se fresco.



Nella regione di Zlatibor, nel bacino dei fiumi Moravica e Rzav, si trova la città di Arilje, conosciuta in tutto il mondo come centro di produzione di lamponi. Il lampone, per le sue proprietà nutrizionali e gastronomiche è definito l'oro rosso, e in Serbia viene utilizzato per preparare succhi, sciroppi, creme, gelati, pasticcini e torte .





## *Dolce antico di lamponi*

### *Ingredienti per l'impasto:*

6 tuorli,  
250 g di farina,  
50 g di zucchero,  
200 g di burro o strutto,  
1/2 cucchiaino di lievito.

### *Ingredienti per la farcitura:*

6 albumi, 300 g di zucchero, 600 g di lamponi, 100 g di noci tritate, 1 bustina di vanillina.

### *Preparazione:*

Montare i tuorli con 50 g di zucchero, aggiungere il burro e la farina mescolata con il lievito, amalgamare bene e distribuire l'impasto in una teglia. Cuocere nel forno preriscaldato a 180 gradi. Nel frattempo montare gli albumi a neve, aggiungere

300 g di zucchero e la vanillina. Quando l'impasto nel forno prende il colore, cospargerlo con le noci, distribuire i lamponi e coprire il tutto con gli albumi montati. Rimettere la teglia nel forno e cuocere a temperatura bassa - 100°, fino al formarsi di una crosticina sulla superficie.

A 4 km da Nova Varoš si innalza il monte Zlatar, un luogo di interesse turistico per la possibilità di praticare lo sci e il parapendio. La gola del fiume Uvac si trova tra i lati nord del monte Zlatar e i lati sud del massiccio di Zlatibor. Questa zona è caratteristica perchè è l'unico habitat del grifone. Con l'intenzione di proteggere questa specie straordinaria, la zona intorno alla gola del fiume Uvac è stata trasformata in riserva naturale. E' abitata da uccelli rari come l'aquila reale, il picchio muraiolo, il gufo reale, mentre tra i mammiferi più conosciuti si contano numerosi esempi come il pipistrello e la lontra. Dal punto di vista gastronomico, la zona di Zlatar è famosa per il suo formaggio la cui ri-

cetta non è segreta, eppure, nessuno riesce a farlo bene come quando viene fatto qui: da nessun'altra parte si possono trovare pascoli incontaminati e acqua pura, che permettono di ottenere dal latte un formaggio di così alta qualità. Il trucco sta anche nella mungitura a mano delle vacche, nelle condizioni igieniche impeccabili (mantenute senza prodotti chimici) e nell'utilizzo di contenitori di legno. Il formaggio di Sjenica è usato per fare la pita „gibanica“ – una specialità di questa zona che viene preparata anche in altri posti in Serbia, ma che qui risulta diversa perchè fatta con la farina di grano saraceno. Un piatto da leccarsi le dita!



*Manifestazioni turistiche:*

**„Zlatarska sirijada“  
festa del formaggio di Zlatar  
(sir – formaggio) Mostra del miele  
e „Darovi Zlatara“ (dar – dono)**

Nova Varoš, luglio – agosto.

Competizione per il miglior formaggio, gara per la miglior „pita“ di grano saraceno, premiazione per i contadini con il maggior numero di mucche, per gli sposi più giovani e la gara canora di „izvici“ – un arcaico tipo di canto senza accompagnamento strumentale

+381 (0)33 62 621

**Giornate della „pita“ di Sjenica**

Sjenica, giugno

Scelta della miglior „pita“ dolce o salata, esposizione di tappeti, oggetti etnici, quadri artistici, prodotti caseari e salumi.

+381 (0)20 744 843

„Sjenički sudžuk“ è una varietà di salsiccia che deve la sua forma alle anse del fiume Uvac, si ottiene dalla carne di manzo e dal grasso di manzo nella proporzione 4:1. Il *Sudžuk* si produce in „pušnica“ dove viene affumicato a freddo e poi lasciato essiccare. Dal monte Pešter e dalle colline che lo circondano, nelle città di Sjenica e Novi Pazar, arriva l'autoctono formaggio dal gusto e dall'aroma straordinari, ma anche i peperoni affogati nella panna acida.





