Во Тресонче не секогаш луѓето подготвувале богато јадење, но тоа што секојдневно се подготвувало претставува вистинска слика на селскиот сточарски живот на Бистра. Храната била богата со белковини, минерали и витамини потребни за здрав живот. Голем број јадења се подготвуваат на специфичен начин за поднебјето на планината Бистра. Во тресонечките каленици (чинии) најчесто се наоѓало месо, тестенини и млечни и градинарски производи.

Во продолжение се издвоени некои од поинтересните и повкусните јадења од минатото, а некои од нив се и ден-денеска секојдневна трпеза.

*** Тури - потпечи**

Состојки; 500 гр бело брашно, 500 гр пченично брашно (може и само пченично), 300 гр кравја маст, вода (или млеко) и сол.

Подготовка: Тестото се подготвува како за палачинки. Настрана се загрева сач (вршник), а во голема тепсија се намачкува зејтин. Тепсијата се загрева со сачот, потоа со црпалка се реди од тестото (0,5 см). Врз тепсијата се става сачот (се препорачуваат два сача, за додека едниот пече, другиот да се грее). Првата готова кора се попрскува со малку од кравјата маст, а потоа врз неа се турува нова количина од смесата. Таа постапка се повторува додека не се потроши целата количина. Секоја кора се пече по околу 5 минути.

Кога ќе се стави последната кора целата тепсија се пренесува и се става врз жарта каде се грееле сачовите, се става на пиростија (железен троножец) и тепсијата се покрива со топлиот сач. Кога ќе се испече и последната кора, јадењето е готово. Се сече на парчиња и се служи со кисело млеко и сирење.

*** Коприви со сланина**

Состојки: 1 кг врвчиња од млади коприви, 300 гр зејтин, 150 гр сланина, сол, еден праз, црвен пипер.

Подготовка: Врвчињата од копривите се мијат, се чистат и се солат (се гмечат со сол). Изгмечени се пропржуваат со празот во зејтин. Пропржени се ставаат во тепсија. Над нив се става сланината, но пред тоа врз копривите се насолува малку брашно. Целата смеса се прекрива со вода. Се става во фурна и се пече додека да се зацрвени сланината. Се јаде со кисело млеко.

*** Конзервирање свинско и телешко месо**

Состојки: 10 кг свежо свинско или телешко месо.

Подготовка: Месото се сече како калапи сирење. Секое парче месо се засекува надолжно и попречно два-три пати и се соли со крупна морска сол. Во канта за сирење се редат насолените парчиња и после секој завршен ред, месото силно се гмечи. Кога ќе се наполни кантата, се залемува со калај. Така конзервираното месо се отвора дури за Божиќ, кога не е потребно повторно лемење на кантата зашто времето е ладно. Кантата се чува во темна и ладна просторија, а ваквото конзервирање се врши кон крајот на октомври или почетокот на ноември.

*** Салздрма (конзервирано овчо месо)**

Состојки: Една цела овца, сол, овча маст.

Подготовка: Се коле овца и одраното месо се става да се вари во котел. Се вари додека коската не почне да се одвојува од месото. Се вадат коските, а ако овцата имала лој, тој се става во казан да се стопи. Ако нема лој, тогаш се зема овча маст. Во стопената маст се пропржува месото. Додека се пржи, врз него се фрла крупна сол. Пропрженото месо се става во каче (дрвено цилиндрично буренце), се лади и се остава во ладна

просторија. Подоцна од месото се вади по потреба и се користи за подготвување повеќе други јадења.

*** Подготвување крвавица (колбас)**

Состојки: Дебело свинско црево, џигери, бел дроб, срце, бубрези, сол, бибер, црвен пипер, нане, кромид (или праз).

Подготовка: Месото се сецка и се обарува. На целата смеса и се додаваат сол, бибер, црвен пипер, нане, праз (или кромид) и сето тоа се става во претходно измиеното свинско дебело црево. Од цревото се прават кругови, како за сарајлии (вртена пита) и се врзуваат краевите за да не истече смесата. Цревото се става во казан со врела вода и кратко време останува во неа (10-15 минути). Се вади од водата и на еден долг стап се ниже целото црево (може и да се врзува на растојание од околу една педа). Така подготвениот долг колбас се носи на чадење. Исчадена, крвавицата подоцна во текот на неделите и месеците може да се пржи, пече или да се користи како додаток во разни други јадења.

