



Ивелина
Иванова



Българска традиционна кухня



Това е откъс от книгата.

Цялата книга може да намерите в Библио.бг

www.biblio.bg



Благодарим на Maggi® за подкрепата
при издаването на тази книга



© **Ивелина Иванова**, автор
© **Ясен Панов**, художник
© **Драгомир Матеев**, фотография

Издателство „Гурме“ ООД
Печатно издание 2006 г., София
Първо ebook издание 2011 г.

ISBN 978-954-2917-10-6

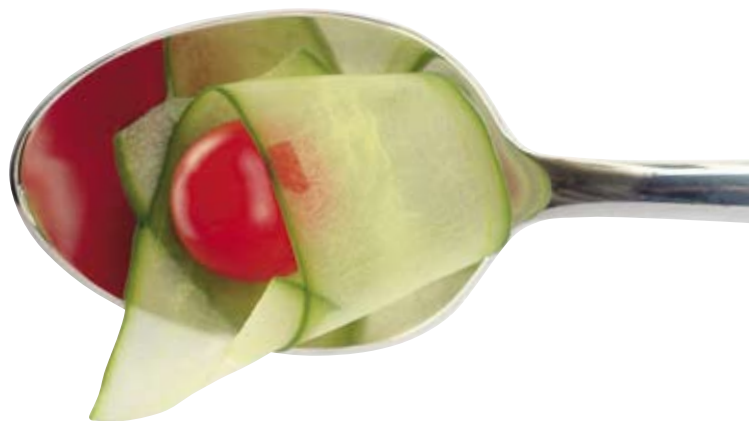
Всички права запазени. Не е разрешено публикуването на тази книга или на части от нея под каквато и да било форма без писменото разрешение на издателя.

Меню е запазена марка на „Гурме“ ООД.

Меню

Българска традиционна кухня

Ивелина
Иванова



За българската традиционна кухня

Националната кухня на една страна се определя от нейното географско разположение, климатичните особености на региона, както и от нейната история и бита на населението. Естествено това още не означава, че на Полярния кръг ядат само дълбоко замразени гозби, а пък на Екватора - врящи. Но все пак географската ширина доста допринася за характерните особености на готвените там ястия.

Като страна на Балканите България е разположена на кръстопът, през който минават пътищата за три



континента - Европа, Азия и Африка. Черти от кухните на всички тези континенти се откриват и днес в кулинарното ни наследство. Това влияние се засилва и от особеностите на българската история. През нашите земи са минали какви ли не племена и са оставили своите следи. Още преди идването на прабългарите отсам Дунав тук са живели гърци, траки, римляни, славяни, готи, хуни и кой знае още кои. Всеки народ е оставял нещо и е взимал по нещо със себе си както в културата, бита,

икономиката и религията, така и на трапезата.

Най-силен отпечатък, разбира се, са оставили византийците и по-късно турците, които през по-голямата част от нашата история са ни били не само съседи, но и завоеватели. Още в древни времена гърците са тързували по Черноморието с маслини, лимони, зехтин, смокини, а по-късно са ни дали тиквичките, патладжаните, канелата, дафиновия лист и по-лекия начин на обработка на храната - печене на скара. Това всъщност не е било модерното барбекю, както му викаме днес, а доста по-примитивно. Месото просто е било хвърляно в жаравата. Скарата, каквато я познаваме днес, е измислена доста по-късно.

При падането на България под турско робство нашествениците не само донесли своите нрави и религия, но и кухнята си. И тъй като влиянието им продължило пет века - допреди по-малко от 130 години, техните ястия и днес са част от националната ни кухня. От турската кухня сме заели запържването на храната в много мазнина и червен пипер, употребата на черен пипер, бахар и чесън, сиропираните сладкиши. А те от своя страна са силно повлияни от арабската, африканската и персийската кухня. Подобна е участта на почти целия Балкански полуостров. Нашите съседи на запад и юг, които също са били векове наред в рамките на Османската империя, ядат днес същите гозби и ги наричат със същите имена. Ето ви само един пример - мусака се предлага в Сърбия, у нас и в Гърция и навсякъде си се казва мусака.

Същото се отнася и за наименованието на самите продукти, които ядем. Чорба, плакия, курбан, кебан, кавърма, кюфте, сарма, патладжан, яхния, гювеч, керевиз, пилф, бюрек, тархана, кайма, мазданоз, каймак, халва, локум и т.н. са все турски или арабски думи. Съответно и разликата в приготвянето на тези ястия в българската

и турската кухня е минимална.