# Vojvodina

SOULFOOD  
Serbia



Vojvodina si trova nel nord della Serbia. È una regione pianeggiante dove si possono trovare le masserie isolate (salaši), ricchi paesi e città dall'architettura middle europea con una tradizione culinaria importante. Uno dei prodotti che la storia ricorda dal XVI secolo è un sano e saporito *futoški kupus* (cavolo di Futog, prende il nome dalla città adiacente a Novi Sad, Futog). In Vojvodina, il cavolo si prepara come piatto principale oppure come contorno, come ripieno per la „pita“ salata o per le crepès, come ingrediente principale per la zuppa. Il cavolo acido invece, oltre ad essere mangiato in insalata, è la base della famosa „sarma“ (involtoni di foglie di cavolo acido ripieni di riso e carne macinata) e ancor più famoso „podvarak“ (cavolo acido tagliato finemente e cotto, servito con la carne di maiale, di tacchino, d’oca, ma anche con il pesce).



## Podvarak

### Ingredienti:

Una testa di cavolo acido tagliata a listarelle, olio, una cipolla grande, un pugno di riso, pepe in grani, foglie di alloro, paprika in polvere, foglie di prezzemolo, sale a piacere.

### Preparazione:

Tritare la cipolla e soffriggerla nell'olio, aggiungendo un po' d'acqua per farla diventare d'aspetto dolce, poi aggiungere il cavolo, le foglie di alloro, pepe in grani e cuocere un'ora, aggiungendo di tanto in tanto un po' di miscela d'acqua con la salamoia. Aggiungere un pugno di riso e continuare la cottura fino a quando il riso sia cotto. Condire con la paprika in polvere e il prezzemolo tritato, servire caldo.

### Manifestazioni turistiche:

## „Futoška kupusijada“

Futog, in ottobre

*Cara di preparazione di piatti a base di cavolo, competizione dei coltivatori per il cavolo più grande.*

+381 (0)21 661 7343



A wide, calm body of water, likely a lake or a wide river, occupies the lower two-thirds of the frame. The water is exceptionally still, acting as a perfect mirror for the sky above. The sky is a vibrant blue, filled with large, fluffy white cumulus clouds. On the left side, a dense line of lush green trees and bushes borders the water. A small, dark blue boat is visible near the shore, its reflection clearly visible in the water. The overall atmosphere is peaceful and serene, capturing a beautiful natural landscape.

Oltre ai fiumi Danubio e Sava, in Vojvodina ci sono molti corsi d'acqua più piccoli, ma anche laghi naturali ed artificiali. Per questo motivo la cucina regionale è caratterizzata da piatti che hanno come ingrediente principale il pesce d'acqua dolce.

*Manifestazioni turistiche:*

*Nella Vojvodina si organizzano numerose manifestazioni e gare di preparazione di specialità di pesce, accompagnate da un ricco programma culturale.*

