

# Kaptol: Radionica halštatske hrane & kuharica

---

**Đukić, Ana**

**Other / Ostalo**

*Publication status / Verzija rada:* **Published version / Objavljena verzija rada (izdavačev PDF)**

*Publication year / Godina izdavanja:* **2019**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:300:248989>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-02-05**



*Repository / Repozitorij:*

[AMZdepo - Repository of the Archaeological Museum in Zagreb](#)



KAPTOL  
Radionica halštatske hrane  
& **KUHARICA**

## IMPRESUM

### NAKLADNIK

Arheološki muzej u Zagrebu  
Trg Nikole Šubića Zrinskog 19, HR-10000 Zagreb

### ZA NAKLADNIKA

Sanjin Mihelić

### AUTORICA

Ana Đukić

### UREDNIKA

Anja Bertol Stipetić

### FOTOGRAFIJE

Stjepan Marinković

### OBLIKOVANJE I PRIPREMA ZA TISAK

Srećko Škrinjarić

### TISAK

Tiskara Zelina d.d.

### NAKLADA

500 primjeraka

ISBN 978-953-8143-20-5

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu  
pod brojem 001024910.



### PROJEKT

Monumentalni krajolici starijeg željeznog doba na prostoru Podunavlja  
Akronim: Iron-Age-Danube

### ŠIFRA PROJEKTA

DTP 1-1-248-2.2

### EU PROGRAM

Interreg program transnacionalne suradnje Dunav 2014. - 2020.

### FINANCIRANJE

Ukupni iznos budžeta: 2.552.000,00 Eur

Program je sufinanciran sredstvima Europske Unije  
(EFRR: 2.169.200 Eur, IPA: 0, ENI: 0)

### TRAJANJE PROJEKTA

01. 01. 2017. - 30. 06. 2019.



# KAPTOL Radionica halštatske hrane & KUHARICA



- 5 Uvod
- 13 Ječmena kaša s koprivom kuhana u kotlu
- 14 Kaša od bobica, prosa i koprive sa slaninom kuhana u kotlu
- 19 Pšenični kruh s lanom i začinima pečen ispod peke
- 20 Pečurke sa slaninom i jajima ispod peke
- 25 Dimljene pastreve
- 29 Pšenični „mlinci“ pečeni na kamenu
- 30 Svinjska jetrica s jabukama pečena na kamenu
- 33 Carsko meso pečeno na kamenu i premazano medom
- 36 Svinjska vratina i slanina pečena na otvorenoj vatri
- 39 Pogovor



NTERREG projekt Iron-Age-Danube provodi se u sklopu programa Europske unije, a uključuje institucije iz Austrije, Mađarske, Slovenije, Slovačke i Hrvatske. U Republici Hrvatskoj, u sklopu projekta provode se znanstvena istraživanja na lokalitetima Jalžabet i Kaptol, a, osim njih, na obje se lokacije održavaju i arheološki kampovi otvorenog tipa s mnoštvom radionica, predavanja i događanja na koja su pozvani svi zainteresirani pojedinci i grupe.

U nastavku teksta bit će riječi upravo o jednoj od takvih radionica koja je održana u restoranu „Stari fenjeri“ nedaleko arheoloških nalazišta u Kaptolu kod Požege, a u sklopu koje je skupina arheologa i entuzijasta nastojala rekonstruirati stariježeljeznodobnu prehranu. Sami recepti plod su mašte sudionika, dok su namirnice usklađene s konkretnim arheobotaničkim i zooarheološkim nalazima pronađenim u željeznodobnim grobovima s jednog od najznačajnijih stariježeljeznodobnih lokaliteta na prostoru Republike Hrvatske – Kaptolu kod Požege.

Radionica hrane i pića održana je 19. rujna 2017. godine u restoranu „Stari fenjeri“ u Turničju od 12 do 16 sati. Tijekom radionice sudionici su nastojali rekreirati jedan od mogućih jelovnika starijeg željeznog doba, a sve temeljem nalaza iz kaptolskih grobova.