В граничните райони на север, на запад и на юг влиянието на съседните кухни е доста осезаемо. По Дунава ще намерим ястия от Румъния, в Родопите и пиринския край, както и по брега на Черно море има гръцки гозби, а в Трънско например - сръбски. А какви продукти използваме се определя от още древни времена от климатичните особености на България. Благодарение на умерения климат с топлите течения от Средиземноморието имаме възможност да отглеждаме много сезонни плодове и зеленчуци, включително и на някои по-топлолюбиви в южните части. Но защо например в Серес, на има-няма 20 км на юг от границата ни с Гърция, се отглеждат маслини, а у нас не, си остава загадка.

Колкото и да е умерен, нашият климат си има всички четири сезона, което определя и кухнята ни. Тази особеност е обвързана и с обредността на трапезата, породена от християнските празници и древните обичаи, които се спазват и до ден днешен. През пролетта се берат листни зеленчуци като спанак, лапак, лобода, киселец, както и тиквички, бакла. Те се комбинират обикновено с агнешко месо, охлюви или риба. През лятото зреят домати, зеленият фасул, чушките, лукът, чесънът. Тогава се готви обикновено постно или пилешко. През есента идват патладжаните, празът, зелето и съответно овнешко и телешко месо. През зимата се приготвят най-вече варива и свинско месо. Друга странна черта на българската кухня е силно ограничената употреба на подправки. Най-често това са магданоз, чубрица, копър и джоджен. В някои краища се ползват естрагон, салвия и девесил, но като общо правило може да се изтъкне, че стремежът е към запазване на натуралния аромат на продуктите.

Клио, музата на историята, невинаги е била благосклонна към земите, населявани от българите. В повечето епохи



битът на нашите деди е бил нелек и беден. Отрудени от работа, те са имали твърде малко време за приготвяне на ястията. Затова и обработката на храната е проста, най-много с две-три стъпки. По възможност гозбата е трябвало да се сготви сама, оставена на огъня. Чудно ли е тогава, че къкренето или варенето на много тих огън са толкова характерни за нашата кухня? Освен това при този начин на обработка храната става сочна и вкусна. Съдовете, в които се е готвело, са били малко - пръстено гърне, керемиди, котле или направо в жаравата. Единствено на празниците се е отделяло по-голямо внимание при приготвянето на обредната храна. Понякога това продължавало с дни - например коледната и великденската трапеза.

И до днес националната ни кухня е запазила главните си характеристики, но времето, в което живеем, налага глобализация и в тенджерите и тиганите. На пазара се появяват нови и екзотични продукти. В ресторантите или у дома можем да опитаем вкусове от всички краища на света, а развитието на кулинарията е неизбежно. Вървим все повече към т.нар. фюжън кухня - в една чиния се събират и съчетават вкусове от различни на пръв поглед несъвместими кухни. А там, където бабите и майките ни са разполагали със съвсем скромнен набор от готварски прибори и пособия, днес има огромно разнообразие от съдове и уреди за бързо и здравословно готвене. Неизбежно е развитието и на нашата кухня. Особено в посока обогатяване с продукти, подправки и по-здравословна обработка на продуктите - намаляване на количеството на мазнината, замяна на олиото със зехтин, на оцета с лимонов сок, на дългото пържене със задушаване или съвсем кратко запържване.

Динамиката на ежедневието и липсата на време водят до навлизането в кухнята на продукти, улесняващи готварския процес. А там изборът винаги е труден,

защото освен качество и разумна цена продуктите трябва да носят и българския вкус. Такива са продуктите на нашите партньори от Maggi®, без чиято помощ тази книга нямаше да види бял свят. За разлика от другите производители в този бранш техните продукти са разработени специално за българския пазар. Освен че са отличен помощник в кухнята, супите, подправките и бульоните Maggi® са направени така, че провокират кулинарното въображение, а приготвените ястия са с гарантирано превъзходен вкус.

Рецептите в тази книга съчетават българската кулинарна традиция със съвременните изисквания на XXI век за бързина и рационалност в ежедневието.

Във всяка рецепта има любопитно съчетание на продукти, интересна технология, които с помощта на Maggi® гарантират резултат, който е радост за очите и удоволствие за небцето на почитателите на българската национална кухня.

Приятно готвене!