**Serate di pesce ad Apatin  
(„Apatinske ribarske večeri“)**

Apatin, a luglio

+381 (0)25 772 555

**Calderone di Sombor  
(„Somborski kotlić“)**

Sombor, luglio

+381 (0)25 434 350

**Calderone d'oro di Kovin  
(„Zlatni kotlić Kovina“)**

Kovin

+381 (0)13 745 860

**Gara di preparazione di zuppa di  
pesce**

Pančevo, luglio

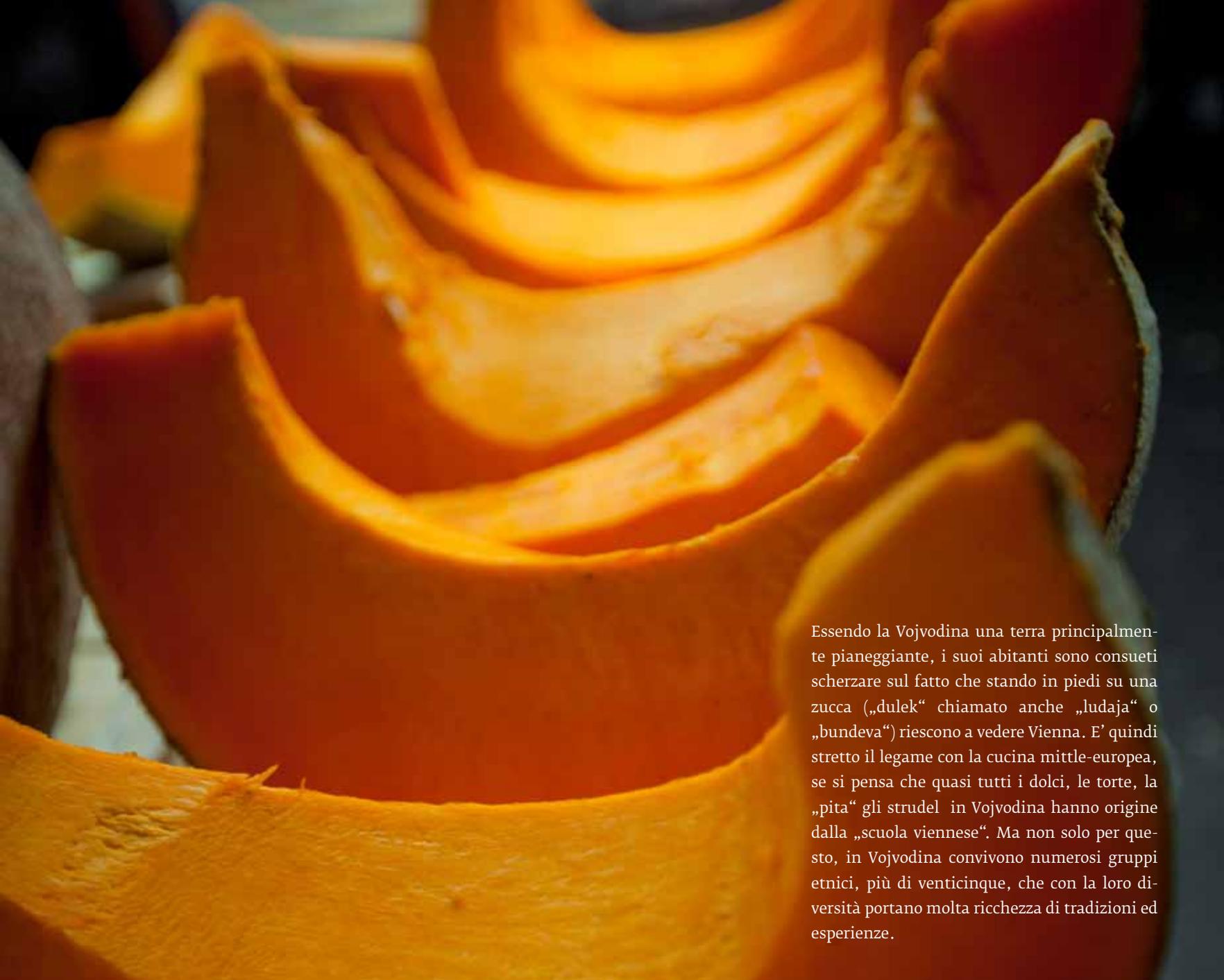
+381 (0)13 351 366

**Calderone d'oro di Pančevo  
(„Zlatni kotlić Pančeva“)**

Pančevo, in agosto

+381 (0)13 351 366





Essendo la Vojvodina una terra principalmente pianeggiante, i suoi abitanti sono consueti scherzare sul fatto che stando in piedi su una zucca („dulek“ chiamato anche „ludaja“ o „bundeva“) riescono a vedere Vienna. E' quindi stretto il legame con la cucina middle-europea, se si pensa che quasi tutti i dolci, le torte, la „pita“ gli strudel in Vojvodina hanno origine dalla „scuola viennese“. Ma non solo per questo, in Vojvodina convivono numerosi gruppi etnici, più di venticinque, che con la loro diversità portano molta ricchezza di tradizioni ed esperienze.

