

Vižula  
Art Ancient Rome  
Art Experience  
Atelje



# Mala rimska kuharica



## SADRŽAJ

- 3 **Predgovor** Igor Fabris
- 4 **Predgovor** Andrej Bader
  
- 5 **Kruh**
- 7 Mirisna pogača (kruh)
- 9 Libum (žrtveni kruh)
  
- 11 **Sir**
- 13 Scutella (skuta)
  
- 15 **Slana jela**
- 17 Dormouse (marinirani pileći batak)
- 19 Isicia marina (rimski riblji burger)
- 21 Rimski njoki od cvjetače
- 23 Salata Vižula
  
- 25 **Slatka jela**
- 27 Globuli (rimске pržene okruglice od sira)
- 29 Dioklecijanove palačinke
- 31 Antička rimska slatka torta
  
- 33 **Pića**
- 35 Rimska aromatizirana voda
- 37 Čaj sa zobenim mlijekom

Projekt VIŽULA ART ATELJE pokrenuli smo prije tri godine s ciljem valorizacije bogate kulturno povijesne baštine ovoga kraja. Pitoreskni poluotok Vižula u samom srcu Medulina sasvim prirodno nametnuo se za idealnu scenografiju, ali i kao neiscrpno vrelo inspiracije. Sasvim je dovoljno tek malo odškrinuti u njegovu prebogatu povijest i otvorit će se dojmjljiva “škrinja blaga” kao savršena nit vodilja našeg projekta.

Nakon dvije godine radionica keramike, mozaika i stakla kroz koje je prošlo više stotina polaznika, svoja znanja prenijeli smo i na upečatljivu prostornu instalaciju “10 prozora” koja je postavljena na atraktivnoj lokaciji u sklopu Arheološkog parka Vižula i koja posjetiteljima kontinuirano priča priču o Vižuli i ujedno daje uvid u zanimljivu povijest ovog poluotoka.

Ove godine, osim prenošenja vještina starih zanata našim polaznicima, projekt smo proširili i na gastronomiju, te smo s učenicima 1.a razreda OŠ dr. Mate Demarina iz Medulina uz učiteljicu Barbaru Vižintin, održali ciklus radionica na kojima su djeca učila o kulinarskim običajima starih Rimljana, koji su kulturi ishrane i hrani uopće poklanjali veliki značaj. Kao rezultat naših susreta proizašla je ova “Mala rimska kuharica”.

Pred Vama je 12 rimskih recepata podijeljenih na pet poglavlja: kruh, sir, slana jela, slatka jela i pića. Kako su Rimljani bili poznati kao vrsni hedonisti, obožavali su gozbe i one su bile važan dio njihova života, vjerujemo kako će i Vas kuharica zainteresirati da se okušate u pripremi i degustaciji ovih jela.

Kroz Vižula Art Atelje željeli smo predstaviti drevne zanate rimskog svijeta, ali i njihovu gastronomiju. U tome smo istinski uživali, a jesmo li uspjeli dočarati kuharsku umješnost starih Rimljana prosudite sami.

Uživajte u našoj maloj kuharici i  
dobar Vam tek!

Igor Fabris  
Art studio

Svaki stol (banak) pun obilja, koje su spremile vrijedne ruke, možemo promatrati na dva načina. Gledajući što je na stolu ili pak što je tomu prethodilo. Svaki objed (prije dvije tisuće godina kao i danas) ima svoju političku, društvenu i kulturnu pozadinu. Ono po čemu je antički Rim postao poznat jest sintagma „kruha i igara“ (Panem et Circenses) koja doslovno znači da ako vlastodržac želi ostati na vlasti, mora narodu osigurati mir i zabavu. Da to nije bila samo metafora dokazuje činjenica da je antički Rim i tijekom Republike i za vrijeme Carstva osiguravao u svom glavnom gradu između 150.000 i 320.000 porcija kruha dnevno, bilo besplatno ili po krajnje pristupačnim cijenama. Po tomu možemo zaključiti da kruh nije samo osnovna prehrambena namirnica, već simbol stabilnosti i moći jedne države.

