



## Българска кухня и история

Традиционната българска кухня е богата и разнообразна като историята на страната. Съчетава в себе си традициите на множеството народи, преминали през земите ѝ – гърци, траки, римляни, прабългари, славяни, турци...

Хлябът винаги е бил основна храна, както се вижда от поговорката "Никой не е по-голям от хляба". Баницата е много популярна. Приготвя се от домашно точени или купени кори, а пълнката е сирене, яйца и кисело мляко, или зеленчуци, кайма, гъби, тиква, плодове. Всяко семейство има своя рецепта.

От прабългарите идва широкото използване на месо – свинско, пилешко, телешко, агнешко, не толкова риба. Готвенето е просто и здравословно – бавно печено на шиш, на керемида, в гювече или керамична тенджерка, варено или задушено.



## ПРЕГЛЕД

- Хелоуин
- Проектни новини
- Българската кухня на фокус

В края на октомври видяхме как някои стари традиции оживяват с Хелоуин. Той идва от ирландския Самхейн - празник за края на сезона на реколтата и началото на тъмните месеци от годината. Смятало се е, че това е нощта, когато воалът между нашия и отвъдния свят изтънява.

Сега децата се маскират и всички ядат Брамбрек.

Колегите от Кипър работят усилено върху онлайн обучителната платформа. Самото обучение ще започне в края на зимата, а дотогава с нашите участници ще се виждаме в Zoom.

Ако искате да се включите в нашето голямо кулинарно и видео приключение, пишете на [mgeorgieva@tulipfoundation.net](mailto:mgeorgieva@tulipfoundation.net)

Сиренето и киселото мляко са широко популярни. Страхотният вкус и здравословните характеристики на местното кисело мляко се дължат на *Lactobacillus Vulgaricus*, който съществува само в България. Смята се, че редовната употреба на кисело мляко е ключът към дълъг живот. Използва се в много форми – айран, таратор, с мед, сладко или ядки.

През сезоните се отглеждат различни зеленчуци. Традиционната шопска салата се приготвя от домати, краставици, чушки, лук, магданоз и настъргано бяло сирене.

Подправките и билките също заемат специално място - чубрица, мащерка, мента, джоджен, дафинов лист, босилек, розмарин и много други. Има и празник, посветен на лечебните им свойства - Еньовден.

През вековете на османското владичество кухнята на Близкия изток оставя своите следи върху българската национална кухня. Ястия като мусака, гювеч, кебап, сарми, баклава, кадаиф и др. са широко разпространени и днес.

Винената традиция пък идва от древните траки. Освен популярните видове - мерло, каберне, совиньон, шардоне и др. тук има уникални местни вина като рубиненочервения мавруд. Ракията е силна алкохолна напитка, приготвена от грозде, сливи или кайсии. Пие се със салата като предястие, а виното - с основното ястие.



Лилия Иванова е 60-годишна, счетоводител от София. Завършила е любителски курс по травел фотография като хоби. Семейството ѝ обича пътуванията, новите вкусове. Всички готвят – тя, нейният съпруг, дъщеря и син. Често гледат майстор готвачи по телевизията, експериментират с нови рецепти. Лилия членува в 2 FB групи, където публикува рецепти, опитва интересни идеи, дава обратна връзка, обменя съвети за подправки, техники, ястия. В седмична игра първо ястие от любим филм за нея е Рататуй, последвано от италианска пица от „Яж, моли се и обичай“.

Когато Ковид19 ограничи пътуванията, Zoom помогна. Семейството ѝ прави онлайн кулинарен мост София-Брюксел, където живее дъщеря ѝ. Готвят заедно любими ястия пред екрана. В традиционно фламандско ястие главният герой е цикорията, която трудно се намира в София. Успяват с помощта на приятели от FB. Лилия има любима готварска книга от 80-те "Какво да сготвим набързо?" и колекция от рецепти от приятели, записани или изрязани от списания. Когато готви нещо за първи път, предпочита да има точни мерки. Обича храна, която се приготвя бързо и е вкусна и ефективна. Лилия се включи с ентузиазъм в проекта. Тя с интерес чете бюлетините за партньори и участници от други страни, тяхната кухня и рецепти.

## Рецептата на Лилия за баница с праз лук (типична за късна есен и зима, когато има пресен праз лук)

### ПРОДУКТИ

- 1 пакет кори
- 2-3 стръка праз лук
- 200 гр. сирене
- 2 яйца
- 3-4 суп. л. кисело мляко
- 1 суп. л. брашно
- няколко лъжици олио (да се задуши праз лука и да се поръсат корите)
- масло

### НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

- Измийте и нарежете праз лука на кръгчета.
- Загрейте част от олиото в тиган, добавете нарязания праз, малко вода, сол на вкус. Задушете до омекване – без да е напълно готов – предстои печене. Оставете сместа да изстине.
- Разбийте яйцата, киселото мляко и брашното и добавете натрошеното сирене. Разбъркайте.
- Пригответе тавата - сложете хартия за печене, така че да е повдигната от страни.
- Поръсете кората леко с олио и в единиятесен край сложете 2-3 лъжици от пълнката, отгоре сложете 2-ра кора, след което навийте на руло. Подредете така навитите кори в тавата в кръг. Ако остане пълнка - добавете малко вода и разтопеното масло и намажете отгоре. Ако не е останала пълнка - намажете само с масло.
- Печете в предварително загрята на 180 градуса фурна, докато баницата стане златиста на цвят.
- Извадете от фурната и покрийте с памучна кухненска кърпа да изстине.



Снимки - Светла Иванова и Лилия Иванова