Pripremne radnje uključivale su proučavanje saznanja dobivenih arheobotaničkim i zooarheološkim analizama materijala iz grobova te odabir namirnica koje su i danas dostupne, a koje su sudionicima bile dovoljno zanimljive i izazovne u smislu stvaranja privlačnog i ukusnog jelovnika. Nakon višetjednog razmišljanja, popis namirnica sveden je na sljedeće: pšenično brašno, integralno brašno, mljeveni lan, kvasac, vlasac, bosiljak, kopriva, divlja jabuka, lješnjaci, jaja, med, bob, ječam, proso, zob, zobene mekinje, pečurke, slanina od crne svinje, svinjska jetra, svinjska vratina, carsko meso i pastrve.

Osim namirnica, sudionici su proučavali i načine pripreme hrane koji su korišteni tijekom starijeg željeznog doba kako bi što vjernije rekonstruirali mogući jelovnik. Korištena su kokošja jaja, jer nije bilo moguće nabaviti prepelčija ili jaja neke druge divlje vrste. Za postizanje slatkoće korišten je med dobiven od hrasta medunca koji je prikupljen u blizini mjesta odvijanja radionice. Odlučeno je da će hrana biti kuhana u metalnim kotlovima, pečena na zagrijavanom kamenu, pečena pod pekom te dimljena. U izradi jelovnika sudjelovao je velik broj ljudi koji su svojim prijedlozima, idejama i sugestijama naveli „kuhare“ na isprobavanje zaista zanimljivih tehnika i jela.

Pregledom namirnica i smišljanjem mogućih kombinacija, sudionici radionice osmislili su sljedeća jela za 6-8 osoba, koja su bila popraćena svježe napravljenim čvarcima od mesa crne svinje:

- JEČMENA KAŠA S KOPRIVOM KUHANA U KOTLU
- KAŠA OD BOBA, PROSA I KOPRIVE SA SLANINOM KUHANA U KOTLU
- PŠENIČNI KRUH S LANOM I ZAČINIMA PEČEN ISPOD PEKE
- PEČURKE SA SLANINOM I JAJIMA ISPOD PEKE
- DIMLJENA PASTRVA
- PŠENIČNI „MLINCI“ PEČENI NA KAMENU
- SVINJSKA JETRICA S JABUKAMA PEČENA NA KAMENU
- CARSKO MESO PEČENO NA KAMENU I PREMAZANO MEDOM
- SVINJSKA VRATINA PEČENA NA OTVORENOJ VATRI





Jela kuhana  
u kotlu



## JEČMENA KAŠA S KOPRIVOM

### Sastojci:

- sol (po potrebi)
- 1 kg prethodno namočenog ječma
- prstohvat svježih listova bosiljka
- prstohvat svježeg vlasca
- 1 žlica svinjske masti
- 2 žlice zobenih mekinja
- 0,5 kg kopriva
- oko 3 l vode u kojoj su prethodno prokuhane koprive

Vrijeme pripreme: oko 1 h

Jelo je pripravljeno u metalnom kotliću zapremine 3 litre. Kada je kotao adekvatno zagrijan na otvorenoj vatri, dodana je žlica svinjske masti na kojoj su kratko preprženi nasjeckani listovi bosiljka i vlasca. Kada je začinsko bilje pustilo aromu, u kotlić je dodan namočen ječam i oko 3 l vode u kojoj su prethodno prokuhane koprive.

Nakon što je voda počela ključati, dodano je oko 0,5 kg kopriva. Jelo je kuhano na jakoj vatri oko 30 minuta, odnosno do trenutka kada je ječam bio sasvim mekan. Kako bi se kaša dodatno zgusnula i dobila željenu konzistenciju, dodane su dvije žlice zobenih mekinja. Kaša je nakon dodatnih petnaestak minuta bila spremna i poslužena.

Zanimljivost ovog jela prvenstveno je posljedica dodavanja divljih kopriva i pripremanja u vodi koja je korištena i za prokuhavanje kopriva. Osim toga, okus je unaprijeđen dodavanjem drugog začinskog bilja koje je kaši dalo blago ljutkasti, ali osvježavajući biljni okus koji je savršeno odgovarao jačem okusu mesa i slanine pečene na kamenu.