Ивелина Иванова
шеф-готвач
на списание „Меню“



Съдържание

Салати и разядки.....	8
Чорби и супи	22
Постни ястия.....	42
Рибни ястия.....	62
Ястия с месо.....	72
Тестени ястия и десерти	100



Салати и разядки



Бобена салата с патладжани.....	10
Катък с пиперки и орехи	12
Мариновано кисело мляко	14
Салата от репички и кисело мляко	16
Разядка от патладжани или кьопоолу	18
Хайвер от орехи и чесън	20





Бобена салата с патладжани

Необходими
продукти за
4 порции:

1 ½ ч.ч. **зрял фасул**

2 с.л. **оцет**

1 глава **червен лук**,
нарязан на ивици

3 **домата**, нарязани на
гребно

1 с.л. нарязан **пресен**
джоджен

1 голям **патладжан**

2 с.л. **зехтин**

сол на вкус

Начин на приготвяне:

1. Бобът се накисва в студена вода за 12 часа, измива се и се слага да се вари. След 10 мин. се намалява огънят и бобът се оставя да къкри, докато се свари.

2. Смесват се свареният боб, лукът, оцетът, солта, зехтинът и джодженът, разбъркват се и се оставят да престоят 20 мин.

3. През това време патладжанът се нарязва на кръгчета и се слага да постои за 20 мин. в подсолена вода, за да се отцеди горчивият сок. Подсушава се, намазва се с мазнина и се слага в тавичка да се запече до златисто на 200° С.

4. Смесват се бобът, патладжанът и доматиите. Готовата салата може да се сервира върху листа от маруля.





Катък с пиперки и орехи

Необходими
продукти за
4 порции:

500 г изцедено
кисело мляко

200 г фино
настързано **овче
сирене**

3 месести **зелени
пиперки**, нарязани
на съвсем дребни
кубчета

2 скилидки пресован
чесън

3 с.л. **олио**

50 г препечени,
нарязани на едро
орехи

магданоз за
поръсване

Начин на приготвяне:

1. Сиренето и изцеденото мляко се смесват добре с помощта на вилка. Не се пасират, защото сместа ще се втечни. Прибавя се олиото при непрекъснато разбъркване с дървена лъжица.

Слагат се пиперките, орехите и чесънът.

2. Катъкът се сервира във форма на топки, поръсени със ситно нарязан магданоз, ядки и препечени филийки.





Чорби и супи



Гъбена супа с ечемичени ядки.....	24
Крем супа от картофи с гъби, маслини и чушки.....	26
Крем супа от чушки и патладжани.....	28
Пролетна зеленчукова супа.....	30
Селска пилешка супа с праз и хрупкаво червено цвекло.....	32
Чорба от праз и сирене.....	34



Чорба от риба и раци.....	36
Шарена бобена чорба.....	38
Шкембе чорба.....	40





Постни ястия



Запеканка от ряпа и моркови.....	44
Каша от коприва с яйца и орехи	46
Кюфтета от кисело зеле и орехи.....	48
Лозови сармички с ориз и лимон	50
Пролетна каша.....	52
Пълнена тиква с боб	54
Пълнени чушки със сирене.....	56



Хошмер, или каша със сирене.....	58
Яхния от целина и гъби.....	60



Рибни ястия



Никулденски рибник	64
Риба плакия с орехи	66
Рибарски гювеч	68
Саламура от риба	70





Ястия с месо



Винен кебап	74
Заешки чомлек	76
Капама	78
Каша от пиле	80
Кюфтета с арпаджик	82
Печено агнешко бутче със зеленчуци	84
Пиле лютика	86



Пилешка мусака	88
Пълнени гюли с овнешко месо	90
Свинска кавърма	92
Старозагорски тюрлю гювеч	94
Шишкебап	96
Яхния от агнешко и сини сливи	98



Тестени ястия и десерти



Сливенски милинки	102
Вита тракийска баница	104
Родопска пита слънце.....	106
Бухти със сирене.....	108
Тиквеник	110
Реване с малинов сок.....	112
Ашоре от жито.....	114



Снежни топки с локум.....	116
Халва с орехи и карамел.....	118



Българска традиционна кухня

© **Ивелина Иванова**, автор

© **Ясен Панов**, художник

© **Драгомир Матеев**, фотография

Николай Камбуров, асистент-фотограф

Издател: „Гурме“ ООД

Коректор: **Хриска Берова**

Печатно издание 2006 г., София

Първо ebook издание 2011 г.

Всички съдове и аксесоари за снимките са предоставени от **The Gourmet House**, София

Всички права запазени. Не е разрешено публикуването на тази книга или на части от нея под каквато и да било форма без писменото разрешение на издателя.

Меню е запазена марка на „Гурме“ ООД.

**Библио.бг - платформа за електронни книги и
списания**

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