Ono što ne smijemo zaboraviti jest društvena uloga objeda u određenoj kulturi ili vremenu. Tijekom Republike, skroman stol s jednostavnim jelima bio je sinonim plemstva, a raskošni, bogati stol bio je znak da tu žive prostaci. Upravo suprotno, za vrijeme Rimskog Carstva bogata trpeza bila je statusni simbol na ponos ukućana. Treći segment o kojemu možemo govoriti je kulturna interakcija, odnosno koliko je zapravo potrebno zbližavanja i dobrih odnosa između različitih entiteta i kultura da bi se stvorila zajednička, univerzalna ili pak kuhinja koju smatramo svojom. Zanimljivo je što nam povijest može rasvijetliti u ovom kontekstu: riječ *palačinka* zapravo potječe iz Njemačke, *čokolada* pak iz Turske, a *ćikara* (iz koje baba ili mama pije kafe) dolazi od riječi *xicara* (*šikara*) jednog dalekog indijanskog naroda koji je imao veliko kraljevstvo i nazivao se Aztecima. Na drugoj strani svijeta, pred više stotina godina, Azteci su voljeli iz lijepo dekoriranih šalica piti toplu čokoladu, a zahvaljujući putovanjima, susretima, razmjeni i kuhinji, naziv njihovih šalica došao je u Europu i zadržao se u našoj Istri. Možemo reći da hrana i dobre misli spajaju ljude.

Ako pak cijelu stvar izvrnemo naglavačke, u današnjoj kuhinji i modernoj pripremi jela, svima znane recepte možemo smatrati djelićima povijesti. Jer netko ih je u određenom trenutku zapisao. Baš kao što su zapisivani značajni povijesni događaji. No, recepti u ovoj maloj kuharici nisu identični povijesnim rimskim receptima, radi se o njihovoj interpretaciji. Knjiga „Olivijina cibalitanska kuharica, recepti rimskih autora prilagođeni 21. stoljeću“, autorice Ivane Ožanić i rimska kuharica (De re coquinaria) čiji je autor Apicije (Marcus Gavius Apicius), poslužili su kao baza i inspiracija. Predstavljena jela i pića pripremaju se brzo i jednostavno, te ukoliko želite, možete ih prilagoditi i učiniti svojima. Pod jednim uvjetom... da se pritom zabavite, igrate i uživate s obitelji i prijateljima... a povijest koja spaja nas i stare Rimljane neka Vam bude najukusniji začini!

Andrej Bader, povjesničar



# KRUUH



# Mirisna pogača (kruh)



## SASTOJCI:

1,25 kg glatkog pšeničnog brašna

30 g kvasca

1 žlica meda

2 dl mlakog mlijeka

1 dl maslinovog ulja

3 jaja

30 g soli

100 g mekog kravljeg sira

10 zelenih maslina

ružmarin i ulje za premazivanje

## PRIPREMA:

U većoj posudi umutiti 3 jaja, dodati med, mlijeko, kvasac, ulje i meki sir. Umijesiti tijesto i ostaviti da odstoji 30 minuta. Premijesiti tijesto i ostaviti na toplom mjestu barem još 60 minuta. Na limu za pečenje oblikovati pogaču cijelom dužinom pleha i ostaviti da odstoji 30 minuta. Potom premazati grančicom ružmarina umočenom u ulje i utisnuti masline u tijesto. Peći u prethodno zagrijanoj pećnici na 250° C 15 min pa smanjiti temperaturu pećnice na 200° C i peći još 25 - 30 minuta. Izvaditi iz pećnice i još jednom premazati grančicom ružmarina umočenom u ulje.



# Libum (žrtveni kruh)

## SASTOJCI (ZA 2 KRUŠČIĆA):

600 g slanog sira  
(feta sir)

300 g glatkog  
pšeničnog brašna

1 jaje

1 žlica masti (maslaca)

lovorovi listovi  
za pečenje i za  
posluživanje



## PRIPREMA:

Sir izmrviti, dodati jaje i brašno pa zamijesiti tijesto. Podijeliti ga na 2 dijela i oblikovati okrugle kruščiće. Na lim za pečenje položiti listove lovora, a preko njih kruščiće. Površinu kruščića zarezati nožem (8 trokuta) da se lakše lome. Peći u zagrijanoj pećnici na 180 - 200° C 35 - 45 min dok ne poprime smečkasto-žutu boju.

## SAVJET:

Ukoliko je sir preslan, dio zamijeniti običnim neslanim kravljim sirom, a listove lovora za samo pečenje može se zamijeniti modernom inačicom, papirom za pečenje. Poslužiti na lovorovom lišću na drvenoj dasci ili drugom ravnom poslužavniku.





