



*Project "Culinary Neighborhood Network (CuliN)", Ref. № CB005.1.22.011"*

**ТЕРЕННО И ЕТНОГРАФСКО ПРОУЧВАНЕ**  
**По Проект "Мрежа Кулинарен Комшулук" (CuliN),**  
**Код на Проекта: CB005.1.22.011"**  
**Програма за трансгранично сътрудничество ИНТЕРРЕГ –**  
**ИПП България-Турция 2014 – 2020**

Истинско предизвикателство за един изследователски екип е да се проучи трансграничния регион между област Бургас на Черно море в България и вилает Одрин на Егейско море в Турция, изграждащи „Мрежа Кулинарен Комшулук“.

Още по-голям интерес представлява трансграничният проект, тъй като този регион е бил заселен преди 8 хиляди години и от многобройните племена и народи, живели тук през този дълъг период от време от баба и майка на внучка са се предавали фамилни и семейни рецепти с цел изхранване и оцеляване на рода. Огромно е удоволствието да се изследват корените на древното кулинарно „изкуство“, зародило се във вековете, когато именно на това място възниква името „Европа“, вследствие на мита за Зевс и Европа, описан от древните мъдреци в многобройни писания. Случилото се в този мит се е състояло на територията на днешните области: Бургас в България и Югоизточна Тракия, разположена в Европейска Турция.

Ето и митът за Европа:

Европа (гр. Εὐρώπη) - в древногръцката митология е дъщеря на финикийския цар Агенор, сестра на Кадъм. Според легендата, Зевс се явил пред Европа, която играела с приятелки на брега на



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

морето, под вида на бял бик и я отнесъл на остров Крит. Там той се превърнал в прекрасен младеж и омаял Европа. Така се родили Минос, Радамант и Сарпедон.

Впоследствие Европа се омъжила за Астерион, царят на Крит, който умирайки бездетен, оставил властта над острова на синовете на Европа от Зевс.

Митът за Европа, несъмнено, носи източния зооморфизъм, също както мита за Кадъм и Минотавърра. Освен в Крит, Европа е почитана и в Тива. Херодот рационализира мита на Европа и я счита за дъщеря на финикийски цар, която е отвлечена от критски търговци.

## ЕВРОПА

Изложено според поемата на Мосх „Идилии“.

Царят на богатия финикийски град Сидон – Агенор, имал трима синове и дъщеря, хубава като безсмъртна богиня. Тази млада хубавица се наричала Европа

Веднъж Агеноровата дъщеря сънувала сън. Тя видяла как Азия и материкът, който е отделен от Азия с море, превърнати в жени, се борели за нея. Всяка от тях искала да притежава Европа. Победена била Азия, която, макар и да била възпитала и отгледала Европа, трябвало да я отстъпи на другата. Европа се уплашила и се събудила; тя не могла да разбере значението на този сън. Младата Агенорова дъщеря смирено започнала да се моли на боговете, ако сънят предвещава нещастие за нея, да предотвратят нещастията ѝ. После, като се облякла в пурпурни дрехи от плат с втъкани златни нишки, тя отишла с другарките си на една зелена, отрупана с цветя ливада край морския бряг. Там, лудувайки, сидонските девойки събирали цветя в златните си кошнички. Брали дъхави, снежнобели нарциси, пъстри минзухари, теменужки и лилии. Агеноровата дъщеря пък, която



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

блестяла с красота всред другарките си като Афродита, заобиколена от харитите, брала в своята златна кошничка само алени рози. Като си набрали цветя, момичетата почнали да се смеят, да играят и весело да пеят. Свежите им гласове се носели далеко по цъфтящата ливада и по лазурното море, заглушавайки тихия му галещ плясък.

Прекрасната Европа не могла дълго да се радва на безгрижен живот. Видял я Кроносовият син, могъщият облакогонец Зевс, и решил да я открадне. За да не изплаши с появяването си младата Европа, той се превърнал в красив бик. Цялата козина на бика, в който се бил превърнал Зевс, лъщяла като злато, само на челото му блестяло като лунно сияние сребърно петно, а златните рога на бика били извити като нов месец, когато за пръв път се появи в лъчите на пурпурния залез. Прекрасният бик излязъл на поляната и с леки стъпки, едва досягайки тревата, се приближил до момичетата. Сидонските девойки не се изплашили; те заобиколили чудното животно и започнали галювно да го гладят. Бикът се приближил до Европа, лижел ѝ ръцете и се умилквал около нея. Дъхът му имал приятен мирис на амброзия, целият въздух бил напоен с това благоухание. Европа гладела бика с нежната си ръка по златната козина, прегръщала главата му и го целувала. Бикът легнал в краката на прекрасната девойка, сякаш я молел да се качи на него.

Смеейки се, Европа седнала на широкия гръб на бика. И другите момичета искали да се качат до нея. Но изведнъж бикът станал и бързо се затичал към морето. Той отвлякъл онази, която желаел. Сидонянките се изплашили и силно се развикали. Европа пък простирала към тях ръце и ги викала на помощ; но сидонските моми не можели да ѝ помогнат. Златорогият бик се носел като вятър. Той се хвърлил в морето и бързо като делфин заплувал по лазурните му води. А морските вълни се отдръпвали пред него и пръските им се плъзгали като елмази от козината му, без да я



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

намокрят. От морските дълбочини изплували прекрасни nereidi, започнали да се трупат около бика и да плуват заедно с него. Самият бог на морето Посейдон, заобиколен от морски божества, луднал напред със своята колесница, укротявайки вълните с тризъбеца си, като изравнявал пътя по морето за своя велик брат Зевс. Треперейки от страх, Европа седяла на гърба на бика. С една ръка тя се държала за златните му рога, а с другата запретвала края на пурпурната си рокля, за да не я намокрят морските вълни. Но тя напразно се бояла; морето ласкаво шумяло и солените му пръски не стигали до нея. Морският вятър отмятал къдриците на Европа и развявал лекото ѝ покривало. Все по-далечен ставал брегът; ето, той вече се скривал в синкавата далечина. Навред само море и синьо небе. Скоро в морската далечина се очертал брега на остров Крит. Бикът – Зевс, бързо доплувал до него със своя скъпоценен товар и излязъл на брега. Европа станала жена на Зевс и заживяла оттогава на остров Крит. От Зевс тя родила трима синове: Минос, Радамант и Сарпедон. Славата на тези силни и мъдри синове на гръмовержеца Зевс се носела по цял свят.





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Настоящото Теренно и етнографско проучване по Проект “Мрежа Кулинарен Комшулук” (CuliN), Код на Проекта: CB005.1.22.011” – Програма за трансгранично сътрудничество ИНТЕРРЕГ – ИПП България-Турция 2014-2020 е планирано да бъде извършено по холандска методология, която се основава на следните стъпки:

**1. Извършване на документално изследване, свързано с етнография, култура и традиции в района на Бургас.**

Документалното изследване се планира чрез ползване на

А) Медиатека: – тоест ползване на мрежата от библиотечни фондове, с която разполага Висшето училище по мениджмънт – Варна и филиалът му в Добрич. Чрез тази мрежа се ползва наличната литература, която се съхранява в библиотеките на град Бургас, библиотеката на Университет „Проф.д-р Асен Златаров“ и неговия Колеж по туризъм „Алеко Константинов“. Богатството на библиотеките в Поморие и Малко Търново се планират за ползване на място при няколкото посещения. Ценна литература за региона на Бургас се намира и във всички туристически информационни и посетителски центрове. В тези издания – наръчници, книги, пътеводители и брошури, най-често и на няколко езика, са включени и оригинални местни рецепти от кулинарното изкуство на региона. По тази линия екипът на Институт „ЕВРИКА“ издири 12 броя безценни книги, които представят както кулинарните и гастрономични традиции на областта, така също и етнографските подрегиони, бит и култура. Всички книги са надлежно упоменати при всяко тяхно ползване.

Б) „Външният поглед“ – това е много важен подход в Холандия и включва широка гама от хора, специалисти, туристи, експерти, които са работили в региона на Бургас, имат наблюдения от дълги години относно туризма и кулинарните традиции при изхранване на гости. Част от



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

тях са цитирани от техните специално организирани интервюта на живо, други чрез запитване по телефона, трети под формата на непринуден разговор на улицата, в музея, читалището или плажа. Искреността на тези интервюта е гарантирана, тъй като интервюираните са в естествена сфера и не търсят начин да се харесат или да направят телевизионно впечатление. Получените интересни мнения са разделени по следния начин:

- Мнения за кулинарията на хора, работили в региона на Бургас;
- Мнения на българи, живеещи в чужбина, които рядко идват, примерно през година, две или повече, и виждат развитието на туризма много обективно, а те се оказаха и доста словоохотливи.
- Срегнахме и интервюирахме и няколко чужденци, които имат или бизнес с региона на Бургас, други - почиващи в Поморие и Созопол, които дадоха много интересни мнения. Съществена част от „Външния поглед“ е реализирана под формата на теренно проучване. Ето и най-интересните негови резултати:

## **2. Разработване на методология за проучване и план за действие за провеждане на теренна работа и обучение.**

А) Разработената методология включва следните стъпки:

В определени селища и градове на територията на област Бургас ще се проведе качествено теренно проучване и проучване на историческа етнография в първия тримесечен период. Целта на тази дейност е да събира рецепти, истории и легенди за подготовката на храната, както и да описва културния и





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

социалния аспект на кулинарното изкуство, като се съсредоточава върху общите традиции и за двата гранични региона. Ще бъде разработена специализирана методология за двата вида проучвания. Кампания сред младите хора и децата „Говори с баба!“ ще се проведе успоредно с теренната работа като съществена част от дейностите. Децата и младежите ще говорят със своите баби и ще съберат рецепти, легенди и традиции за приготвяне на храна, както и интересни истории, свързани с тях, които ще бъдат споделени и най-накрая ще си направят снимки (селфита) със своите баби. Всички събрани истории, рецепти и снимки ще бъдат споделени на уебсайта на проекта, а така също и в социалните медии. Методологията на проучването ще бъде използвана по-късно за трансфериране на това целенасочено проучване в региона на Одрин, за да се осигури трансгранично въздействие. Резултатите от дейността ще бъдат представени на допълнителни пресконференции и обучения в рамките на проекта. Теренното проучване ще бъде от решаващо значение за по-нататъшното развитие на анализа и трансграничните кулинарни маршрути и няколкодневните екскурзии като иновативен туристически продукт.

Б) Изготвяне План за действие, който включва четири пътувания из област Бургас с цел по-пълно обхващане поставените задачи:

Пътуване № 1 – Маршрут: Драгомир-Билка-Руен-Айтос-Слънчев бряг-Несебър-Поморие-Бургас

Пътуване № 2 – Маршрут: Поморие-Бургас-Созопол-Варадиново-Приморско-Китен-Царево-Ахтопол-Бургас

Пътуване № 3 – Маршрут: Сунгурларе-Скала-Карнобат-Българово-Камено-Русокастро-Средец-Факия-Дебелт-Бургас



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Пътуване № 4 – Маршрут: Айтос-Бургас-Звездец-Рибарникъ-Бръшлян-Малко Търново-Граматиново-Българи-Царево-Бургас

В резултат на Плана за действие са планирани 50 обекта, по няколко от всички 13 общини на област Бургас.

3. **Извършване на теренни изследвания в района на Бургас**, събиране на най-малко 30 рецепти и 30 легенди за подготовка на здравословна храна в трансграничния район; Описване на културния и социален аспект на кулинарното изкуство на региона и неговото популяризиране чрез самостоятелно приготвяне на традиционна храна, а така също и организиране на кампания сред младежи и деца, във връзка с издирване на забравени стари домашни, семейни и фамилни рецепти: „Говори с баба си!“
4. **Изготвяне на един доклад, обобщаващ резултатите от теренните и етнографски проучвания за регион Бургас** и подготвящ материали за съвместни обучения от двете страни на границата.
5. **Организиране и провеждане на 3-дневно Съвместно обучение 1 в община Поморие, регион Бургас:** Обучение за изграждане на капацитет за представителите на обществения сектор. Подготовка на учебни материали, свързани с проектиране и предлагане на туристически продукти въз основа на нематериално културно наследство: презентации, сесии за мозъчна атака, казуси, обмен на добри практики от други региони и европейски страни; използвайки интерактивни методи. Ще бъде подготвено съвместно обучение за изграждане капацитет за представители на публичния сектор от местните власти, музеи, общински културни и информационни центрове.





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Основната тема на обучението ще бъде как да превърнем нематериалното ни културно наследство в перспективен туристически продукт. В него ще вземат участие 15 български и 15 турски представители. Съвместното обучение ще позволи обмен на най-добри практики, обмен на идеи, сесии за мозъчна атака, работа по казуси, презентации. Съвместното обучение ще инициира процеса по създаване на трансгранични кулинарни маршрути, които включват не само типични ястия, но и такива, които не се предлагат извън семейството. Ще бъдат предложени културни календари, включително кулинарни събития за двете общини Поморие и Кешан. Ще бъдат предложени интересни места за поставяне на кулинарни туристически карти и организиране на няколкодневни екскурзии. Преди първото съвместно обучение за изграждане на капацитет, ще бъде организирана пресконференция за представяне на Проекта.

6. **Организиране и провеждане на 3-дневно Съвместно обучение №2 в околия Кешан, регион Одрин:** Обучение за изграждане на капацитет за представители на туристически малки и средни предприятия; Подготовка на програма за обучение, базирана на анализите на нуждите, аналитичен доклад за предлагането на услуги в граничните райони и търсенето на селски туристически дейности, включително профил на предлагане, очаквания на потребителите, традиции и модерност; сегментиране; използване на възможностите и подобряване на комуникациите; съществуващи кулинарни туристически услуги, предлагани от МСП в трансграничния регион. Подготовка на учебни материали, свързани с обмен на най-добри практики за маркетинг на нови продукти, комуникационни услуги, изготвяне на менюта, привличане на клиенти, проникване на нови пазари, мозъчни атаки,



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

съвместни казуси. Ще бъде подготвено съвместно обучение от страна на подизпълнителя, избран в Дейност 3, за представителите на МСП в областта на туризма. Основната тема на обучението ще бъде как да превърнем нематериалното ни културно наследство в перспективен туристически продукт, базиран на опита на МСП в туризма. В нея ще вземат участие 15 български и 15 турски представители. Съвместното обучение ще позволи обмен на най-добри практики за маркетинг на нови продукти, комуникационни услуги, разработване на менюта, привличане на клиенти, проникване на нови пазари. То ще бъде място за обмен на идеи, сесии за мозъчна атака, решаване на казуси. Съвместното обучение ще завърши процеса по създаване на трансгранични кулинарни маршрути, кулинарни туристически карти и няколкодневни кулинарни обиколки.

7. Какъв ще бъде резултатът от дейностите? 2 x 30 обучени представители от сектор МСП, 2 анализ относно нуждите от обучение, 2 програма за обучение, материали за презентация и обучение за 2 x 30 участника, окончателни предложения за трансгранични кулинарни маршрути, кулинарни туристически карти и многодневни екскурзии, 2 x 30 попълнени въпросници относно удовлетвореността от обучението.

## **ОБЩА ХАРАКТЕРИСТИКА НА ОБЛАСТ БУРГАС**

Област Бургас се отличава с уникални географски характеристики. Бургаска област е разположена в югоизточната част на България на територия от 7 753,14 км<sup>2</sup> (6,9% от площта



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

на България) - най-голямата по площ от 28-те области на България. На изток тя граничи с Черно море, на запад с областите Сливен и Ямбол, на север с областите Варна и Шумен, а на юг с Република Турция. В административно отношение областта включва 13 общини: Айтос, Бургас, Средец, Камено, Карнобат, Малко Търново, Царево, Несебър, Поморие, Руен, Созопол, Сунгурларе, Приморско.



Населението е 420 095, т.е. ~5.2 % от населението на страната (31.12.2007). По брой се нарежда на 4-то място. Почти 50% от населението е съсредоточено в община Бургас, следвана от Айтос, Карнобат, Руен и Поморие. С население под 10 000 души са общините Царево, Приморско и Малко Търново.

Бургаска област се характеризира с преходноконтинентален климат в северозападните си части, преходно-средиземноморски в южните си предели и черноморско влияние – в източната си



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

територия. Характерни за зимата са силните североизточни ветрове. За черноморското крайбрежие са характерни бризите. Неблагоприятно климатично условие за стопанството е, че валежите са малко. В низините те са около 500 мм на кв.м, а в някои части на крайбрежието са по-малко. Само в южните дялове на Странджа са над 700 мм на кв.м. Поради сравнително не много студената зима по крайбрежието, лозята там не са изложени на измръзване през зимата, а поради бризите се нуждаят от по-малко пръскане против мана. Късното настъпване на първите есенни слани и топлата есен осигуряват възможност за по-пълно узряване на къснозрейните сортове грозде, плодове и късни зеленчуци.

Релефът на областта е разнообразен. Преобладават низини с надморска височина до 200 метра и хълмисти земи. Низинният пояс е представен главно от Бургаската низина, Карнобатското и Айтоското. Около 1/3 от територията е заета от хълмисти възвишения. Северните части на областта са заети от дялове на Източна Стара планина, които слабо надвишават 1000 м, а в южната част на областта е разположена Странджа планина с най-висок връх Градище – 710 м височина. Широката и дълга плажна ивица, малките острови и полуострови, лагуни и лимани и пясъчните дюни благоприятстват развитието на морския рекреативен туризъм, а във вътрешността на областта има потенциал за развитието и на други специализирани форми на туризма като екологичен, селски и др.

В средните части на областта почвите са чернозем – смолници и канелени горски. Първите се използват за отглеждане на зърнени култури и слънчоглед, а вторите – за лозя, овощни насаждения и др. В по-високите южни части преобладават канелени горски почви, благоприятни за производството на тютюн. Основно място в областта заемат химическата промишленост, машиностроенето, хранително-вкусовата



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

промишленост, селскостопанското производство. Хранително-вкусовата промишленост е много добре развита /10.8 % в региона/. Тук се произвеждат 12.3 % от продукцията на отрасъла в страната. Зеленчукоконсервните предприятия са повсеместно разпространени – Бургас, Айтос, Карнобат, Гълъбец. Производството на вино е съсредоточено в 11 Винзаводи и изби, разположени в подножието на Стара планина и Странджа – в Сунгурларе, Славянци, Поморие, Бургас. Нови, производствени мощности са открити в Карнобат, Росеново и Поморие. Риболовът е важен отрасъл за областта. Главни риболовни средища са Бургас, Созопол и Несебър.

Реките, които текат през територията на Бургаска област, са къси и почти всички се вливат в Черно море – Ропотамо, Хаджийска река, Велека, Караагач, Дяволска река, Резовска река или в Бургаското и в Мандренското езеро – Айтоска, Русокастренска, Средецка, Факийска. Около Бургаския залив са лиманните езера – Атанасовско, Бургаско, Мандренско, Поморийско. Областта разполага с биоклиматични и балнеолечебни ресурси, горски ресурси, пясъчно-плажни ивици и дюни за развитие на рекреационна дейност. Тук се намират 4 от природните резервати с международно значение – Узунбоджак, Силкосия, Ропотамо и Атанасовско езеро. Сред природните забележителности е заливът Алепу. За защитени местности са определени устието на река Велека, езерото Вая и Пода, които са пунктове за наблюдение на птици.

Бургаска област има развито селско стопанство в растениевъдно –животновъдна специализация. Благоприятни за това са равнинният терен, плодородните почви, високите летни температури, наличието на развита промишленост и на големи консумативни центрове. Производството на зърнени храни е много добре развито. За това спомагат благоприятните природни условия. Типични зърнопроизводителни райони в областта са:



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Карнобат, Камено, Бургас, Айтос. Типични технически култури са слънчогледът и в последно време кориандърът. Зеленчукопроизводството е добре развито и задоволява нуждите на местното население, консервните предприятия и големия брой туристи. Лозарството и овощарството са добре развити, особено в районите Бургас, Карнобат, Поморие и Сунгурларе. Животновъдството играе важна роля в стопанството на областта. Добре развити са птицевъдството – в районите на Айтос и Поморие, овцевъдството – основно съсредоточено в общините Карнобат, Руен, Средец и Сунгурларе, говедовъдството – в района на Карнобат. На територията на областта има и две ферми за биволи – в селата Екзарх Антимово и Веселие. Като брой животни фермата във Веселие е водеща в страната.

Областта има общодържавна специализация в производството на морска сол /около 90 хиляди тона годишно/ и морска луга, добивани от Поморийско и Атанасовското езеро.

Машиностроенето има сложна отраслова структура. Развити са машиностроителни производства с национално значение. Корабостроене и кораборемонт се извършват в Бургас и Царево; товарни вагони се произвеждат в Бургас.

В областта са осигурени четири вида транспорт – морски, автомобилен, железопътен и въздушен транспорт. Пристанище Бургас реализира над 40% от външния стокооборот на България. Чрез аерогара “Бургас” се осъществява въздушният транспорт - редовни линии до София и извън страната/през туристическия сезон/ и главно чартърни полети. С най-голямо икономическо значение за областта са транзитните превози на товарите за и от Бургаското пристанище по жп магистралата София-Карлово-Бургас и жп линия София-Пловдив-Стара Загора-Бургас.

Характерен специализиращ отрасъл за областта е морският рекреационен туризъм. Главно чрез черноморската си част





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

областта изпълнява важна функция на национална морско-летовищна база за български и чуждестранни граждани. Климатичните и пясъчно-плажовите ресурси, морската вода и изградената материално-техническа база са предпоставка за развитието на стопанския туризъм. Областта разполага с над половината от площта на плажовете /включително дюнни пространства/ на страната. В крайбрежната част се формират 8 по-големи курортни комплекса, които включват в себе си множество курортни ядра. От север на юг те са: Обзор, Несебър - Слънчев бряг, Поморие, Бургас, Созопол, Приморско, Царево-Ахтопол. Според Националния Статистически Институт, 272 хотела са официално регистрирани в Бургаска област. Това поставя региона на първо място в страната по брой на хотелите.

Бургаска област има много благоприятно географско положение, предопределящо развитие с бързи темпове. Предпоставка за разрастване на туризма, включително и на селския туризъм, както по черноморските курортни селища, така и в планинските.

## **Природни и културни забележителности в област Бургас**

### **ОБЩИНА АЙТОС**

Забележителности:

- Генгер - Етнографският комплекс Генгер се намира в град Айтос. Комплексът представлява действаща на открито експозиция, която представя най-характерните за айтоския край народни занаяти. По-известни от тях са грънчарство, медникарство, приложни изкуства, хлебарство и кошничарство. Комплексът е посещаван както от български туристи, така и от чужденци, които се радват на изключително традиционно българско гостоприемство.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

- Църква Св. Димитър Солунски - Църквата Свети Димитър Солунски е разположена в центъра на град Айтос. Построена е през 1844 година на мястото на съборения през 1828 година стар храм Свети великомъченик Димитрий. По време на Освободителната война бива опожарена, но през 1883 година е съградена наново. Църквата разполага с невероятно красиви икони, живопис и дърворезби.

- Скален феномен Трите братя - Скалният феномен Трите братя се намира в местността Казаните, в лесопарк Славеева река, на 200 м надморска височина. Той се намира северно от град Айтос и е един от символите му. Трите братя заема площ от 1 хектар. Обявен е за природна забележителност и е включен в потенциалните защитени зони по Директива за хабитатите в Република България. За произхода на феномена има не една легенда, а жителите на града са издигнали на входа му монумент, който напомня, че Айтос се пази от каменните великани Трите братя.

- Козела - Статуята на козела се намира на хълм край град Айтос. Тя е един от символите на града от дълги години насам. Разположен е на подходящо място за разходки, пикник и почивки сред природата. Когато застанете до статуята се открива невероятна гледка към Айтос.

- Орела - Статуята на орел, която се извисява над град Айтос е един от символите на града. Изкачването до нея отнема 5-10 минути по пригодени пътеки. А когато го направите може да се насладите на природата, да си направите пикник и най-вече да видите прекрасната гледка към Айтос и околността. От Орела лесно можете да стигнете до Трите братя, а ако желаете малко по-дълга разходка по възвишенията над града ви препоръчваме маршрута до Козела, който в едната посока отнема около 20-30 минути.



*Project "Culinary Neighborhood Network (CuliN)", Ref. № CB005.1.22.011"*

## **ОБЩИНА БУРГАС**

Забележителности:

- Регионален Исторически Музей Бургас - Най-големият музей в Югоизточна България, създаден през 1912 година като такъв към археологическо дружество „Дебелт“, съставено от интелектуалци и радатели за разкриване на историческото минало на Бургаските земи. Състои се от четири експозиции, разположени в четири отделни сгради в центъра на града – Археологическа, Етнографска, Историческа и Природонаучна.

- Археологически Музей - Археологическата експозиция в Бургас е най-старият музей в Бургаска област, съхраняващ културно-историческото наследство на едни от най-древните градове по нашата територия – Созопол (Аполония), Несебър (Месамбрия), Поморие (Анхиало) и др. Той е създаден през 1912 г. като частен музей на Археологическото дружество „Дебелт“. Тогава за него е отредена именно сградата на днешната Археологическа експозиция – тогавашната Девическа гимназия.

- Дом-Музей Петя Дубарова - Дом-музей Петя Дубарова се намира в град Бургас. Поместен е в родната къща на най-младата сред големите творци на България - Петя Дубарова, а появата му е в следствие на желанието на хората да се докоснат до нея. В къщата е пресъздадена автентично личната стая на младата поетеса.

- Паметникът на Альоша - Паметникът на Руския воин е разположен на площад Тройката в центъра на град Бургас. Известен е и с името "Паметникът на Альоша". Изграден е в чест на руските войници, загинали за Освобождението на България и се нарича още "Паметник на българо-руската дружба". До паметника има изградена малка градинка с пейки за отдих. Монументът представлява висока бетонна колона, облепена с



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

мраморни плочи, като отгоре стои фигура на войник с вдигната високо ръка.

- Етнографски музей - Етнографският музей се намира в централната част на град Бургас. Сградата е с една от най-забележителните архитектури в града и е построена в средата на XIX век. Музеят предлага една наистина впечатляваща колекция от традиционни български костюми от всички етнографски групи в бургаския регион, разположена в няколко зали.

- Художествена Галерия - Петко Задгорски е името на градската художествена галерия на град Бургас, открита на 7 април 1946 г. и кръстена на първия председател на Дружеството на българските художници. Експозицията е разположена на три етажа и се състои от над 2800 творби - икони, графика, живопис, скулптури. Галерията притежава творби на едни от най-изявените български художници като Владимир Димитров-Майстора, Златю Бояджиев, Васил Стоилов, Бенчо Обрешков и др. Тук може да видите постоянно гостуващите експозиции и колекции, собственост на други български и чуждестранни галерии.

- Пантеон - Пантеонът в морската градина в Бургас е построен през 1981 г. като мемориал на загиналите антифашисти. До промените през 1989 г. в централната му част гореше вечен огън. Автор на паметника е скулптурът Валентин Старчев, проектант на градоустройството - архитект Владимир Милков. Площадът около монумента оформя подхода към експозиционната част на морската градина, където се провежда и изложението за цветя „Флора“ Бургас.

- Бургаски мост - Бургаският мост е изграден през 1936 г. до новите общински морски бани. Той е бил с метална конструкция



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

и дървен гредоред на платформата, но през 80-те години на ХХ век е заменен от масивен мост - кей.

- Храм-паметник "Св. св. Кирил и Методий" - Един от главните символи на Бургас безспорно е катедралният храм "Свети свети Кирил и Методий", най-старата християнска обител в града. Основите му са положени през 1895 година, но бива завършен едва през 1907-ма. Сградата - трикорабна базилика, изсидана от зелен айтоски камък, мрамор и тухли, – впечатлява със своята пищна фасада.

## **ОБЩИНА КАМЕНО**

Забележителности:

- Паметник на убитите войници през Балканската война 1912-1913 г.
- Паметник на загиналите в борбата против капитализма и фашизма в Отечествената война
- Паметна плоча в чест на загиналите войници, предвождани от полковник „ЛЕРМОНТОВ“ за Освобождението на Камено
- Параклис Свети Георги в местността Русокастрон – В средновековието в средата на крепостта е построена средновековна църква „Свети Георги“. Най-ранното свидетелство за крепостта, открито сред нейните руини е един ранновизантийски надпис от 6-ти век от н.е.
- Пещера „Рускина дупка“ – На северната от крепостта Русокастрон се намира пещера „Рускина дупка“, село Русокастро. Нейната дължина е 17 метра, а височината ѝ е 4 метра.
- Руините край с. Желязово – Руините на крепостта Русокастро (известна още като „Червената крепост“) се намира на хълм



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

североизточно от село Желязово. Името „червената“ идва от червените камъни, използвани за строителството ѝ. Крепостните стени са били с ширина 2,5 метра. От север и изток се намират стръмни скали, които са правили крепостта трудно-достъпна.

## **ОБЩИНА КАРНОБАТ**

Забележителности:

- Средновековната крепост Маркели - Византийска крепост, един от най-забележителните средновековни паметници в цяла Южна България, който се намира на територията на община Карнобат, на около 7,5 километра от общинския център.

- Църква „Св. Йоан Богослов“ - построена през 1880 година. Дело на големия възрожденски майстор Генчо Кънев от Трявна, построил множество църкви и училища из цяла България.

- Часовниковата кула в Карнобат - Изградена в средата на 19-ти век от майстори от Тревненската архитектурна школа. Построяването на часовниковата кула е свързано със стопанското и икономическо замогване на населението и на занаятчийските сдружения в района през епохата на Възраждането.

- Синанбейов хамам - Турска баня в старата част на Карнобат, една от цялостно запазените сгради в Южна България – изградена в третата четвърт на 15-ти век.

- Джамията в Карнобат - известна като “Черната джамия”, построена през 1821 година на мястото на по-ранна.

- Еврейският некропол – Намира се на 1 км южно от Карнобат и е едно от последните свидетелства, представящи Възрожденския Карнобат като център на еврейската колония в Югоизточна





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

България. Каменната пластика и епиграфските надписи по надгробията дават ценна информация за колонията.

## **ОБЩИНА МАЛКО ТЪРНОВО**

Забележителности:

- Братанова пещера – Намира се на 9 км северозападно от Малко Търново в местността Трите дерета, землище на с. Бръшлян. Тя е най-голямата пещера в района на Странджа.
- Църква Успение Богородично – Храмът е построен през 1830 година, на южната външна стена на храма е вградена мраморна плоча с текст, който потвърждава годината на изграждането, а също, че това е “българска православна църква”, възстановена за трети път и осветена на 9 май 1899 година.
- Куполна гробница Пропада - Великолепен образец на тракийската култова архитектура. Намира се на 3 км северозападно от Малко Търново на върха на невисок хълм, даващ началото на некропол от 40 могили. Разкрита е през 1979 година.
- Тракийско светилище Камъка - Намира се на 10 км от Малко Търново в посока Царево, в местността Каменска бърчина. Представлява комплекс от интересни скални образувания на редки за Странджа конгломератни скали, използван в древността от траките за светилище.
- с. Бръшлян – архитектурен резерват
- с. Заберново, Сливарово, Визица, Бяла вода, Калово, Звездец - странджански селски къщи от края на 19 и началото на 20 век.
- Останки от крепости - с. Младежко, с. Заберново, с. Граматиково, с. Бяла вода, гр. Малко Търново, с. Звездец.



*Project "Culinary Neighborhood Network (CuliN)", Ref. № CB005.1.22.011"*

- Местност Качул - Това е една от най-привлекателните местности по поречието на река Велека. Намира се на 5 км от с. Граматиково и на 20 км от гр. Малко Търново. Районът се характеризира с изключително богатата флора и фауна и е подходящ за туризъм и рекреация.