*Manifestazioni turistiche:*

### **Giornate della zucca („Dani ludaje“)**

Kikinda, in ottobre

*Gara per la zucca più pesante e quella più lunga, giochi e le divertimenti con la zucca, carnevale autunnale e Banatski fruštuk (colazione di Banat).*

+381 (0) 23 026 300

### **Festival dello strudel “Štrudlijada”**

Dolovo, a settembre

*Oltre alla parte commerciale comprende anche una parte competitiva alla quale partecipano le donne di questa regione con i loro strudel.*

+381 (0) 13 351 366

### **Festival internazionale del folclore “Vršacki venac” e Fiera del miele, delle piante medicinali e dell’artigianato**

Vršac, a luglio

*Manifestazione che riunisce gli ensemble folcloristici provenienti sia dalla Serbia sia da altri paesi mondo, ma partecipano anche etnologi, etnomusicologi e coreografi.*

+381 (0) 13 832 999



Fruška Gora e Vršac sono gli unici due altipiani che interrompono l'altrimenti infinita pianura della Vojvodina. Le pendici di queste montagne e la loro superficie ondulata si prestano bene per la coltivazione di viti e frutteti. I vini ottenuti da uve nobili e antiche e le grappe di frutta rappresentano una parte immancabile dell'offerta gastronomica della Vojvodina, mentre il vino da dessert, rosso e aromatico - Bernet, (simile al Porto, al Madera e allo Sherry) si può trovare solo a Sremski Karlovci. Grazie al regno austro-ungarico, questo vino era regolarmente presente sulle tavole dell'alta società europea, addirittura alcune testimonianze raccontano che fosse inserito nella lista dei vini del famosissimo "Titanic".



### *Manifestazioni turistiche:*

*In Vojvodina ci sono molte manifestazioni dedicate al vino e alla grappa, nelle quali si possono degustare questi prodotti. Divertimento assicurato grazie all'intrattenimento con spettacoli musicali e di varietà.*

#### **Festival del vino "Vinofest"**

Vršac, in marzo  
+381 (0) 13 832 999

#### **Festival internazionale del vino "Interfest"**

Novi Sad, a maggio  
+381 (0) 21 661 73 43

#### **Festa della grappa "Koviljska rakijada Parastot Dudu"**

Kovilj, a giugno  
+381 (0) 21 661 73 43

#### **Festival del cibo, delle bevande e dei prodotti dell'artigianato "Bodrofest"**

Bački Monoštor, in agosto  
+381 (0) 25 43 43 30

#### **Vendemmia**

Vršac, a settembre  
+381 (0)13 832 999

#### **„Berbanski dani“ (vendemmia)**

Palić, a settembre  
+381 (0) 24 602 780

#### **Vendemmia a Karlovac**

Sremski Karlovci, a settembre  
+381 (0) 21 882 127

#### **Vendemmia**

Horgoš, a settembre  
+381 (0) 24 670 350

#### **Giornate della mela e della grappa (Belocrkvanski dani jabuke i Rakijada)**

Bela Crkva, in ottobre  
+381 (0)13 851 777

#### **Pudarski dani (Giornate dei guardiani delle vigne)**

Irig, a settembre  
+381 (0)22 461 126



Fra tanti ed eccezionali prodotti di salumeria, in Vojvodina è particolarmente apprezzato „sremski kulen“, un grande salame ottenuto con carne e pancetta di maiale, condito con paprika

e sale. Più viene stagionato e più diventa buono. Ottimo per panini o come aggiunta ai piatti di pasta, può essere mangiato come antipasto.