SIR



# Scutella (skuta)



## SASTOJCI (ZA GOTOVU SKUTU OD CCA 600 G):

3,5 l punomasnog  
kravljeg mlijeka  
(može i kozje, ovčje)

2 - 3 žlice alkoholnog  
oceta

## PRIPREMA:

Mlijeko zagrijati do vrenja (ne da zakuha) te potom lonac maknuti s vatre. Dodati ocat, poklopiti poklopcem te pustiti 10 min da odstoji. Provjeriti stvaraju li se grudice sira. Tekućina bi se trebala razdvojiti od grudica i postati prozirno-zelenkaste boje. Ukoliko nije, dodati još žlicu octa i ostaviti poklopljeno da stoji još 30 min. Po potrebi, ponovo zagrijati. Kada su se grudice sira odvojile od tekućine (sirutke), procijediti kroz gazu u cjedilu. Formiranu skutu premjestiti u staklenu ili plastičnu posudu, rukama natisnuti i čuvati u hladnjaku.

## SAVJET:

Skutu čuvanu u hladnjaku moguće je konzumirati naredna 3 - 4 dana, a odlična je za doručak prelivena medom uz orahe i suhe smokve.



A still life photograph of various food items. In the foreground, a red ceramic cup with a wooden spoon inside is prominent. To its left, a wooden bowl contains green olives. Below that, another wooden bowl is filled with white, round, textured items. To the right of the red cup, a wooden bowl contains a whole green lime and some dark green herbs. In the background, several more wooden bowls are visible, some containing yellowish-brown granular substances, with wooden spoons resting in them. The scene is lit with warm, low-key lighting, creating a cozy and rustic atmosphere. The text 'SLANA JEJA' is overlaid in a large, white, serif font across the bottom half of the image.

# SLANA JEJA



# Dormouse (marinirani pileći batak)

## SASTOJCI (ZA 4 OSOBE):

8 pilećih bataka

1 šalica običnog  
višenamjenskog brašna

4 žličice sjemenki kima

2 žličice slatke dimljene  
paprike u prahu

1 žlica meda

2 lista lovora

malo biljnog ulja (može  
i maslinovo)



## PRIPREMA:

Sjeme kima zdrobiti u mužaru ili batom za meso. U plastičnu vrećicu s patentnim zatvaračem staviti brašno, kim, listove lovora, papriku. Batke prethodno premazane uljem dodati u vrećicu s brašnom i začinima te dodati i med. Sve dobro protrljati, odnosno vrećicu protresti. Kako bi se okusi sjedinili, vrećicu s batcima ostaviti u hladnjaku preko noći. Batke posložiti na prethodno nauljen lim za pečenje i peći na 220° C 35 - 45 minuta, dok ne dobiju zlatnu boju.



# Isicia marina (rimski riblji burger)



## SASTOJCI (ZA 4 OSOBE):

700 g usitnjenih kozica (ili drugih morskih plodova ili fileta ribe po želji)

4 žlice nasjeckanog i poprženog crvenog luka

1 češanj češnjaka (po želji)

1 žličica u mužaru usitnjenog kima

8 žličica Garuma ili Liquamena začina koji se dobivao fermentacijom riblje ikre ili cijele ribe. U modernoj verziji recepta može se zamijeniti soja umakom ili pastom od slanih inćuna.

3 - 4 žličice Caroenuma, vrlo slatkog umaka koji se dobivao ukuhavanjem komine (mošta) do 1/3 njegove prvobitne količine. Služio je kao zaslađivač, ali i kao začini i dodatak raznim jelima. U modernoj verziji može se zamijeniti prošekom s medom.

1 - 2 pšenična peciva

1 jaje

10 - 20 g pinjola

peršin, sol i papar

maslinovo ulje za prženje

## PRIPREMA:

Usitniti kozice. Dodati ostale sastojke kako bi se dobila homogena smjesa, začiniti sa solju i paprom. Pustiti da smjesa odstoji u hladnjaku 30 - 40 min. Potom formirati male burgere (uz pomoć žlice ili žlice za sladoled) i pržiti u zagrijanom ulju cca 5 min, a tijekom prženja okrenuti.

## SAVJET:

Poslužiti u malim pecivima (somunima) uz salatu od krastavaca kako su to činili i stari Rimljani.



# Rimski njoki od cvjetače

## SASTOJCI (ZA 4 OSOBE):

500 g cvjetače

500 g pirovog  
brašna (ili drugog  
po želji)

100 ml vode

sol, papar,  
mak u zrnu



## PRIPREMA:

Očistiti cvjetaču od listova i dobro oprati te kratko prokuhati u kipućoj vodi. Izrezati na komade i usitniti u blenderu. Tako usitnjenu cvjetaču staviti u veliku posudu, posoliti i popapriti. Postepeno dodavati vodu i brašno. Mijesiti kako bi se dobila što ravnomjernija, mekana smjesa - tijesto koje se ne lijepi za ruke. Radnu površinu posuti brašnom i na njoj od tijesta izraditi „zmije“ debljine 1,5 cm. Rezati komadiće – njoke od oko 2 cm dužine. Kuhati njoke u velikom loncu, u prethodno zakuhanoj i lagano posoljenoj vodi. Njoke procijediti, dodati malo maslinovog ulja te kod posluživanja posuti makom u zrnu i paprom.