## **ОБЩИНА НЕСЕБЪР**

Забележителности:

- Археологически Музей Несебър - основан през 1956 година, като първата му експозиция е уредена в църквата "Св. Йоан Кръстител". В сегашната си сграда музеят е настанен през 1944 г. В музеят е разположена експозиция наречена "Несебър през вековете", в която са изложени експонати, паметници на културата и илюстрации от Месемврия и Средновековен Несебър.

- Базилика Света Богородица Елеуса – Намира се на северния бряг на Несебър. Датирана е към 5-ти век, а тухлените печати са от времето на император Юстиниан. Смята се, че това е най-старата несебърска църква. Морето е отнесло част от брега и поради това са били унищожени северния кораб и северната част от централния кораб.

- Базиликата Света София - Известна още като Старата Митрополия. Тя се намира на Южното Черноморие, в центъра на Несебър. Датира от 5-ти век, днес е почти цяла и е може би най-внушителната от всички несебърски църкви. Дължината на храма е над 25 метра и е широк 22 метра. Някога пода е бил покрит с мозайка, изградена от малки камъчета в различни цветове.

- Архитектурно-исторически резерват Несебър – Намира се в Стария град и представлява полуостров, дълъг около 850 метра и широк 350 метра. Несебър е един от най-древните градове на



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Европа, основан преди 3200 години. През античността градът е наричан Месамбрия. По време на цялото си съществуване градът винаги е бил ограждан от крепостни стени, останки от които са запазени и до днес. Първите крепостни стени са построени от траките през 8-ми век пр.Хр.

## **ОБЩИНА ПОМОРИЕ**

Забележителности:

- Исторически музей Поморие - Разположен в старата градска част. Сградата е обявена за архитектурен паметник с местно значение. В залите ѝ са представени експонати от отдел Археология, Етнография и Нова и най-нова история. Археологическата експозиция е разпределена в няколко зали: „Праистория“, „Предримски Анхиало“, „Римски и средновековен Анхиало“ и „Нумизматика“. В музейната експозиция е представен животът в района на Поморие от най-дълбока древност до Възраждането (кр. на 14-ти век).

- Музей на солта – Основан през 2002 година, единственият в България и на Балканския полуостров специализиран музей за производството на сол чрез слънчево изпарение на морска вода. Запазени са действащи по старинна технология солници. Едновременно с добива на сол се получава и поморийската луга, лекуваща заболявания на костната система и кожата.

Методът на производство на сол чрез слънчево изпарение на морска вода е известен като „древна анхиалска технология“.

- Стари поморийски къщи – Построени през 19-ти век, намиращи се в източния край на старата част на Поморие в близост до морския бряг. Къщите в резервата са частна собственост и не са достъпни за посещение, но в Историческия музей на Поморие



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

има експозиция, пресъздаваща точната подредба на анхиалския дом. Там посетителите могат да научат повече за бита на местните хора в миналото.

- Античната куполна гробница Мавзолей „Хероон“ - Основана през 2-4 век сл. Хр., Гробницата се намира западно от гр. Поморие, от дясната страна на 300 метра от първокласен път Поморие-Бургас. Смята се, че тя е служила за хероон (мавзолей) на богата анхиалска фамилия, в която са се извършвани религиозни езически ритуали.

- Археологически резерват „Козарева могила“ – 5-ти век пр. Хр., обектът се намира в град Каблешково, община Поморие. Тепърва предстои социализация, консервация и разработване на обекта. Според археолозите това е голямо научно откритие, което доказва началото на истинската цивилизация в самото селище, а не извън него.

## **ОБЩИНА ПРИМОРСКО**

Забележителности:

- Резерват Ропотамо – Резерватът разположен на около 50 километра от град Бургас. На територията на резервата се намират множество интересни и уникални природни обекти – лиманът на река Ропотамо, блатото Аркутино, лонгозни гори, които на тази географска ширина се срещат много рядко, различни скални феномени, мочурища, блата и други. Резерватът е част от по-голямата защитена зона Рамсарско място Ропотамо.

- Бегликташ - Бегликташ е тракийско светилище и древна обсерватория. В близост до руините на древният град Ранули по хребета на Маслен нос, на около 210 метра надморска височина и на 3 км от град Приморско се намира светилището на град



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Ранули – кръг от огромни камъни, разположени върху склалиста повърхност изскачаща сякаш от нищото в средата на зелена поляна. Древните са обожествявали местността, принасяли са дарове и я превръщат в своеобразен храм.

- Пясъчни дюни - Северно от Приморско в зоната между лагуната Стамополу и плажната ивица се намира един от най-добре запазените дюнни комплекси по нашето Черноморие. Гребените на най-високите дюни достигат до 19 метра височина и представляват изключителна гледка за посетителите. Това е природната забележителност „Пясъчни дюни-Перла“.

- Аркутино - Аркутино или Мечешкото блато е блато и резерват в Бургаска област, община Приморско, България. Резерватът е известен с чистата си природа и редките растения, като пясъчна лилия, която още вирее вероятно единствено на изчезващия плаж на Иракли. Местността е защитена и е обявена за резерват от правителството. В близост е до река Ропотамо. Има чиста и многокилометрова плажна ивица.

- Музейната експозиция „Българската Ясна поляна“ - създадена от инициативен комитет с подкрепата на община Приморско и кметство Ясна поляна. Открита е през 1998 година с участието на пра-правнука на великия руски писател граф Лев Николаевич Толстой и директор на музея в руската Ясна поляна Владимир Толстой.

- Лъвската Глава - Скалното образувание, обявено за природна забележителност през 1947 година.

- Тайни от Морското Дъно – Постоянна Археологическа Изложба намираща се в гр. Китен

## **ОБЩИНА РУЕН**

Забележителности:



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

- Трите Цера - Защитена местност Трите цера се намира в китното село Череша, част от Община Руен и е естествено находище на красивия червен божур. Червеният божур е многогодишно тревисто растение, цъфти през месеците май-юни. В Община Руен неповторимите цветове на червения божур могат да бъдат видени на неочаквани от туристите места. Със сигурност може да бъде намерен в местността между Шиварово-Планиница-Каравельово и в местността Гермето, село Топчийско.
- „Професора” – Защитени скални образувания с площ от 5 хектара в Община Руен.
- „Свинската глава” – Скалното образувание е уникално по рода си и се намира в Община Руен, в землището на с. Добромир. Очертанията му много наподобяват фигура на свинска глава и се е формирало в красивата местност „Затворения камък”. Надморската височина, на която се намира, е 250 метра, а туристите, които са имали смелостта да се качат и да го видят искат да се върнат отново.
- „Костенурката” - Защитени скални образувания, наподобяващи костенурка, в Община Руен

### **ОБЩИНА СОЗОПОЛ:**

-остров Свети Иван – Намира се на 910 метра от Созопол. Тук туристите могат да се насладят на прекрасна природа, да наблюдават различни видове защитени птици, както и архитектурни и исторически паметници на културата.





*Project "Culinary Neighborhood Network (CuliN)", Ref. № CB005.1.22.011"*

-Замък Радавиново – Намира се на 5 километра от Созопол и е сред най-посещаваните забележителности.

-Резерват Пясъчна Линия – Най-голямото находище на пясъчна лилия – „царицата на пясъците“. Това рядко растение цъфти през юли и август със силно ухаещи бели цветове. Известно е още с името „пясъчен крем“ и „пясъчна фея“. Намира се в местността Каваците, Созопол.

-Южна крепостна стена и кула - Южната крепостна стена и кула в Созопол са открити съвсем случайно при събаряне на стара къща, на чието място е трябвало да се построи нова. При направените разкопки археолозите намират добре запазен участък от югоизточната крепостна стена, правоъгълна стражева кула, огромна постройка, използвана за складиране на зърно през 5-6 век. Зърнохранилището датира от 5-6 век, когато град Созопол е разполагал с най-голямото по Черноморието пристанище за износ на зърно.

- Успение на Пресвета Богородица - Късносредновековна българска църква в град Созопол. Църквата се намира в северната част на стария Созопол. Построена през 15-ти век на мястото на по-стар християнски храм. Данни за съществуването и има от 1482 година. Била е манастирска църква към метоха на островния манастир "Свети Йоан Продром".

- Къщата със Слънцето - Къща на Ана Трендафилова от началото на 20-ти век. На фронталната част на сградата има апликация, изобразяваща слънце. Интериорът включва таван с дърворезба и домашен иконостас с художествена украса в традициите на Възрожденското изкуство. Паметник на културата с национално значение.

- Храм Св. Георги Победоносец - Църквата Храм Свети Георги Победоносец в Созопол се намира в старата част на град Созопол. В нея се съхраняват ценни икони от втората половина



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

на 19-ти век. В църквата се намират частици от мощите на Свети Йоан Кръстител, намерени на остров Свети Иван, както и други християнски реликви - частица от Светия кръст и част от мощите на Свети Андрей Първозвани.

## **ОБЩИНА СРЕДЕЦ**

### Забележителности

- Резерват за Водни Кончета - Резерватът се намира на 9 км от Средец, в близост до село Дебелт. Мястото е заградено и през пролетта се виждат множество водни кончета. Има малка влажна зона и навес, но без пейки. Мястото е подходящо за отдих.

- Деултум - Край село Дебелт, община Средец, са разположени руините, разказващи за античният римски град Деултум. Градът е основан през I век при управлението на римския император Тит Флавий Веспасиан. Градът е бил много богат и е единствената колония на свободни римски граждани по българските земи. При разкопки са открити няколко монетни съкровища, статуи, керамика, надписи и други дребни находки, които днес се пазят в Историческия музей в град Бургас. Археологическата база в село Дебелт предлага беседа, информационни материали и сувенири.

- Крепост Русокастрон - Русокастрон е крепост построена през 5 век, а през IX век е била възстановена от българите. Намира се близо до Средец. Тук цар Иван Александър се сражава с византийците, което е и последната българска победа преди падането ни под османско робство. Крепостта е построена на труднопревземаемо място. Кулата на крепостта, замаскирана като част от отбранително съоръжение, е служила за снабдяване с вода.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

- Вековният Дъб – Намира се в центъра на село Загорци, близо до Средец. Разположен е в двора на училището Св.св. Кирил и Методий. Възрастта на дървото е над 350 години.

## **ОБЩИНА СУНГУРЛАРЕ**

Забележителности:

- Музея по “Лозарство и винарство” – Помещава се в реставрираната през 1984 г. от Националния Институт за Паметници на Културата / НИПК / двукатна къща в котленско-жеравенски стил. Къщата е строена през 1882 г. и е принадлежала на богатите винари Иван и Милко Христови, прочули Сунгурларе и страната ни още в края на XIX век, като печелят златен медал на изложението в Анверс - Белгия с хубавото си вино. В двора на къщата под навес с площ 200 кв.м. са подредени експонати, свързани с традиционния поминък на населението в региона, датиращи от XIX век.

- Вододелна чешма - Уникална чешма има в сунгурларското село Подвис. Тя има само един чучур, но дълго корито с два отвора на двата си срещуположни края. Водата от единия край на коритото се оттича по единия склон и отива към Луда Камчия и оттам в Черно море. Водата от срещуположния отвор на корито се оттича по другия склон, към Тунджа и чрез нея в Бяло море.

- Скаленско блато - Скаленското езеро или Каябашко блато е тектонско езеро в северния склон на Стидовска планина (част от Източна Стара планина), източно от Мокренския проход и западно от село Скала. Езерото е образувано в палеогенски седиментни скали, на 473 м надморска височина. Площта му е 0,53км<sup>2</sup>, като размерите му са 1050 метра дължина и 535 метра ширина. Подхранва се с води от река Луда Камчия, които се докарват чрез подземен водопровод. През 1971 година покрай източния и южния му бряг са земно насипни стени, които увеличават площта и обема и повишават нивото му. В южния му



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

край има изтичало, откъдето тръгва напоителен канал, чрез който се напояват около 26 хил. дка обработваеми земи в Сунгурларското поле. Част от водите му се използват и за промишлено водоснабдяване. В езерото се лови прекрасна бяла риба, едър костур и шаран.

- Крепост Градище – Намира се на 1,5 километра северно по права линия от центъра на село Лозарево, община Сунгурларе. Според описанието на А. Игнатиев, направено от преди повече от 90 години, когато развалините на крепостта все още са били сравнително запазени, крепостта е затваряла пространство с формата на правилен четириъгълник с дължина 140 метра и широчина 100 метра.

- крепост Калето - Късноантична крепост „Калето” се намира на 1,12 километра северно по права линия от село Костен, община Сунгурларе. Разположена е върху едноименното възвишение, под най-високия връх на Карнобатската планина – Илийца. Има неправилна форма, с широка страна на запад и стеснена на юг. Входът е разположен от юг. Северозападната стена е дълга 28 метра, северната – 112 метра и завършва с кула, източната – 14 метра, южната – 116 метра, като преминава в западна с дължина около 50 метра.

## **ОБЩИНА ЦАРЕВО**

Забележителности:

-крепост Василико – Антична, късноантична и средновековна крепост Василико се намира на нос "Кастро", на 1,05 километра югоизточно по права линия от центъра на град Царево. Самата църква е изградена най-вероятно върху основите на



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

късноантичен и средновековен храм. Южно от църквата са правени археологически проучвания, като са разкопани една сграда и едно подземно съоръжение, напомнящо на катакомби. Из цялата повърхност на полуострова се наблюдават парчета от строителна и битова керамика, както и засипани останки от зидове на сгради.

- Махарата - Обявена през 1973 година. Включва пещера Махарата заедно с впечатляващата дъбова гора, запазена около нея. Тя се намира зад кльона при турската граница. За да я посетите, е нужно да се свържете с гранична полиция и да поискате разрешение. Освен това ще трябва да бъдете ескортирани през цялото време от двама граничари, за всеки случай. Най-близкото село до пещерата е Кости, община Царево.

- крепост Кастрич - Късноантична и средновековна крепост Кастрич се намира на нос Кастрич, дълъг 160 метра, отстоящ на 2,87 километра северозападно по права линия от центъра на село Резово, община Царево. Други имена, с които е известна са Кастро, Кастрица, Кастрицион. Основите на крепостта, която е била иззидана с ломен камък, споен с хоросан, имат правоъгълна форма със страни приблизително 20 на 30 метра. Тази крепост се споменава през 1263 година от византийския хронист Георг Пахимер.

- Параклис Света Богородица - разположен на около 3 километра северно от село Българи, община Царево. Той е един от най-големите параклиси в Странджа с две аязми (извори). Жителите на с. Българи се събират на 28-ми август, за да отбележат празника на Света Богородица, който е втория по значимост празник за селото, след нестинарския. Те приготвят курбани и ги вричат за здраве и благоденствие.

- Нестинарски конак - Коначето – храмът на нестинарите се намира в центъра на с. Българи, област Царево в близост до



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

селската чешма. Четириъгълната постройка е ориентирана по посоките на света и бележи сакралния център на територията на с. Българи. Идеята на този нестинарски конак е, че това е дом на Св. Константин и в него той отсяда на празника си. Тук се съхранява свещеният нестинарски тъпан.

Източници:

<http://www.odzg-burgas.my.contact.bg/pages/nacalo1.htm>

<http://bsregion.org/bg/index/static/12/>

[https://bg.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%83%D1%80%D0%B3%D0%B0%D1%81\\_\(%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%82\)](https://bg.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%83%D1%80%D0%B3%D0%B0%D1%81_(%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%82))

<http://www.referati.org/harakteristika-na-administrativna-oblast-burgas/101573/ref/p1>

[https://karnobat.acstre.com/subsection-491-kulturno\\_istoricheski\\_.html](https://karnobat.acstre.com/subsection-491-kulturno_istoricheski_.html)

<http://www.malkotarnovo.yes.bg/bg/?itype=18>

<http://primorsko.bg/%d0%b8%d0%bd%d1%84%d0%be%d1%80%d0%bc%d0%b0%d1%86%d0%b8%d1%8f/%d0%b7%d0%b0%d0%b1%d0%b5%d0%bb%d0%b5%d0%b6%d0%b8%d1%82%d0%b5%d0%bb%d0%bd%d0%be%d1%81%d1%82%d0%b8/>

<http://www.bulgariatravel.tv>

## **Етнографска характеристика на област Бургас**

Етнографията е самостоятелна и равноправна наука в системата на историческите науки. Тя има за задача да изследва от свое гледище, със своя методика и въз основа предимно на своя





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

методика и въз основа предимно на своя изворова база такива съставки или страни на историческия процес, като развитието на етническите общности и процеси, на народната култура и бит.

Няма друга наука, която да е така преплетена с развитието на етнографията, както фолклористиката. Действително народното художествено творчество, което е предмет на фолклористиката, е част от обширната област на етнокултурния живот, която област е предмет на етнографията.

Етнографията е наука, чиито изследвания в най-голяма степен спомагат на фолклористиката да опознае историята, организацията и функционирането на народната художествена култура, защото тя изучава предимно живота на общества, за които фолклорната традиция е органично необходима.

Първите жители в региона са били траките. Около 6 век пр.н.е. по тези земи се заселват елини, които основават колония под името Пиргос. Уникални археологически находки свидетелстват за земеделие, скотовъдство и добив на сол, като поминък на древните обитатели на местността. Артефактите са най-старите, намирани изобщо по крайбрежието на Черно море, включително и в Турция и Кавказ.

Регионалното многообразие в българската народна култура, както и във всяка друга национална култура, е относително, защото всички локални варианти, колкото и много да са те, са строго подчинени на етническото единство. Това единство се изгражда на основата на етническото самосъзнание, което присъства във всички локални варианти на народната култура, където етноспецифичното се осъзнава като характерна, трайна и неотменна нейна съставка.

Като обобщено обозначение за носителите на регионалните специфики в традиционната култура, изграждащи нейното многообразие, в етнографската, етнологическата и



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

антропологическата литература у нас се е утвърдил вече терминът етнографска група (етнографски групи), всяка от които е обвързана с определена територия, наричана етнографска област или етнографски регион.

Етнографската група представлява част от етноса, която се отличава от останалите региони в страната по културата – жилище, облекло, храна, обичаи и обреди, фолклор, но членовете ѝ имат съзнание за принадлежност към етноса сред който живеят.

Особено дълбоки корени, широко разпространение и устойчивост всред българите имат домашни занятия, свързани с преработване на суровини за текстилни материали. Докато някои от домашни занятия, свързани с обработката на дърво, кожа, камък, глина, са практикувани предимно от мъже и се прилагат при конкретна необходимост от отделните предмети за производствена дейност или бита и много от тях сравнително рано прерастват в занаяти, то други, главно текстилообработващите, имат за главни производственици жените и са постоянно тяхно задължение през различните исторически епохи. Те запълват свободните от полска работа не само сезони, но и часове на деня. Повечето от пъстроцветните и сложни по орнаментика тъкани, шевици, плетива, гайтанени украси са работени през нощта на борината и газеничето или грейката на огнището и припека на пролетното слънце. Производството им е редовно и предназначено да задоволи нуждите на семейството от облекло и други.

Но най-широко се практикува преденето с хурка, която бива преносима и стояща. Най-широко разпространение имат хурките от тояжка, дълга около 1 м, със заострен долен край, който се запъхва на пояса или връзките на престилката. На горния край има приспособление за превръзване на къделята – с връзка, с кожена превръзка, с тъкана ивица, често украсена и с различна форма според материала за предене и локалните особености.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Богатството на дървен материал в страната, битът и трудът на населението близо до природата са благоприятни условия за използването и обработката на дървото с различни цели. Разностранный познания на народа за свойствата на различните видове дървета предимно по отношение на технологичните им особености, придобити от непосредствения контакт с тях, наблюдения и опит, са изходно начало и за използването на дървото в различни сфери от живота на българите.

Дървеният материал се използва за направа на куки, подложки, мебели (като столчета), земеделски оръдия (като вили, брани и др.), в строителството за мостове, плетища и др.

В някои планински райони издялват с нож, брадва и тесла цели трупи, които се използват за ведре, чутури и дори за хамбари с малка вместимост вместо кошове (Малкотърновско). Овчарите често използват за направата на принадлежности и съдове за своя производствен бит и кората на дървета. Така например от кора на липа, обелена напролет, се свиват чаши за вода и мляко, кутли, бардуци и др. (Малкотърновско и др.), кринчета, лубове за решета, дори и за женски шапки, солници, лъжичници. Широкото приложение на това домашно занятие в развитието си достига до кринарство.

Пробиването на дървото става пък със спираловидни свредели с различни размери. При необходимост за направата на отвори с правоъгълно сечение се използва и длетото. За издълбаване на дребни съдинки (гаванки, чутури, чашки за вода и др.) се използва дървен нож зимало. Но големите корита, постави за грозде, хралупи за запазване на брашно, улеи за воденици.

Приготвяните през XVIII-XIX в. дървени ключалки с въртящи се и плъзгащи се детайли и клинолостови устройства с еластични елементи от конструктивна гледна точка са образци на находчиви технически решения (Бургаско).



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Кошничарството само в отделни селища, и то не напълно, преминава от домашно, допълнително и сезонно занятие в постоянен занаят. Такъв е например случаят с някои неплодородни краища от Странджа (с. Стоилово) и др., и то главно по време, когато прехраната не е осигурена.

Факторите, довели до образуването на етнографските групи в България са различни: многото тракийски племена; природните географски и климатични условия; феодалната затвореност на стопанството и на живота на българите през Средновековието; културно влияние на съседни на България народи.

От средата на 19-ти до средата на 20-ти век на територията на Странджа в нейните естествени географски граници и прилежащ район могат да се разграничат ясно три основни групи българско население: рупци, тронки и загорци. Съответните етнографски групи са предмет и на настоящи изследвания. Тъй като всяка една от тях е съсредоточена в определен регион, съответно: рупски, тронски и загорски, то за Странджанския край с еднаква сила би могъл да се използва и терминът „регионална група“, съответно – „регионални групи“.

**1. Рупците** в Странджа заемат басейните на реките Резовска, Велека и Яснополянска. Най-старите рупски селища в региона, северно от границата между Турция и България, са разположени покрай първите две реки (Резовска и Велека). Това са селата: Резово, Българи, Кондолово, Граматиково, Сливарово, Стоилово, Бръшлян, Звездец, Заберново, Бяла вода, Калово, Индже войвода, Ново Паничарево, Вършило, Крушевец и град Малко Търново. Странджанските рупци, които в бита, в говора и в редица явления на миогледа, семейните обичаи и традиционен календар, показват близост с рупците от Родопска област, се считат за най-старото българско население в Югоизточна Тракия.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

**2. Тронките** са втората по големина етнографска група в Странджа. Тя обхваща селищата по горното течение на река Факийска, като постепенно се прелива към басейна на река Велека и продължава на Юг към Лозенградско. Като типични тронски селища в Странджа, останали извън пределите на България, могат да се посочат селата: Пейчова махала, Ереклер, Каваклия, Ковчас (смесено с рупци), Горна Канара, Долна Канара, Българско Кадиево, Коджатарла, Тастепе, Раклица, Каракоч и др. Тронските села, намиращи се днес в българската част на Странджа, са разположени в западния дял на планината и прилежащото ѝ поле. Това са селата: Желязково, Факия, Кирово, Голямо Буково, Горно Ябълково, Долно Ябълково, Вълчаново, Синьо камене, Сливово, Проход, Гранитец, Белеврен (две трети тронки и една трета рупци), Горска поляна, Голямо Крушево, Болярово, Вълчи извор, Ружица, Голямо Шарково, Малко Шарково, Воден, Странджа. Традиционната култура, народният говор и фолклорът на тронките успоредно с белезите на общобългарската народна култура притежават и някои специфични особености, които ясно ги разграничават от останалите етнографски групи в Странджа.

**3. Загорците** обитават най-северните крайнини на планината, предимно онази нейна част, позната като Равна гора (Равногорие), и поради това се явяват като северни съседи на рупците. Към етнографската група на загорците в Странджа принадлежат селата: Черноморе, Зидарово, Раков дол, Росен, Равна гора (преселени от Росен) и град Средец, но загорци, смесени с рупци или с тронки, бежанци от Лозенградско или Одринско, има и в редица други селища в северните крайнини на Странджа, като Дебелт, Драчево, Дюлево и др. Повечето изследователи считат загорците в Тракия за стари преселници от Североизточна България, което подсказва и етимологията на прозвището „загорци“ – (дошлите) зад планината.





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

## Народни носии и накити в Етнографския музей в Бургас

Женски и детски костюм на тронки



Мъжки костюм от гр. Черноморец



Женски костюм от с. Терзийско



Костюм на лазарка от с. Козичино







*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Основните поминъци на Странджа са: земеделието и овощарството, на горите – бичкаджийство и въглищарство, както и скотовъдството и свързаните с него мандраджийство, грънчарство и бегледжийство.

Земеделието, макар и да е първият поминък на странджанските българи, които те познавали добре още преди идването им тук, остава слабо доходност за изхранване на населението поради неблагоприятните за това почвени и климатични условия. Съществуват благоприятни условия за развитието на лозарство, овощарство, бубарство.

Най-голямото богатство на Странджа са нейните дъбови и букови гори, които създават добри условия за развитието на въглищарството, което в този край е стар поминък на населението. Води началото си преди повече от 250 – 300 години.

Освен въглищарството в Странджа добре е било развито бичкаджийството, което постепенно започнало да запада и се заражда паркетната индустрия.

Между много богатства, които крият странджанските гори, спадат ловното и риболовното богатство.

В Странджа е добре развито скотовъдството. Най-много тук са отглеждани овце, кози и свине. За развитието на скотовъдството са спомагали не само добрите природни условия – богатство от достъпни планински пасища, с дъбови и букови гори, с топъл приморски климат, а така също и обширните пазари.

Определени свързаните със скотовъдството поминъци – мандраджийство, бегледжийство, грънчарство, а наред с тях



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

килимарство, млекарство, кашкавалджийство и търговия с консервирани меса.

Традиционният асортимент на храни в Странджа са: месо, сланина, мляко, яйца, луканки, пастърма, фасул, леща, грах, зеле, праз, туршии и особено главната храна на странджанеца в миналото – млечни продукти от местната търговия. Само в някои селища на микрорайона веднъж седмично пристигат месо, риба, колбаси и кисело мляко, но в недостатъчни количества.

Екипът на „ЕВРИКА“ се насочва към издирване на тракийска кухня, към нея спадат рупци, тронки и загорци.

Източници:

**Странджа: Етноложки изследвания** – Стоян Райчевски, София, 2008. ISBN 978-954-090-103-9

<http://trakia-tours.com/wp/fortresses/%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%81%D0%BA%D0%B8-%D0%B3%D1%80%D1%83%D0%BF%D0%B8-%D0%B2-%D0%B1%D1%8A%D0%BB%D0%B3%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F/>

[http://www.strandja.iscona.com/BG/histor\\_bg/ethnography\\_bg.html](http://www.strandja.iscona.com/BG/histor_bg/ethnography_bg.html)

Хаджиниколов В., Пешева Р., Тодоров Д.; издателство: Българска академия на науките София 1980 – Етнографски институт с музей, заглавие: „ Етнография на България Том 1, стр. 57,78,79

Георгиев Г., Примовски А., Георгиева Б., Михайлова Г., Радева Л., Велева М.; издателство: Българска академия на науките София 1983 – Етнографски институт с музей, заглавие: „ Етнография на България Том 2, стр.70,

[http://www.chernomorka.com/info.php?info\\_id=11](http://www.chernomorka.com/info.php?info_id=11)



*Project "Culinary Neighborhood Network (CuliN)", Ref. № CB005.1.22.011"*

[https://bg.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%BC%D1%83%D0%B7%D0%B5%D0%B9\\_\(%D0%91%D1%83%D1%80%D0%B3%D0%B0%D1%81\)](https://bg.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%BC%D1%83%D0%B7%D0%B5%D0%B9_(%D0%91%D1%83%D1%80%D0%B3%D0%B0%D1%81))

Фол А., Мурджева Т., Пейков П., и други; издателство: Малко Търново 1984, Програма за научни изследвания „ Странджа – Сакар“ ; заглавие: „Странджанско – Сакарски сборник Доклади от първия интердисциплинарен симпозиум „Странджа“ Бургас, 17 – 19 август 1978 Том 1“ , стр. 130, 296, 297

## **Туризмът като стопанско явление**

Туризмът е основна, приоритетна икономическа дейност в общата и регионалната социално-икономическа политика на Република България. Същността на тази политика е свързана с извършване на преход и поддържане на оптимални условия при усвояването на ресурсите, ползване материалната база и постигане устойчиво и балансирано развитие на туризма в страната. Регионалната политика и развитие, като уникална и функционална дейност, се основават на приети принципи, чрез приложението на които се реализират поставените цели през отделни планови периоди (с времеви хоризонт 7 години). Това се отнася и за туристическата индустрия защото в Закона за туризма е разписано, че държавните органи провеждат "...държавната политика в туризма и създават подходящи условия за неговото развитие..., като отрасъл с приоритетно значение". Изпълнението на стратегическите функции на



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

туризма в България може и следва да се постигне чрез обосновани регионални и местни концепции за развитие на отрасъла. Специфична особеност на предлаганата концепция за развитие на туризма е нейната трансгранична насоченост в региона България-Турция, в градовете Поморие и Кешан и по-конкретно в областите Бургас и област Одрин действа нейната териториална функционалност. Тя се изразява в дефинирането на обща, интегрирана регионална политика за развитието на туризма в региона на областите Бургас и Одрин – две области с общи граници помежду им, която включва проблемите на клъстерната интеграция, ефективно усвояване предимствата от пространственото интегриране на туристическите дейности в стремеж с разработване обща регионална политика при формиране и оптимизиране на съществуващата инфраструктура, провеждане обща регионална екологична политика и утвърждаване на туристическата дестинация, предлагаща кулинарен туризъм в самия край на Югоизточна Европа като общ конкурентноспособен, ефективен, устойчив и балансиран туристически продукт.

Разработената концепция за развитие на туристическа дестинация Комшулук е трансгранична по своя обхват. Тя обхваща териториите на две области с обща граница Бургас и Одрин.

И двете области имат развит масов морски туризъм, тъй като се намират Бургас – на Черно море, а област Одрин на



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Егейско и Мраморно море. Съществуват обаче и в двете области значителен брой природни и културни забележителности и това богатство и разнообразие обуславят наличие на общи сравнителни предимства за развитие на алтернативни форми на туризъм, доминиране на сходни видове специализиран туризъм, общи културно-исторически традиции, близка политика по отношение изграждане на специализиран кулинарен туризъм. Освен това интегрираната концепция позволява да се премине към прилагането на общи, иновативни форми на планиране, организация и управление на туристическа дестинация „Комшулук“. Тя води до обща инфраструктурна политика и разширяване на културния обмен. Ето защо, целта на предлаганата регионална интегрирана концепция за развитие на туристическа дестинация „Комшулук“, е разкриване и обосноваване на главните предимства и приоритети за развитието на туризма в един културно-исторически обособен регион и определяне насоките за интегрирано развитие с цел усвояване ефектите от териториалната синергия, териториалната кохезия и регионална ефективност.

Интегрираната концепция за развитие на туристическата дестинация „Комшулук“ следва да се приема и оценява като част от стратегическите документи за развитие на Югоизточна Европа през периода 2014-2020. Заедно с това тя е неотделима част от разработените национални програми за развитие до 2020, като отговор на политиките по изпълнението на утвърдената стратегия "Европа 2020". По този начин ще се реализира и



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

преходът от сътрудничество между общините в областта на туризма към трансобщинско, околийско и областно интегрирано развитие на туризма.

### **Туризмът като фактор за устойчиво регионално развитие**

В глобален мащаб туризмът отдавна е придобил съществено социално и икономическо значение, сформирайки все по-здрави постоянни и временни мрежи за свободно движение на все по-големи маси от хора, за оползотворяване на свободното им време, за осъществяване връзки помежду им, за политически, икономически и културни контакти.