Prilikom definiranja jelovnika dogovoreno je da će tehnikom kuhanja u kotlu biti pripremljene dvije vrste kaše od žitarica – jedna s i jedna bez mesa. U varijanti s mesom dodan je bob, proso i kopriva, dok su u varijanti bez mesa korišteni ječam, zobene mekinje, vlasac, bosiljak i kopriva.

Važno je naglasiti da su žitarice, dakle ječam i proso, prethodnog dana namočeni kako bi se skratilo potrebno vrijeme kuhanja, kao i činjenica da je sve začinsko bilje nabrano i korišteno svježe, izuzev koprive koja je prije korištenja kratko prokuhana u proključaloj vodi.

Najveći izazov pri spremanju ovih jela bilo je održavanje stalne temperature, osobito zbog toga što je vrijeme bilo promjenljivo s povremenim jačim i slabijim pljuskovima koji su uvelike otežavali održavanje vatre ispod kotlića. Osim održavanja vatre, izazov je bio i napraviti ukusno jelo, osobito u varijanti kaše bez mesa u koju smo dodavali samo začinsko bilje i sol.

Sama tehnika odabrana je na temelju mnogobrojnih nalaza metalnih kotlova kakvi se pojavljuju u stariježeljeznodobnim kontekstima diljem Europe, a kakvi su mogli služiti za skladištenje, ali i termalnu obradu hrane.





## KAŠA OD BOBA, PROSA I KOPRIVE SA SLANINOM

Sastojci:

- 1 kg boba
- 0,5 kg prethodno namočenog prosa
- 0,5 kg slanine od crne svinje
- 0,25 kg kopriva

Vrijeme pripreme: oko 1 h

Ova kaša pripremana je u kotliću zapremine 3 litre. Kada je postignuta željena jačina vatre, u kotao je ubačena slanina od crne svinje narezana na veće kockice.

Kada je slanina popržena do željene razine hrskavosti, odnosno kada je dobivena zlatno-smeđa boja, kotlić je napunjen vodom. Kada je voda proklučala, u jelo je dodan bob koji je kuhan oko 30 minuta.

Kako bi se kaša zgusnula i dobila novu razinu okusa, ubačen je prethodno namoćeni proso te manja količina koprive. Jelo je posluženo ravno s vatre, a punom okusu ove kaše savršeno je odgovarao gorkasti okus pečenih jetrica koji je razbijen slatkim okusom jabuka pečenih na kamenu





Jela pripremljena  
ispod peke



## PŠENIČNI KRUH S LANOM I ZAČINIMA

### Sastojci:

- 1 kg pšeničnog brašna
- 0,5 kg integralnog brašna
- 0,5 kg mljevenog lana
- prstohvat soli
- prstohvat suhog vlasca
- prstohvat kima
- voda

Vrijeme pripreme: oko 1,5 h

Suhi sastojci pomiješani su u posudi u koju je davana voda dok nije postignuta željena gustoća i kakvoća tijesta. Tijesto je nakon miješanja ostavljeno na hladnom mjestu da se „digne“ (smjesa je stajala pokrivena krpom sve do pripreme, ukupno oko 3 sata).

Nakon što je dovoljno odstajalo, tijesto je prebačeno u metalnu peku i prekriveno žarom gdje se krug pekao oko 1,5 h.

Kada je ispečen, kruh je poslužen kao prilog uz pečurke s jajima koje su također pripravljene ispod peke te uz dimljenu pastavu.

Priprema jela ispod peke sasvim je sigurno bila upražnjavana i tijekom arheološkog razdoblja koje je obuhvaćeno projektom INTERREG – tijekom starijeg željeznog doba.

Naime, na mnogobrojnim lokalitetima iz vremena od 8. do 4. stoljeća prije Krista diljem cijele Europe pronalazene su keramičke peke – potpuni setovi s donjom posudom i poklopcem, a upravo je to naglalo sudionike ove radionice da neka od jela pripreme na ovaj način.

Pomalo nekonvencionalno, odlučeno je da peka neće biti korištena samo za pripremanje mesa, već i za pečenje kruha te jela koja bismo danas mogli nazvati „prilozima“ – pečurke i jaja. S obzirom na to da nije bilo moguće nabaviti keramičku peku sličnu onima koje su korištene tijekom starijeg željeznog doba, jela su pripravljena ispod metalnih peki koje su prekrivane većom količinom žara.



