



ПРЕГЛЕД

- Проектни новини
 - Платформа
 - Обучения
- Рибна саламура
 - Запознайте се с Первина
 - Рецепта

Проектни новини

Продължаваме работа по проект TRACEUS дори и в разгара на лятото. Периодично актуализираме платформата. Справихме се с някои технически проблеми, установени от участниците. През този месец се провеждат обучения във всичките пет страни. Междувременно колегите от Mediter в Белгия, UCLM в Испания и Cardet в Кипър официално представиха в своите държави обучителната платформа. Тя включва материали за историята на традиционната кухня в различните страни, множество викторини, уникални рецепти, съвети за заснемане и редактиране на видеоклипове. Получаваме обратна връзка от участници в обученията и хора, които са изпробвали различни рецепти, публикувани в месечния TRACEUS бюлетин. Партньорите по проекта се подготвяме за предстоящата транснационална среща в университета UCLM в Испания през октомври. Това ще е последната работна, но първата ни среща на живо, поради пандемията COVID.

Ако следите публикациите в [Instagram](#) и [Facebook](#), ще намерите информация за интересни традиции и рецепти от различни страни, а след време и видеоклипове, заснети от участниците в рамките на проект TRACEUS.



В този брой на нашия бюлетин ви представяме българската участничка Первина Тодорова. Первина е домакиня. От десетина години живее в дунавското село Долни Вадин. От малка обича да готви (спомня си как е приготвила първия си боб на 8 години, разбира се под вещото ръководство на майка си).

По-късно сама започва да експериментира в кухнята. Обича да приготвя традиционни за дунавския регион храни и такива, които открива в интернет. Винаги е готова да опита нещо ново и да го сподели с приятели.

Рибна саламура

Нейните любими ястия са пилешка каша, добруджанска баница, лозови сърми, баклава, торта с моркови. Ненадмината е в приготвянето на пърленки (кокочи). Пръв дегустира нейните гозби съпругът ѝ Божидар. Всеки, който е посетил тяхната трапеза, запазва за дълго ароматът и вкусът на храната приготвена от Пепи и споменът за този толкова топъл и гостоприемен дом.

Река Дунав е северна граница на България. Смята се, че бащата на великия музикант Орфей - речният бог Еагър, живеел на дъното на река Дунав. Традиционно хората, живеещи покрай Дунава се занимават с риболов, затова и в кухнята им присъства много риба. Рецептата за рибената саламура се предава от поколение на поколение..



Продукти

- 5-6 вида дунавски риби, измити, нарязани на парчета и осолени (рибата може да е каракуда, сом, шаран, костур, щука или есетра)
- 5-6 печени чушки;
- 2-3 печени домати (може и домати от консерва)
- 1 глава ситно нарязан чесън
- връзка магданоз
- около 30 мл масло
- вода
- сол (на вкус)
- брашно

• СЪПКА 1

В тенджерата пълна $\frac{3}{4}$ с подсолена вода настъргвате печените домати и нарязаните на ивички печени чушки. Оставяте водата да заври, след което дърпате тенджерата настрана и я оставяте да къкри.

• СЪПКА 2

Овалвате осолената риба в брашно и я запържвате (най-добре е на печка на дърва).

• СЪПКА 3

Докато е още гореща, пуснете пържената риба при домати в тенджерата.

• СЪПКА 4

След като сложите и последното парче риба в тенджерата, оставете я да покъкри още 5 минути. През това време сгорещете малко олио и го добавете в тенджерата.

• СЪПКА 5

Добавете ситно нарязания чесън и магданоз.

Оставете да изстине преди консумация, тази рибена саламура се консумира студена. Като алтернатива можете да пригответе тази саламура с печена или сушена риба, но в този случай не овалвайте рибата в брашно, не слагайте олио, а добавете малко смлени люти чушки на вкус.