Според Европейската комисия по пътуванията, в предстоящото десетилетие развитието на международния туристически пазар ще бъде подчинено основно на обществените промени в развитите страни, които към 2010 година формират над 80% от световното туристическо потребление. Прогнозите на Световната туристическа организация до 2020 г. сочат, че туризмът ще се утвърди като най-динамично развиващия се и водещ сектор в световната икономика с близо 1.6 млрд. международни и 7-8 пъти повече вътрешни туристически посещения с годишно средногодишни темпове на растеж от около 5%. За периода от 2000-2020 г. се очаква удвояване на относителния дял на населението в света, което ще участва в международното туристическо потребление (от 3.5 на 7%).





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Световният съвет за пътувания и туризъм също прогнозира значително нарастване участието на международния туризъм в общото потребление в световен мащаб за периода 2007-2017 година от 7.06 на 13.2 трилиона щатски долара. На тази най-обща основа могат да се открият следните по-характерни тенденции в развитието на туристическото търсене, с които следва да се съобразява туристическото предлагане и в частност – това на общините Поморие и Кешан, както и на областите Бургас и Одрин предлагащи туристическите продукти в дестинация „Комшулук“.

Туризмът е силно динамично явление, имащо не само важно икономическо значение, но едновременно с това моделиращо с различна сила важни природно-социални процеси. От тази гледна точка туризмът е устойчив във времето феномен, резултат от задълбочаващата се глобализация на съвременния свят. Заедно с това по време на настоящата световна криза туризмът осигурява над 8% от световния брутен вътрешен продукт и повече от 235 милиона работни места (през 2010 г.) или 8% от свободната работна сила, като се очаква през следващите години туризмът „да се превърне в основен генератор на работни места“ (Хуан Сомавия, генерален директор на Международното бюро по труда към ООН).

Освен осигуряването на добавена стойност и заетост, туризмът стимулира развитието на други отрасли на икономиката като търговия, транспорт, съобщения, земеделие, производството



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

на стоки за бита, сувенирна промишленост и други. Значително е влиянието на туризма и върху нарастващия културен обмен (регионален и глобален), в областта на трансграничното сътрудничество и регионалното развитие. Той се извежда като приоритетен отрасъл сред икономическите направления на всички европейски държави.

Туризмът е фактор за намаляване и ограничаване на социално-икономическите и културно-екологичните различия в системата «периферия – център». Особено важна е ролята му за превръщане на богатия, но неизползван природен и културно-исторически ресурсен потенциал в периферните гранични райони, в определящ фактор на трансобщинското сътрудничество, променящ структурата и пространствената организация на социално-икономическото и културно-екологичното европейско пространство. Така туризмът се превръща в основен фактор за трансобщинско и трансобластно регионално развитие, за ограничаване и намаляване социалното неравенство чрез създаване нови работни места и повишаване конкурентноспособността на новите регионални трансобщински туристически продукти. Опазването на богатото културно историческо и природно наследство изисква създаване на трансобщински партньорски мрежи от организации, обединени от общата цел за стимулиране на предприемачество в областта на туризма, инвестиране в неразвити културно-исторически и природни туристически ресурси и пренасочване на туристопотоците към нови туристически дестинации. Тези мрежи



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

са опорните пуктове за създаването на транснационална балканска организация за стимулиране на развитието на туризма в Югоизточна Европа. Те определят параметрите на предлаганата регионална интегрирана концепция за развитие на туристическа дестинация „Комшулук“ и основните ѝ приоритети за развитието на туризма в един културно-исторически обособен европейски регион.

Ролята на туризма като фактор за преход към устойчиво и балансирано развитие на процесите в областта на трансобщинското сътрудничество се обективизира и от новите тенденции в туристическото търсене, които бележат ерата на «новия» туризъм от края на 90-те години на 20 век – екологична ориентация, търсене на културни елементи в туристическия продукт, засилен интерес към културата на общностите в туристическите места, в широкия смисъл на това понятие. Профилът на съвременния турист изисква развитието на туризма като приоритетна икономическа дейност да се основава на принципите за «устойчив растеж», свързан с по-екологична и по-конкурентна икономика, с по-ефективно ползване на културно-туристическия ресурсен потенциал.

## **Профил на туриста в началото на 21 век**

В световен мащаб средностатистическият потребител на туризъм и развлечения в началото на 21 век се отличава с някои типични характеристики. Той:



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

- е **мултипотребител**. Съобразно предпочитания от него туризъм, за определен период от време той осъществява различни дейности. Това означава, че търси разнообразие на услугите и че вероятността да се завърне в същата локация или регион е правопрпорционална на тяхното качество;
- **притежава опит като турист**, разширява се неговата култура и отношение, посредством които оценява стойността на туристическите услуги и избира най-доброто за него съотношение между качество и цена;
- **разполага с повече информация**. Запознат е добре с продукта в неговата цялост, както и със съответната туристическа дестинация. Поради това неговите индивидуални, потребителски критерии и очаквания могат да бъдат както гъвкави, така и непостоянни, дори и непредвидими. Информираността означава по-големи изисквания;
- не само това – той желае да **разшири своята информираност**; да види, почувства или научи онова, което не е могъл да намери по време на подготовката си за туристическо пътуване;
- **разделя времето си за туризъм** през годината. Това превръща в основна цел на туристическия процес качественото задоволяване на неговите потребности, интереси и очаквания, за да избере отново същата дестинация;
- се изкушава от различни **ежедневни дестинации** и продукти или от екзотични, приключенски пътувания с **дълги**



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

**маршрути**, но все пак има предпочитания към по-традиционните и удобни дестинации;

➤ търси **сигурност и гаранции** във всяко кътче на света и избягва ненужни рискове;

➤ като цяло търси **разнообразието на туристическите продукти и пакети** – приключения, изненади, природа; комбинирани с класическите отдих, култура, занаяти и т.н;

➤ е с осъзнато чувство за **уважение към околната среда**, което формира у него отрицателни нагласи към нейното замърсяване и унищожаване; и обратно, изпитва положителни емоции към красотата на природните забележителности, поддържаните паркове и т.н;

➤ изпитва **потребност да осъществява нови контакти и да бъде добре приет**. Доброто, приятелско отношение и запазените хубави спомени, с които остава от местното население, са гаранция за запазване на връзката (контакта) и потенциалното му завръщане към вече веднъж предпочетената дестинация.

➤ има нагласа не само да види, не само да преживее, а търси **активност и участие** – той не желае само да разгледа един средновековен дворец, той иска да усети неговата атмосфера; желае за ден или два да бъде част от обкръжението на владетеля, живял някога там, да опита предпочитаното от него меню, да обядва с приборите му, да дегустира виното му, да нощува в покоите му, да се почувства като истински цар.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

**Какви са очакваните тенденции, свързани с туристическото поведение в периода до 2030 г.:**

❖ **Увеличаване броя на туристически пътувания и услуги на сравнително ниски цени** с цел постигане по-голям туристопоток. Появата на евтини въздушни превозвачи и последвалата конкуренция на авиокомпаниите през последните години доведе до значително поевтиняване на въздушния транспорт и повишаване на пътуванията „в последния момент“;

❖ **Прираст в количеството пътувания на хора от третата възраст**, търсещи лечение, профилактика, рехабилитация и възстановяване на здравето;

❖ **Нарастване дела на детските и младежките пътувания** – особено по образователен обмен, програми за обучение, студентски бригади, летни стажове и др.

❖ **Промяна във вътрешната структура на туристопотока**, обоснована от рязкото развитие на пазарите в Южна Америка и Азия в края на международната криза, генериращо само по себе си прираст на туристи към и от тези два континента.

❖ **Повишаване изискванията** на туриста към качеството на туристическите услуги; към уникалността на предлагания продукт; към атрактивността и разнообразието на комплекса услуги за дадена туристическа локация, регион или страна като цяло.





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

❖ **Ориентиране на предпочитанията към близки локации** (1 до 4 часа пътуване със самолет), но и нарастване на интереса към **далечните такива**.

❖ **Предпочитане от страна на туристите на дестинации и страни, гарантиращи сигурност и спокойствие**, а също така и на **дестинации, свързани с конкретни алтернативни форми на туризъм**.

**Маркетингово проучване и анализ на потенциала и търсенето на продукта**

В периода при разработване на проекта не беше възможно провеждане на проучване на туристическото търсене сред реални потребители на регионалния туристически продукт, предвид сезонния характер на туризма в региона – предимно през месеците юни-септември. По тази причина за характеристиките на търсенето и профила на посещаващите го туристи са използвани резултатите от маркетинговите проучвания, възложени от МИЕТ в периода 2009 - 2010 г. за проучване на туристическото търсене през активните сезони, както и на търсенето на специализирани форми на туризъм, включително и извън активните сезони. Проучванията са проведени както сред чуждестранни, така и сред български туристи (<http://www.mi.government.bg/bg/themes-c263.html>).

**Потенциалните пазарни сегменти са:**



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

1. **Туристи за морска рекреация**, която се явява основната специализация на района. Възможностите за морска рекреация трябва да са водещи при популяризирането на района, но много по-активно трябва да се предлагат и продуктите на другите видове туризъм, които се развиват в района, за да се създаде възможност за съчетаването им в индивидуализирания за всеки турист продукт;

2. **Туристи, които се насочват към района целево** за участие в специално организирани събития – концерти, фестивали и др. Предимство на **събитийния туризъм** е, че е целогодишен. При предлагането за този сегмент следва да се провокира интерес за по-дълъг престой в района чрез практикуване и на други дейности, освен тези, които са основен мотив за пътуването;

3. **Туристи, които са на стационарна почивка** в обектите по крайбрежието и представляват голям по обем източник на туристическо търсене. Това са хора, които в рамките на престоя си, особено след 3-тия ден, търсят разнообразие и атрактивно разработени и представени предложения за опознаване на местната природа, история, култура и бит, биха привлекли интереса им за едnodневни посещения на обекти в района. Това важи особено за дните, неподходящи за морски и слънчеви бани. Тези посещения не се очаква да генерират нощувки във вътрешността, но ще активизират дейността на стопански субекти, които предлагат туристически услуги, (особено обекти за хранене и развлечения), както и на културни



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

обекти и атракции, занаятчии, селскостопански производители и др.

4. **Ученически групи**, които преминават през района с цел да посетят предварително набелязани обекти, свързани с историята, културата и бита на местните хора. Те се провеждат извън главния сезон и могат да генерират приходи за района през пролетта и есента.

### **Мотиви за обособяване на туристическия район**

В полза на обособяването на туристическия район, който обхваща областите Одрин и Бургас могат да се посочат важни аргументи, свързани с покриване на някои основни изисквания за обособяване на туристически район. Към тях се отнасят:

1. Предложеният район е разположен в югоизточния край на Европа. Територията на района е с относително сходство (хомогенност) в природно-географските характеристики – релеф, климатични условия, растителност и др. Това придава общ облик на района и позволява създаването на обща визуална представа за него.

2. Общност в историческото и икономическото развитие – от траките до наши дни, което предопределя повсеместното разпространение на обекти и паметници, свързани с хилядолетната ни история, най-значимите от които са свързани с цивилизацията на траките, културата на местните тракийски племена – асти, озриси, находки от „варварските“ племена – келти, готи, скити, хуни и др. Културно-историческото наследство, заедно със сходното ниво на съвременното



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

социално-икономическо развитие и съпътстващата го проблематика, създават предпоставки за формиране на обособена регионална идентичност в разглежданата територия.

3. Развитието на туризма в района е поставен през шестдесетте години на 20 век с привличането на първите организирани групи от морските курорти Слънчев бряг, Поморие, Несебър и Созопол. Въпреки че Поморие и древният Авнхиало са известни още от 6-7 век като доказано място за лечение на императорите от Източната Римска империя.

4. Предложеният район е териториално компактен (цялостен), относително забележим на картата, а поради спецификата на предлагания продукт може да стане разпознаваем на външния туристически пазар.

5. Насърчително е желанието на двете общини за създаването на общ туристически продукт. Поморие има опит в балнеотуризма и хотелиерството, Кешан също в масовия туризъм и в заведенията за хранене и развлечения, а туризмът в двете общини – при представяне на фолклор и местни ритуали. При подчертаното гостоприемство на местните хора, разработването на оригинални туристически атракции биха били отлична възможност за значимо развитие на туризма като втори стопански отрасъл след земеделието. Особено належащо би било обаче асфалтирането на пътя, свързващ Поморие със Средец и Одрин, с което би се съкратило доста разстояние за чуждестранни гости, почиващи на двата морски бряга за едnodневни екскурзии до другата община.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

## **Кратък преглед на съществуващите видове туризъм.**

Прегледът се налага предвид факта, че към кулинарният туризъм могат да се ползват и други съпътстващи видове алтернативен туризъм.

Първите две направления, с които започва своето развитие като стопанска дейност, туризмът обособява въздушния (планинския, зимния, ски-) туризъм и морския (летния, плажния) туризъм. Тези два вида много бързо се развиват, стават изключително търсени и се индустриализират. Днес ги наричаме **индустриален** или **масов туризъм**. След това истински „бум“ изживяват **специализираните видове и алтернативни форми на туризъм**. За по-доброто им планиране холандските експерти по туризъм ги обособяват в близки по дейност полоси или направления. Най-често 4 направления:

- Човекът и неговите бит и култура: **Културен туризъм;**
- Човекът и неговото здраве: **Здравен туризъм;**
- Човекът и заобикалящата го среда, неговия външен свят: **Природен туризъм**
- Човекът и неговия вътрешен свят – хоби, интереси, занимания: **Специализиран туризъм.**

**Културният туризъм** включва:

*The project is co-funded by EU through the Interreg-IPA CBC Bulgaria-Turkey Programme*



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

- Културно-познавателен (странознанен) туризъм
- Митологичен туризъм
- Археологически туризъм
- Исторически туризъм
- Религиозен и култов туризъм
- Поклоннически (пилигримски и халал) туризъм
- Етнографски (етно-) туризъм
- Фолклорен и ритуален туризъм
- Изследователски туризъм (стъди-турс)
- Елитарен, арт-туризъм и много други

**Здравният туризъм** включва:

- Рекреативен туризъм
- Лечебен туризъм
- Спортен туризъм
- Балнеоложки туризъм
- СПА туризъм
- Уелнес туризъм
- Медицински туризъм
- Стоматологичен туризъм
- Пеш и трекинг туризъм
- Дайвинг (водолазен, подводничарски) туризъм
- Велотуризм
- Конен туризъм и много други





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

**Природният туризъм** включва:

- Геотуризм (географски туризм)
- Панорамен (пейзажен) туризм
- Биологичен и зоо-туризм
- Резерватен туризм
- Орнитоложки (бърд-уочинг) туризм
- Спелеоложки (пещерен) туризм
- Еко-туризм
- Селски туризм
- Аграрен (агро-) туризм
- Фермерски туризм
- Отговорен или солидарен туризм
- Устойчив туризм и много други

**Специализираният туризм** включва:

- Конгресен, конферентен и семинарен туризм
- Събитиен туризм
- Фестивален и карнавален туризм
- Хоби туризм
- Ловен и риболовен туризм
- Кулинарен туризм
- Винен туризм
- Приключенски и тийм билдинг туризм
- Екстремн и сървайвинг туризм
- Младежки и сеньорен туризм



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

- Анимационен и атракционен туризъм
- Казино и хазартен туризъм
- Яхтен туризъм
- Голф туризъм и много други

След многобройните анкети, срещи и обсъждания можем да селектираме най-приоритетните видове туризъм, за да определим тематичните видове маршрути, които могат и ще бъдат разработени и успешно продавани.

Ето до къде ни водят резултатите от проведените анкети, срещи, разговори, обсъждания, мозъчни атаки и кръгли маси. Това са най-повтарящите се теми, които хората от туристическия сектор и обществеността ни подсказват:

### **КРАЙНИ РЕЗУЛТАТИ ОТ ИЗВЪРШЕНИТЕ ДОКУМЕНТАЛНИ, ТЕРЕННИ И ЕТНОГРАФСКИ ПРОУЧВАНИЯ ОТ ОБЩИНТЕ НА ОБЛАСТ БУРГАС**

В периода юни-август 2017 година екипът на „ЕВРИКА“, изпълнил планираните акции, получи много интересни резултати. Някои от тях и доста неочаквани, но могат да бъдат извор на отлични идеи за в бъдеще.

Първо: съобразно планиранията са спазени 4-те маршрута през гореупоменатия период:

Пътуване № 1 – Маршрут: Драгомир-Билка-Руен-Айтос-Слънчев бряг-Несебър-Поморие-Бургас



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Пътуване № 2 – Маршрут: Поморие-Бургас-Созопол-Варадиново-Приморско-Китен-Царево-Ахтопол-Бургас

Пътуване № 3 – Маршрут: Сунгурларе-Скала-Карнобат-Българово-Камено-Русокастро-Средец-Факия-Дебелт-Бургас

Пътуване № 4 – Маршрут: Айтос-Бургас-Звездец-Рибарникъ-Бръшлян-Малко Търново-Граматиново-Българи-Царево-Бургас

По време на тези пътувания са посетени 25 вида различни обекти, а техния общ брой е 56 на територията на област Бургас.

<b>ТЕРЕННО И ЕТНОГРАФСКО ПРОУЧВАНЕ ПО ПРОЕКТ „Кулинарен комшулук“ ПОМОРИЕ-КЕШАН</b>		
№	ВИДОВЕ ОБЕКТИ	ПОСЕТЕНИ ОБЕКТИ
1	Читалища	НЧ „Просвета 1888“ – град Поморие, НЧ „Георги Кондолов 1914“ – Царево, НЧ „Просвета 1914“ – Малко Търново
2	Клубове	Килимарски клуб Малко Търново, Пенсионерски клуб „Златна есен“ – Айтос
3	Библиотеки	Поморие, Малко Търново, Бургас
4	Музеи	Регионален исторически музей – Бургас, Археологическа експозиция – Бургас, Исторически музей Карнобат, Исторически музей – Малко Търново, Археологически музей – Несебър, Дом на Яворов – Поморие
5	Етно-музеи и експозиции	Етнографска къща-музей Малко Търново, Етнографска експозиция Бургас, Етнографски музей Несебър
6	Етнографски комплекс	„Генгер“



*Project "Culinary Neighborhood Network (CuliN)", Ref. № CB005.1.22.011"*

7	Етнографски и исторически комплекс	„Бръшлян“
8	Архитектурен резерват	Стари Поморийски къщи
9	Изследователи, краеведи, етнографи	Красимир Димитров – журналист, Суен Израилян – келтолог, Милена Дренчева – етнограф
10	Антропогенни ресурси	Нестинарско гнездо с. Българи
11	Гостоприемница	„Росица“ – село Бръшлян
12	Неправителствени организации	Сдружение „Интегра“ – Бургас управител Мария Димитрова; Сдружение „Келтско наследство“ с управител Суен Израилян от Бургас и към него „Бургаски келтски клуб“ с управител Тихомир Видев; Бургаска регионална туристическа камара с Председател Иван Иванов
13	Специализирани училища	Професионална гимназия по туризъм „Алеко Константинов“ – Поморие с директор Димитър Гильов, Професионална гимназия по туризъм „Проф.д-р Асен Златаров“ – Бургас с директор Павлина Градишка, Колеж по туризъм „Алеко Константинов“ с директор проф. дин Диана Атанасова Радойнова
14	Общини	Малко Търново, Средец, Айтос, Карнобат
15	Фестивал на Странджанския манов мед	Царево – Царството на мановия мед
16	Радиа	Радио Микс и Радио Фолк – Бургас
17	Център за трансгранични проекти България-Турция	Малко Търново
18	Информационни центрове	Информационен център Нестинарство – с. Българи



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

19	Туристически информационни центрове	Малко Търново, Природен парк Странджа
20	Резервати	Средока до Стоилово, Тисовица при Българи, Силкосия при Кости, Ропотамо при Царево, Атанасовско езеро до Бургас
21	Защитети местности	Поморийско езеро, Хисаря до Айтос, Поморийски солници, Трите братя над Айтос
22	Еко пътека	„Славеева река“ край Айтос
23	Еко кът	Рибарникъ – край Звездец
24	Яворови скали	Поморие
25	Пътят на птиците	„Виа Понтика“
	Общо: 25 вида обекти	Общо: 56 обекта

Навсякъде е разговаряно или с местната управа, или с редовите хора, или с обикновени граждани, желаещи да споделят своето мнение. Събраните материали, интервюта, рецепти, наричания при готвене и кулинарните хитринки надхвърлят и най-смелите очаквания. Те са поместени в няколко приложения към настоящото проучване. Периодът, през който протича настоящата инициатива, съвпада с подготовката, пуска и самия активен туристически сезон през периода юни-август 2017 година. Период, през който никой няма време за интервюта, попълване на анкетни карти, тъй като гостите са се наредили на опашка и тяхното обслужване е най-важно. Затова екипът насочи усилията си и към вътрешността на страната. Там бе регистрирано из селата масово обезлюдяване, тъй като всички по-млади са били на работа по морето. Третата слабост бе,



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

наличните жители, които са останали по селата са най-често над 75-80 години и незнайно защо, всички масово отказват да бъдат снимани или записвани с камера. Веднага реагират – „А, Телевизия, не, в никакъв случай!“ Тези хора, по-голяма част от които с натрупани доста години, трудно пресъздават местни рецепти и екипът ни се постара и идентифицира почти всички рецепти в публикуваните кулинарни справочници, отнасящи се до кухнята на област Бургас. Затова си позволяваме да представим рецептите, така както са описани от инженер-технолози в изключително ценни издания, някои и библиографска рядкост, защото ако бъдат ползвани тези рецепти и има съществени пропуски в тях, биха могли да се получат нежелани последици, от които никой няма интерес. Естествено, съгласно закона за авторските права, са посочени всички автори и източници, от които са взети рецептите и кулинарните съвети.

Ето и резултатите от „Външния поглед“:

№	ВЪНШЕН ПОГЛЕД	БЪЛГАРИ
1	Галя Пенева Добрич	Бивш управител на хотел Жерави
	Модерната форма на изхранване „ол инклузив“ и нейните измислени множество варианти изгони платежоспособната клиента от морето.	
2	Емил Георгиев Видин	Бивш управител на почивна станция в Китен
	Това хранене на конвейер създаде една изкуствена ресторантска индустрия. Къде са вкусните салати, приготвени от готвачи, които белят домати и забъркват изключително вкусните селски манджички?	
3	Валентин Кюстендил	Екскурзовод немски Слънчев



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

		бряг
Ако някой иска да отслабне, да стане екскурзовод и за три месеца ще постигне отлични резултати, пътувайки постоянно и получавайки най-често „измислена“ храна. Резултатът е гарантиран!		
4	Стефан Бързаков	Бивш музикант по българското Черноморие
Най-вкусната рибена чорба не можете да намерите никъде по нашите ресторанти. Правят я старите рибари на Балчик и Поморие по една много семпла рецепта: Запържва се една глава лук и четвърт морков настърган. Сол малко се добавя, две лъжици червен пипер. Като се запържи, се доливат 2-3 буркана вода до 2/3 от тенджерата. Когато кипне водата се слага 1 кафяна чашка ориз. Нарязва се обилно количество девисил, или по балчишки казано „лющян“, както е със стеблата и се слага да ври. Вземат се дребни попчета и се филитират. Поръсват се с малко сол и малко брашно. Слагат се филетата вътре и след 5 минути рибената чорба е готова! Може и със скумрия, като тогава филето се реши на парчета. Гарнира се с лимон. Не се прави застройка! Може вместо попчета да се ползват 20-25 рибки цяла цаца. Пробвайте с калкан или с лихнус – също е много вкусно!		
5	Веселин Каваев	Счетоводител от Трявна
С приятели посетихме прекрасния Замък Варадиново – възхитени сме от вкусната и оригинална кухня, която изненадва всеки!		
6	Здравко Василев	Бивш управител на ресторант
Построихме в Албена ресторант тип „Ганвие“ директно върху пясъка на плажа и дълги години го управлявах. Когато една есен пътувахме с жена ми из Странджа и посетихме село Бръшлян, веднага решихме, че тук желаем да си имаме къща. Така и направихме. По-късно и наши приятели си накупиха къщи около нас. Разговаряхме с малкото останали живи бръшлянци, от които научихме стари, позабравени рецепти, типични за региона на Странджа. Няколко пъти седмично в селото сега пристигат туристи от Черноморските курорти, най-вече от Слънчев бряг, на джип сафари, които са очаровани от автентичната местна кухня. Гостоприемница „Росица“ ви очаква!		





*Project "Culinary Neighborhood Network (CuliN)", Ref. № CB005.1.22.011"*

7	Сурен Исраилян	От Армения, жител на Бургас
<p>Когато за първи път видях Бургас и целия този грандиозен залив се влюбих до уши и ето ме вече толкова години в България. Имам хоби занимание: наследството на древните келти по българските земи в региона Странджа-Сакар. Група ентузиаста се събираме и правим възстановки на келтските обичаи и празници. Повечето от тях са били свързани и с определени емблематични ястия. Признавам честно, че българската кухня е много вкусна и питателна, сигурен съм, че в нея има и запазени моменти от келтската кухня и традиции на хранене.</p>		

№	ВЪНШЕН ПОГЛЕД	БЪЛГАРИ, ЖИВЕЕЩИ В ЧУЖБИНА
1	Евгени Ковачев	Управител на ресторант Лъвът в Дрезден, Германия
<p>Управител съм от много години на ресторант на пешеходната алея на Дрезден, който предлага и българска кухня. Най-важното нещо за един ресторант е добрият готвач, с който имате късмет, менюто, което той съставя, и продуктът на ресторанта, когато се получава като един букет от вкусове! При всяка възможност, когато съм по нашето Черноморие, посещавам Албена, Елените, Несебър, Поморие, Созопол, Дюни. Винаги се интересувам дали има нови български гозби в менютата. Нека сме професионалисти и да спазваме гръцкия принцип – в таверната се предлагат само гръцки ястия и музиката е само гръцка! Виенчанинът не е дошъл в Поморие, примерно, да яде шницел по виенски, това той прави цели 11 месеца и половина у дома си, нека му предложим една лятна българска манджа, за да си оближе пръстите!</p>		
2	Антраник Манукян – управител на Туроператорска компания "Андрос Адвенчърс" Лондон, Великобритания	Бивш екскурзовод с английски език по Южното Черноморие
<p>Всички екскурзоводи трябва да бъдат обучавани пред и след всеки сезон. Те са посланиците на България. Те трябва да са винаги на гребена на вълната, защото те рекламират българския</p>		



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

	<p>туристически продукт. Те трябва да знаят наизуст и националните напитки и тяхното производство и тайните на българската автентична кухня и при всяка възможност да предлагат на гостите най-добрите места за хранене в страната, възраждащи стари български рецепти. Туристите това уважават най-много и остават винаги изключително доволни.</p>	
3	Д-р Бисер Столаров –	Берлин, Германия
	<p>Обичам Южното Черноморие, което през есента предлага възможности за сърфиране, а съчетано с отличната местна храна, удоволствието става още по-голямо!</p>	
4	Марина Станева	Ротердам, Холандия
	<p>И Бургас и Варна ще привличат по-богати туристи, ако в заведенията за хранене се предлага вкусната българска домашна кухня!</p>	
5	Веселин Рубчев	Регенсбург, Германия
	<p>Постоянно развеждам мои немски партньори по нашето Черноморие, но най-доволни гостите ми са оставали от местната кухня на добруджанското село Зимница до Крушари. Защо не се предлага автентична българска селска кухня в ресторантите по морето? Успехът ще е невероятен!</p>	
6	Марияна	Мюнхен, Бавария
	<p>Бяхме с мъжа ми, немец на почивка в Свети Влас, храната ни хареса и зеленчуците и плодовете бяха много по-вкусни, отколкото германските. Само дето наоколо много бетон...</p>	
7	Любо Николов	Австрия
	<p>Когато за пръв път пристигнах за няколко дни на гости в Бургас, домакините ме заведоха до Ичера, а на връщане спряхме в Сунгурланския Балкан – село Скала. Там местен готвач ни приготви агне, най-вкусното, което съм ял в живота си. Записах си и неговата рецепта. Тя е много стара, тъй като местните овчари преди 200 и 300 години са ходили на гурбет из Добруджа да си пасат овцете през топлите месеци. Разбрах, че тази рецепта все още се пази северно от Кранево, дори местния тогава кмет Георги Раднев лично я приготвял. Ето я и рецептата по памет: Агнето се обезкостява на сурово. Отделят се дреболиите. <u>Черният дроб не се използва!</u> От останалите дреболии – чръвца и други се прави плънка. Дребболиите се попарват и сваряват. После се накълцват на</p>	



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

ситно. След това се нарязва зелен лук на ситно и се задушават в масло. Към задушения в масло зелен лук се прибавят дреболиите и се заливат с бульона, където са врили. Прибавят се девисил, джоджен и чер пипер. Добавя се към плънката ориз. На 1 килограм ориз се наливат 2 литра вода. След като плънката се свари, оставя се да изстине и се пълни в месото. Месото се завива и се връзва с канап и се пече. Полива се с олио и като хване гланц се полива с вода или с бульона от дреболиите. След като се изпече, готовото агне се сервира. Гарнира се с напитки по вкус! Уникална вкуснотия!

№	ВЪНШЕН ПОГЛЕД	ЧУЖДЕНЦИ
1	Хенк Спелт – собственик и управител на туристическа агенция Терра България	Град Нунспее, Холандия
<p>Повече от 20 години водя холандски туристи в България, в началото на плаж по Черноморието. Когато посетих фолклорния фестивал в Копривщица, разбрах, че това е другата България и насочих групи към него. След това се роди идеята за културни обиколки на цяла България. Най-голямото ми откритие бяха селата Българи, Кости и още няколко край тях, Бургаско. На първо място танците на жар, на второ отзивчивостта и гостоприемството на местните хора, а на трето – истинският вкус на храната в тази свещена за българите планина. Тук човек се чувства като в самия рай!</p>		
2	Михай и Дана Бобе – Констанца, Румъния	Хепи ресторант Бургас
<p>Налага се няколко пъти в годината да пътуваме служебно до Истанбул и всеки път преминаваме през Бургас. Веднъж спряхме да похапнем в „Хепи“ и ни предложиха японска кухня. Толкова вкусно суши няма да ви сервират никъде. Оттогава „Хепи“ – Бургас ни е любим ресторант.</p>		
3	Надежда и Катя –	Кишинев, Молдова
<p>Преди повече от 15 години за първи път попаднахме в Созопол и се наложи да потърсим частна квартира. Случихме на изключително сърдечни и мили хазяи. Оттогава повече от 10 пъти сме на почивка в тяхната къща за гости. Условието за</p>		



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

настаняване – добри, а храната, която ни предлагат нашите домакини, е просто фантастична и няма нищо общо с ресторантското хранене. Какви подправки, какъв аромат! Сега разбирате защо идваме отново и отново!		
4	Фриц Фелдмайер –	Амстердам, Холандия
Разбрах каква е магията на българската кухня, тя е много вкусна, защото се приготвя на бавен огън. Харесвам гостилниците на Поморие и Несебър, където приготвят българска боб чорба, понякога я приготвят в гърне. Цяла Европа цени сръбската боб чорба и тя е наложено понятие, запазена марка. Уверявам ви, като човек от бранша, че българската боб чорба е десет пъти по-вкусна, тя е невероятен деликатес, който все още не е оценен!		
5	Ярослав Выключ –	Черновцы, Украйна
От години ползваме частни квартири в Поморие, където дъщеричката ни израстна. Това е божествен кът, сътворен от Господ, всичко много, много е красиво, морето, скалите. А храната – букет от райски ястия!		
6	Мари Гийон – енолог	Ница, Франция
От престоя си в Приморско се убедих, че България има похубави вина от нас, Мавруд, Гъмза, Мелник, ами виното на Поморие! Разкош!		
7	Морис Страйп – Йоханесбург	Южна Африка
Когато човек сменя континентите, тогава осъзнава кое е най-ценното в тях. Честият ми престой при приятелско семейство в Бургас преди години и посещенията в домовете на техни приятелски семейства в близките населени места ме накараха да гледам на България с други очи. Убеден съм, че ще дойде ден, в който българи, или българи в кооперация с чужденци ще използват съхранените стари рецепти на България и ще създадат модел на заведение за хранене, което ще мултиплицират и ще опашат целите Съединени Американски щати с оригинална Българска домашна кухня. Те ще отучат американците от вредната безвкусна храна и със сигурност ще станат мултимилionери.		



