



Μηνιαίο ενημερωτικό δελτίο για το έργο TRACEUS, συγχρηματοδοτούμενο από το πρόγραμμα Erasmus+ της ΕΕ



Φαγητό και ιστορία στη Βουλγαρία

Η παραδοσιακή βουλγαρική κουζίνα είναι πλούσια και ποικιλόμορφη όπως η ιστορία της χώρας. Συνδυάζει τις παραδόσεις πολλών λαών, που έχουν περάσει από τα εδάφη της - Έλληνες, Θράκες, Ρωμαίοι, πρωτο-Βούλγαροι, Σλάβοι, Τούρκοι ...

Το ψωμί αποτελούσε πάντοτε βασική τροφή, όπως καταδεικνύουν οι παροιμίες: « Κανένας δεν είναι σημαντικότερος από το ψωμί». Η μπανίτσα είναι πολύ δημοφιλής. Φτιαγμένη από σπιτική ή προκατασκευασμένη ζύμη φύλλο, έχει γέμιση τυρί, αυγά και γιαούρτι, ή λαχανικά, κιμά, μανιτάρια, κολοκύθα, φρούτα. Η κάθε οικογένεια έχει τη δική της συνταγή.

Από τους πρωτο-Βούλγαρους προέρχεται η ευρεία χρήση του κρέατος- χοιρινού, κοτόπουλου, βοδινού, αρνιού, όχι τόσο πολύ ψαριού. Το μαγείρεμα είναι απλό και υγιεινό - αργό ψήσιμο σε ξυλάκι, πιάτο, κεραμικό δοχείο, βρασμένα ή στην κατσαρόλα.



ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

- Halloween
- Νέα για το έργο
- Εστίαση στο Βουλγαρικό φαγητό

Στα τέλη Οκτωβρίου θα δούμε κάποιες παλιές παραδόσεις να ζωντανεύουν με το Halloween, το οποίο προέρχεται από την Ιρλανδία ως Samhain, ένας εορτασμός για το τέλος της συγκομιδής και την αρχή της πιο σκοτεινής εποχής. Λέγεται ότι αυτή ήταν η νύχτα που το πέπλο μεταξύ του κόσμου μας και του Άλλου κόσμου αραιώσε -τώρα όλα τα παιδιά μασκαρεύονται και όλοι τρώνε brack.

Στο έργο TRACEUS, οι εταίροι μας από την Κύπρο εργάζονται σκληρά για τη δημιουργία μιας εκπαιδευτικής πλατφόρμας. Η εκπαίδευση θα ξεκινήσει τον Ιανουάριο, αλλά πριν από αυτό, οι νέοι συμμετέχοντες θα λάβουν μέρος σε δύο συναντήσεις, για να μιλήσουν για το TRACEUS και να ξεκινήσουν να θέτουν τα θεμέλια για τα δικά τους έργα.

Παρακολουθείτε τα ηλεκτρονικά σας μηνύματα, κάθε εταίρος θα έρθει σε επαφή με ανθρώπους από τη χώρα του, για να λάβουν μέρος στη μεγάλη μας περιπέτεια με φαγητό και βίντεο!

Το τυρί και το γιαούρτι είναι ευρέως δημοφιλή. Η εξαιρετική γεύση και τα υγιεινά χαρακτηριστικά του τοπικού γιαουρτιού οφείλονται στο *Lactobacillus Bulgaricus*, το οποίο υπάρχει μόνο στη Βουλγαρία. Πιστεύεται ότι η τακτική κατανάλωση γιαουρτιού είναι το κλειδί για μια μακρά ζωή. Χρησιμοποιείται σε πολλές μορφές - αϊράνι, ταρατόρ, με μέλι, μαρμελάδα ή ξηρούς καρπούς.

Διάφορα λαχανικά καλλιεργούνται κατά τη διάρκεια των εποχών. Η σαλάτα Shopska περιλαμβάνει ντομάτες, αγγούρια, πιπεριές, κρεμμύδι, μαϊντανό και τριμμένο λευκό τυρί.

Τα μπαχαρικά και τα βότανα κατέχουν ξεχωριστή θέση - το θρουμπί, το θυμάρι, η μέντα, το πασινάκι, τα φύλλα δάφνης, ο βασιλικός, το δεντρολίβανο και πολλά άλλα. Ακόμη και γιορτή είναι αφιερωμένη στις θεραπευτικές τους ιδιότητες - Eryon den (ημέρα του καλοκαιριού).

Κατά τη διάρκεια της οθωμανικής κυριαρχίας, η κουζίνα της Μέσης Ανατολής άφησε το αποτύπωμά της στην εθνική κουζίνα. Πιάτα όπως ο μουσακάς, το γιουβέτσι, το κεμπάπ, το sarmī, ο μπακλαβάς, το κανταΐφι, κ.λπ. εξακολουθούν να είναι ευρέως γνωστά μέχρι σήμερα. Η παράδοση του κρασιού προέρχεται από τους αρχαίους Θράκες. Εκτός από τους δημοφιλείς τύπους - Merlot, Cabernet, Sauvignon, Chardonnay κ.λπ. υπάρχουν και μοναδικά τοπικά κρασιά, όπως το ρουμπινί κόκκινο Manjud. Η ρακιά είναι ποτό με ισχυρή αλκοόλη, που παρασκευάζεται από σταφύλι, δαμάσκηνο ή βερίκοκο. Πίνεται με σαλάτα ως ορεκτικό. Κρασί - με το κύριο πιάτο.