*** Расол со краставица**

Состојки: Една кисела зелка, 1 кг крвавица, 1 кг сланина, вода.

Подготовка: Зелката се дроби, а сланината се сече на коцкасти парчиња. Крвавицата се сече на кругови. Сите состојки се ставаат заедно да се варат 4-5 часа во голем казан или поголемо тенџере, а во него се додаваат и 1 до 2 чаши вода по потреба.

*** Алва**

Состојки: 1 кг зејтин, 0,5 кг гриз, вода, 1 кг пченкарно брашно, 1,5 кг шеќер.

Подготовка: Брашното и гризот се пржат во зејтинот додека не поцрвенат. Во друг сад со вода се разварува шеќерот. Кога шербетот ќе почне да врие се истура врз брашното и гризот. Се меша додека не изпари целата вода. Треба да се добие кашеста маса што може да се вади со лажица. Се реди во тепсија за служење. Може да се украси со половина кокале (оревче) врз секое парче или да се попрскаат со шеќер.

*** Бакрда – варена (качамак)**

Состојки: 1 кг пченкарно брашно, 2 л вода, сол, маст.

Подготовка: Се зоврива водата, се трга од огнот и полека се става брашното. Се враќа на тивок оган и се вари околу 2 часа. Кога Ќе помине потребното време, се трга казанот од огнот и со сукало се меша додека брашното не стане ситно. На страна се зоврива маст (кравја или овча) и се прелива качамакот. Се служи со кисело млеко и сирење.

*** Бакрда - пржена (качамак)**

Состојки: 1 кг пченкарно брашно, 2 л вода, сол, маст.

Подготовка: Се загрева масло (зејтин). Се става брашното и се пржи околу 30 минути, односно додека не зарумени. На страна се зоврива вода со сол и полека се турува во садот каде се пржело брашното. Се меша и се чека да изврие водата. Се посипува со претходно зовриено масло (кравјо или овчо). Се служи со кисело млеко и сирење.

*** Пченкарник**

Состојки: 1 чаша пченкарно брашно, 1 чаша бело брашно, 1 чаша кисело млеко, 3 јајца, 2 мали чашички зејтин, 1 прашок за пециво, 200 гр сирење, сол.

Подготовка: Сите состојки се мешаат во еден голем сад и целата смеса се става во подмачкан плех. Се става во фурна и се пече околу 30 минути.

*** Урда и маст**

Состојки: 10 кг млеко (кравјо или овчо)

Подготовка: Млекото се вари и се поткиселува. Поткиселеното млеко се става во бутин и се мати околу 2 часа. Од масата се добива 1 - 1,5 кг маст која се собира на врвот од бутинот. Маста се собира, се соли, се става во каче и се складира на суво и темно место.

Остатокот од млекото (мошченицата) се реди во котел и се става на оган. Откако ќе проврие се става во газа и се цеди. Тоа што ќе остане во газата е урда. Исцедената вода повеќе не се користи за ништо оти е крајно безмастна и обично им се давала на домашните живо

*** Сирење (овчо)**

Состојки: Пресно овчо млеко, сириште.

Забелешка: За 1 кг овчо сирење потребни се 3 кг пресно овчо млеко.

Подготовка: Млекото се загрева до температура не поголема од 33 - 34 степени целзиусови. Се трга од огнот. Во котелот каде што се наоѓа млекото се става сириштето (течна супстанција што се набавува готова). Добро се измешува и се завиткува со ќебиња. Стои околу два часа. Се одвиткува и зацврстеното млеко се раздробува (смесата треба да е погуста од кисело млеко). Засиреното раздробено млеко се турува во дрвен четвртаст калап (посебно изработен за правење сирење). Калапот на дното

треба да е издупчен и пропустлив на вишокот вода. Откако ќе се изцеди, се сече целата смеса во помали коцкасти калапи сирење и тие се редат во канта. Во кантата треба да се додаде солило. Солилото во Тресонче го правеле на следниот начин:

- За една канта сирење потребни се 3 - 4 литри вода. Во водата се става крупна морска сол. Се става онолку сол, колку што е потребно кога во водата ќе се стави живо јајце да не пропаѓа. Се практикувал и начинот, најнапред во садот да се стави јајце, а после да се додава солта, сî до моментот кога јајцето ќе исплива на површината. Со вака добиеното солило се прелеваат калапите сирење во кантата. Пред да се јаде, сирењето барем два месеца се чува во темна и сува просторија.