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

А какво мислят местните хора от Поморие, Бургас, Странджа или от Старопланинския регион за кулинарните възможности на областта:

<b>ИНТЕРВЮИРАНИ НА ЖИВО ОТ ОБЛАСТ БУРГАС</b>		
№	АНКЕТА	НАСЕЛЕНО МЯСТО
1	Красимир Димитров	Изследовател от Бургас
<p>Видеоинтервюта: Добри дошли в област Бургас! Място с кулинарни и не само кулинарни традиции. България, ако не знаете, е райт на земята, а Бургас е райт в рая! В нашия регион, въобще тук, климатът, гозбите и хората са по-хубави от навсякъде!</p> <p>Радио „Фолк“ е единственото радио, което излъчва само българска народна музика в България, освен музика обаче, ние проучваме и традициите, включително и в кулинарията. В Черноморското крайбрежие и конкретно в Поморие преди около два-сет-трийсет години не беше много прието да се яде акула и ако случайно се хванеше акула в мрежите, рибарите веднаги ги хвърляха. Преди около 20 години започна това нещо, в смисъл да се готвят акулите, прекрасни са, нямат кости, един техен роднина е ватусът, морската лисица, който се правеше като филета, сушеше се. В момента са много разпространени, изключителни са, опитайте ги в Поморие!</p>		
2	Антула Канариева	Домакия град Поморие
<p>Юварлякя: приготвя се кайма от 250 гр телешко и 250 грама свинско месо, настърган лук, ½ ч.ч. ориз, 1 яйце, джоджен, сол, черен пипер, от каймата се правят „буренца“ и се слагат на клечка по 2 броя. В тенджера се задушава 1 глава лук, нарязана на ситно. Задушава се в олио и малко вода. Като поомекне се добавя червен пипер и се долива с телешки бульон. След като заври, в него се пускат „буренцата“. Прибавя се изварен предварително доматен сос. Накрая, за съгъстяване на соса, се добавя булгур или трахана.</p> <p>Кулинарна хитринка: всяко ястие става по-вкусно, ако към него се добави подходящата подправка, дори да не е приета като характерна за даденото ястие.</p>		



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

3	Анонимна анкета	Айтос
<p>Тракийски гювеч с месо от дивеч по домашному. Не е тайна, но стекът от месо се реже напречно на мускулните влакна.</p> <p>1.Кулинарна хитрина: готви се с много чувство и любов към храната.</p> <p>2.Кулинарна хитрина: Бобът щом къкри на бавен огън, е най-вкусен!</p>		
4	Анонимна анкета	Айтос
<p>В никое заведение не съм виждала да се приготвя качамак по селски. За светите Коледни празници баба ми приготвяше специална пита. Докато месеше тестото, наричаше за здраве през цялата година. Тайната на кулинарното изкуство е да готвиш с желание и точните подправки.</p>		
5	Анонимна анкета	Карнобат
<p>Обикновено се предлагат пълнени пиперки с ориз или кайма. В нашия край се прави стара рецепта, която е по-вкусна – пълнен пипер с яйца, сирене, шунка и домати.</p> <p>Кулинарна хитринка: при овкусяване кайма за пържени кюфтета да се добави лъжичка сода, за да се получат те по-пухкави и сочни.</p>		
6	Анонимна анкета	Руен
<p>Имам баялдъ. Няма по-вкусно ястие през лятото и есента, ако се приготвя от пресни зеленчуци.</p> <p>Кулинарна хитринка: Добавяйте във всичко щипка любов!</p>		
7	Анонимна анкета	Сунгурларе
<p>Любимо ястие: Яхния със сини сливи по сунгурларски, също като по Странджански, но с повече сливи.</p> <p>Кулинарна хитринка: Препеченото месо съдържа по-високи нива на канцерогени, не препичайте много месото!</p>		
8	Виктория Колева	ТИЦ – Малко Търново
<p>Любимо ястие е Странджанският зелник. Това е баница със спанак или с лапад.</p> <p>Особен местен специалитет е, така наречената, Лопушка. Речна риба след изчистване се смесва с богата смес от нарязани кромид лук, сланинка, домати, червен пипер, гъзум. Всичко това се разбърква добре и се увива в листа от лопушка. Завързва се и се зарива в гореща пепел, върху която се застила жар. Пече се 3-4 часа.</p>		





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

9	Марина Стирянова	ТИЦ – Малко Търново
<p>Етърник: рецепта – 1 пресен свински дроб, бъбреци, пръжки, праз лук 2 броя, червен пипер, черен пипер, чубрица и сол на вкус. Черният дроб, бъбреците и празът се решат много ситно и се омесват с останалите продукти. Така приготвената смес се пълни в черва (свински), които се пускат за 2-3 минути в гореща вода, докато променят цвета си. Вече готовите етърници се изцеждат добре. На следващия ден са готови.</p> <p>Кулинарна хитринка: Най-вкусен черният дроб става, ако го сложите за няколко часа в прясно мляко.</p>		
10	Силвия Балева	Екскурзовод – Малко Търново
<p>Странджански чудесии: Питка с кайма и праз.</p> <p>Етърник, Зелник (баница с Коприва, Щир, Спанак) – върховен е!</p> <p>Кулинарна хитринка: В хаванчето счуканото става най-вкусно.</p> <p>Видеоинтервюта: много хора знаят тази Разядка (чесън + орехи + вода или кисело мляко) за по-сладко си топиш в нея хляба. Може и към други неща да се добави – към тиквички, тя се слага в имам баялдъта, баба прави патладжана много вкусен, защото го чука, не да го мачка, а го чука – после чесън, орехи, оцет и олио и зелена чушка пекана, задължително и става чудесно. Добавя се към пържените тиквички. Тази разядка се ползва поне към десет странджански ястия.</p> <p>Ритуалните хлябове са типични за Странджа. Когато се прави хляб за Трифон Зарезан, отгоре се поставя от тестото грозд, при Никулден – риба. При всеки празник сменят формичката отгоре на хляба, което е украсата. А в делник хлябът е задължителен атрибут, дали с разядка, дали с месна или постна манджичка, без него не може.</p> <p>Етърникът е от рода на луканките, в черво се пълни и се ползва черния дроб на прасето, кълцани пръжки от черния дроб. Когато тук се спомене Етърник, винаги се припомня случката с една придошла в Странджа булка, когато вкусила от етърника и разбрала, че се прави от свинско, казала, догодина цялото прасе да се направи на етърник. А това естествено не може да стане, тъй като той се прави само и единствено от черния дроб.</p>		
11	Анка Йорданова Ангелова	Килимарски клуб – Малко Търново
<p>Най-вкусно странджанско ястия: Патладжан, пълнен с кайма.</p>		



*Project "Culinary Neighborhood Network (CuliN)", Ref. № CB005.1.22.011"*

<p>Патладжанът се реже на гнезда, изчиства се средата добре от вътрешността на патладжана и с каймата се изпълва празнината.</p>		
12	Тонка Йовчева	Килимарски клуб – Малко Търново
<p>3 местни специалитета:                  1.Зелен боб по жътварски – това значи боб със сланина, застроен с яйце.                  2.Сланина пържена с пресен лук и джоджен                  3.Баница с лапад и лук, яйца и сирене.</p>		
13	Станка Йорданова	Килимарски клуб – Малко Търново
<p>Най-вкусните гозби на регион Бургас са: Боб, Лятна манджа, Зелник, Баница с булгур.</p>		
14	Милена Дренчева	Секретар Читалище Малко Търново
<p>Странджанският <u>Зелник</u> не се приготвя със зеле, а с други „Зелени“ – лук, лапад, джоджен, цвекло и т.н. Освен него местни вкусоти са: Лопушка, Странджанско дядо, Лангиди, Попара, салата от Парливки (гъби). Лопушката е рецепта за риба, която се хваща на реката, изчиства се, завива се в лопух и се пече с морковче, домати, лук и т.н. уникално ястие за нас е и Странджанското дядо. То се приготвя през зимата от кайма с различни подправки, които нашите родители крият и не казват много-много на външните хора, защото искат да е уникално за нас. Друго ястие мога да кажа, че това са лангидите, които нашите баби са приготвяли за закуска на домочадието си, както и попарата. Оригинално ястие, и за мезе може да се използва също, са гъбите Парливки, берат ги от гората, варят си ги със сол, олио и оцет и ги правят на салата. А лангидите са вид бухтички от брашно и яйца.</p>		
15	Аспасия Янкова – учител	Град Поморие
<p>Телешка яхния със сини сливи – на 3-тия ден на Коледа. Месото се измива предварително със студена вода (700 гр). Нарязва се с големина на кибритена кутия. Запечатва се в тиган до побеляване. Вади се от тигана. В тенджерата се задушават с две глави лук, предварително нарязани на ситно или, по избор, на филийки в 100 мл вода и 100 мл олио. Добавя се дафинов лист,</p>		



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

<p>черен пипер, бахар. Когато лукът омекне, добавя се червен пипер, сол, доматино пюре, месото и гореща вода. Остова се да ври 1 час или час и половина. 35 минути след завирането се прибавят накиснатите предварително сливи. Застройва се с лъжица препечено брашно, разтворено във вода.</p> <p>Кулинарни хитринки: 1. Супите (рибена, топчета и др.) стават по-вкусни, ако към тях се прибави зелена чорба. 2. Застройката на супа с брашно може да се замести с трахана. Многобройните разнородни съставки я правят по-ароматна.</p>		
16	Аспасия Димова	Град Поморие
<p>Баница със спанак: половин кг спанак се измива, нарязва се на ситно, посолява се и се задушава. Половин бурканче кисело мляко, 1 чаена лъжичка сода – непълна, 3-4 броя яйца, ½ чаена чаша олио и брашно 2 чаени чаши. Всичко се разбърква добре. Тавата се намазва с олио и се поръсва с брашно. В сместа се натрошава сирене. Пече се.</p>		
17	Анонимен	Село Българи
<p>Тук в Българи, Кости и съседните села се приготвят много особени ястия. Изброявам само заглавията им: Туршия с брашно; Раов пипер, пържен на тиган, кромид, царевича и олио; Боб с куца (свински бут кокъла); Пържено зеле с брашно + кромид лук; сушен пипер с олио и оцет; голям специалитет е агнешко в трап, който да е обгорен и с керемиди за запарване, слага се и ориз и се запарва в трапа; как се приготвя Стар петел – първо се намират здрави пръчки от дюли, сливи или круши, които да са като канапе в трапа, отдолу се подреждат колците, а отгоре се слага петела на 2 парчета нарязан, малко вода, час и половина и кокалите му падат.</p>		
18	Анонимна анкета	Бургас
<p>Кулинарна хитринка: за да получи месото златна хрупкава коричка, се намазва с мед.</p>		
19	Веска Тодорова	Туристически център Малко Търново
<p>Зелник, баница в която се добавя ситно нарязан лапад и джоджен. Храната трябва да бъде приготвена с любов!</p>		
20	Анонимна 80-годишна жена	Село Българи
<p>Пиле с ориз може да се приготви много вкусно. Измиване, задушаване, кромид луд да поври 2 ръчонки, да се свари, сол,</p>		



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

олио, чубрица, кромидът се задушават. Ако се сложи по-малко ориз, става по-вкусно при домашно пиле!		
21	Анонимен 70 годишен мъж	Село Граматиково – село Българи
<p>Нашите различни ястия са: чорба боб със сланина, първата вода се хвърля, кромид лук се режи и се слага като заври, ползва се сланина стара (свински бут запечен) на бавен огън да ври, слага се гъзъм, сол и се запържва с червен пипер и олио.</p> <p>Доматена каша се залива със сланинка, кромид и домати, прясно обелени – да се извари, парче чебрица + брашно.</p> <p>Каварма от бял дроб на прасе. Запържва се кромид лук, бялият дроб се попарва в тенджерата и като поври щипка ориз, чубрица – да стане рохко.</p>		
22	Уредник от историческия музей	Малко Търново
<p>Характерното на празничната трапеза е хлябът, замесването на хляба е свързан с календарния цикъл на празниците и обичаите. Когато се приготвя хляб за мъж – на вкус е солен, а ако е за жена е сладък!</p>		
23	Росица Василева	Гостоприемница Бръшлян
<p>В село Бръшлян гостите, а и чужденците от морето идват заради интересната кухня – Странджанската, най-хубавото и най-интересното от нея, което най-много се харесва, а и най-познатото за повечето туристи, е Странджанският Зелник, който представлява една красива, вкусна, много интересна баница със зелени и предлагам на всички да дойдат и да опитат в село Бръшлян и не само, а и в Странджа.</p>		
24	Иво Дилов	Несебър и Сливарово
<p>Управлявам ресторанти от дълги години в региона на Несебър. Получих в наследство къща в Сливарово. Мечтата ми е да възстановя „кладарската“ кухня. Кладара е старото име на селото. Смятам, че туристопотокът около граничния пункт при Малко Търново още повече ще нараства и ще има посетители, ценители на автентичната стара кухня, която в Кладара, разправят, била лековита, тъй като на няколко места водата е аязмена.</p>		



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Теренните проучвания ни дават достатъчно убедителна информация, за да може да се стигне до изводи, събрани в общ анализ, който ще бъде от решаващо значение за по-нататъшното развитие на проекта – създаване трансгранични кулинарни маршрути и няколкодневни екскурзии като иновативен туристически продукт.

Нека да обобщим най-важните заключения:

1. Един, описан още от най-древната европейска митология, регион наистина крие хилядолетни тайни, както в бита, културата, така и в кулинарните умения и традиции на местните хора.
2. Най-точната характеристика на местната кухня е нейната автентичност, нейната истинност и свързаност с живата природа.
3. Изготвена от пресни продукти местната кухня на Поморие и на целия Бургаски регион има отлични питателни качества, цел за истинските гастрономи от света.
4. В битието на местните хора се ползват рецепти за ястия от няколко стотин, а може би и повече години. Това говори, че кулинарните открития са оцелели във времето поради своите вкусови качества, поради енергията, която дават на хората и тяхната добра фигура.
5. Кухнята на регион Бургас носи здраве и дълголетие, това доказват и срещаните почти столетници из Странджа и край морето хора, още едно свидетелство за това, че местната храна има и лечебен характер, както и местната



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

вода, включително и тази от аязма на храмове и минерални извори.

6. Огромен потенциал има развитието на Кулинарен туризъм в региона на Поморие и област Бургас с подход на югозапад от Странджа към Одрин и Кешан, в съчетание с отличните видове вино и други напитки, които се произвеждат в региона, със селски и еко-туризъм, с приключенски и креативен туризъм.
7. Най-положителното нещо, на което се натъкна екипът ни, се съдържа най-кратко в казаното от чужденеца, посетил за пръв път Бургас и заключил: Ще дойде ден, в който българи, или българи, подпомогнати от чуждестранен капитал, ще използват съхранените стари рецепти на България и ще създадат модел на заведение за хранене, което ще мултиплицират и ще опашат целите Съединени Американски щати с оригинална Българска домашна кухня. Те ще отучат американците от вредната безвкусна храна и със сигурност ще станат мултимилionери.

Накрая сме длъжни да споменем и два деликатни момента, които за жалост, съществуват, и спрямо първия сме длъжни като общество да заемем твърда позиция за повече българско, за повече местно присъствие в меню картите на регион Бургас, а и в цяла България.

8. Завеждащите отдели Хранене, ресторантските управители и хотелските мениджъри не оценяват в голяма степен какво истинско съкровище имат около себе си и не ползват





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

живата, истинската кулинарна традиция на региона. Приготвят се по-често „рецептурни ястия“ за по-лесно, не се посещават села с по-различна и с по-особени вкусови качества кухня, не се експериментира на база древни рецепти, а се търси зареждане с голям процент небългарски интегриенти от чуждестранните търговски вериги – плодове и зеленчуци, нетипични и невиреещи в България, като се цели смайването най-вече на чуждестранните гости, смятани за по-платежоспособни.

9. Местните хора са ревниви към старите рецепти на своите баби и прабаби и не изказват докрай рецептите и дребните хитринки, които се ползват в кухнята; още по-малко наричанията, които съпътстват приготвенето на храна при определени случаи и ритуали. Затова и отказват да попълват анкетни листове, а не разрешават и фото и видеозаснемане. Смятат, че външните хора навлизат твърде дълбоко в тяхното лично и родово пространство и сигурно са прави! Може би е нужно повече време за опознаване и събуждане на доверие. Радостно е, че досега има издадени книги, в които са събрани безценни рецепти, наричания и легенди, както и кухненски хитринки!



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

### **ОБОБЩЕНО ЗАКЛЮЧЕНИЕ:**

Регионът на община ПОМОРИЕ И ОБЛАСТ БУРГАС притежава неразработен кулинарен потенциал, заедно с оригинални етнографски специфики – старопланинска, морска, тракийска и странджанска кухня. Настоящото проучване ще допринесе за неговото по-добро оползотворяване, и създаване на емблематичен, качествен, местен/регионален продукт, успешно допълващ както морския, така и селския и еко-туризъм. Новата туристическа дестинация тепърва ще очарова хиляди бъдещи почитатели! Да ѝ пожелаем: „На добър час“!

Приложения:

Рецепти, легенди при приготвяне на храна, кулинарни хитрини

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

### **РЕЦЕПТИ**

През тримесечните проучвания в област Бургас, осъществени от екипа на Европейски Институт по Културен Туризъм „ЕВРИКА“ се оказа, че при записване на аудио- или видео-интервюта, както и



*Project "Culinary Neighborhood Network (CuliN)", Ref. № CB005.1.22.011"*

при попълване на анкетни листи с бабини рецепти, много често хората се притесняват и пропускат част от рецепта или някой от продуктите, както най-често количеството – грамажът на влаганите продукти, времетраенето на приготвяне и други. Затова се наложи екипът на „ЕВРИКА“ да издири всички възможни издания с кухнята на регион Бургас, книги, наръчници, помагала, справочници, пътеводители за туристи, брошури и т.н., в повечето от тях, за щастие бяха открити описаните коректно местни рецепти. Затова си позволяваме, съгласно закона за авторските права, да ги обявим с имената на авторите, изданията и издателите им. Малка част предадохме в автентичен вид, както са записани в анкетни листове, но писани от хора над 80-годишни, са най-често с правописни грешни, недоглеждания, повторения и други непълноти, от които страда качеството на похвалната инициатива на Проекта.

**Източник:** "БЪЛГАРСКА НАЦИОНАЛНА КУХНЯ", д-р Л. Петров, д-р Н. Джелепов,

д-р Е. Йорданов, инж. техн. С. Узунова, Издателство ЗЕМИЗДАТ - СОФИЯ – 1978г.

**Име на рецептата:** Миди на Фурна (Бургас)

**Продукти:**

-3 кг. Миди (с черупките)

-100 мл. Растително масло (1/2 чаена чаша)

-60г. кромид лук

-750г. домати (8-10 бр.)

-200г. моркови (4-5 бр.)

-20г брашно (2 супени лъжици)



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

-дафинов лист

-винена киселина и сол на вкус

### **Начин на приготвяне:**

Добре измитите миди се пускат във вряща вода, за да се разтворят черупките им. Изваждат се мидените ядки (месестата част), измиват се и се пускат да заврят заедно с дафиновия лист в малко количество подкиселена вода. Лукът, нарязан на ситно, се задушава в мазнината. Прибавят се настърганите моркови и също се задушават. Поръсват се с брашното и се разбъркват. Заливат се с мидения бульон и сока от 4-5 домати, претрити през цедка. Извадените от бульона миди се поставят в тава. Върху тях се изсипват задушените зеленчуци и се нареждат кръгчета от останалите домати. Ястието се посолява на вкус и се пече във фурна при умерена температура.



**Източник:** "БЪЛГАРСКА НАЦИОНАЛНА КУХНЯ", д-р Л. Петров, д-р Н. Джелепов,



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

д-р Е. Йорданов, инж. техн. С. Узунова, Издателство ЗЕМИЗДАТ -  
СОФИЯ – 1978г., страница 195/196

**Име на рецептата:** Миди с ориз (Бургас)

**Продукти:**

- 3кг. Миди (заедно с черупките)
- 50 г (1/2 глава) целина
- 100 г (1/2 бр.) моркови
- 1/2 бр. лимон
- 100мл. (1/2 чаена чаша) Растително масло
- 150 г (2/3 глави) кромид лук
- 200 г ориз(1 чаена чаша)
- 8/10 зърна черен пипер
- сол на вкус

**Начин на приготвяне:**

Мидите се измиват и се попарват във вряща вода, за да се разтворят черупките им. Изваждат се мидените ядки, измиват се и се варят в подсолена вода заедно с целината, морковите, дафиновия лист и лимона. В растителното масло се задушава до омекване ситно нарязаният лук. Прибавя се очистеният и измит ориз, задушава се 2-3 минути и се залива с мидения бульон (на 1 чаша ориз - 2 чаши бульон). Прибавят се сварените мидени ядки, черният пипер и сол на вкус, след което ястието се оставя да ври на тих огън.





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*



**Източник:** "БЪЛГАРСКА НАЦИОНАЛНА КУХНЯ", д-р Л. Петров, д-р Н. Джелепов,

д-р Е. Йорданов, инж. техн. С. Узунова, Издателство ЗЕМИЗДАТ - СОФИЯ – 1978г., страница 205

**Име на рецептата:** Рибна. Печена на керемида (Бургас)

**Продукти:**

- 1кг. (5/6 бр.) риба(лефер или карагъоз)
- 100мл.(1/2 чаена чаша) Растително масло
- 2 връзки пресен кромид лук
- 1 връзка магданоз
- 1/2 бр. лимон





*Project "Culinary Neighborhood Network (CuliN)", Ref. № CB005.1.22.011"*

*-10 зърна черен пипер*

*-сол на вкус*

**Начин на приготвяне:**

Рибата се почиства, измива и посолява. Лукът, нарязан на ситно, се запържва леко в мазнината. Прибавят се домати и магданозът, ситно нарязани, и черният пипер. Задушават се до омекване, след което се разпределят върху предварително загрети специални керемиди, намазани с мазнина. Отгоре се поставят рибите. Пекат се във фурната. Сервират се топли с резенчета от лимон.

**Източник:** "БЪЛГАРСКА НАЦИОНАЛНА КУХНЯ", д-р Л. Петров, д-р Н. Джелепов,

д-р Е. Йорданов, инж. техн. С. Узунова, Издателство ЗЕМИЗДАТ - СОФИЯ – 1978г., страница 206

**Име на рецептата:** Рибарски Гювеч (Бургас)

**Продукти:**

*-1кг. по-дребна риба*

*-150 г (2/3 глави) кромид лук*

*-100 г (1/2 бр.) моркови*

*-100 г (1 глава) целина*

*-няколко скилидки чесън*

*-500 г (6-7бр.) домати*

*-100мл.(1/2 чаена чаша) Растително масло*



*Project "Culinary Neighborhood Network (CuliN)", Ref. № CB005.1.22.011"*

- 200мл. Бяло вино
- 50 г (4 супени лъжици) галета
- 1бр. лимон
- черен пипер
- бахар
- дафинов лист и сол на вкус

### **Начин на приготвяне:**

Рибата, след като се почисти и измие, се посолява и се оставя да престои около 1/2 час. През това време лукът (кромид и чесън) се нарязва на тънки филийки, морковите и целината се нарязват на кубчета, а доматиите се обелват и се нарязват на дребно. Нарязаните зеленчуци (без доматиите) се поставя в гювече или тавичка, посолява се, разбърква се добре и се задушават до полуомекване. Към него се прибавят подправките, доматиите, рибата и филийка от лимона. Ястието се полива с мазнината и виното, поръсва се с галетата и се пече в средно силна фурна.



**Източник:** "БЪЛГАРСКА НАЦИОНАЛНА КУХНЯ", д-р Л. Петров, д-р Н. Джелепов,



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

д-р Е. Йорданов, инж. техн. С. Узунова, Издателство ЗЕМИЗДАТ -  
СОФИЯ – 1978г., страница 196

**Име на рецептата:** Печена Риба (Поморие)

**Продукти:**

- 750 г (5 бр.) филе от риба
- 100 мл.(1/2) растително масло
- 400 г (5-6 бр.) червени пиперки
- 100 г (1-2 глави) кромид лук
- 5 г (1 чаена лъжичка) червен пипер
- 10 скилидки чесън
- 1 бр. лимон
- 100 мл. (1/2 чаена чаша) Червено вино
- 10-15 зърна черен пипер
- магданоз и сол на вкус

**Начин на приготвяне:**

Рибените филета се поръсват със сол и изстискания от лимона сок и се оставят да престоят 1 час, след което се слагат в намазана с мазнина тавичка и се запичат от двете страни. В сгорещеното растително масло се задушават 5-6 минути кромидът, нарязан на филийки и чесънът, нарязан на ситно. Прибавят се пиперките, нарязани на ивички, червеният и черният пипер, виното, ситно нарязаният магданоз и сол на вкус. Варят се 10-15 минути и се изсипват върху опечената риба. Отгоре се поставят парченца от изпържената сланина.



*Project "Culinary Neighborhood Network (CuliN)", Ref. № CB005.1.22.011"*

**Източник:** "БЪЛГАРСКА НАЦИОНАЛНА КУХНЯ", д-р Л. Петров, д-р Н. Джелепов,

д-р Е. Йорданов, инж. техн. С. Узунова, Издателство ЗЕМИЗДАТ - СОФИЯ – 1978г., страница 201

**Име на рецептата:** Риба по Царевски (Царево)

**Продукти:**

- 1 кг. риба(скумрия или сафрид)
- 50 мл. (1/4 чаена чаша) растителна мазнина
- 25 г (1/5 пакетче) краве масло
- 150 г(2-3 глави) кромид лук
- 1-2 стръка чубрица
- 10-15 зърна черен пипер
- 4-5 бр. лютиви пиперки
- 100 мл.(1/2 чаена чаша) вино
- 20 г (1 супена лъжица) доматиено пюре
- сол на вкус

**Начин на приготвяне:**

Филетата от рибата се нарязват на парчета, посоляват се, поръсват се със счукания черен пипер и се оставят да престоят 1-2 часа на хладно, след което се изпържват в силно сгорещената мазнина. В същата мазнина се задушават до омекване ситно нарязаният лук, нарязаните на филийки гъби и лютивите пиперки. Прибавят се доматиеното пюре, ситно нарязаните магданоз и чубрица и виното. Връщат се и изпържените парчета от рибата. Ястието се разбърква,



*Project "Culinary Neighborhood Network (CuliN)", Ref. № CB005.1.22.011"*

разпределя се в гърненца с похлупак, които се поставят в тава с вода. И се задушават във фурна 20-25 минути.

**Източник:** "БЪЛГАРСКА НАЦИОНАЛНА КУХНЯ", д-р Л. Петров, д-р Н. Джелепов,

д-р Е. Йорданов, инж. техн. С. Узунова, Издателство ЗЕМИЗДАТ - СОФИЯ – 1978г., страница 208

**Име на рецептата:** Скумрия на Фурна (Созопол)

**Продукти:**

-1 кг.(5 бр,) риба(скумрия)

-100 г (1-2 глави) кромид лук

-250 г (4-5 бр.) домати)

-150 г(3-4 бр.) пиперки

-60 г (1/2 пакетче) краве масло

-1бр. лимон

-сол, черен пипер, оцет и магданоз на вкус

**Начин на приготвяне:**

Рибите се почистват, измиват се и се посоляват отвътре и отвън, след което се поръсват със счукан черен пипер и няколко капки оцет. От лука, нарязан на филийки, домати, пиперките и магданоза, нарязани на ситно, и разтопеното масло се приготвя пълнка, с която се напълват рибите. След това рибите се увиват в пергаментова хартия и се пекат във фурна 20-30 минути. Поднасят се с резенчета от лимона.





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*



**Източник:** "БЪЛГАРСКА НАЦИОНАЛНА КУХНЯ", д-р Л. Петров, д-р Н. Джелепов,

д-р Е. Йорданов, инж. техн. С. Узунова, Издателство ЗЕМИЗДАТ - СОФИЯ – 1978г., страница 179

**Име на рецептата:** (Поморие)

**Продукти:**

-1 пиле (около 800гр.)

-50 мл.(1/4 чаена чаша) растително масло

-30 г (1/4 пакетче) краве масло

-150 г (3-4 бр.) домати

-3-4 бр. гъби печурки

-10-15 бр. маслини





*Project "Culinary Neighborhood Network (CuliN)", Ref. № CB005.1.22.011"*

-200 мл.(1 чаена чаша) бяло вино

-5 г (1 чаена лъжичка) червен пипер

-черен пипер, сол и магданоз на вкус

### **Начин на приготвяне:**

Пилето се нарязва на парчета, които се задушават в мазнината до зачервяване, а след това се изваждат, посоляват се и се поръсват с черен пипер. В същата мазнина се задушават последователно домати, нарязани на ситно, и гъбите, нарязани на кръгчета. Когато омекнат гъбите, се прибавят червеният пипер, виното, маслините и месото. Ястието се посолява и се доварява на тих огън. Преди свалянето му от огъня се поръсва със ситно нарязан магданоз.



**Източник:** "БЪЛГАРСКА НАЦИОНАЛНА КУХНЯ", д-р Л. Петров, д-р Н. Джелепов,



*Project "Culinary Neighborhood Network (CuliN)", Ref. № CB005.1.22.011"*

д-р Е. Йорданов, инж. техн. С. Узунова, Издателство ЗЕМИЗДАТ -  
СОФИЯ – 1978г., страница 40

**Име на рецептата:** Салата от прясна риба (Созопол)

**Продукти:**

*-400гр. прясна риба*

*-250 г Картофи*

*-50 г Маслини*

*-1 бр. Маруля*

*-1 бр. яйце*

*-1 супена лъжица Растително масло*

*-1 бр. лимон*

*-сол и черен пипер на вкус*

**Начин на приготвяне:**

Рибата се сварява в малко вода или на пара в специално тенджерка. Обезкостява се, след като изстине, и се нарязва на малки парчета. Прибавят се сварените и нарязани на кубчета картофи, твърдо свареното яйце, също нарязано на кубчета, и марулята, нарязана на ивици. Сместа се посолява и се поръсва с растителното масло, сока на лимона и черния пипер. Разбърква се добре, изсипва се в чиния за салата и се украсява с маслините. Може да се полее с готова майонеза или с домашно приготвена майонеза от 1 жълтък, 1 супена лъжица растително масло и няколко капки сок от лимон.