## PEČURKE SA SLANINOM I JAJIMA

### Sastojci:

- 2 kg svježe ubranih pečurki
- 10 jaja
- 0,5 kg slanine od crne svinje

Vrijeme pripreme: oko 45 min



Svi su sastojci stavljeni ispod peke koja je zatim pokrivena žarom.

Termalna obrada trajala je oko 45 minuta, a jelo je zatim posluženo s kruhom od pšeničnog i lanenog brašna s dodatkom vlasca i kima.





Dimljena  
jela



## DIMLJENE PASTRVE

Sastojci:

- 15 pastrva
- sol (po potrebi)

Vrijeme pripreme: oko 1,5 h

Očišćene i nasoljene pastrve zavezane su za mrežastu konstrukciju te umetnute u metalni cjevasti okvir koji je zatim poklopljen.

Ribe su dimljene oko 1,5 h, a poslužene su tople uz kruh pečen ispod peke.

Tijekom osmišljavanja i pripreme jelovnika za radionicu, sudionici su odlučili isprobati tehniku dimljenja hrane.

Arheološke teorije sugeriraju da je ova tehnika sasvim sigurno primjenjivana tijekom starijeg željeznog doba, a jedan od mogućih načina bilo je dimljenje hrane u izdubljenom deblu.

S obzirom na to da nije bilo moguće nabaviti adekvatno deblo, hrana je za potrebe radionice dimljena u šupljaj željeznoj cijevi koja oblikom najviše odgovara obliku debla.





Jela pečena  
na kamenu



## PŠENIČNI „MLINCI“

### Sastojci:

- 0,25 kg pšeničnog brašna
- 0,25 kg integralnog brašna
- 1 jaje
- 2 dl vode
- žličica soli

Vrijeme pripreme: oko 30 min

Svi navedeni sastojci zamiješani su u tijesto koje na dodir nije ljepljivo, ali je pod rukom meko i podatno. Smjesa je pokrivena vlažnom krpom i ostavljena da odstoji oko pola sata. Nakon toga, tijesto je podijeljeno u kuglice jednake veličine koje su prije samog pečenja ručno razvlačene u „mlince“.

Proces pečenja odvijao se na kamenu, a mlinci su pečeni oko 15 minuta sa svake strane, odnosno ukupno oko 30 minuta, sve dok nisu blago nabubрили i poprimili zlaćane zapečene krugove. Mlinci su posluženi s pečenom svinjskom jetrom i jabukama kao predjelo, ali i kao desert u kombinaciji s medom i drobljenim lješnjacima.

Sudionike radionice zanimalo je može li se meso zaista ispeći na kamenu koji je s jedne strane izložen vatri, stoga su odlučili isprobati ovu zanimljivu tehniku kuhanja. Korištene su veće ploče kamena amfibolita koji je dobavljen iz neposredne okolice lokaliteta Kaptol, odnosno s Papuka. Ploče su postavljene tako da su tvorile svojevrstni kamin unutar kojeg je ložena vatra, a koji je imao zaravnjenu gornju plohu koja je korištena za pečenje hrane.

Osim mesa, u ovom slučaju svinjskih jetrica i carskog mesa, na kamenu su pečene i jabuke te domaći pšenični mlinci.

Najveći problem prilikom iskušavanja ove tehnike bilo je neiskustvo sudionika, odnosno pitanje koliko vremena je uopće potrebno da se ispeče veći komad mesa i može li kamen provesti dovoljno topline da meso u sredini ne ostane sirovo. Na ova pitanja sudionici radionice ubrzo su dobili odgovore - zaključeno je da tehnika ne samo funkcionira, već se njezinim korištenjem mogu skuhati izuzetno ukusna slatka i slana jela. Ovom tehnikom sudionici radionice pripremili su tri jela. Prije samog kuhanja hrane, površina kamena korištena za kuhanje premazana je manjom količinom svinjske masti kako se meso ne bi lijepilo za kamen i/ili prebrzo izgorjelo te kako bi se dobio malo jači i puniji okus.