## SAVJET:

Ukoliko se smjesa ne prima ili se odvaja, dodati jedno jaje. Za pripremu rimskih njoka, cvjetaču se može zamijeniti brokulom, mladim graškom ili drugim povrćem po želji...osim krumpira, njega stari Rimljani nisu poznavali.



# Salata Vižula



## SASTOJCI (ZA 4 OSOBE):

- 1 manja glavica zelene salate
- 1 manja glavica crvenog radiča
- 1 mrkva
- po šaka borovnica, malina, ribiza  
(i drugog bobičastog voća po želji)
- 1 kruška
- 1 jabuka
- 2-3 mandarine (ili 1 naranča)
- ½ mini lubenice
- 1 mango
- sol, papar, maslinovo ulje, ocat ili  
limunov sok, začinsko bilje, cimet,  
med

## PRIPREMA:

Salatu i voće dobro oprati, očistiti i nasjeckati, mrkvu naribati. Pomiješati u velikoj zdjeli, posoliti i popapriti te začiniti maslinovim uljem i octom ili limunovim sokom. Po želji dodati začinsko bilje, cimet i med.

Salata Vižula naziv je dobila kao omaž medulinskom poluotoku i životu starih Rimljana na području današnjeg Medulina.





# SLATKA JELA



# Globuli (rimske pržene okruglice od sira)

## SASTOJCI (ZA 4 OSOBE):

500 g svježeg kravljeg sira (može i kozjeg, ovčjeg)

2 - 3 šalice griza (pšeničnog ili drugog po želji)

med i malo soli (prema ukusu)

maslinovo ulje (za prženje)



## PRIPREMA:

Ocijediti sir. U zdjelu staviti sir i dodati griz. Smjesu pomiješati i ostaviti par sati u hladnjaku. Nakon toga od pripremljene smjese vlažnim rukama izraditi okruglice. Okruglice pržiti u zagrijanom ulju, dok ne poprime zlatnu boju.

## SAVJET:

Kod pripreme prilagoditi količinu griza vrsti sira koja se koristi. Ako je sir mekši, dodati više griza.

Količina meda, odnosno soli, može se prilagoditi ovisno o tomu želi li se dobiti slane ili slatke globule. Ukoliko se žele konzumirati slatki, dodatno se globule može preliti medom ili uvaljati u med prije serviranja.



# Dioklecijanove palačinke



## SASTOJCI (ZA 4 OSOBE):

260 g glatkog  
pšeničnog brašna  
1 vrećica praška za  
pecivo  
1 žličica soli  
50 g meda  
2 - 3 dl mlijeka  
1 jaje  
3 žlice maslaca  
1 žličica ekstrakta  
vanilije (po želji)

## PRIPREMA:

Umutiti sastojke u kremastu, glatku smjesu te ispeći palačinke na rastopljenom maslacu. Palačinke moraju ostati deblje, po želji raditi manje palačinke (5 – 6 cm u promjeru). Poslužiti premazane medom ili drugim namazom. Stari su Rimljani uživali u palačinkama za doručak, uz med, voće ili voćne namaze od smokve, grožđa i sl.



# Antička rimska slatka torta

## SASTOJCI:

225 g glatkog pšeničnog  
brašna (cca 1 šalica)

1 žličica praška za pecivo

½ žličice mljevenog  
ružmarina

100 g mljevenih badema

1 žličica cimeta u prahu

3 žlice javorovog sirupa  
ili sirupa agave (može se  
zamijeniti medom)

4 žlice soka crnog grožđa  
mlijeko (koliko potrebno)



## PRIPREMA:

Pećnicu zagrijati na 180° C. Pomiješati brašno, prašak za pecivo, ružmarin, mljevene bademe i cimet u prahu. U zasebnoj posudi pomiješati javorov sirup (med) i sok od grožđa. Uliti tekuće sastojke u suhu smjesu i pomiješati. Dodati mlijeka koliko potrebno da smjesa postane više tekuća (kao za biskvit). Smjesu izliti u manji kalup za tortu, obložen papirom za pečenje. Peći na 180° C 25 – 30 min. Gotovu tortu po želji premazati medom.