**Източник:** "БЪЛГАРСКА НАЦИОНАЛНА КУХНЯ", д-р Л. Петров, д-р Н. Джелепов,



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

д-р Е. Йорданов, инж. техн. С. Узунова, Издателство ЗЕМИЗДАТ -  
СОФИЯ – 1978г., страница 61

**Име на рецептата:** Рибена чорба по Созополски (Созопол)

**Продукти:**

- 300-400 г Морска риба
- 100 г (2 глави) кромид лук
- 50 г (1 бр.)
- 100 г (2 бр.) червени домати
- 30 г (1/2 глава) целина
- 60 мл.(6 супени лъжици) растително масло
- 2 бр. яйца
- 10-15 зърна черен пипер
- 100 г (203 бр) корени от магданоз
- 1-2 бр. дафинов лист
- сол на вкус

**Начин на приготвяне:**

Почистената и измита риба се залива с 6-7 чаени чаши студена подсолена вода и се вари заедно със ситно нарязаните лук, целина, моркови, магданозовите корени, подправките (черен пипер и дафинов лист) и мазнината. След като се свари, рибата се изважда и се обезкостява, нарязва се на късчета и се залива с прецедения бульон. Чорбата се кипва и се сваля от огъня. Застройва се с разбитите яйца и се поднася с резенчета от лимона.



*Project "Culinary Neighborhood Network (CuliN)", Ref. № CB005.1.22.011"*

**Източник:** "БЪЛГАРСКА НАЦИОНАЛНА КУХНЯ", д-р Л. Петров, д-р Н. Джелепов,

д-р Е. Йорданов, инж. техн. С. Узунова, Издателство ЗЕМИЗДАТ - СОФИЯ - 1978г., страница 185

**Име на рецептата:** Пълнена Пуйка за Нова Година (Поморие)

**Продукти:**

-1 пуйка (около 1.5 кг.)

-50 г (1 глава) кромид лук

-200 г (1 чаена чаша) ориз

-100 г (1/2 чаена чаша) стафиди

-100 мл.(1/2 чаена чаша) растително масло

-сол и черен пипер

**Начин на приготвяне:**

Дреболиите на пуйката се сваряват в подсолена вода и се нарязват на ситно. Лукът, нарязан на ситно, се задушават в част от мазнината до омекване. Прибавят се оризът и дреболиите, заливат се с малко бульон и се варят до полусваряването на ориза. Свалят се от огъня и се смесват със стафидите и черния пипер. Със сместа се пълни пуйката, предварително осолена отвътре и отвън, зашива се, слага се в намазана с мазнина тава, залива се с част от бульона и се пече във фурната, като от време на време се полива с отделения в тавата сос. Поднася се с гарнитура от задушено и запечено във фурна кисело зеле.



*Project "Culinary Neighborhood Network (CuliN)", Ref. № CB005.1.22.011"*



**Източник:** "БЪЛГАРСКА НАЦИОНАЛНА КУХНЯ", д-р Л. Петров, д-р Н. Джелепов,

д-р Е. Йорданов, инж. техн. С. Узунова, Издателство ЗЕМИЗДАТ - СОФИЯ - 1978г., страница 111

**Име на рецептата:** Хайдушки Кебап (Странджанско)

**Продукти:**

- 750 г Агнешко(овнешко) месо
- 100 г (1 чаена чаша) гъби
- 100 г (1/2 чаена чаша) краве масло
- 5 бр. лютиви пиперки
- 2 връзки пресен кромид лук
- 5-6 бр. скилидки пресен чесън





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

- 200 г (5-6 бр.) домати
- 250 г(4-5 бр.) картофи
- 1/4 връзка чубрица
- 5 г (1 чаена лъжичка) червен пипер
- 10 бр. лозови листа
- сол на вкус

### **Начин на приготвяне:**

Към месото, нарязано на дребни късчета, се прибавят лукът, нарязан на кръгчета, гъбите, нарязани на ивички, картофите, нарязани на кубчета,обелените скилидки на чесъна, целите лютивипиперки, ситно нарязаната чубрица и доматиите, нарязани на кубчета. Сместа се посолява на вкус и се разбърква с маслото, поставя се върху пергаментова хартия и се загъва, а след това се увива в лозовите листа. Така приготвеният кебап се намазва отгоре с глина, поставя се върху каменна плоча, покрива се с пепел и силно разгоряна жар и се задушава около 3 часа. След това се счупва засъхналата глинена обвивка, отстраняват се лозовите листа и кебапът се поднася в чиния.







*Project "Culinary Neighborhood Network (CuliN)", Ref. № CB005.1.22.011"*

**Източник:** „КЛАСИЧЕСКА БЪЛГАРСКА КУХНЯ“ – Емилия Поптодорова и колектив, издателство "Хомо Футурус", 2001г.

**Име на рецептата:** Салата от чирози по бургазлийски (Бургас)

**Продукти:**

-400гр чирози

-40мл. Оцет

-40мл. Олио

-1 връзка копър

**Начин на приготвяне:**

Чирозите се запичат на затоплен сач, върху плочата на загрят котлон или върху плочата на затоплена печка, след което се очукват с дървено чукче. Почистват се от кожицата, главите и скелета и се накъсват на парчета. Заливат се с оцета и олиото и се поръсват със ситно нарязания копър.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*



**Източник:** „КЛАСИЧЕСКА БЪЛГАРСКА КУХНЯ“ – Емилия Поптодорова и колектив, издателство "Хомо Футурус", 2001г., страница 9

**Име на рецептата:** Салата от паламуд по Созополски (Созопол)

**Продукти:**

-400гр. Прясно солен паламуд

-250гр. Лук

-80гр. Домати

-80гр. Мариновано зеле

-1 бр. лимон



*Project "Culinary Neighborhood Network (CuliN)", Ref. № CB005.1.22.011"*

- 10 бр. маслини
- 25 мл. Оцет
- 10 бр. репички
- 1/2 връзка магданоз

**Начин на приготвяне:**

Почистените от кожата и гръбначната кост филета от паламуд се нарязват на филийки, които се нареждат в продълговата чиния. Украсяват се с кръгчета лук и маслини, а наоколо се нареждат лимониви резенчета, мариновано червено зеле, лук, домати, нарязани на кръгчета, репички и ситно нарязан магданоз.

**Източник:** „КЛАСИЧЕСКА БЪЛГАРСКА КУХНЯ“ – Емилия Поптодорова и колектив, издателство "Хомо Футурус", 2001г., страница 38

**Име на рецептата:** Риба по Созополски (Созопол)

**Продукти:**

- 600 г Рибно филе
- 150 г Кромид лук
- 80 мл. Олио
- 20 г Брашно
- 6 г Червен пипер
- 10-12 бр. зърна черен пипер
- 2 бр. лимон
- сол на вкус



*Project "Culinary Neighborhood Network (CuliN)", Ref. № CB005.1.22.011"*

### **Начин на приготвяне:**

Почистеното и измито в студена течаща вода рибно филе се отцежда, подсушава се и се поръсва със сол, смлян черен пипер и лимонов сок. След 11/12 часа филето се нарязва на парчета, овалва се в брашното и леко се запържва в сгорещената мазнина. Прибавят се ситно нарязаният лук и червеният пипер. Заливат се с топла вода (200 мл.) и се задушават в плътно захлупен съд, на слаб огън, до готовност на рибата и лука. Готовото ястие се сервира, поръсено с лимонов сок.

**Източник:** „КЛАСИЧЕСКА БЪЛГАРСКА КУХНЯ“ – Емилия Поптодорова и колектив, издателство "Хомо Футурус", 2001г., страница 19

**Име на рецептата:** Чорба от речни раци по Странджански (Странджанско)

### **Продукти:**

- 8 бр. речни рака
- 60 г Кромид лук
- 100 г Булгур
- 40 мл. Олио
- 5 г Червен пипер
- 700 мл. Вода
- 1/2 връзка магданоз
- 1 бр. лимон
- сол на вкус



*Project "Culinary Neighborhood Network (CuliN)", Ref. № CB005.1.22.011"*

### **Начин на приготвяне:**

В сгорещената мазнина и малко вода се задушава ситно нарязаният лук до златисто оцветяване. Прибавят се червеният пипер, солта и водата. Когато чорбата започне да ври, пускат се почистените и измити речни раци и предварително почистеният, измит,накиснат за няколко часа в студена вода и отцеден булгур. Варенето продължава на слаб огън до готовност на булгура. При сервиране чорбата се поръсва със ситно нарязания магданоз и лимоновия сок.



**Източник:** „КЛАСИЧЕСКА БЪЛГАРСКА КУХНЯ“ – Емилия Поптодорова и колектив,издателство "Хомо Футурус",2001г.,страница 70



*Project "Culinary Neighborhood Network (CuliN)", Ref. № CB005.1.22.011"*

**Име на рецептата:** Зелева пита по Странджански  
(Странджанско)

**Продукти:**

-800 гр. Брашно

-500 гр. Кисело зеле

-5 гр. Сода бикарбонат

-200 мл. Вода

-15 мл. Олио

(сол не се предвижда, тъй като киселото зеле е солено)

**Начин на приготвяне:**

Към двойно пресятото брашно се прибавя содата и се разбърква. Прибавя се ситно нарязаното зеле, добре изстискано, и малко вода. Омесва се твърдо тесто, което се разстила върху намазана с олио тава. Питата се пече в умерена фурна. Сервира се топла, с чубрица или шарена сол.

**Източник:** „КЛАСИЧЕСКА БЪЛГАРСКА КУХНЯ“ – Емилия Поптодорова и колектив, издателство "Хомо Футурус", 2001г., страница 75

**Име на рецептата:** Тиквеник по Странджански (Странджанско)

**Продукти:**

-50 гр. Брашно

-1 кг. тиква

-150 гр. Захар





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

*-100 гр. Краве масло*

*-1 л. прясно мляко*

**Начин на приготвяне:**

Обелената и почистена от семките и влакнестата част тиква се настъргва на едро ренде. Прибавят се захарта и брашното и се разбъркват. Сместа се изсипва в намазана тава, залива се с прясното мляко, поставят се парченца краве масло отгоре. Пече се в умерена фурна до готовност.





*Project "Culinary Neighborhood Network (CuliN)", Ref. № CB005.1.22.011"*

**Източник:** „КЛАСИЧЕСКА БЪЛГАРСКА КУХНЯ“ – Емилия Поптодорова и колектив, издателство "Хомо Футурус", 2001г., страница 77

**Име на рецептата:** Лангиди по Странджански (Странджанско)

**Продукти:**

-300 гр. Брашно

-3 бр. яйца

-150 мл. Прясно мляко

-1 щипка сол

-100 гр. Олио

-200 гр. Мед (петмез 200 мл.)

**Начин на приготвяне:**

От разбитите яйца с прясното мляко и двойно пресятото брашно заедно със солта се омесва гъсто тесто. В сгорещеното олио се изсипва по 1 супена лъжица от тестото. Пържат се от двете страни до златисто оцветяване. Сервират се топли, с мед, петмез и др. (При пърженето тестото няма да поглъща много мазнина, ако при омесването му се прибави 1 супена лъжица ром.)



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*



**Източник:** „ТРАДИЦИОННА СТРАНДЖАНСКА КУХНЯ” – Румяна Урумова, Издаделство ЛИБРА СКОРП, Бургас ,2015г., страница 116

**Име на рецептата:** Рибa в Лопушка

**Продукти:**

-1-2 кг. прясно наловена риба

-2 бр. глави лук

-парче сланина

-Джоджен

-Листа от растението Лопуф/Лопуш (Овчарка)

**Начин на приготвяне:**

Начин на приготвяне: Изчистената риба се нарежда върху голям лист от посоченото растение. Върху нея се поставят парчета солена сланина, нарязан на едро лук и джоджен. Пълнежът се



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

завива хубаво с листата и се заравя в жарта. По този начин  
рибата се приготвя на реката, веднага след като бъде наловена.



**Източник:** „ Кулинарен Журнал за Жената”, брой  
09/2006, страница 42

**Име на рецептата:** Сарми с булгур по селски (Малко Търново)

**Продукти:**

- 1.5 кг. кисело зеле
- 500 г Свинско месо
- 2 чаени чаши булгур
- 1/2 чаена чаша свинска мас
- червен пипер и сол на вкус

**Начин на приготвяне:**





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Свинското месо се нарязва на кубчета. Булгурът се задушават в разтопената мас и малко вода, разбърква се с червения пипер. Прибавя се месото. Когато се задуши, сместа се посолява и сваля от котлона. Отделят се листата на киселото зеле, във всяко се слага по малко от сместа и се завиват сарми. Те се подреждат в тенджерата, заливат се с вода и малко зелен сок и се варят на тих огън.



**Източник:** „Кулинарен журнал за жената”, брой 09/2006, страница 43

**Име на рецептата:** Качамак със сланина (Малко Търново)

**Продукти:**

-500 г царевично брашно

-2 л. вода

-200 г солена сланина

**Начин на приготвяне:**



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Във вряща подсолена вода се изсипва наведнъж брашното и в средата му с точилка се прави дупка, за да излиза парата. След като ври около час, се сваля от огъня и се разбърква, докато започне да се отлепва от стените и дъното на съда. Сланината се нарязва на малки парченца и се изпържва до златисто. В тава, намазана с част от получената мазнина, се разстила качамакът. С дървена лъжица се правят дупчици в него. Отгоре се изсипва останалата мазнина и се подреждат пръжките.



**Източник:** „ Кулинарен журнал за жената“, брой 02/2007,

**Име на рецептата:** Странджански специалитет (Малко Търново)

**Продукти:**

-300 г свинско смяно месо

-300 г телешко смяно месо





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

- 300 г гъби печурки*
- 200 мл прясно мляко*
- 50 г масло*
- 2 бр. яйца*
- 50 мл олио*
- магданоз*
- сол и черен пипер на вкус*

**Начин на приготвяне:**

В подсолена вода поотделно се сваряват гъбите и картофите. Отцедените гъби се нарязват на ивички, а картофите се стриват с вилица. Смесват се. Към тях се прибавят смляното месо, яйцата, млякото, магданозът. Посолява се на вкус и се подправя с черен пипер. Сместа се омесва и се разстила в намазана с масло тавичка, поръсва се

**Източник:** „ТРАДИЦИОННА СТРАНДЖАНСКА КУХНЯ“ – страница 95, Румяна Урумова, Издаделство ЛИБРА СКОРП, Бургас, 2015 г.

**Име на рецептата:** Зелен фасул с картофи (Странджанско)

**Продукти:**

- 1 кг. Зелен фасул*
- 4-5 бр. картофи*
- 1 глава кромид лук*
- 4-5 супени лъжици олио*
- 4-5 броя домати*



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

*-сол и чубрица на вкус*

### **Начин на приготвяне:**

Нарязаният на дребно кромид лук се запържва в мазнината. Прибавя се изчистеният, измит и нарязан зелен фасул. Разбърква се, залива се с малко вода и се оставя да се задуши. Като омекне се прибавят обелените и нарязани на кубчета картофи. Ястието се разбърква, залива се с вода и се оставя да ври. Преди да се свали от огъня се прибавят солта и чубрицата.



**Източник: „ТРАДИЦИОННА СТРАНДЖАНСКА КУХНЯ” – страница 120/121, Румяна Урумова, Издаделство ЛИБРА СКОРП, Бургас, 2015 г.**



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

## **Име на рецептата: Сирене**

### **Продукти:**

-Прясно мляко – 1 бакър

-4-5 капки Мая за сирене или сирище

### **Начин на приготвяне:**

Млякото се затопля толкова, че да може да трае потопеният пръст на ръката. Прибавят се капки от сирището, объркват се и съдът се покрива с вълнена дреха и се оставя на топло за около 1 час.т.е. докато се сгъсти. След това се сипва в цедилка (парче тензухен плат). Окачва се и се оставя известно време да се отцеди суроватката. След това цедилката се слага на дървена софра или маса, под наклон, затиска се с дъска и камък, за да се сплеска и окончателно да се изцеди суроватката. Изважда се цедилката и се нарязва на парчета с дървен нож. Така полученото сирене е прясно. Съхранява се в тенекии, дървени каци или мяхове, наричани още толуми. В бъчвите и тенекиите сиренето се залива със саламура приготвена от вода и сол. С най-добри вкусови качества е сиренето съхранявано в тулуми. Това са специално подготвени агнешки кожи. В тях се съхранява само есенно овче сирене, което се залива със сварено овче мляко.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*



**Източник:** „ТРАДИЦИОННА СТРАНДЖАНСКА КУХНЯ” – страница 119, Румяна Урмова, Издаделство ЛИБРА СКОРП, Бургас, 2015г.

**Име на рецептата:** Квасено Кисело Мляко (Странджанско)

**Продукти:**

-1 л. Прясно мляко

-1 супена лъжица подквас (кисело мляко)

**Начин на приготвяне:**

Прясното мляко се сварява и се охлажда леко (до температура, която може да се трае от потопен пръст на ръката). Отделно в една купичка се разбива подкваса, като се разрежда с малко от подвареното мляко. Изсипва се към прясното мляко, похлупва се с капак, завива се с топла вълнена дреха и се





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

оставя на топло. Квасеното мляко става най-хубаво в глинен съд.  
След като се „хване“ (сгъсти)



**Източник:** „ Кулинарен журнал за жената“,брой 6/2006, стр. 43

Бургас

**Рецепта:** Байганети

**Продукти за 4 порции:**

*300 г. сирене*

*300 г. кашкавал*

*300 г. шунка*

*6 яйца*

*Олио*

**Начин на приготвяне:**



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Време: 20 мин.

Сиренето, кашкавалът и шунката се нарязват на кубчета. Всяко от тях се овалва в брашно, след това – в яйце, и накрая – в брашно. Пържат се в сгорещена мазнина.



**Източник:** „Кулинарен журнал за жената“, брой 11/2007, стр. 67  
Царево

**Рецепта:** Бързи кюфтета на скара

**Продукти за 15 броя:**

*500 г. кайма*

*1 ч. л. смян кимион*

*1 ч. л. смян черен пипер*

*100 мл. Прясно мляко*

*1 малка глава кромид*

*1 филийка сух бял хляб*





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

### **Начин на приготвяне:**

Хлябът се накисва в млякото и се отцежда. Каймата се размесва с дребно нарязания лук, подправки и натрошения хляб. От получената смес с навлажнени във вода ръце се оформят 15 кюфтета, които се пекат върху намазнена и добре нагорещена скара.



**Източник:** „ Кулинарен журнал за жената“, брой 6/2006, стр. 43  
Бургас

### **Рецепта: Катми по странджански**

Продукти за 4 порции:

*400 – 500 г. брашно*

*600 мл. Вода*

*Малко повече от половин чаена лъжичка сол*

*5 г. сода бикарбонат*

*60 г. сланина*

*250 г. петмез*

### **Начин на приготвяне:**



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Към двойно пресятото брашно се прибавя солта, содата и водата. Разбъркват се и се приготвя рядко като боза тесто. То трябва да бъде гладко, без бучици. Изсипва се с черпак върху затоплен и намазан със сланина сач. След като се зачерви, катмата се обръща на другата страна. Изпечените катми се нареждат в тава една върху друга, като преди това всяка от тях, докато е още топла, се намазва със сланина, за да не се слепват. Така подредените катми се нарязват на парчета и се заливат с предварено мляко. Сервират се и с петмез, след като са намазани със сланина.



**Източник:** „Кулинарен журнал за жената“, брой 11/2007, стр. 63

Бургас

**Рецепта:** Каварма по странджански

**Продукти за 6 порции:**

*1,3 кг свински черен дроб*

*150 мл. Олио*

*600 г. кромид*



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

*Червен пипер*

*Черен пипер*

*Сол*

**Начин на приготвяне:**

Време: 45 мин.

Свинският черен дроб се нарязва на малки парченца с големина 2–3 см, задушава се в мазнина, към която се прибавя ситно нарязаният кромид лук. Ястието се подправя с червен и черен пипер, и сол. Сервира се топло.



Източник: „ Кулинарен журнал за жената“,брой 6/2006, стр. 43

Бургас

Рецепта: **Кебап по странджански**

Продукти за 8 порции:



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

*700 г. свински месо*

*1 кг. Картофи*

*700 г. лук*

*Чубрица*

*Джоджен*

*Червен и черен пипер*

*Сол*

Начин на приготвяне:

Време: 1 час 40 мин.

В йенска тенджерка се нареждат мазнинките от месото, след което – нарязаните на кръгчета картофи. Посоляват се и се поръсват с лук. Върху него се нарежда месото, нарязано на филийки, и пак се посолява и се поръсва с чубрица, червен и черен пипер. Прибавят се отново лук, ред картофи, ред лук, месо и се завършва с картофи. Поръсва се с малко вода, съдът се покрива с капачка. Ястието се пече около час и половина в умерена фурна.

Източник: „ Кулинарен журнал за жената”, брой 11/2007, стр. 17

Рибно ястие за Никулден – Бургас

Рецепта: **Крокети от риба**

Продукти за 4 порции:

*300 г. сварено месо от бяла риба*

*300 г. пресовани сварени картофи*



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

*2 яйца*

*Галета*

*30 г. масло*

*Черен пипер*

*Сол*

*Олио*

*Лимон*

*Магданоз*

Начин на приготвяне:

Време: 1 час

Картофите и добре обезкостената риба се смесват с магданоза. Изпържват се леко в маслото, снемат се от огъня и се прибавя сол, черен пипер и 1 яйце. Оформят се 8 крокети, които се овалват в разбито яйце и галета и се пържат от всички страни в олио. Поднасят се с декорация от лимонови резенчета.







*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Източник: „ Кулинарен журнал за жената”, брой 11/2007, стр. 13

Рибно ястие за Никулден – Поморие

Рецепта: **Ориз пудинг с пушена риба**

Продукти за 4 порции:

*250 г. ориз*

*3 – 4 пушени рибки*

*6 домата*

*1 кафеена чаша сметана*

*50 г. настъргано сирене*

*Масло*

*Сол*

Начин на приготвяне:

Време: 1 час

Изплакнатият и попарен ориз се залива с 400 мл вряща посолена вода, прибавят се парченца масло и се задушават до омекване. Доматите се попарват с кипяща вода, обелват се и се нарязват на парченца. Отстранява се кожата от пушените рибки и внимателно се обезкостяват. В намазана с масло форма за пудинг се нарежда готовият ориз, нарязаните парченца рибка и домати, като продуктите се редят на пластове и се разпределят така, че най-отгоре да остане ориз. Ястието се залива с подсолена сметана, прибавят се парченца масло, поръсва се настърганото сирене и всичко се запича. Поднася се със зеленчукова салата.





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*



Източник: „ Кулинарен журнал за жената”, брой 6/2006, стр. 42

Рибно ястие за Никулден – Бургас

Рецепта: **Панирани рибни топки „ Ала Пепита”**

Продукти за 6 порции:

1 кг. Бяла риба (хек)

1 кг. Картофи

2 чаши олио за пържене

2 яйца

Черен пипер

Начин на приготвяне:

Време: 1 час и 30 мин.

Изчистената риба се ври, след което се отстраняват костите и се смила или намачква с вилица. Прибавя се същото количество сварени картофи, сол, черен пипер. Поолучената смес се правят топки, големи колкото мандарина. Те се потопяват в разбитите яйца и се пържат в сгорещената мазнина.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*



Източник: „ Кулинарен журнал за жената“,брой 6/2006, стр. 40  
Бургас

Рецепта: **Печена риба със сметана**

Продукти за 4 – 6 порции:

*750 г. риба ( или 500 г. готово филе; подходяща риба: шаран, моруна, бяла риба)*

*800 г. картофи*

*1 чаена чаша сметана*

*2 яйца*

*200 г. печурки*

*25 г. кашкавал*

*2 с. л. брашно*

*4 с. л. олио*



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

*Сол*

Начин на приготвяне:

Парчетата риба се посоляват, посипват се с черен пипер и се пържат в тиган с олио. Изпържват се ситно нарязаните гъби и картофите, нарязани на кръгчета с дебелина ½ см. Рибата се поставя в намазан с масло тиган и върху всяко парче се слагат кръгчета от твърдо сварените яйца и гъби. Върху тях се поставят пържените къртофи и ястието се полива със соса от сметана. За соса: сметаната се загрява и щом закипи, ѝ се добавя 1 ч. л. брашно, смесена със същото количество масло и сол. Сосът се оставя да ври 1 – 2 мин. При непрекъснато бъркане. Залятата със соса риба се посипва с настъргания кашкавал, полива се с разстопеното масло и се поставя за 5 – 6 мин. В горещата фурна, за да се зачерви. Преди да се сервира, рибата се посипва със ситно нарязан магданоз.

Източник: „ Кулинарен журнал за жената”,брой 6/2006, стр. 46

Царево

Рецепта: **Пиле с лук, моркови и магданоз по странджански**

Продукти за 4 порции:

*1 пиле*

*100 г. масло*

*1 връзка пресен лук*

*1 морков*

*2 – 3 връзки магданоз*

*1 чаена чаша кисело мляко*



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

1 яйце

1 лимон

Сол

Черен пипер

Начин на приготвяне:

Време: 1 час

Пилето се нарязва на порции и леко се запържва в сгорещеното масло. Изважда се и в същата мазнина се задушават до омекване нарязаните на ситно лук и морков. Прибавя се малко топла вода, сол и черен пипер. Месото се връща при зеленчуците и се задушава заедно с тях. Като омекне, се прибавя ситно нарязаният магданоз, след което киселото мляко се разбива с яйцето и сока от лимона и се добавя към ястието.



Източник: „ Кулинарен журнал за жената“,брой 6/2006, стр. 41,Царево

Рецепта: **Рибни кюфтета**

Продукти за 4 порции:



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

*1 филе от бяла риба*

*2 с. л. галета*

*1 яйце*

*Копър*

*1 с. л. лимонов сок*

*Сол*

*Черен пипер*

*1 кафеена чаша олио*

*За соса:*

*½ глава лук*

*Олио*

*1 скилидка чесън*

*½ буркан стерилизирани домати или 3 пресни домата*

*Сол*

*1 щипка захар*

*Черен пипер*

*Дафинав лист*

*Начин на приготвяне:*

*Време: 1 час*

*Филета се нарязва на ситно. Към него се прибавят ситно нарязания копър, галета, яйцето, лимония сок, солта, черният пипер. Омесват се добре и се оформят кюфтетата, които се овалват в брашно и се пържат в загрято олио.*



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Сосът се приготвя, като олиото се загрева и в него се слагат нарязаните на ситно лук и чесън, домати и подправките. Задушават се 15 мин.

Кюфтетата се заливат с доматиеният сос, поръсват се с магданоз и се сервират.

Източник: „ Кулинарен журнал за жената”, брой 6/2006, стр. 45

Царево

Рецепта: **Страджански дядо**

Продукти за 6 порции:

*1 свинско шкембе*

*Около 2 ½ - 3 кг.(според големината на шкембето) месото от ребрицата на прасето ( може и от бут)*

*Сол*

*Чубрица*

*Черен пипер*

*Червен пипер*

*Кимион*

*Риган*

Начин на приготвяне:





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*



Време: 10 дни

Месото се накълзва на ситно. Поръсва се на вкус с гореизброените подправки. Омесва се хубаво да се поемат подправките и с тази смес се напълва хубаво шкембето. Отворът се зашива с игла и конец. Напълненото шкембе се надупчва на няколко места с игла, за да излезе въздуха. Вече готово, се слага върху дървена дъска, а върху него се слага тежък камък или някаква друга тежест, за да може да го притисне хубаво. Така престоява около 10 дни. След това се овалва в дървесна пепел и се закача на проветриво място. (Пепелта изсмуква влагата) По принцип този специалитет се приготвя по Коледа, а се нарязва в началото на лятото.

Източник: „ Кулинарен журнал за жената“,брой 11/2007, стр. 17

Рибно ястие за Никулден – Бургас

Рецепта: **Филе от риба, запечена със сос от сирене**

Продукти за 4 порции:

*4 порции филе от риба*

*400 г. мляко*

*30 г. масло*

*30г. брашно*



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

*200г. сирене*

*1 лъжичка горчица*

*Черен пипер*

*Сол*

Начин на приготвяне:

Време: 1 час

Порциите рибено филе се разполовяват, посоляват и поръсват с черен пипер. Пускат се в кипящо мляко и се варят на много тих огън до омекване. Прави се светла запряжка от маслото и брашното, която се разрежда с млякото, в което е варена рибата, и се кипва, докато се получи гладък сос. Той се посолява, поръсва с черен пипер, прибавя се горчицата и 150г настъргано сирене. Рибните филета се поставят в намазнената с мазнина тавичка и се заливат със соса. Поръсват се с настъганото сирене и се запичат в гореща фурна.





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Източник: „ Кулинарен журнал за жената”, брой 11/2007, стр. 13

Рибно ястие за Никулден – Поморие

Рецепта: **Шаран по моравски**

Продукти за 4 порции:

*1 голям шаран*

*20 г. масло*

*Олио*

*Сол*

*4 яйца*

*20 г. твърдо сирене*

*2 с.л. сметана*

Начин на приготвяне:

Време – 45 мин.

Шаранът се измива, изчиства и се оформят 4 порции. Подсушават се, подсоляват се и се изпържват и от двете страни в сгорещено олио. Смесват се ситно настъганото сирене с разбитите яйца и с получената каша се заливат порциите шаран. Запичат се във фурма. Порциите се поставят в чинии, добавят се парченцата масло и ястието се поднася с варени картофи и зеленчукова салата.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*



Източник: „ Кулинарен журнал за жената”, брой 11/2007, стр. 15

Рибно ястие за Никулден – Бургас

Рецепта: **Шаран с орехова плънка**

Продукти за 4 порции:

*1 кг. Шаран*

*1 чаена чаша счукани орехови ядки*

*2 кафеени чаши олио*

*1 кг. Кромит*

*1 връзка магданоз*

*Черен пипер*

*Сол*

Начин на приготвяне:

Време: 1 час и 30 мин.

Ситно нарязаният лук се задушавя в половината от мазнината и малко вода до омекване. Прибавят се извадените от шарана ядки



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

и хайвер, нарязани на дребно орехови ядки, ситно нарязания магданоз, черен пипер и сол на вкус. Сместа се разбърква добре и се слага в коремната кухина на шарана. Той се зашива и се поставя в намазаната с мазнина тава, полива се с останалата мазнина и малко вода и се пече в умерена фурна. Поднася се цял или нарязан на порции с пържени картофи или друга подходяща гарнитура.



Източник: „ Кулинарен журнал за жената”, брой 2/2007, стр. 61

Царево

### **№ 1 Рецепта: Скумрия „Сардела”**

Продукти за 2 порции:

1 скумрия

150 мл олио



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

150 мл оцет

1 връзка копър

Сол

Начин на приготвяне:

Време: 40 минути

Скрумрията се нарязва на кръгчета. Подреждат се в тенджера и се наръсва със солта и нарязания на ситно копър. Равните части олио, оцет и вода се смесват. С тази смес се залива рибара, като парчетата трябва да се покрият. Най – отгоре се слага главата. Рибата се вари. Когато окото побелее, е готова. Сервира се със салата от варени картофи и лук.

Източник: „ Кулинарен журнал за жената”, брой 7/2006, стр. 8

Малко Търново

## **№ 2 Рецепта: Патладжани и чушки с орехов сос**

Продукти за 4 порции:

3 патладжана

1 кг чушки

1 чаена чаша олио

½ чаена чаша орехови ядки

6 скилитки чесън

Сол

Начин на приготвяне:





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Време: 45 минути

Патладжаните се обелват, нарязват се на филии, посоляват се и се оставят да се отцедят. След като сокът им се отдели, парчетата се изпържват в 2/3 от мазнината и се изваждат. Чушките се почистват от дръжките и семките и също се изпържват. В останалата част от мазнината се запържват счуканите орехови ядки и пресования предварително чесън. Добавя се малко вода, посолява се и след като кипне, сместа се сваля от котлона. Патладжаните и чушките се нареждат в чиния и се заливат с ореховия сос.