## SVINJSKA JETRICA S JABUKAMA

### Sastojci:

- 2 kg svinjskih jetrica
- nekoliko jabuka
- slanina od crne svinje (po želji)
- sol (po potrebi)

Vrijeme pripreme: oko 40 min



Jetrica su nasoljena i položena na prethodno zagrijani kamen gdje su se pekla otprilike 20 minuta na svakoj strani.

Pored jetrica su pečeni tanji komadi slanine i narezane jabuke. Korištena je stara lokalna sorta jabuka koja je izgledno najbližija divljim jabukama kakve su arheobotaničari pronašli na arheološkom lokalitetu Kaptol.

Kada je meso ispečeno, posluženo je na zanimljiv način: na veće komade domaćih mlinaca poslagani su komadi pečene jetre pokriveni hrskavom slaninom i pečenim jabukama.

Na ovaj način sudionici radionice mogli su kušati zaista izvanrednu kombinaciju hrskavih i mekih tekstura, kao i klasičnu slano-slatku kombinaciju okusa koja savršeno odgovara blago gorkastim pečenim jetricama.





## CARSKO MESO PEČENO NA KAMENU I PREMAZANO MEDOM

### Sastojci:

- 2 kg narezanog carskog mesa
- sol (po želji)
- med

Vrijeme pripreme: oko 50 minuta

Osim svinjskih jetrica, sudionike radionice zanimalo je može li se na zagrijanom kamenu ispeći i „konkretniji“ komad mesa koji i u moderno opremljenim kuhinjama zahtijeva duže pečenje na višim temperaturama.

Odlučeno je da će se na ovaj način ispeći carsko meso. Na zagrijanom kamenu premazanom svinjskom masti, mesu je bilo potrebno oko 20 minuta pečenja na svakoj strani. Kako bi izbjegli ponavljanje iste kombinacije okusa, sudionici radionice pri kraju su pečenja ove komade mesa premazali lokalnim medom, čime je dobivena klasična kombinacija slane svinjetine popraćene slatkastim notama, a sve u kombinaciji s kašom od žitarica i kopriva koja je jelu dodala biljnu aromu i zanimljivu teksturu.





Meso pečeno  
na otvorenoj vatri

## SVINJSKA VRATINA I SLANINA PEČENA NA ŠTAPU

Sastojci:

- vratina
- slanina od crne svinje
- sol (po želji)

Vrijeme pripreme: 15-25 minuta

Meso je prethodnog dana narezano na manje komade te ostavljeno da stoji u soli. Između komada vratine ubačeno je i nešto slanine od crne svinje koja je dodatno pojačala okus mesa.

S obzirom na to da je meso narezano na različite veličine, pečenje uz otvorenu vatru trajalo je između 15 i 25 minuta, a sudionicima i posjetiteljima ova je aktivnost omogućila dodatnu zabavu i kulinarsko iskustvo.



Uz svu pripremu, planiranje i izradu jelovnika, idejni začetnici radionice stariježeljeznodobne hrane željeli su svim zainteresiranim kušačima hrane omogućiti sudjelovanje u ovom zanimljivom eksperimentu, stoga je odlučeno da će se izvjesna količina svinjetine peći na štapovima uz otvorenu vatru.





Na kraju valja istaknuti da, iako je radionica službeno trajala do 16 sati, kuhare, sudionike i kušače čak niti prilično obilna kiša nije otjerala s mjesta zbivanja do kasnih večernjih sati, stoga sa zadovoljstvom možemo zaključiti da je radionica pripreme stariježeljeznodobne hrane bila izuzetno velik uspjeh te da bi se barem neke od ovom prilikom spravljenih jela moglo uključiti u lokalnu gastro ponudu, osobito u smislu ponavljanja radionice na godišnjoj bazi.

Ako ste u prethodnome tekstu naišli na nešto što vas zanima, ili vam je pak za oko zapelo određeno jelo, potičemo vas da sami pokušate pripremiti neko od ovdje predloženih jela i da na sasvim novi način iznenadite svoju obitelj, prijatelje i goste.

<http://www.interreg-danube.eu/approved-projects/iron-age-danube>

<https://www.facebook.com/IronAgeDanube/>

<https://www.youtube.com/channel/UCx9Vnppkf5ayEmtj2p-kc7w>

<https://twitter.com/ironagedanube>

<https://www.instagram.com/ironagedanube/>