#### *Manifestazioni turistiche:*

*Tra febbraio e Maggio sono molte le manifestazioni connesse alla produzione, degustazione ed acquisto dei salumi e dei derivati della carne in Vojvodina.*

#### **„Sremska kobasicijada“ (sagra della salsiccia)**

Šid, a febbraio

+381 (0)22 710 661

#### **„Slaninijada“ (sagra della pancetta)**

Kačarevo, a febbraio

+381 (0)13 351 366

#### **„Kobasicijada“ (sagra della salsiccia)**

Turija, febbraio

+381 (0)21 731 279

#### **„Sagra del kulen“**

Bački Petrovac, a maggio

+381 (0)21 780 478

#### **„Sremska kulenijada“ (sagra del kulen di Srem)**

Erdevik, a maggio

+381 (0)22 710 610



An aerial photograph of a river winding through a dense, green forested valley. The river is a vibrant green color, reflecting the surrounding foliage. The valley is steep and covered in thick trees, creating a sense of a hidden, natural paradise. The lighting is bright, highlighting the textures of the forest and the curve of the river.

*La Serbia è un paese dai meravigliosi paesaggi naturali, dagli importanti scavi archeologici e monumenti storici, ma anche un paese dal popolo ospitale e dal cibo delizioso. Ci sono un'infinità di destinazioni, di attività, di piatti e di bevande da non perdere, ma molte sono le meraviglie che il turista può scoprire, passo dopo passo, curiosando. Vi abbiamo proposto solo una piccola parte della ricchissima offerta gastronomica della Serbia e vi invitiamo ad aprire i vostri sensi e a lasciarvi andare per poter conoscere il resto.*

*Bon appetit!*

**SOULFOOD**  
*Serbia*

## SOULFOOD SERBIA

### Editore

Ente Nazionale del Turismo della Serbia

Čika Ljubina 8, Belgrado

Tel: +381 11/6557-100

Fax: +381 11/2626-767

E-mail: [office@serbia.travel](mailto:office@serbia.travel)

[www.serbia.travel](http://www.serbia.travel)

[www.facebook.com/serbia.travel](https://www.facebook.com/serbia.travel)

### Per l'editore

Gordana Plamenac, CEO / Direttore Amministrativo

### Autore

Dina Vuković

### Testi

Vladislava Vojinović

### Traduzione

Zeljka Zugic

### Fotografia

Dragan Vildović, Dragoljub Zamurović,

Dragan Bosnić, Branko Jovanović,

Vladimir Ćorović

### Design e concetto

Marijana Markoska

### Logo Soulfood

Nikola Radojčić

### Stampa

Komazec, d.o.o, Indjija, Kralja Petra I bb

### Tiratura

3.000

### Realizzato con la collaborazione di

Deutsche Gesellschaft für Internationale

Zusammenarbeit (GIZ)

1° edizione in Italia, 2012

© Copyright: Ente Nazionale del Turismo della Serbia

ISBN 978-86-6005-222-5

CIP - Каталогизација у публикацији  
Народна библиотека Србије, Београд

338.48-6:641/642(497.11)(036)

VOJNOVIĆ, Vladislava, 1965-

Soulfood Serbia / [testi Vladislava Vojnović ; fotografija Dragan Vildović ... [et al.] ; traduzione Željka Žugić]. - 1. ed. - Belgrado : Ente Nazionale del Turismo della Serbia, 2012 (Indjija : Komazec). - 44 str. : fotogr. ; 20 x 24 cm

Kor. nasl. - Podatak o autorki preuzet iz kolofona. - Tiraž 3.000.

ISBN 978-86-6005-222-5

COBISS.SR-ID 189121292

miele, pesce, vino, zuppa di pesce,  
agnello, peperoni rossi, aquar, barbecue,  
mićkalica, helmuž, prugne,  
kajmak, funghi, frutti di bosco,  
formaggio, sudžuk, prosciutto, carolo,  
sarma, podvarak, kulen, bermet

SOULFOOD  
Serbia

ENTE NAZIONALE  
del TURISMO  
della SERBIA  
[www.serbia.travel](http://www.serbia.travel)



# SOULFOOD

*Serbia*

ENTE NAZIONALE  
del TURISMO  
della SERBIA  
[www.serbia.travel](http://www.serbia.travel)