Източник: „ Кулинарен журнал за жената”,брой 7/2006, стр. 8

Малко Търново

### **№ 3 Рецепта: Тиквички и чушки с кашкавал**

Продукти за 6 - 8 порции:

6 тиквички

6 чушки



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

100 г кашкавал

1 чаена чаша прясно мляко

1 ч. л. доматиено пюре

2 яйца

½ пакетче масло

500 г кисело мляко

Магданоз

Сол

Начин на приготвяне:

Време: 1 час 30 минути

Тиквичките се обелват, нарязват се на колелце и се сваряват в подсолена вода. Чушките се изпичат, обелват се и се почистват от семето. В тава се нарежда слой чушки, слой настърган кашкавал, слой тиквички. Ястието се залива със смес от разбитите яйца, прясното мляко, доматиеното пюре и ситно нарязания магданоз. Отгоре се нареждат парченца масло. Ястието се запича в силна фурна и се поднася с кисело мляко.

Източник: „ Кулинарен журнал за жената“,брой 7/2006, стр. 9

Малко Търново

#### **№ 4 Рецепта: Спаначени топки**

Продукти за 4 порции:

1 кг спанак

100 г масло



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

150 г кашкавал

500 г кисело мляко

1 ч. л. червен пипер

Начин на приготвяне:

Време: 40 минути

Спанакът се почиства, измива се добре, нарязва се и се вари 5 – 6 минути в подослена вода. След като поизстине, се отцежда от водата, подправя се със сол и червен пипер и се задушавя в част от маслото. От спаначената смес с лъжица се оформят топки, които се подреждат в намазана тавичка. Останалата част от маслото се загрява до разтапяне и се оцветява с червен пипер, след което се излива върху спаначените топки. Отгоре им се настъргва кашкавалът. Ястието се запича в умерена фурна и след като е готово по желание се поднася с кисело мляко.

Източник: „ Кулинарен журнал за жената”,брой 7/2006, стр. 23

Бургас

### **№ 5 Рецепта: Яйца по бургаски**

Продукти за 2 порции:

2 домата

4 яйца

4 с. л. олио

Сол

Червен пипер



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

1/2 чаена чаша вода

Начин на приготвяне:

Време: 30 минути

Измитите домати се нарязват на филийки и се нареждат в тиган, прибавят се половин чаша вода, щипка сол, червен пипер. Загрява се до завиране. Отгоре се „чукват“ яйцата и тиганът се покрива с капак. Ястието ври до втвърдяване на белтъка. Яйцата се изваждат с решетеста лъжица, а сосът се изсипва около тях.



Из: „Жената“ за жената”, брой 6/2006, стр. 40

Бургас

### **№ 6 Рецепта: Печена риба със сметана**

Продукти за 4 - 6 порции:

750 г риба < или 500 г готово филе >

800 г картофи

1 чаена чаша сметана

2 яйца

200 г печурки

25 г кашкавал

2 с. л. брашно



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

4 с. л. олио

Сол

Начин на приготвяне:

Време: 1 час

Парчетата риба се посоляват, посипват се с черен пипер и се запържват в тиган с олио. Изпържват се ситно нарязаните гъби и картофите, нарязани на кръгчета с дебелина 1/2 см. Рибата се поставя в намазаната с масло тиган и върху всяко парче се слагат кръгчетата от твърдо сварените яйца и гъби. Върху тях се поставят пържени картофи и ястието се полива със сос от сметана. За соса – сметаната се загрява и щом закипи, ѝ се добавя 1 ч. л. брашно, смесена със същото количество масло и щипка сол. Сосът се оставя да ври 1- 2 минути при непрекъснато бъркане. Залятат със соса риба се посипва с настърган кашкавал, полива се с разстопено масло и се поставя за 5 – 6 минути в гореща фурна, за да се зачерви. Преди да се сервира, рибата се посипва със ситно нарязан магданоз.

Източник: „ Кулинарен журнал за жената“,брой 6/2006, стр. 41

Царево

### **№ 7 Рецепта: Рибни кюфтета**

Продукти за 4 порции:

1 филе от бяла риба

2 с. л. галета

1 яйце

Копър



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

1 с. л. лимонов сок

Сол

Черен пипер

1 кафеена часа олио

За соса:

½ глава лук

Олио

1 скилидка чесън

½ буркан стерилизирани домати или 3 пресни домата

Сол

1 щипка захар

Черен пипер

Дафинов лист

Начин на приготвяне:

Време: 1 час

Филето се нарязва на ситно. Към него се прибавят на ситно нарязаният копър, галетата, яйцата, лимоновият сок, солта, черният пипер. Омесват се добре и се оформят кюфтета, които се овалват в брашно и се пържат в загрялото олио.

Сосът се приготвя, като се олиото се загрява и в него се слагат нарязаните на ситно лук и чесън, домати и подправките. Задушава се 15 минути.

Кюфтетата се заливат с доматиения сос, поръсва се с магданоз и се сервира.





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

## Рецепти от Поморие

### **№ 8 Мусака по гръцки**

Редуват се кайма, пържени картофи на филийки, кайма и пържен патладжан на филийки, накрая се прави заливка от яйце с мляко.

### **№ 9 Рибена чорба**

От всякакъв вид риба, цяла или само от главите, сгъстява се с грис, подправя се задължително с девисил, застройва се с яйце и лимон или оцет, а не с кисело мляко.

### **№ 10 Суха бамя с мисирка**

Мисирката се изчиства, нарязва се на порции и се запържва. Зеленчуците (лук, моркови, чушка) се запържват и в края на запържването се прибавя червен пипер. В тенджера се изсипва зеленчуковата смес прибавя се мисирката, бамята, домати и се оставя да поври докато омекнат месото и зеленчуците. Накрая се сипва размитото с малко студена вода брашно. Поднася се топло, поръсено с нарязан магданоз.

### **№ 11 Праз със сини сливи**

Празът се почиства и се нарязва на парчета. Запържва се в загрят зехтин. Добавя се чесън. Поръсва се с брашно и след като и то се позапържи, се добавят червеният пипер и домати концентрат. Постепенно се налива горещ бульон и щом заври се добавят сушените сливи. Овкусява се със сухия магданоз, джоджен, захар, сол и черен пипер. Оставя се да къкри на слаб огън, докато яхнията остане на мазнина – около 1 час.

Източник: [http://recepty.bg/rec\\_za\\_r7-675-Kalinka-Zgurova--slaveyat-na-Strandzha](http://recepty.bg/rec_za_r7-675-Kalinka-Zgurova--slaveyat-na-Strandzha)

Рецепта на Калинка Згурова



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

## **№ 12 Гол зелник**

### Продукти:

4 яйца

½ килограм лапад или спанак

два-три стръка гъозум - известна като джоджен

2-3 с.л. брашно

½ литър прясно мляко

3 с. л. олио

четвърт пакетче масло - тези от 125 грама

2-3 стръка зелен лук

червен пипер

сол на вкус

Първо изчистваш лука, лапада или спанака и джоджена. Нарязваш ги. Задушаваш се всичко в олиото - те си пускат водичка. После се разбиват яйцата, прясното мляко и брашното. Слага се в тавичка задушени зелените и се заливат със заливката. Може най-отгоре да се сложи бучки масло, може преди това да се прибави маслото към олиото. Загрива се фурната до 220 градуса, запича се и е готово, някои му казват постна мусака, а в Странджа - гол зелник.





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Източник: <http://e-burgas.com/post/vijte-receptata-za-edin-ot-nay-vkusnite-strandjanski-delikatesi-2252>

с. Стоилово

### **№ 13 Лопушка**

#### Продукти:

500 г речна риба – пъстърва, мряна, бельовица или друга сладководна риба

/Ястието се получава по-вкусно, ако рибата е дребна, защото при дългата топлинна обработка костите ѝ омекват и не се усещат./

5-6 глави лук или 2 връзки пресен лук

1 връзка пресен джоджен

2 бр. червени чушки



листа от лопушка

сол

черен пипер

червен пипер



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

200 г пресни домати на шайби или консерва от домати

50 – 60 г олио или зехтин

няколко стръка пресен магданоз

2 моркова

Начин на приготвяне:

Морковите се настъргват на едро ренде или се нарязват на малки кубчета и се запържват леко в тиган, докато мазнината стане оранжево-жълта. Почистената от главите и вътрешностите риба се измива и се посолява. Поръсва се с черен пипер и леко се полива с част от запръжката. Листата от лопушката за кратко се попарват в гореща вода, за да поомекнат. В останалата част от мазнината се задушават много ситно нарязаният лук, джодженът, магданозът, ситно нарязаните чушки, домати и червеният пипер. Разпределя на части и се завива в лист от лопушка, поставя се част от плънката и отгоре по 1 – 2 шайби тънко нарязан домати. Завиват се стегнати пакети подобно на сармите и се поставят в предварително намазана с мазнина тавичка. На дъното се сипва около 1 см вода, покрива се с домакинско фолио и се пече 3 часа при 110 градуса. Преди поднасяне пакетчетата могат да се разрежат по диагонал на кръст и да се запекат на фурната при горно нагряване. Поднасят се с резен лимон и стрък пресен джоджен.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

## **ЛЕГЕНДИ ПРИ ПРИГОТВЯНЕ НА ХРАНА**

### **Радината или кога и какво се яде в Странджа**

Населението в Странджа се храни три пъти дневно, а през лятото, когато се работи усилено – четири пъти.

Местните разказват за работната мома Рада, която жънела чужда нива, но следобед много прегладняла и от глад припаднала. От тогава около 16:00 часа всички спирали работа и леко похапвали. Това е четвъртото, междинно хранене, нарича се радина пладня, радината (при рупци и загорци), икиндия (при преселниците от източна Тракия).

Сутрешното ядене се нарича ручок и включва тестени храни – варена юфка, трахана, попара с мляко или с вода. През зимата то става въщи, а през лятото – на нивата, след извършване на някаква работа. При обедното хранене, наречено пладнина, се яде харманска манджа – чушки, лук, чукан чесън и оцет, шербет, солена сланина, варен фасул, квасено мляко и сирене. Вечерята е винаги въщи, с прясно опечена питка или сготвено ястие (каша, яхния) и хляб.

Хлябът е основната храна. Всекидневният хляб е два вида – пресен и кисел.

Всеки ден преди самото ядене, най-често за вечеря се меси прясна (пресенчана) пита от брашно, сол и малко топла вода. Отгоре се надупчва със стрък сух босилек и се пече направо в жарта (покрива се с гореща пепел и жар). Като се опече, пепелта и въглените се изтърсват и тя се увива в месал, за да омекне. Яде се, докато е топла. През зимата правят зелена пита – замесват тесто от брашно и нарязано кисело зеле. Питката пекат в тава. През пролетта правят по подобен начин копривена пита. Набраната коприва или лапад, щир, листа от диво цвекло се попарва и се замесва в тестото. Пече се в жарта.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*



Киселият хляб се замесва с квас. Меси се всяка вечер, през вечер или два пъти в седмицата - в зависимост от броя на хората в домакинството.

Всички ястия местното население приготвя предимно в глинени съдове, а също и в бакърени тенджери, тигани, тави, сахани. Глинените гърнета поставят направо на жарта, а бакърените съдове – върху пиростията. В огнището ровят жарта с маша, дилаф, а във фурната – с ватрал, ръжен.

В къщи се хранят на кръгла дървена синия (тронки), софра (рупци и преселници от Източна Тракия), която по време на хранене е гола (непокрита). Застила се с месал само на Великден. Преди и след хранене се измива с вода.

На софрата най-напред се слагат хляб и сол, а също и кромид лук, чесън, чукан пипер и туршия. Те задължително присъстват, независимо дали има други ястия или не. Всички се хранят от обща глинена паница и с дървени лъжици, ако яденето е рядко. Ако яденето е гъсто, топят хапките вътре и ядат с ръце.





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

За празници месят специални обредни хлябове, точат баници, готвят месни гозби.

И до днес в домашните стопанства в целия Странджански район се отглеждат свине, овце, кози, кокошки, а в градинките растат зеленчуци. Традиционно е събирането на горски плодове, гъби и билки, използвани пресни или изсушени. За хората от крайбрежна Странджа от далечни времена основни са продуктите, получени от морето – миди, раци, скариди, риба. Най-консумирана сред тях е рибата – печена, пържена, на чорба, плакия, сушена или солена.

Празничните гозби и хлябове се приготвят по технология, специфична за всеки празник или обичай. Съществуват строго определени правила кой има право да приготвя обредните ястия, как се подрежда трапезата, в какъв ред сядат членовете на семейството и гостите около софрата. Това говори за здрав морал, уважение към възрастните и гостите, почит към хляба...

Източник:

<http://www.burgasmuseums.bg/index.php?page=encdetail&id=178>

### **Най-използваните подправки в Странджа**

Основните подправки, характерни за странджанската кухня, са: чубрица (тербица), джоджен, градинска мерудия (сминдух), люта (арнаутска) чушка. Пресни или сушени, те са мерудии за всяка манджа, както и при консервиране на месо. Всички подправки се отглеждат в градинките, от бакалницата се купува само сол. Червен пипер се приготвя също въщи – счукват се изсушени червени пиперки. Тракийските преселници използват и чер пипер.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Интересен факт е, че в този район започват да сеят и да употребяват магданоз доста късно – едва след 1930г.



Шарената сол тук наричат „чукан пипер“, „чукана сол“ или „пиперена сол“. През есента или в началото на зимата всяка домакиня задължително я приготвя. Ленено семе, тиквени семки, нахут и царевица за пуканки предварително се пекат (пукат) на жар в тенекиени кутии. След това се чукат в специален цилиндричен съд от черешово дърво, който рупците и тронките наричат „кутел“, а загорците – „чутура“. Прибавят се още сминдух, чубрица и диворастящата маторинка. Получената смес се пресява през сито и се съхранява в дървени кутии. Използва се не само като подправка за ястия, но с нея поръсват хляба и ядат, когато работят на нивата, когато няма гозба или по време на пости.

Източник:

<http://www.burgasmuseums.bg/index.php?page=encdetail&id=176>



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

## **Сурвачка**

По подобие на хората, дърветата в народните представи също се делят на добри и лоши. За добри дървета в Странджанския край се смятат крушата, яворът, черешата, дюлята, маслината, липата, глогът, трендафилът. Към лошите или както ги нарича народът „дяволски дървета” спадат ясиката (трепетликата), дрянът, орехът, върбата и др.

В целия Странджански край се вярва, че под дряна седи дяволът. Това е така от времето, когато Господ и дяволът сключили облог помежду си кой от двамата може да притежава най-ранния годишен плод. Дяволът видял, че дряна цъфти пръв, избрал за себе си това дърво и седнал под него. Господ предпочел черешата и така спечелил облога. Доста дълго време населението от този район избягвало да седи под дрян, защото вярвали, че под клоните му се събират юди, самовили и таласъми. Наред с това, обаче здравината и жилавостта на дряна го превръщат в символ на здраве и дълголетие. От дрянова клонка се правят сурвакниците. От дрян е и сватбеното знаме, дрянови пъпки се слагат в Новогодишната баница.





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Сурвачката е свежо откършена дрянова пръчка, с която сурвакарите сурвакат при новогодишното обхождане на домовете. В изработването на сурвачката и нейните функции са залегнали редица вярвания и представи от митологично естество. Най-широка е употребата на дряна, защото той се осмисля като символ на здраве, сила и младост (все пак е първото растение, което цъфти). С дрянова пръчка обикновено сурвакат децата.

По форма сурвачката може да бъде: 1. Пръчка или 2. Клонка. Сурвачката-пръчка може да бъде няколко вида: рогалка - с 2/3 рогчета на върха; може в горния си край да е зацепена и застъргана, а може и да е гладка. В трите случая, обаче, пръчката обикновено се нашарва чрез плитка резба във вид на змиевидна спирала.

Когато сурвачката е клонка, от срещуположните вейки се оформят 1, 2 или 3 кръга. Те се украсяват с разноцветни вълнени конци, панделки, пискюли, наниз от пуканки и сушени плодове, бобени зърна и чушки, малки кравайчета, житен клас и много често се слага „златна“ или „сребърна“ пара. Тази украса отразява основния поминък в дадения район. Цялостния образ на сурвачката пък се асоциира със световното дърво. А световното дърво олицетворява идеята за триделно разпределение на света. Короната на дървото, символизира небесния свят. Стволът се разбира като средния, земния, нашия свят. Корените му представят долния, подземния свят – обитаван най-често от злосторни демони. Според народните вярвания сурвачката има продуциращи свойства: досегът с нея до хората, домашните животни и всичко живо е на принципа на магията и магическата пръчка. Когато сурвакат сурвакарчетата изричат пожелания за здраве, плодородие и богатство, които се приравняват на благословии. След като изпълни обредната си роля да възтанови порядъка, реда, сурвачката не се пази, но и не се изхвърля



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

просто така. Унищожаването ѝ след празника отново става по обредно-магически ред, с който се стимулира растеж, здраве и плодовитост. Сама по себе си сурваката не притежава обредно-магически качества, тя ги придобива в ръцете на сурвакарите. Затова е много важно сурвакарите да бъдат здрави, да имат чисто сърце и помисли.

Източник:

<http://www.burgasmuseums.bg/index.php?page=enctail&id=227>

## **Тодоровден**

Първата събота след Сирни Заговезни в народния календар се чества Тодоровден, празник, посветен на здравето на конете, поради което е известен още с името Конски Великден.

Свети Тодор е известен като покровител на конете. Всички обичаи на този ден се изпълняват за здравето на конете, но и на хората. Рано сутрин преди изгрев слънце жените приготвят обредни хлябове, често с формата на подкова или конче, украсени с орехови ядки или чесън. От тези обредни хлябове слагат по малко и в храната на конете. За тяхно здраве наред с обредните хлябове се раздава и варена царевица.







*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Основният обичай на празника е надбягването с коне, наричано още кушии. То се прави, защото съществува вярването, че Св.Тодор яхвал коня си, обличал девет кожуха и на този ден отивал при Бога, за да измоли от него лятото. Отивайки при Бога, той слизал от коня, забождал копието си в земята и от нея започвало да излиза пара – идвало лятото.

В надбягването, което е чест и гордост за всеки стопанин, участват мъже и ергени. Конете са добре сресани и окичени със синци. Малки и големи се събират да наблюдават надбягванията. Победителят в състезанието получава награда, конят най-често – юзда, а неговият стопанин – риза или пешкир. След надбягванията ездачът победител заедно със своя кон обикаля всички домове и честити празника. Във всеки дом мома или млада жена запоява коня с ненапита вода или вино.

На този ден се извършват обичайни гостувания у именниците.

Източник:

<http://www.burgasmuseums.bg/index.php?page=encdetail&id=196>

### **Св. Варвара/4 декември/**

Света Варвара е християнска великомъченица – тачат я и православни и католици. В представите на българите св. Варвара и св.Сава са сестри или слуги на св. Никола. Затова те подготвят празника му. Доказва го поговорката „Варвара меси(вари), Сава пече, Никола яде (гости гощава)“.

Света Варвара пази децата от болести, на нея жените се молят да умилостиви шарката, покровителка е на плодородието и на домашните птици. Празникът е женски – в ритуалите участват предимно девойки и жени. Те стават преди изгрев слънце и отиват на извора да наляят чиста, „варварска“ вода. С нея





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

замесват пита, мажат я с мед и раздават за здраве на децата. В Странджа питата месят без квас и я дупчат отгоре с вилица. Наричат я „прясничена пита“. Зад вратата окачват малки кравайчета за Баба Шарка.

Майките раздават на децата си по няколко зърна боб, с които те търкат лицата си – „Както е бял фасулят, тъй да е бяла и шарката!“

Меси се и обреден хляб. Върху него се пали специално направена варварска свещ. Тя е много дълга, притежава магическа сила и се пази през цялата година. Палят я , когато се налага – при опасност от буря и болести, с вярата, че спира стихии и всяко зло. Сутринта всеки трябва да хапне варено жито или царевица, за да е добра реколтата. Ако първият гост в къщата е жена, ще се мътят женски пиленца.

В различните части на България денят на света Варвара се празнува различно. Някъде по къщите обикалят деца, а на други места – девойки „варварки“. Те наричат за здраве и берекет. Стопаните ги приемат с радост и ги даряват с ябълки, сушени плодове, брашно. Затова четвърти декември е известен и като Женска Коледа. В Тракия тогава е първата кадена вечер, а, знайно е, че в останалите райони първата кадена вечер е на Игнажден.

Забраните също са противоречиви. Жените не трябва да захващат никаква домашна работа, нищо не трябва да се слага на огъня, но най-важното обредно действие е приготвянето на питка?! А момите, които искат да се омъжат, именно на св. Варвара показват колко са работни и чевръсти. Която от тях първа опече погача и я раздаде на роднини и съседи, първа ще мине под венчило.

В странджанското село Извор отъждествяват светицата със самата болест, с шарката. В с. Росен представата е друга – св.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Варвара държи купичка с мед и маже децата, за да оздравеят по-бързо.

В различните селища и региони рецептите за питка са различни, но, когато мажат опечената „блага“ питка с мед, всички майки се молят за едно и също - „Да е на помощ света Варвара, да пази децата ни от болести!

Рецепта за празничната трапеза:

### *КЪПАНА ПИТКА*

Необходими продукти: 3 яйца, 1 кг. брашно, 1 чаена лъжичка сол, 1 супена лъжица захар, 3 супени лъжици олио или разтопено краве масло, ½ литър прясно мляко, мая за хляб с размера на кибритена кутийка.

Начин на приготвяне: Замесете натрошената мая с малко мляко, захарта и малко брашно, за да се получи кашичка. Оставете маята да бухне. Сипете брашното в тава и в средата направете "кладенче" – празно пространство, в което слагаме бухналата мая, разбитите яйца, солта и мазнината. Като добавяте прясното мляко, замесете тесто. Месете, докато стане идеално гладко. Сложете полученото тесто в тензухена кърпа и го пуснете в голяма тенджера в хладка вода. Затова тази питка се нарича „къпана“. Когато тестото е готово, то изплува на повърхността на водата повече от половината. Извадете го от кърпата и го омесете отново с брашно. Едва тогава можете да оформите пита, която да поставите в намаслена тава, да я намажете с жълтък, разбит с малко вода и да я поставите в студена фурна. Важно е, че тази питка не трябва да се пече в предварително затоплена фурна. Пече се на 150 градуса. Готовата питка се намазва с мед.

Източник:

<http://www.burgasmuseums.bg/index.php?page=encdetail&id=226>



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

## **МЕСНИ И СИРНИ ЗАГОВЕЗНИ**

### Месни Заговезни

Месни Заговезни е църковен празник с подвижна дата в православния календар. Датата се променя в зависимост от датата на Великден. Месни Заговезни е винаги осем седмици преди Великден, в неделя.

Традиционната семейна вечеря е месна, откъдето е и името на празника. След този празник е забранено да се яде месо до края на Великденския пост.

В съботата преди Месни Заговезни е Голямата задушница. Навсякъде в България жените раздават на гробищата хляб, тестено ядене, варени яйца и сирене в чест на мъртвите.



### Сирни Заговезни

Сирни Заговезни е седем седмици преди Великден. Вечерта на празника се заговява в кръга на близкородствени семейства. До самата вечеря трябва да завърши обичаят „прошка“- по-младите целуват ръка на по-старите и искат и получават прошка за извършени грешки и обиди. По традиция за тържествената



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

трапеза се приготвят баница със сирене, варени яйца, бяла халва с орехови ядки, риба.

По време на вечерята се извършва и обичая „хамкане“- на края на конец, окачен на тавана или на дълъг прът се връзва парче бяла халва. Конецът се залюлява в кръг и всички около трапезата /главно децата/ се опитват да уловят окаченото с уста.

Най-характерен обичай на Сирни Заговезни е запалването на празничните огньовете. Хората, които се играят са последните от зимния празничен цикъл. По време на Великденските пости хоро не се играе с изключение на „Буенец“ /буйно, несклучено хоро, което се играе от момите в Източна България/.

От Сирни Заговезни до Великден сватби не се правят.

Календарно свързани с прехода между зимата и пролетта, обредите на Сирни Заговезни имат очистителен и предпазващ характер.

*Традиционна храна за Сирни Заговезни:*

Баница със сирене;

Варени яйца;

Халва с орехови ядки;

Мляко с ориз;

Печено сирене, наръсено с червен пипер;

Риба.





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

### Сирнишки огънове

Сирници, оратници, оруглици – обичай, изпълняван на Сирни Заговезни. В него участват момчета от 8 до 14 години. Преди вечерята ергените запалват по високите места край селото предварително подготвени огънове от слама, съчки, шума и др. По-малките момчета правят свои огънове по улиците. Огънят трябва да има колкото се може по-висок пламък, защото се вярва, че докъдето стига светлината му, до там през лятото няма да пада градушка. Ергените, а в някои райони на страната и мъжете, жените и децата прескачат този огън за здраве и предпазване от бълхи. Младите момчета приготвят пръчки, разцепват ги в единия край и привързват там слама. Запалват сламата и завъртат оратника, като наричат и благославят.



Източник:

<http://www.burgasmuseums.bg/index.php?page=encdetail&id=70>

### **Благовещение**

The project is co-funded by EU through the Interreg-IPA CBC Bulgaria-Turkey Programme



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Благовещение / 25.03. / е голям църковно-християнски празник, утвърден през VII век. Според светото писание на този ден, девет месеца преди раждането на Исус Христос, на Богородица се явява архангел Гавраил, който и съобщава, че ще стане майка на Божия син. Тази блага вест дава и наименованието на празника – Благовещение.

В народните представи този ден се свързва с идването на прелетните птици и с пролетното пробуждане на природата. На Благовещение всеки гледа да излиза от къщи сит и с пари в джоба, та ако закука кукувица, да бъде през цялата година сит и с пари.

На този ден се сеят зеленчуци и се присаждат плодни дръвчета, за да са „благии“. Пчеларите отварят кошерите и пускат пчелите, за да събират мед.

Заради представата, че на Благовещение змиите и гущерите се събуждат и излизат от дупките си, се извършват обредни действия с предпазващ и отгонващ характер.

Сутрин, преди изгрев слънце жените премитат къщите, палят огън на едно или на три места или по всички ъгли на двора и слагат говежда тор да пуши и прогонва влечугите. Тези действия са съпроводени с изричането на думите: „Бягайте, зъми и гущери, днеска е Благовец“.

Децата и младежите прескачат запаления огън, а момците си пърлят леко краката, за да не ги хапят змиите през лятото. Пак за предпазване жените не шият – „да не ги дупчат змиите“, не месят хляб, „че ще се свие зъмя на него“.

Традиционна храна на празника:

Шарена пита, Печена риба, Баница

Източник:





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

<http://www.burgasmuseums.bg/index.php?page=encdetail&id=71>

## **Бабинден 08/21 януари**

Най-хубавото в живота на българите е да им се родят и да отгледат здрави, хубави и умни деца, да насочат пътя им към доброто и радостта, да ги предпазят от страдания и беди. Със страх пред злото, което дебне отвсякъде, но и с много фантазия и вдъхновение те извличали скрития смисъл от всичко, което можело да им помогне. Децата са смисълът на брака, на грижите, на живота. Затова и в много обреди и обичаи най-важната цел на магическия ритуал е да се родят здрави и хубави деца, да е пълна къщата.

Съществуват редица поверия относно това, какво трябва да се прави и какво – не, за да се роди здраво дете, да бъде лесно раждането. Най-почитаният човек при раждането е бабата акушерка. Тя се извиква тайно, самото раждане също се пази в тайна. Но изобщо не е таен денят, в който раждали и нераждали жени отдават своята почит на бабата. На 08/21.01 целуваме ръка на жената, помогнала рожбата ни да види бял свят. В по-стари времена жената, която е израждала децата, е била възрастна жена, баба. Оттук идва и наименованието на празника Бабинден.

Бабинден е последният празник, чиято обредност е свързана с вярата в продуциращата сила на водата. А водата, както се вярва, е първоосновата на света. Водата тече бързо, отмива всичко лошо, извор е на живот и плодородие.





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Основните обредни лица са бабите акушерки, наскоро родилите жени и тези, на които им предстои да родят. Открояват се три празнични компонента. Първият е свързан с къпането на бебетата пеленачета от бабата. Това е много стар обред, който с годините на много места отпада и остава само поливането на бабата. Още по първи петли, всяка жена, родила през годината, или ѝ предстои да ражда, отива да полее на бабата акушерка. Раждалите жени поливат, за да измие бабата нечистотиите от раждането. Тези, на които им предстои раждане, поливат, за да е леко раждането. Целият ритуал с поливането е съпроводен и с благословии от двете страни. Водата от миенето се изхвърля под трендафил, за да растат децата здрави и румени. След ритуалното поливане невестите се връщат къщи, разточват баница, омесват пита, варят кокошка. Към обяд, пременени в нови дрехи, отиват с гозбите, ракията и виното у бабата. Има гайдар, който свири през цялото време. Гощавката е съпроводена с много песни и шеги. Всички обредни действия имат стимулиращо значение – да се раждат повече здрави деца и самото раждане да е леко. След обяд жените се отправят към мегдана, там се играе хоро, което е само женско. На него нямат право да се хващат моми и ергени.

Част от обредната празничност е и ритуалното къпане на бабата в реката или на чешмата. Украсяват я с нанизы от сушени червени люти чушки, пуканки и др. Закарват я до водата и я изкъпват. Вярват в силата на водата. Още повече, че Бабинден се празнува след Йордановден, когато кръстът е хвърлен във водата и тя е пречистена.

Източник:



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

<http://www.burgasmuseums.bg/index.php?page=encdetail&id=135>

## **Бъдни вечер и Коледа**

Бъдни вечер /24 XII/

Бъдни вечер е последният от дните на родилни мъки на Богородица, които започват от Игнажден / 20 XII / и завършват на Коледа, отбелязан от православната църква като Рождество Христово.

Подготовката за празника започва от ранна сутрин с приготвянето на няколко вида хляб. Основният хляб, посветен на коледния празник е с кръгла форма, с украса от тесто – кръст или кръг, и се нарича боговица, бъдняк, светец, вечерна. Момите в семейството приготвят и украсяват специални краваи, предназначени за коледарите. От тестото се навиват и преплитат обръчи, плитки, затова и в песните се пее за „вит-превит“ кравай. Някои от краваите са кръгли с дупка в средата. За малките коледарчета са коледните кравайчета, колачета.

Жените в семейството готвят и основните храни за трапезата, които са задължително постни – сарми, ошав, варено жито, варен фасул, зелник или тиквеник. През деня, докато се приготвя храната, малките коледарчета започват своите обиколки. Те са момчета до 12-13 годишна възраст, носещи торбички, които обикалят домовете на близки и съседи с пожелания за здраве и плодородие. За празника мъжете имат задължението да приготвят специално дърво за огъня, който ще се запали вечерта и ще гори през цялата нощ. То се нарича „бъдник“ или „коладник“.

Кулминационен момент е трапезата, около която се събира цялото семейство. Вярва се, че колкото по-богата е тя, толкова по-богат и здрав ще бъде домът през годината. Вечерта стопанинът запалва бъдника и вечерята започва, когато всички



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

членове на семейството са се събрали. Когато всички се наредят около трапезата, най-възрастният член от семейството изпълнява няколко ритуални действие. Първо, той прекадява с тамян, за да пречисти сакралното пространство – дома, от злините акумулирали се през годината. Едва след това старейшината разчупва хляба и раздава по едно парче на всички, с което дава начало на празничната вечеря.

Когато вечерята е свършила, всички очакват идването на коледарите. Те са само мъже, предимно ергени и годенци. Подготовката им започва по-рано, започват да учат коледарските песни под ръководството на по-възрастен, женен мъж, който е водач на групата и се нарича „станеник“. Коледарите са облечени в празнично облекло, с украса на калпаците от китка и наниз от пуканки.

Влизайки в дома, те пеят специални песни за всеки член от семейството, като започват от стопанина. Песните изразяват пожелания за здраве, благополучие, брак. Накрая водачът на коледарите изрича коледарската благословия. Стопаните даряват коледарите с боб, брашно, сланина, месо, а момата подава специално приготвения коледарски кравай, върху който са поставени и малко пари.