# PIĆA



# Rimska aromatizirana voda

**SASTOJCI:**

2 l vode

1 naranča

1 limun ili limeta

1 krastavac

šipak, razno bobičasto  
voće, đumbir i svjež  
bilje poput mente

med

**PRIPREMA:**

Naranču, limun i krastavac narezati na tanke kriške, đumbir naribati ili usitniti, a šipak i bobičasto voće dijelom usitniti (sprešati). Sve sastojke s nekoliko grančica mente ili drugog svježeg začinskog bilja te med dodati u vodu i prije konzumacije pustiti da odstoji u hladnjaku 2 - 3 sata.



# Čaj sa zobenim mlijekom

## SASTOJCI (ZA 4 OSOBE):

Za zobeno mlijeko:

200 g zobenih pahuljica

1 l vode

2 datulje

½ žličice cimeta u prahu (po želji)

Za čaj:

4 vrećice crnog čaja

1 l vode

6 klinčića

8 bobica kardamoma

2 žlice meda

2 žličice cimeta u prahu

½ žličice muškarnog oraščića u prahu

½ žličice đumbira u prahu



## PRIPREMA:

Za pripremu zobenog mlijeka potrebno je zobene pahuljice i datulje pustiti da odstoje u vodi najmanje 6 sati. Procijediti i staviti u blender te dodati litru vode (novu) i cimet pa umutiti na najvećoj brzini 30 sekundi. Procijediti mlijeko kroz cjedilo te ga uliti u staklenu bocu te čuvati u hladnjaku (može se konzumirati naredna 3 dana).

Za pripremu čaja prokuhati vodu sa začinima, a kada proključa ugasiti vatru i pustiti da odstoje 5 min. Ponoviti postupak, a kada voda zakuha, ugasiti, ubaciti 4 vrećice crnog čaja te ih pustiti 5 min. Potom izvaditi vrećice te čaj procijediti kroz cjedilo kako bi se uklonili začini. Zasladiti medom te još jednom staviti na vatru (laganu) kako bi čaj bio topao u trenutku posluživanja. U šalicu ulijte 150 ml zobenog mlijeka, dodajte 250 ml čaja te kod posluživanja pospite cimetom u prahu.

## MALA RIMSKA KUCHARICA

### NAKLADNIK:

Udruga za promicanje stvaralaštva Art  
studio Pula

### ZA NAKLADNIKA:

Igor Fabris

### VOĐITELJ PROJEKTA, UREDNIK I AUTOR

#### PREDGOVORA:

Igor Fabris

### POVIJESNI SAVJETNIK I AUTOR

#### PREDGOVORA:

Andrej Bader

### LEKTORICA:

Jovana Prusac - Fabris

### ODABIR I PRILAGODBA RECEPTA:

Ines Savić i Sonja-Barbara Bader

### VOĐITELJICA KULINARSKIH RADIONICA:

Ines Savić

### POMOĆ I POTPORA U PROVEDBI

#### KULINARSKIH RADIONICA:

Marijana Rebić Meštović

### KOORDINACIJA I ORGANIZACIJA

#### KULINARSKIH RADIONICA:

Sonja-Barbara Bader

### VOĐITELJICA LIKOVNE RADIONICE:

Sara Pancun

### IZRADA ANTIČKOG POSUDA:

Nataša Krajnović

### U KULINARSKIM I LIKOVNIM RADIONICAMA U PRATNJI UČITELJICE BARBARE VIŽINTIN SUDJELOVALI SU UČENICI 1. a RAZREDA OŠ DR. MATE DEMARINA, MEDULIN:

Grejsi Aliaj, Hana Begović, Nia Cukon,  
Rita Cukon, Lucas Ray Duval, Mona Nika  
Dvanajščak, Eliza Imeri, Ivano Juranović,  
Kaia Patricia Kocić, Lovro Kolarić, Lucija  
Lorencin, Matija Marušić, Mara Oreb,  
Lorena Pendić, Nikolina Pudelko, Jure  
Radošević, Mark Zečević, Ella Žuna

### PREZENTACIJA VIDEO RECEPTA:

Barbara Vižintin, mag. prim. educ.  
i učenici 1. a razreda OŠ dr. Mate  
Demarina, Medulin

### VIDEO RECEPTI:

Bojan Prusac

### FOTOGRAFIJE:

Gordana Brborović

### OBLIKOVANJE I PRIPREMA ZA TISAK:

Gordana Brborović, Default

### TISAK:

MPS Pula

### NAKLADA:

250 primjeraka

Pula, veljača 2025.

Projekt Vižula Art Atelje i Mala rimska kuharica realizirani su u suradnji Udruge za promicanje stvaralaštva Art studio Pula i Udruge Sakramenski Medulin, uz financijsku potporu Općine Medulin



OPĆINA MEDULIN

*artostudio*

UDRUGA  
Sakramenski