Η Lilia Ivanova είναι μια 60χρονη λογίστρια από τη Σόφια. Έχει παρακολουθήσει ερασιτεχνικά μαθήματα ταξιδιωτικής φωτογραφίας ως χόμπι. Όλη η οικογένειά της αγαπά τα ταξίδια, τις νέες γεύσεις. Όλοι μαγειρεύουν - αυτή, ο σύζυγός της, η κόρη της και ο γιος της. Παρακολουθούν συχνά εκπομπές μαγειρικής στην τηλεόραση, πειραματίζονται με νέες συνταγές. Η Lilia είναι μέλος 2 ομάδων στο Facebook, όπου δημοσιεύει συνταγές, δοκιμάζει ενδιαφέρουσες ιδέες, δίνει σχόλια, ανταλλάζει συμβουλές για μπαχαρικά, τεχνικές, πιάτα. Σε ένα εβδομαδιαίο παιχνίδι, ένα πιάτο από μια αγαπημένη ταινία είναι το Ρατατούι και μετά μια ιταλική πίτσα από την ταινία "Eat, Pray, Love".

Όταν ο Κορωνοϊός περιόρισε τα ταξίδια, το Zoom βοήθησε. Η οικογένεια δημιούργησε μια διαδικτυακή γαστρονομική γέφυρα μεταξύ Σόφιας-Βρυξελλών, όπου ζει η κόρη της. Μαγειρεύουν αγαπημένα πιάτα μπροστά στην οθόνη. Σε ένα παραδοσιακό φλαμανδικό πιάτο, πρωταγωνιστής είναι το σικορέ, το οποίο είναι δύσκολο να βρεθεί στη Σόφια. Τα καταφέρνουν με τη βοήθεια των φίλων του FB. Η Lilia έχει ένα αγαπημένο βιβλίο μαγειρικής της δεκαετίας του '80 με τίτλο: «Τι να μαγειρέψω γρήγορα;» και μια συλλογή συνταγών από φίλους, ηχογραφημένες ή κομμένες από περιοδικά. Όταν μαγειρεύει κάτι για πρώτη φορά, προτιμά να κάνει ακριβείς μετρήσεις στα υλικά. Της αρέσει το φαγητό που φτιάχνεται γρήγορα και είναι νόστιμο και θεαματικό. Η Lilia συμμετείχε στο πρόγραμμα με ενθουσιασμό. Διαβάζει τα ενημερωτικά δελτία για τους εταίρους και τους συμμετέχοντες από άλλες χώρες, την κουζίνα και τις συνταγές τους.

Η μπανίτσα της ΛΙΛΙΑ με πράσο

(Τυπικό προς το τέλος του φθινοπώρου και του χειμώνα όταν υπάρχει διαθέσιμη φρέσκο πράσο)



ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- 1 πακέτο ζύμης φύλλο (συνήθως 12-14) φύλλα
- 2-3 δέσμες πράσο
- 200γρ. άσπρο τυρί
- 2 αυγά
- 3-4 κουταλάκια γιαούρτι
- 1 κουταλάκι αλεύρι
- Λίγα κουταλάκια λάδι (για να ψήσετε το πράσο και για να αλείψετε το φύλλο)
- βούτυρο

ΜΕΘΟΔΟΣ

- Καθαρίστε και κόψτε το πράσο σε κύκλους.
- Ζεστάνετε λίγο λάδι σε ένα τηγάνι, προσθέστε το κομμένο πράσο, λίγο νερό και αλάτι. Αφήστε τα να βράσουν μέχρι να μαλακώσουν- δεν είναι ανάγκη να είναι τελείως ψημένα, διότι ακολουθεί το ψήσιμο στο φούρνο. Αφήστε το μείγμα να κρυώσει.
- Προσθέστε το τριμμένο τυρί, τα χτυπημένα αυγά, το γιαούρτι, το αλεύρι και ανακατέψτε.
- Ετοιμάστε το ταψί- βάλτε μέσα χαρτί ψησίματος, ώστε να είναι σηκωμένο στις άκρες.
- Ψεκάστε ελαφρά το φύλλο με λάδι και στο ένα στενό άκρο βάλτε 2-3 κουταλιές με τη γέμιση, από πάνω βάλτε δεύτερο φύλλο και τυλίξτε το.
- Τοποθετήστε τα σε ένα ταψί σε κύκλο ή το ένα δίπλα από το άλλο και επαναλάβετε τη διαδικασία με τα υπόλοιπα φύλλα ζύμης. Αν σας έχει περισσέψει γέμιση- προσθέστε λίγο νερό και λιωμένο βούτυρο και απλώστε το από πάνω. Αν όχι απλώστε μόνο βούτυρο.
- Ψήστε το σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς μέχρι η μπανίτσα να ροδίσει.
- Βγάλτε το από το φούρνο και καλύψτε το με μια βαμβακερή πετσέτα κουζίνας μέχρι να κρυώσει.