Традиционна храна за празника

Жито; Прясна питка; Боб; Кравайчета; Сарми с булгур или ориз; Баница /зелник, тиквеник/; Пълнени сушени чушки с фасул; Ошав /компот от сушени плодове/; Орехови ядки с чесън и мед; Пресни ябълки, круши и др.

*Мачкан /джуркан/ боб*

Продукти: 500г фасул, 200г кромид лук, 15г сол, 2 моркова, 30г сушен магданоз и джоджен, 200г олио, 2 лъжици червен пипер.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Фасулът се изчиства, измива и накисва в студена вода за около 8 часа, след което водата се изхвърля, налива се нова и се оставя да ври с нея 15 минути. Отново се налива чиста вода и се прибавят нарязаните на ситно лук и моркови. След сваряването се посолява, отцежда се водата и докато е топъл, се мачка на каша, сипват се олиото и червения пипер и се наръсва с магданоз и джоджен. Яде се студен.



### Коледа /25 XII/

На 25 XII се празнува Коледа, наричана още „Божик“, „Божич“ или „Голяма Коледа“. На този ден не се работи и всички отиват в църква на тържествена служба. Обикновено на Коледа коледарите правят общо угощение със събраните от коледуването продукти в дома на станеника. На този ден се правят взаимни посещения и гостувания.

От Коледа според народното вярване започват 12 дни, наричани „мръсни“, „погани“, „караконджови“. През тези дни се спазват някои забрани - напр. не се излиза навън преди да са пропели първи петли, жените не предат, не тъкат, не перат. Коледа се празнува 3 дни, като третият ден – 27 XII е Стефановден – тогава празнуват всички именници.

### Традиционна храна за празника



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Прясна пита; Пастърма със зеле; Баница с месо; Свинско с праз;  
Печен дроб; Печена кокошка

*Кебап от свинско месо*

Продукти: свинско месо със сланина, 1 глава кромид или праз  
лук, 1 чаша чорба от кисело зеле.

Месото заедно с мазнината се нарязва на малки парчета. Слага се в тава. Към него се прибавя ситно нарязания лук. Посолява се на вкус и се залива с чорба от кисело зеле. Пече се в умерена фурна.



Източник:

<http://www.burgasmuseums.bg/index.php?page=encdetail&id=69>

## **Странджа**

Странджа - една планина, за която знаем твърде малко. Тя остава в страни от популярните туристически маршрути, дори и от кулинарните. Планината обаче може да очарова не само с красива природа и мистика, а и с много вкусни тайни. Ето някои от най-популярните странджански специалитети. Чрез тях ще можете да опознаете бита и нравите на местните. Не се учудвайте, че бобът или по-скоро черният боб (бакла), картофите и сушените плодове присъстват в много от ястията.





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Местните рецепти са предимно постни, защото в миналото районът е бил доста беден и хората са се изхранвали с това, което е поникнало в нивите им. Месо се е сервирано само по празници. През лятото странджанци са се гощавали най-вече с пресни зеленчуци. Десертът тук се състои от плодове и ядки. Деликатес през зимата е печената тиква с мед и орехи.

### Боб на цървули

Приготвя се от черен боб, който се попарва с люспите. След това се вари. Запържва се с лук, домати, булгур и накрая се досготвя, докато стане на манджа.

### Сарми с кисело зеле и сушени плодове

В тях не се слага месо, но пък можете да откриете вкуса на сини сливи, булгур, лук и сушени домати.

### Картофени гювечета с много билки

Те са изключително ароматни и заради местните подправки вкусът им е наистина неподражаем. Приготвят се в почти всички населени места в Странджа.

### Трит боб

Отново се прави с бакла. Този път тя се обелва и се мачка на каша. Подправя се с булгур, сухи плодове и домати.

### Странджански дядо

Това е сурово-сушен колбас от свинско месо - само за ценители. Думата „дядо“ в Странджа се използва за „свински стомах“ или „шкембе“. Тайната, разбира се, се крие в подправките. Най-често това са чубрица, сладък и лют червен пипер.

### Странджански рачел



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

В него се слагат парченца патладжан и няколко узрели смокини. Плодовете се нарязват предварително и се оставят да постоят във варено мляко. Към тях се добавя шира от червено грозде (неферментирал гроздов сок). Накрая сладкото се вари до сгъстяване. Могат да се прибавят и орехови ядки. Най-добре е рачелът да се съхранява в глинени бурканчета.

### Странджански чукан пипер

Това е подправка, която е известна още като чукана сол или пиперена сол. Именно на нея се дължи характерният вкус на местните специалитети. Приготвя се през есента или в ранната зима. Тя е смесица от ленено семе. тиквено семе. нахут, царевични пуканки, сол и мерудия (полски сминдух). Всички продукти се счукват много добре в дървен съд.

Източник:

[http://www.peika.bg/statia/Strandzhanska\\_kuhnya\\_vkusen\\_patevoditel\\_l.a\\_i.100134.html](http://www.peika.bg/statia/Strandzhanska_kuhnya_vkusen_patevoditel_l.a_i.100134.html)

### **Традиционна странджанска кухня**

В рецептите на странджанската народна кухня са включени знанията и опита на населението от края на XIX и началото на XX век на живеещите в този район етнографски групи – рупци, тронки, загорци. Планинският характер на района, пресечен от малки и по-големи реки, близостта до морето, определят и основните хранителни продукти влизащи в състава на храната. В цяла Странджа сравнително до късно е запазено домашното стопанство, чрез отглеждане на животни – свине, овце, кози и птици, предимно кокошки, а така също засяване и отглеждане в собствени градинки на най-необходимите зеленчуци. Значително място в странджанската кухня заема събирането на горски треви и плодове, използвани, както в прясно, така и в изсушено състояние.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Повечето от ястията, които жената-странджанка приготвя са изключително лесни и не изискват много време, с изключение на случаите, при които се обръща особено внимание на подготовката на храните, както и при големите семейни и коледни празници.

Необходимите продукти са традиционни, могат лесно да се намерят и от съвременната домакиня.

През лятото, когато селскостопанският труд е най-тежък, преобладаващи са разхладителните ястия и напитки, приготвяни на нивата – като шербет, луда попара, ошав, таратор, мляко и други. Твърде често са използвани и консервирани храни, като солен бут, сланина, дядо, саздарма и други.

В целогодишната традиционна храна съществен дял имат растителните продукти, предимно зърнени и варива, събраните диворастващи треви и овощия, а така също и зеленчуците. По време на блажните дни в годината, храната се разнообразява с продукти от животински произход. На първо място мляко и млечни произведения. Консумира се и месо, предимно свинско, както в прясно така и в консервирано състояние, а така също и агнешко, овче, козе и птиче месо. Употребата му е свързана преди всичко с определени празници и сезони.

Хлябът е основна храна. Количеството консумиран хляб и тестени изделия е най-голямо в сравнение с останалите храни. По време на пост основни ястия са различните туршии, кашите и яхниите, приготвяни от тях, както и бобовите варива.

Според технологията на приготвяне на храните първо място се пада на печените направо в жарта, на дървен шиш, в подница, в бакърена тава под връшник и едва след това на варените ястия само във вода, в собствената си мазнина или с допълнителна такава. Пърженото е рядкост. Запържват се брашното и другите съставки на различните видове каши.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Характерно е готвенето без запръжка и без червен пипер. Характерна е употребата предимно на животински мазнини – свинска мас, пръжки, солена сланина, овча лой, бито масло. Позната е употребата и на растителни мазнини – зехтин и шарлан.

Към повечето ястия се прибавят и различни подправки. Те подобряват вкуса и аромата, а също така и вида на ястието. Ежедневно употребяваните подправки в прясно и сушено състояние са джодженът градинската и овчарската меродия, чубрица, люта чушка. Приложение има стритият или счукан черен и червен пипер. Почти няма ястие, което може да се приготви без кромид-лук, праз-лук, чесън. Хрянът и хардалът са също от често използваните съставки, особено при приготвяне на зимнина. Оцет в домашни условия най-често е бил приготвян от диво грозде или кисели сливи. Захарта е рядко използвана. За подслаждане най-често е употребяван приготвеният при домашни условия петмез, рачел, а така също и пчелен мед. Солта е подправка използвана ежедневно. Във всяко семейство се приготвя така наречената пиперена сол Или чукан пипер. Постоянна грижа на домакинята е през есента да изсуши мехлета (дребни домати) и червени чушки нанизани на “вързаница”, както и люти червени чушки. През зимата те се използват за готвене на различни ястия.

Мерките, с които населението в Странджа си служи са: крина, купа, харкома, бакърче, кратунка, шепа, стиска, бучка и т.н. Продуктите в предложените рецепти са измерени в супени и чаени лъжици, а също така и в чаени чаши. В някои рецепти не са предложени мерки, тъй като изпълнението им е според наличните продукти.

Храненето на странджанското население винаги е ставало в обща паница, обща купа, тава или друга голяма съдина. Редките



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

ястия се консумират с лъжици, а по-гъстите се ядат като хапките хляб се топят в ястието.

Авторката благодари на многобройните си информатори от Странджа, от които е събирала и записвала рецепти и материали за храната и храненето.

Източник:

<http://www.meridian27.com/book/tradicionna-strandzhanska-kuhnya-203-recepti>

### **Разказът за храната на Странджа**

Разказът за храната на Странджа може да е препратка към мистиката и вековните езическо-християнски ритуали на странджанци; може да е шумна картина около обичаен курбан, неизменно приготвян през май за Гергьовден и свети Костадин и Елена, през юли за света Марина и през август за стария Илинден или Богородица; може да е весела зимна приказка, свързана с традиционното жертването на прасето или зноен летен пейзаж по жътва из поречието на Велека с разходки и бране на гъби сред гори от цер, горун, благун и още видове дъб и бук. Може да е пълна с гняв критика към управията, довела селското стопанство тук до разруха; може да е откривателство на някое от последните диви находища от кримски чай или дървовидна боровинка, които растат единствено тук... Или да е кротко описание на всекидневните домашни порядки по селата.

Само че на порядките някога. Днес в Странджа разказват какво е било някога, сякаш между живота тогава и сега зее дълбока пропаст. Затова разказът, макар и в бъдеще време, се отнася предимно до миналото – онова едно време, когато в Странджа са хапвали ежедневно всичко, което намерят наоколо в природата и



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

градината, плюс хлябове, изпечени под връшник, и само по празници и жътва – месо, зелник, сурово-сушени свински деликатеси като дядо, пърдухалъ и луканики... чорби от боб, речна риба и зеленини, мляко и млечни храни от стотиците мандри. Нравите са силно променени и овце вече почти няма – по същите тези места в Странджа, която някога Омир е нарекъл “майка на овцете”. Виновник за това е нехайната ни държавна администрация. Местните казват, че Странджа никога не е била подлагана на такова обезлюдяване през хилядолетната ѝ история. Но темата ни тук е друга.

За щастие в Малко Търново и из селата във вътрешността има немало хора с памет, за които е важно традициите и ритуалите да се познават и поддържат живи. Тези хора хвърлят здрави мостове през пропастта между едно време и днес, те се готвят за кулинарните празници и делници, както бабите и майките им са го правели. И обичат да разказват, за което сме им благодарни.

Докато чака зелникът да се изпече, Надка Вълчева от Малко Търново например ще разкаже, че вездесъщата местна баница със зеленини има безброй вариации – в зелника слагат според сезона и наличностите щир, коприва, спанак, лапад, дива лобода, геренида (ниско тревисто растение, подобно на магданоз), манголд (листно цвекло с къдрави листа), а също и джоджен - накратко всякакви зеленища, годни за ядене, във всевъзможни комбинации. И рядко ще попаднете на два напълно еднакви зелника.

Ще си припомни и едни вкусни простички ястия, които забърквала баба ѝ. „Ще опържи сланинка и в нея ще сложи ей така едно перце пресен лук, малко гъзъм, после, ако има, ще сложи сирене. Ако няма, 2-3 яйца чукне и манджата е готова.

Без сланинка (винаги в умалителна форма!) странджанската кухня е немислима. Изобщо с прасето и продуктите от него





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

започват и завършват кулинарните си разкази повечето хора тук. Кухнята им е богата и своеобразна, но в нея прасето е като кулинарна икона: от него правят прочутото сурово сушено странджанско дядо и пърдухалъ – те поемат най-хубавото месо, а и изискват доста труд и няколко месеца грижи. Затова пък се получава знаменит деликатес, който по майско-юнските празници и по жътва се изяжда. Единствено в Странджа правят и малотрайния етърник – от накълцан черен дроб и други карантии, праз и пръжки с черен пипер, чубрица и малко червен пипер, напълнени в тънките черва и вързани на колело – като се изпече става забележително вкусен. Бахуроподобната баба – с бял дроб, пръжки, булгур или ориз и подправки, която някога варели точно на Коледа заедно с булчинския кокал на прасето, също е повод за кулинарна гордост... Повечето са строго сезонни продукти – не очаквайте по странджанските домове да има дядо през септември например или пък да опитате етърник извън зимата. По тези краища сушат и свински бутове, и лукàники (множествено число на съществителното в мъжки род „лукàник“), осоляват в бурето и сланинка, топят и мас. „Нищо от прасето не се изхвърля“, ще ви кажат всички.

Мария Димиева и майка ѝ Кера, също от Малко Търново, ревностни пазителки на уникалните местни растения и вкусове, отглеждат в градината си странджански (кримски) чай, който е братовчед на мурсалския и е застрашен от изчезване в диво състояние. Освен че е вкусна, запарката се слави с целебните си свойства. Занимават се още с ценната дървовидна боровинка и какви ли не билки, зеленчуци и други ядивни растения.

Леля Кера ще разкаже за пролетната супа от щир с джанки за свежест и за пухкавите симиди от бяло пшенично-ръжено брашно с нахутена вода за закваска и ще опише трудоемката есенна направа на местната трахана, която цяла зима служи като засищаща и вкусна закуска. За нея използват тиква, червени



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

чушки, люта чушка, прясно мляко, пресни домашни яйца и качествено брашно. Може да имате късмет и да опитате рачела й – освен тиква той съдържа парчета дюля, патладжан, няколко зрели смокини и орехови ядки. Плодовете, нарязани на „локумчета“, са киснати предварително във варно мляко. Варят се през есента в сироп от първата шира от червено грозде със захар. Грис халвата също е сред най-обичаните десерти в района – едно от очевидните последици от гръцкото кулинарно влияние.

Мария и майка й си спомнят почти изчезнали местни сортове зеленчуци: пълзящите домати мехле, бял странджански боб, който се сеел винаги в царевичака по лъките край Велека, или Голямата ряка – там, където били градините, заради плодородните наносни почви; и другия боб, черкезкия, с бежово-кафяви зърна – маслени и вкусни; нахута и баклата, също отглеждани в царевичката, понеже така по-добре се задържала влагата.

Севдалина и Янаки Градеви от Сливарово, почти на турската граница, са майстори на дядото и луканиките, но ще разправят и за градината си с местните жълто-зелени и продълговати сливи белица, от които става неповторима ракия, и за туршията от мушмули, известна като мускулова чорба, която се прави само от мушмули и вода и е апетитно кисело-сладко мезе.

Петко Нанчев, сегашният директор на Природен парк “Странджа”, от Граматиково ще разкаже за прословутата лопушка – своеобразен връх на местната сезонна кухня. Речни риби: уклея, мряна, малки пъстърви и други, добре почистени, се увиват заедно с тънки резени сланинка, лук, други зарзавати и подправки (според каприза на артиста) в едрите мъхести листа на лопуха, растящ край реките, и пакетите се пекат право в жарта или пък във фурната, а резултатът е „за изяждане на пръсти“. Чорбата от речна риба тук не се подправя с девесил, а



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

лятно време се подкиселява с местния вид джанки, наричани зарзалини. Зеленчуците за нея най-често се позапържват с парченца хубава чиста сланина, а накрая се застроява с яйце.

От него ще чуete още, че качамакът тук се прави с масло и прясно сирене, а вареникът, пак от царевично брашно, но със сланинка. И че по-бедните едно време често ядали препържени хапки хляб в мас - така наречения змигал или пък каша с чушки от туршия и мазнинка.

Росица и Здравко Василеви от гостоприемница „Росица“ в село Бръшлян, и двамата големи кулинали, ще описват весело и съблазнително гелпените (бъркани) яйца в Странджа, за които се реже от дядото, кавърдисва се в тиган и при него се разбъркват яйцата. Или чудната лятна манджа от пресни зеленчуци: картоф, зелен фасул, патладжан, чушка, чесън, лук и пиперена или чукана сол – ето още един продукт, който няма да откриете другаде - счукана смес от ленено и тиквено семе, нахут, сушени чушки, пуканки, сол, мерудия... А също харманската манджа от лук, ситни градински домати, „оливце“ и малко брашно, за да обере сока на доматиите...

Сладкодумната Мария Кючукова от Бръшлян ще изпадне в спомени за деликатеси от отминали времена, например боб с кука – зрял фасул, сготвен с кокала от сушения свински бут и месцето, останало по него; ще опише леко шокиращия десерт саченик, така че да го сънувате: пекат се катми на сач и се нареждат в тава една върху друга. Между тях се слага плънка от ситно нарязани и запържени заедно лук и сланинка, а в същия съд от пърженето се приготвя горещ захарен сироп, с който се заливат нарязаните на триъгълници катми. „На другия ден е хумнало – попило е целия сироп и нямате представа каква вкуснотия“, ще ви убеди Мария.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Всички тези будни и помнещи хора, както и други странджанци, запазили чувство за традициите, ще разказват и за бистрите курбани, и за печените агнета, и за кавърмата от диво прасе с гъби и зеленчуци, и за сладкия млечен ишмер, и за катъка в мях, и за плакетата (баница) с яйца, сирене и булгур, и за речните раци с ориз.

Смайващо е какво кулинарно разнообразие може да предложи един неголям район като Странджа. Разбира се, доста от тукашните специалитети съществуват под различни имена и с малки изменения и в други краища на страната ни, но пък има и немалко уникати. Добре ще е това съкровище от аромати и знания да не замине в историята. Хубаво ще е и следващите поколения да могат да опитат вкусното разнообразие в свещената планина на траките, нали?

Източник:

<http://www.menumag.bg/za-hranata/statii/v-strandzha-hranata-i-horata-sa-unikalni>

### **Киселото мляко – лечебното завещание на нашите деди**

Надали има човек, който не би се съгласил, че българската кухня една от най –разнообразните и вкусни в света. Тя може да се похвали с огромен брой традиционни ястия – от салати и супи до тестени и месни готвени ястия, които са се консумирали преди векове и продължават да се консумират и днес. През ХХ в. едно от тези ястия прославя българския народ из целия свят. Неговите вкусови и лечебни качества стават известни на всички и тогава множество чужди народи започнали да си оспорват заслугите за неговия произход. Въпреки това никой не може да отрече съществуването на немалко сведения, че именно по българските земи киселото мляко е започнало своето многовековно съществуване като неразделна част от бита на хората, които са ги обитавали. Днес то се е превърнало в незаменима съставка в



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

много от другите традиционни ястия (таратор), любима напитка на поколения българи (айрян) или част от менюто, което винаги присъства на българската трапеза.



За съжаление не съществуват много писмени документи, които биха могли да ни разкажат за историята на киселото мляко. Въпреки това едно е сигурно – негови вариации съществуват от дълбока древност и затова свидетелстват описанията на гръцкия историк Херодот, според когото скитите (номадски племена, живели между реките Днепър и Дон) са консумирали прокиснато кобилешко мляко. Племената, които взимат пряко или косвено участие в процеса на формиране на българската държава, имали своите традиции в производството на продукти наподобяващи киселото мляко:

- Траките, обитавали нашите земи, са били отлични скотовъди, за което допринесли благоприятното географското разположение, климата и плодородните почви. Благодарение на многобройните стада те започнали да консумират „прокиш“ – млечен продукт, който се получавал от смесването на прокиснало мляко с прясно сварено мляко. Този факт е документиран в книгата



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

„Георгики“ на римския поет Публий Вергилии Марон, където той пише за тракийското племе бизалти, което е населявало днешните земи на областите Шумен, Търговище и Варна, и е пиело „кисело мляко, смесено с конска кръв“.

- Преди прабългарите да населят българските земи те дълго време живяли в южните руски степи и долното течение на река Волга. Известно е, че те също били отлични скотовъди като най-многобройни били стадата от коне поради факта, че служели за военни цели. Млякото от кобилите прабългарите използвали за храна като го поставяли в кожени мехове направени от стомаси. Полученото ястие се наричало „кумис“ и служело за основна храна по време на военните походи.
- Славяните ядвали „сура“ – продукт, който се получавал като поставяли киселото мляко в дървени съдове през лятото и го консумирали през зимата като го втечнявали с вода, за да го пият.

Древните българи преоткрили овчето кисело мляко, използвано от траките и славяните и кобилешкото постепенно било изместено. Затова допринесъл и фактът, че овчето мляко съдържало повече хранителни вещества. Освен това прабългарите приели традицията, оставена от траките, и започнали да подгряват млякото на огън и да го подквасват в глинени и дървени съдове вместо кожени мехове. Тъй като овчето мляко било по – богато на белтъчини и мазнини при заквасването се получила гъста бяла смес, която нарекли кисело мляко.

В Европа продуктът се разпространил благодарение на френския крал Франсоа I. Известно е, че той е страдал от тежка и неизлечима диария и се е обърнал за помощ към своя съюзник османския султан Сюлейман Великолепни. Той от своя страна му изпратил лекар, които го излекувал с диета от кисело мляко, и в





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

знак на благодарност Франсоа I разпространил из Европа информацията за великолепната храна, която успяла да го изцери.

Източник:

<https://bulgarianhistory.org/kiseloto-mlqko/>

### **Баницата – символът на българската кухня**

При споменаване на словосъчетанието „традиционно българско ястие“ в главите на повечето от нас веднага ще изникне изображението на едно конкретно ядене – баницата – и то не коя да е, а домашно направената баница на баба. Пригответена от пластове тестени кори с различна плънка, в миналото баницата е присъствала на българската трапеза почти на всеки празник. В днешни дни обаче, тя постепенно е загубила връзката с празничната обредност и се е превърнала в ястие от ежедневието на малки и големи, и в един от символите на българската национална кухня.

Из рецептите на българската кухня съществуват различни варианти на баницата. Например в зависимост от това дали корите се точат или се дърпат, тя може да бъде точена или теглена. Според подредбата на пластове баницата е вита или наложена, а на вкус може да бъде солена или сладка. Що се отнася до плънката отново съществува огромен избор – тиква (тиквеник), зеле (зелник), лук (лучник), ориз, месо, спанак, картофи (пататник) и много други. Други варианти са къпаната баница – след опичането се завива с мляко и яйца и отново се пече за няколко минути-мързеливата баница и млечната баница. Определено най- разпространената рецепта за баница обаче е тази с плънка от сирене и яйца. Тя се е превърнала и в един от символите на България и любима закуска (поднесена с кисело мляко или айрян) на поколения българи.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*



Що се отнася до името на печивото, общобългарското му название е баница. Смята се, че неговият произход е свързан с развоя на праславянската форма „гъбаница“, която пък навярно произлиза от глаголите „нагибам се“ (навеждам , нагъвам) и „сгибам се“ (сгъвам се, свивам се). Въпреки това, както сигурно се досещате, из българските земи съществуват многобройни диалектни названия на ястието. Сред тези, за които се смята, че са със славянски произход, са млин, билник, топейница, клин и други. Наименованията като баклава и бюрек са с турски произход, а пък названията плаке(н)да, лангида и мъстопита – с гръцки.

За съжаление сведения за ранната история на печивото няма, но определено можем да бъдем сигурни, че то се е консумирало по нашите земи още от далечното минало. Доказателство за това е присъствието на баницата на почти всяка празнична трапеза на българина, свързана с народния календар. Малко от нас например знаят, че преди появата на козунака като традиционна храна за Великден са се приготвяли сладка баница и баница с коприва. На Петровден пък домакинята е била задължена да приготи баница с прясно сирене. По – известните празници, при които на трапезата ни присъства баница, са Бъдни вечер, Коледа и Нова година. На един от трите празника (в зависимост от традициите на семейството) се приготвя и баницата с късмети. В



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

миналото в нея според обичаите са се поставяли дрянови пъпки, които са се наричали за здраве, късмет, благополучие, успехи и плодородие. В днешни дни все по-често в баницата се поставят хартиени късметчета с различни пожелания, но въпреки това тя продължава да заема централно място на българската трапеза и в българския фолклор.

Източници:

<https://bulgarianhistory.org/banicata/>

## **Сарми**

Сармите са любимото ястие на всеки българин , но колкото и да ни се иска, те не са българско ястие, а произходът им е предмет на вековни спорове. Дали сармите са измислени от изкусните готвачи в кухнята на византийския император или са донесени от османските завоеватели, днес никой не може да каже.

През XVII век в двореца "Топкапъ" в Истанбул е имало близо хиляда готвачи, които се грижели за трапезата на султана и неговите приближени, като всеки ден измисляли различни изтънчени блюда с продукти и подправки от всички краища на империята, а сармите са били сред любимите ястия на височайшите особи. Не знаем дали турските завоеватели са донесли това ястие от далечната си родина или невероятната балканска кухня се е формирала като съчетание от византийската и персийската, но е факт, че рецептите, които са се появили в границите на бившата Османска империя, спадат към най-доброто, което кулинарното изкуство може да предложи на света.

Все пак думата сарма произлиза от турския глагол *sarmak*, който означава завивам, а на български много често думата се изписва и като сърма, което обаче е погрешно. Според тълковния речник



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

така се наричат не завитите в различни листа вкусноти, а тънките златни конци, от които се шият дрехи.

Сармите са известни и под наименованието долма или толма, идващо от глагола *dolmak* - пълня. Строго погледнато, разликата между двата вида се състои в това, че при сармите плънката се увива в някакъв вид листо, докато във втория случай става въпрос за същинско пълнене на зеленчуци и други продукти (например чушки, тиквички и т.н.). Но днес двете думи се използват като синоними.

Сармите, познати по цял свят, представляват завити листа с пълнеж от ориз със зеленчуци или пък с кълцано или мляно месо, приготвено по различни начини - пак с ориз, със зеленчуци, ядки, стафида и ароматни треви. През лятото листата най-често са лозови, а през зимата зелеви - от сурова или кисела зелка. Нерядко се правят и с лападови и липови листа и цветове от тиквички.

В България сармите са обичани навсякъде, приготвяни в безброй местни варианти. Обикновено се поднасят топли, като лозовите се заливат със сос от кисело мляко, а зелевите - със соса, в който са врели, или с бял сос с брашно. Плънката е от мляно месо с ориз и лук, а в постните се увива ориз с лук и моркови или ориз и боб. Месото може да е свинско, телешко, агнешко и даже риба, лукът да е кромид или праз, а най-използваните подправки са червен и черен пипер, кимион, копър, магданоз и чубрица. На празничната трапеза за Бъдни вечер във всеки български дом задължително се сервират постни сарми, които са чудесна гарнитура и за коледните пържоли.





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

При нашите съседи в Турция постните сарми се поднасят студени, като мезе, а месните - топли, със сос от кисело мляко и чесън. Пълнежът освен ориз, булгур и месо може да включва кедрови ядки, стафиди, сушени череша, пресен магданоз, мента и канела.

В България през лятото се правят предимно сарми с лозови листа – лозови сарми. Листата могат да се маринуват за употреба през зимата. Плънката се приготвя от задушен в олио кромид лук, впоследствие запържен с ориза и всичко подправено със сол и черен пипер. Почти винаги се добавя морков, а може още гъби, сирене и др. Могат да бъдат постни или с месо. Често готовите сарми се заливат с кисело мляко – чисто или подправено със счукан чесън и копър. Ядат се като предястие или основно ястие.

През есента и зимата сармите по-често се правят с листа от прясно или кисело зеле – зелеви сарми. Плънката почти винаги е с месо – свинска или смесена (свинска и телешка) кайма, или кълцано месо. Сармите се варят в смес от зелева чорба и вода. Възможно е впоследствие да се пекат с т.нар. „бял сос“ – гъста смес от течността от варенето, кисело мляко, яйце и брашно. Поради големия размер (80-100 г на сарма) се поднасят само като основно ястие.

Постните лозови или зелеви сарми са едно от традиционните ястия за Бъдни вечер. Зелевите сарми са една от задължителните съставки на капамата.

Източници:

<https://bg.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D1%80%D0%BC%D0%B8>



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

<http://www.menumag.bg/za-hranata/statii/sam-sa%28r%29ma>

## **Гювеч**

Гювеч е обобщеното название на различни български ястия, приготвяни в глинен съд за печене с похлупак. Всъщност гювеч е името на съда, а когато той е малък и побира една порция, се нарича гювече или гюведже. Гювечът се приготвя по различни рецепти и може да бъде както с месо (свинско, телешко, агнешко или заешко), така и постен.

В българската възрожденска преса и литература често се среща образът на един накитен гювеч, изяден в мъжка компания на теферич, полят обилно с вино и подкрепен емоционално с юнашки песни и героични фантазии. Този гювеч е добре познат от прозата на Иван Вазов, Петко Славейков и Любен Каравелов, както и от много други автори. Около него неизменно витае едно спотаено усещане за общност и чувството за свободата като постижима ценност.







Думата "гювеч" в тълковните речници най-често се среща с две значения: 1. Пръстен съд. 2. Ястието, което се приготвя в този съд. Има и трето значение. В разговорната реч "гювеч" може да означава също изобилие, нещо допълнително, аванта. Самата дума е с турско-арабски произход, както и много от считаните за класически български, сръбски и гръцки ястия.

Сигурно е, че тъкмо гювечът е едно от най-старите български ястия, макар да не е бил познат точно с това име. Проучвания върху средновековната българска кухненска керамика, както и отделни писмени сведения за българската трапеза от онези времена недвусмислено доказват традицията да се готви месо или риба със зеленчуци в гърне. Естествено, някои от зеленчуците тогава са били други.

Вместо картофи е имало гулии, вместо фасул са слагали бакла, домати са замествани с друг зарзават. Въпреки това няма съмнение, че през Средновековието е съществувал някакъв първообраз на днешния гювеч. Подобни средновековни, а сигурно и още по-стари ястия са засвидетелствани във всички краища на Европа. Бихме посочили като пример френския рататуй - традиционно ястие от домати, тиквички, чушки и други зеленчуци, което задължително се готви със зехтин в пръстен съд на бавен огън.

Около гювеча витае вечният философски, а това значи и житейски въпрос за отношението между форма и съдържание - кое е първично и кое е вторично, т.е. кое е по-важното? Трудно е да се каже категорично дали само продуктите определят качествата на ястието или съдът, т.е. формата. И двете неща са



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

важни, но изглежда пръстеният съд, който е дал и името на това ястие, е по-важен. Тук формата категорично определя съдържанието. Гювеч, изпечен в метална тава, не е истински гювеч, а някакво друго ястие - месо със зеленчуци на фурна.

Освен това продуктите може да варират; може да е постен или с месо, със сирене, яйца и т.н. Възможни са варианти с риба или пиле. Към каноничните зеленчуци - картофи, тиквички, патладжан, домати, лук, бамия, зелен боб и магданоз някои добавят също морков или грах. Така гювечът започва да прилича на виц, който всеки знае по друг начин. Пръстеният съд с капак обаче е задължителен, той не просто обединява продуктите, но по някакъв начин се оказва и гарант за хармонията на крайния вкус. Без него човек рискува да похаби материала.

Източници:

<https://www.10te.bg/zhivotat/10-tradizioni-balgarski-yastiya/>

<https://www.edna.bg/zdravoslovno/hrani/istoriia-i-mistika-na-giuevcha-4630269>

## **Рецепта: Имамбаялдъ**

### Легенди

Имамбаялдъ е традиционно ястие от турската кухня, което е свързано с много легенди. Една от тях разказва, че мохамеданският духовник Имам припаднал от възхищение когато за пръв път опитал това ястие. Друга приказка за това турско ястие разказва, че свещеник се оженил за дъщерята на търговец на маслиново масло. Нейната зестра се състояла от дванадесет буркана от най-добрия зехтин, с който тя всяка вечер приготвяла патладжан, варен в този зехтин и с домати и лук. На тринадесетия ден, нямало патладжанено ястие на масата. След





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

като получил информацията, че няма повече зехтин, имамът припаднал!

Продукти:

4 средни патладжана

4 средни глави лук

4 скилидки чесън

6 средно големи, узрели, обелени домата

100 мл зехтин

5-6 с.л. нарязан магданоз

3 с.л. захар

5 с.л. пресен лимонов сок

сол

пипер

зехтин екстра върджин

Начин на приготвяне:

В голяма тенджера с вряща вода, бланширайте патладжаните за 7-8 минути, след което ги отцедете и подсушете. Леко запържете лука със зехтин, добавете счукания чесън, обелените домати нарязани на кубчета. Всичко задушете за 10 минути, а накрая изсипете нарязания магданоз. Срежете патладжаните на половина и извадете от тях малко от вътрешността. Нарезете вътрешността смесете я със зеленчуците, подправете на вкус с лимонов сок и подправки. Половинките патладжан напълнете с пълнка, полейте с останалия зехтин и поставете във фурната.

Печете 45 минути при температура 180 C°.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Начин на сервиране:

Сервира се гореща, най-добре с кисело мляко!

Източник:

<http://bonduelle.bg/eating/kuhnite-po-sveta/turska-kuhnja/imam-bayildi/>

**№ 14 Странджанка**

Продукти:

700 гр кайма

250 мл. газирана вода

1 равна ч. л. кимион

1 равна ч. л. черен пипер

Щипка чубрица (ако е балканска, още по-добре)

Сол на вкус

Начин на приготвяне:

В каймата се смесват подправките, прибавя се половината от водата и се омесва добре. На още 1-2 пъти се прибавя и останалото количество вода и се омесва хубаво, докато поеме всичката вода. Прибира се в завита купа в хладилника, за да отлежи за около 8 часа (или една нощ), след което се намазват обилно филиите (нарязани по диагонал) и се пекат предварително на загрята на максимална мощност скара или оребрен тиган, поставени с каймата към реотаните или ребрата. Запичат се и от другата страна.

Допълнителна информация:



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

В Бургаска област един от най – известните аламинути е „Странджанката“, а в останалата част на страната е известна като „Принцеса“.

*Легендата за Странджанката и Принцесата*

Наричат се принцеси/странджанки заради старата легенда:

Преди векове, българският цар Иван Асен 2 – ри, дошъл с армията си в Бургас. Били изморени след битка с ВРАГА! Потърсили къде да се установят и местните ги насочили към голия хълм, където днес е Меден Рудник Сити. След като се установили, Царят изпратил своя антураж да потърсят храна за войската. Но реколтата била лоша. Останал бил само сух хляб по хамбарите. Пратениците на Иван Асен се завърнали тъжни – нямало храна, нямало нищо. Местното население, нямало как да помогне на българската армия. Чакала ги гладна нощ, след която можело да не оцелеят. Тогава знатна девойка от рода Русокастро, на име Ирина, се появила в шатрата на царя. Тя знаела за недостига на храна и гладът, който мъчел войниците. Тя помолила царя да бъде призната за принцеса, ако успее да помогне на армията.

Иван Асен бил скептичен. Изкарал девойката навънка и излезли хората му. Тя накарала да им донесат тоновете сух хляб, който се намирал в Бургаската крепост. Но никой от войниците не бил толкова изпаднал, че да яде само сух хляб с чешмяна вода. Но девойката ги накарала да запалят големи огънове. Изпратила хора да вземат каквото намерят за храна – те донесли кайма, яйца, зеленчуци. Ирина им показала как сухия хляб като се препече става вкусен. Тя ги накарала да наредят кой каквото е донесъл по филиите – кой каймица, кой парчета месо от вчерашен дюнер, кой масло и кашкавалец... и да ги изпекат. Станала чудна храна. Войниците и самия цар мезили доста с чудната закуска.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Царят изпълнил волята на Ирина – посветил я в титлата Принцеса, без тя да му е роднина или царкиня. Местните хора я знаели като Странджанката – понеже родът и идвал от Странджа планина. Армията на Иван Асен 2-ри запомнила това чудно ястие като Странджанка. Само помощната войска от каруцари и носачи – съставени от първи шопски полк запомнила името на филиите като Принцеси – защото били най-далече от събитието, където станало мазането с неща. От тогава съществува спор, как се наричат странджанките, но историците са категорични – истинското име е Странджанки. Така гласи поверието...

Интересен факт: След като отблъснали латините и венецианците, те пленили десетки от тях и ги хранели само със Странджанки... Когато освободените пленници се върнали в Италия, те пресъздали ястието, което нарекли Пица – на името на известния български пълководец – Пицо Коджакафалията.







*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

## **НЕСТИНАРСТВО**

Нестинарството е един от най-древните български обичаи, възникнал още преди хилядолетия. Празникът на нестинарите, чиято кулминация е танцът върху огъня, е свързан с култа към св. Константин и св. Елена и е прикрепено към техния празник. Изпълнява се в отделни райони на Гърция и в села в Странджанският регион – с.Кости, с.Българи, с.Бродилово и др. Празнува се по стар стил на 3 Юни.

Празникът започва няколко дни по-рано със събиране на средства за общ курбан с обредно обхождане на свещените места с „опашатите“ икони на св. св. Константин и Елена (икони с дръжки, носени по време на шествието от момчета). Общоселският курбан (овен, бик) се коли при аязмото, в двора на конака или до църквата и се раздава във всяка къща – за здраве и плодородие; раздават се и обредни хлябове, украсени със слънчеви символи, като всичко е съпроводено с хора под звуците на нестинарската музика. На мегдана се приготвя голяма клада – от „три до седем кола дърва “ – и се запалва.





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Рано сутринта в деня на светците на процесия, водена от нестинарите, трима юноши изнасят иконите до близкия до селото священ извор (аязмо). В шествието се включват всички жители. На извора иконите се освещават и се играе хоро с тъпан и гайда, а водата от извора се приема за най-лековита през годината. След освещаването на иконите шествието обикаля цялото село и нестинарите се прибират в параклис (наричан конак). В него се пазят иконите на Константин и Елена. В конака нестинарите прекарват времето до вечерта, слушат непрекъснатото биене на тъпан в определен ритъм, от което изпадат в транс и започват да танцуват, носейки свещени предмети – икони, кърпи, кандила. В същото време на площада се пали огън, който се поддържа цял ден от най-стария нестинар или нестинарка. На свечеряване огънят вече започва да се разстила за жаравата. Тя е с диаметър около два метра и дебелина пет-шест сантиметра. В нея първи пристъпват най-старите практикуващи нестинари, които преди това обикалят жаравата три пъти, а след това я минават на кръст. Едва след това започва и истинският танц – нестинарките навлизат в огнения кръг с пронизителен вик. Те пресичат жаравата като натискат стъпалата си във въглените и продължават да викат. На края на танца всеки от тях се прекръства три пъти, целува иконата и отива в параклиса. Нестинарство се е практикувало само от „нестинарски“

фамилии, но имало случаи, когато в транс изпадали и някои от присъстващите на обряда.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*



В момента в България автентичният нестинарски обичай е съхранен само в едно село в Странджа – **с. Българи**. Това малко селце, на 17 км западно от Царево, то е единственото в Странджа със статут на фолклорен резерват. В село Българи обичаят нестинарство е запазен в автентичния си вид. От Българи е и последната истинска нестинарка – баба Злата. Спазването на обичая започва на 3 юни рано сутринта с камбанен звън и празнична литургия. Иконите на Св. Св.



*Project "Culinary Neighborhood Network (CuliN)", Ref. № CB005.1.22.011"*

Константин и Елена са занесени с музика до "Аязмото" за "Водосвет", а нестинарският огън запален от ранния следобед. Празничната програма включва и традиционните „народни борби“, където мъжете мерят своите сили в различни категории, а най-добрите получават парични награди. Кулинарен базар на занаятите, също така предлага на гостите на селото да опитат традиционни за станджанската кухня ястия, приготвени от представители на село Бродилово и село Кости. Богата фолклорна програма, с участие на местни и гостуващи състави и изпълнители, забавлява присъстващите, жители и гости на село

Българи с традиционното голямо българско хоро. Късно вечерта на площада пред църквата **"Св. Св. Константин и Елена"** в жаравата влизат нестинарите, които изпълняват ритуала под звуците на автентичната нестинарска мелодия. На 30 септември 2009 година, Нестинарството е включено като нематериално културно наследство на човечеството, в списъка на Организацията по образование, наука и култура на Обединените нации (ЮНЕСКО). При описанието му изрично е посочено, че в автентичен вид то се изпълнява само в с. Българи, община Царево, в нощта на 3 срещу 4 Юни.





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

### **Източници:**

<https://www.tsarevo.info/za-obshtinata/strandzhanski-obichai/nestinarstvo/>

<https://www.tsarevo.info/za-obshtinata/gradove-i-sela/selo-balgari/>

<http://www.hera.bg/s.php?n=3206>

<https://news.bg/regions/prezidentat-radev-spetsialen-gost-na-nestinarski-praznik-v-selo-balgari.html>

<http://www.recepti-nacional.com/%D1%81%D0%B2%D0%B5%D1%82%D0%B8-%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BD-%D0%B8-%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B0/>

### **ФИЛЕК**

Филек е фолклорен обряд, изпълняван единствено в Рупска Странджа. Пролетни младежки игри, изпълнявани една седмица преди Великден. Възстановен в гр. Малко Търново и село Бръшлян. Филеците са типично странджански игри и са свързвани с християнският празник Цветница.

Цветница или наричаният понякога Връбница празник е един от най-големите български традиционни празници, за цялата година. На този ден освен всичко останало имен ден имат много





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

хора носещи имена на цветя, предимно жени! Празника е посветен на тържественото посрещане на Исус Христос в Йерусалим с маслинови и лаврови клонки. Затова на този ден всички отиват на празничната църковна литургия с върбови клонки, китки от здравец и други пролетни цветя. След като свещеникът освети върбовите венчета, те се отнасят вкъщи и се поставят пред домашната икона. С тях жените баят против уроки и болести. Често когато през летните месеци загърми и завали град, те изнасят върбовите венчета на двора и изричайки магически заклинания, гледат през тях облака, за да се разнесе той надалеч. В Странджа, например, по време на жътва, жътварките си слагат венец на главата против главоболие. Трапезата за Цветница е празнична, но тъй като денят е част от периода на Великденските пости, храните трябва да са постни – салата от пресни зеленчуци, картофи, ориз, фасул, яхния от стар боб или пък пълнени постни чушки. Добре е да има маслини и пролетни листни зеленчуци. Разрешават се и блюда с риба. На почит на този ден са зелениите – коприва, лапад, спанак, с които може да пригответе чудни супи и яхнии.

Обикновено на Цветница се изпълнява и последният лазарски обичай – "кумиченето". Преди обяд всички лазарки се отправят вкупом към реката. Всяка девойка носи със себе си китка цветя, върбово венче или малко хлебче, наричано "кукла". Момите се подреждат една до друга покрай брега или на моста над реката и едновременно пускат китката, венеца или хлебчето. Онази





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

девойка, чийто венец или хляб бъде понесен най-бързо от водата и излезе най-напред, се избира за "кумица" или "кръстница" на лазарките. От този момент тя се превръща в обект на специално уважение и почит от страна на останалите момичета. На третия ден от Великден момата-кръстница кани всички лазарки в дома си и ги гощава с баница и червени великденски яйца. С тази обща гощавка завършва и празничният лазарски комплекс, посредством който девойките демонстрират своя нов социален статус и годността си за встъпване в брак.



Най-обичани били от младежите и се провеждали по време на Великите пости. Няма музикални инструменти, но затова пък игрите са изразителни, пълни с младежка буйност и безгрижие и се играели на обширни извънселски поляни и по-рядко на мегдана.





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

От Тодоровден до Лазаровден (42 дни) всяка неделя на момите и момците се дава възможност в самостоятелни игрови действия да установят близост, да изберат своя бъдещ партньор и да изразят предпочитанията си. Сред най-изпълняваните игри са:

**Провиране-тунел** – Участниците се хващат за ръце или за кърпи, нареждат се в колона по двама, вдигат си ръцете като образуват дъга и по двойки се провират, като се започва отзад напред, докато двойките се изредят няколко пъти. Пее се песента „Жиравья, вийе буравья“.

**Делене или сечене** – две по две момите се хващат за ръце и тръгват. Момъкът, който харесва една от момите, им препречва пътя, замахва силно с ръка или кърпа и дели момите. Те започват да бягат, а той гони момата, която повече харесва, и я хваща. Втората мома се връща при момите и се залавя за друга и отново правят двойка. Следващите две тръгват и тях ги секат и така, докато се изредят всички и се надбягат моми и ергени.

**Двама са малко, трима са много** – Нарездат се в кръг моми и ергени по двойки като момите са отпред, а момците са отзад. Двама са свободни и се гонят. Обикновено момъкът гони момата. Тя застава пред една двойка и казва: „-Двама са малко“. Момъкът, който е отзад, казва: „-Трима са много“, и започва да гони първия гонещ. Ако го настигне го удря с ръка, с каиш, с каквото може. Така играта продължава.

**Прескочи кобила** – момчетата се нареждат в кръг, но са преведени като кобила. Крайното момче прескача всички, като се опира с ръце на гърба на наведеното момче. Щом ги прескочи всичките, се нарежда най-отпред, навежда се като кобила и последният започва да прескача. Така, докато им е интересно и забавно.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

**Синджир, бяло Раде ле** – три моми, обикновено по-малки или деца, клякат на три места във вид на триъгълник. Останалите моми се хващат за ръце като за хоро. Една по-яка мома води и дърпа момите, а те с бърза стъпка се въртят и пеят: „Синджир бяло Раде ле, Раде ле, още ми първо любе ле, любе ле...“. И така момите играят, докато момчетата играят на Прескочи кобила и др.

**Дърпане на въже** – момите и ергените се нареждат в две колони и се наддърпват. Това понякога става и без въже, а с хващане за кръста. Когато се дърпа, част от едната група отиват в другата, защото са ги придърпали, и така, докато ги победят.

Най-колоритни остават надпяванията, изпълнени с много хумор и присмехулство. Често дори годежи се разваляли заради тези запевки, отразяващи характера или външния вид на момите и ергените. Били очаквани „със свито сърце“ като вид оценка от обществото.



Източници:

<https://www.tsarevo.info/za-obshtinata/strandzhanski-obichai/filek/>

<http://www.malkotarnovo.yes.bg/bg/?&itype=21&isubtype=44&info=104>



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

<http://www.strandja.bg/bg/info/51-sybori-i-festivali>

<https://www.imenata.com/h-51-tsvetnitsa-vrabnitsa.html>

<http://bg-parfum.info/news/cvetnica-traditsii-i-obichai-za-vrabnitsa>

<http://www.az-jenata.bg/g/1768/?i=1#photo>

## **Фестивал „Царево – царството на мановия мед“**

*„Ако искаш да запазиш младостта си, непременно яж мед“*

*Авицена*

Пчелният мед е хранителен вискозен, течен или кристализирал продукт, произвеждан от медоносни пчели от нектара на цветовете или секрециите от или върху живите части на растенията, които пчелите събират, трансформират, комбинират с конкретни вещества, които те отделят, складират и оставят да узреят във въсърни пити.

Пчелният мед доказано е един от най-силните имуностимулатори, а освен това носи много други ползи за човешкия организъм. Редовната употреба на пчелен мед засилва дейността на всички органи на тялото ни (Пчелен мед ползи), като по този начин ни помага да бъдем по-здрави и да живеем пълноценно. Ползите от него наистина са много – научно доказано е, че в пчелният мед се съдържат повече от 440 полезни за организма витамини, минерали и други вещества.

Мановият мед е богат на минерали, въглехидрати, витамини, монозахариди, фолиева киселина. Той е чудесна храна за деца, спортисти, хора, които се възстановяват след боледуване. Изключително е полезен за лечение и профилактика. Още в египетските папируси се препоръчва за лечение на бъбречни, стомашни и чернодробни болести.

Цветът на мановия мед варира от маслено зелен, до тъмнокафяв, почти червен. Това, което отличава този вид мед от останалите



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

пчелни продукти, е съдържанието на количество сухо вещество, минерални соли, захароза, както и наличието на повишено диастазно число, при намаленото количество инвентизирана захар.

Основните количества манов мед в България се произвеждат в Странджа планина благодарение на климатичните особености и природни дадености (въздух, почва и вода). Това се дължи на листните въшки, които се явяват продуценти на маната и на дъбовия жълд. Поради тази причина странджанският манов мед е един от най-качествените в света. Получава се от широколистни дъбови гори в района на Странджа. Има тъмен до черен цвят и специфичен аромат. Изключително богат на минерални вещества и витамини. Има противовъзпалително и диуретично действие. Много полезен при простудни заболявания, заболявания на горните дихателни пътища, бъбреците и пикочния мехур. Действа успокояващо на нервната система. Противоанемично средство. Понижава кръвното налягане, стимулира кръвообращението в коронарните съдове и проявява укрепващ ефект върху сърдечния мускул.

Странджанският манов мед се счита за най-качественият продукт от тази група. В екологично чистите райони на Странджа планина има най-добри предпоставки за добив на манов мед.







*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Околностите около китното черноморско градче Царево са най-добрият район за производството на природното чудо, наречено манов мед. Всяка година в курорта традиционно се провежда изложение на качествени пчелни продукти, произведени в околностите.



Медът се добавя при приготвяне на глазури, за подслаждане на овесени каши, мюсли, коктейли, захаросване на плодове, добре познатите ни меденки. Употребява се и при приготвяне на месо – пилешко, свинско, говеждо. Прибавя малко мед към маринати, салати и др. Мановият мед се съчетава добре с ядки, сушени плодове, канела, масло, горчица, лимон, индийско орехче. Медът присъства в нашите празници и незабравими моменти. Майката подтичвайки поднася медена пита по повод прохождането на рожбата ѝ. А свекървата захранва младоженците с меден зальък, за да е сладък живота им.

Източници:

[https://bg.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BD\\_%D0%BC%D0%B5%D0%B4](https://bg.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BD_%D0%BC%D0%B5%D0%B4)

**Хлябът**





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Хлябът е тестено изделие, приготвено минимум от две съставки – брашно и вода, приготвено посредством изпичане или обработка с пара. Много народи използват хляба като символ в различни обреди и ритуали. Християните го наричат „плътта Христова“. В България той е символ на гостоприемство и по традиция официални гости се посрещат с хляб и сол, или с хляб и мед.

В много култури хлябът представлява метафорично описание за потребностите на народа и постигането му на благоденствие. Например изразът „хляб-победител“ за домакинството означава постигането на успехи и не е свързан с натрупването на запаси от хляб. Сходно значение има и изразът „да поставя хляба на масата“. Известен е римският политически израз „хляб и зрелища“, благодарение на прилагането му в действителност редица владетели са се задържали на власт. По време на Октомврийската революция в Русия Ленин използва израза „Мир, земя и хляб“. Терминът „житница“ пък се използва, за да опише продуктивните земи на дадена страна или регион, от които се добиват зърнени култури. В славянските култури изразът „хляб и сол“ описва гостоприемството на населението. В Индия хлябът е сред основните потребности на населението и се свързва с израза „хляб, дреха и къща“ (roti, kapra aur makan). В Израел пък хлябът се използва във фраза, характеризираща трудолюбието (lekhem, avoda). В повечето англоговорящи страни хлябът се свързва с постигането на богатство.

В миналото всички зърнени култури са се мелели на мелници-караджейки (между два камъка, без пресяване на трици и люспи), при което в брашната остават всички съставки на зърното. Оттам идва и названието на този най-стар вид хляб „пълнозърнест“, който в днешни условия най-често се приготвя от смесени житни култури – най-често ръж и пшеница (ръженопшеничен), но има и пълнозърнести с много зърна, които



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

всъщност са „многозърнест“ хляб, но се обозначават като „пълнозърнест“, заради придобитата популярност на това име.

Видове пити, приготвяни в България:

- Празнична погача;
- Козунак;
- Козуначена питка;
- Житена (пшеничена, обикновена) питка;
- Еврейски безквасен хляб маца;
- Безквасна „содена“ питка ;
- Гарнирана пита (тънка питка с добавка, подобна на пица, но без заливка от доматиен сос);
- Гарнирана пита със заливка (български аналог на италианска пица, като заливката е доматиен сок и/или ситно смляна лютеница);

Видове тестени (хлебни) закуски, приготвяни в България:

- Гевреци
- Обикновени (хлебни) кифли
- Козуначени кифли
- Маслени кифли (аналог на френските „кроасани“ и немски „бутерки“)
- Пържени кифлички (български аналог на руските пирожки) и пълненки (наш аналог на пелмените, но пържени или печени с мазнина във фурна)
- Мекици и понички



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

- Пържени филийки
- Катми и солени палачинки
- Палачинки (десертни, сладки)

Известното със своето плодородие, чернозем и трудолюбиви хора, село Оризаре от 2010 година е домакин на традиционния празник на хляба, който се състои на площада пред кметството. Празникът се организира от местното читалище „Зора“ и община Несебър. Село Оризаре се е утвърдила във времето като житницата на община Несебър. По традиция в началото на празника има тържествен водосвет, последван от словото на кмета, дегустации на майсторски направени хляб и хлебни продукти, създадени от сръчни местни хора и участници от други съставни селища на община Несебър и богата музикална програма.





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Сдружение „УСМИВКА“ Бургас съвместно с Община Айтос, Етнографски комплекс „Генгер“ и Мрежа хлебни къщи Габрово организираха Първият регионален фестивал на хляба „Хляб замесен с УСМИВКА“, който се проведе на 29.03.2015г. в Етнографски комплекс „Генгер гр. Айтос“. В програмата на фестивала се включват работилнички, творителници, ателиета за месене на хляб, Театър на трохите. Регионалният фестивал на хляба се създава с идеята да популяризира българските народни традиции и обичаи сред младото поколение в Бургаска област, да насърчи у хората желанието за комуникация и социализиране, за споделяне и взаимопомощ по време на приготвянето на хляб.







*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Източници:

<https://bg.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%BB%D1%8F%D0%B1>

<http://nessebarinfo.com/novinite/2017/07/10/%D0%B7%D0%B0-8-%D0%BF%D1%8A%D1%82-%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BD%D0%B8%D0%BA-%D0%BD%D0%B0-%D1%85%D0%BB%D1%8F%D0%B1%D0%B0-%D0%B2-%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%80%D0%B5/>

[https://www.youtube.com/watch?v=ayS\\_KPb0PvU](https://www.youtube.com/watch?v=ayS_KPb0PvU)

[http://www.standartnews.com/regionalni/praznik\\_na\\_hlyaba\\_v\\_selo\\_orizare-291892.html](http://www.standartnews.com/regionalni/praznik_na_hlyaba_v_selo_orizare-291892.html)

<http://www.cross.bg/nesebur-obshtina-praznik-1472942.html>

<http://www.sabori.bg/ob-burgas/view.html?oid=17153>

<http://www.desant.net/show-news/32640/>

<http://globusnews.net/%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%89%D0%BE/%D1%84%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BB-%D0%BD%D0%B0-%D1%85%D0%BB%D1%8F%D0%B1%D0%B0-%D0%B2-%D0%B0%D0%B9%D1%82%D0%BE%D1%81/>

<http://www.zonaburgas.bg/2015/03/%D0%BF%D1%8A%D1%80%D0%B2%D0%B8-%D1%84%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BB-%D0%BD%D0%B0-%D1%85%D0%BB%D1%8F%D0%B1%D0%B0-%D0%B2-%D0%B0%D0%B9%D1%82%D0%BE%D1%81/>



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

24 юни е денят на билките, затова младите жени берат сутрин рано треви и билки се берат при изгрев слънце. Претът пролетен венец, през който се минава за здраве.



## **ХИТРИНКИ ПРИ ГОТВЕНЕ ОТ РЕГИОН БУРГАС**

1. За да станат по-пухкави бърканите яйца, добавете студена вода. Да, точно така. На една чаша яйца, добавяйте по 2 с.л. вода. Това ще направи яйцата ви много по-обемни и вкусни.
2. Когато месите тесто може да добавите коняк вместо мая. Така то ще стане по-ароматно и много по-вкусно, ако го използвате за сладкиши.
3. Може да разбиее белтъка на сняг много бързо, ако предварително сте охладили яйцата. Добавете няколко капки лимонена киселина и ще стане още по-бързо.
4. За да се запържи или запече месото и да се получи златна хрупкава коричка го намажете с мед.
5. Лукът ще изгуби леко горчивия си вкус и ще бъде много по-вкусен ако го нарежете, сложите в гевгир и залеете с вряла вода.





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

6. Черният дроб ще бъде много по-мек ако го поръсите със захар преди да започнете да го пържите.
7. За да не се спукат яйцата, когато ги варите, ги сложете в студена вода, преди да започнете.
8. За да не загори млякото, когато го варите, изплакнете тенджерата със студена вода и го варете на умерен огън.
9. Почистете и измийте зеленчуците, точно преди да ги добавите в супата.
10. За да получите вкусни моркови, ги гответе 5-10 минути. Морковите, както и другите зеленчуци, се готвят на умерена топлина и се осоляват в края на готвенето.
11. Преди да започнете да готвите ориза, го накиснете за 30 минути в студена вода. По този начин няма да стане лепкав накрая.
12. За да не се овлажнява солта в солницата, добавете няколко зрънца ориз.
13. За да не бъде оризът прекалено мек, можете да го запържите леко, докато набъбне.
14. За да не изкипи млякото при варене, добавете бучка захар и разбърквайте на всеки 3-4 минути.
15. Ако искате оризът да стане прозрачен, го сложете във вряща вода за 5 минути.
16. За да не се слепват зрънцата ориз, а и спагетите, добавете малко олио или зехтин, докато ги варите. След като станат готови, ги изплакнете със студена вода.
17. Изсъхналите копър и магданоз могат отново да станат пресни, ако ги поставите във вода с малко оцет.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

18. Ако искате да получите вкусни зеленчуци, ще трябва да ги пуснете във водата, след като заври. Ако искате да получите вкусен бульон, ги пуснете в студена вода.

19. Когато задушавам кайма за ястия, винаги я размивам преди това с малко вода, за да не стане на големи топчета при задушаването;

20. Когато варя боб, след смяната на водата, когато оставя последната, в която ще ври, добавям една супена лъжица захар, увира по-лесно и става много вкусен;

21. Когато пека пица, 5 минути преди да я извадя капвам върху плънката малко олио или зехтин, плънката става много приятна и сочна;

22. Варивата соля винаги в края, за да могат да се сварят добре, същото правя и когато варя телешко;

23. Когато варя спагети добавям сол и олио във водата, да не се слепват.

24. Когато се пържат кюфтета, мекици, бухти... се слага в сместа 1 с. л. ракия, за да не поемат много мазнина. В пастата за паниране – също.

25. Когато използвате дафинови листа за супа, веднага след готвенето ги извадете. Докато се вари супата, дафиновият лист пуска своя аромат, но след това започва да внася горчицина във вкуса на супата и я разваля.

26. Пържолите ще станат по-крехки, ако два часа преди печенето или пърженето ги намажете със смес от оцет и олио. Същото правете и с месото за барбекю, то направо ще се разтопи в устата.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

27. Когато пържите кюфтета, първите няколко минути са много важни. Огънят трябва да е най-силен точно в тези минути, за да може кюфтета да хванат коричка и сокът от месото да остане в кюфтетата, а да не изтече навън. След това трябва да се намали до средно положение, а след като се обърнат, отново да се усили за половин минута.

28. Кексът става по-пухкав, ако замесите тестото с пудра вместо с кристална захар.

29. Старият хляб ще стане като пресен, след като овлажните кората му с вода и го сложите за десетина минути в топла фурна.

30. Ако нямате вино за соса, сипете лъжица захар и лъжица оцет - ефектът е същият.

31. Старите картофи стават по-вкусни, ако ги сварите във вода, в която сте добавили една чаена лъжичка оцет, 3 скилидки чесън и един дафинов лист. Колкото са по-стари картофите, в толкова повече вода трябва да се варят.

32. Ябълковата плънка за щрудели или плодови пити ще стане по-вкусна, ако към нея прибавите дребни кубчета марципан или шоколад.

33. Преди да изпържите черния дроб, го накиснете за около час в прясно мляко. По този начин става много по-вкусен.

34. Когато се пържи риба, сложете равна ч.л. сол в тигана, олиото не пръска и не почернява, а рибата си поема, колкото ѝ трябва.

Кулинарни хитрини за по-вкусно пиле:

- За печене на фурна са подходящи пилета с тегло не повече от килограм и половина. Когато купувате пиле, гледайте



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

цвета на кожата му – той трябва да е бледожълт с розов оттенък.

- Най-добре пиле се приготвя в керамичен съд, тъй като той се нагрява постепенно, което предпазва от прегаряне пилето, както и от неравномерно изпичане.
- Преди да печете пилето, нагрейте фурната на 200 градуса. При такъв температурен режим пилето се пече за около 40 минути на килограм. За килограм и половина ще ви трябва около час, за да получите вкусно изпечено пиле.
- Лесно ще разберете дали пилето е готово – трябва да пробиете с клечка за зъби гърдите. Ако сокът, който изтече, е прозрачен, пилето е готово. Не е добре да оставяте пилето прекалено дълго във фурната, защото ще стане сухо.
- Не е трудно да получите вкусна хрупкава коричка върху пилето. Ако фурната ви има функция грил, използвайте го 10 минути преди окончателното изпичане на пилето.
- Тези, които нямат такава функция във фурната си, могат да намажат пилето с мед или сметана десет минути преди да е напълно готово. Не се препоръчва намазването с майонеза с цел получаване на хрупкава коричка.
- Най-лесният начин да получите вкусно печено пиле е да го опечете върху плътен слой морска сол. В предварително загрята фурна се слага тава, в която е изсипан 1 килограм морска сол.
- Върху солта се слага пилето, което е разрязано на две по дължина и сложено с гръбчето надолу. Пече се до готовност. Пилето няма да поеме повече сол, отколкото е необходимо, а ще е много вкусно и с приятна златиста коричка.

Кулинарни хитрини при готвене на лук:

- Лесно и бързо ще успеем да обелим лука, ако потопим за минута в топла вода;



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

- Водният лук (сладък сорт лук от тип Каба), се използва предимно за салати. Преди да го нарежем, потапяме в студена вода за пет минути и така ще е по-вкусен;
- Водният лук се реже само на кръгли напречни резени;
- Ако при готвене и правене на салата ни е останала половин глава лук и трябва да престои в хладилника един ден, за да не съхне, върху разрязаната повърхност намазваме тънък слой масло;
- Ще запазите формата на пържените цели кръгчета лук, а също така ще подобрите вкуса им, ако ги потопите в смесено с малко сол брашно;
- Може и да си произведем зелен лук у дома. Прораснал лук поставяме в саксия с пръст и оставяме на светло. Поливаме редовно и така покълналите зелени листа са прекрасни за ранна пролетна салата;
- Долната част на лука (мустачките) се нарязва най-накрая, за да не сълзят очите при нарязване на лука;
- Друга хитрост против сълзене на очите от лука е поставяне главите лук за пет минути в хладилника, преди обработка;
- Също така помага и да белим лука под струя студена вода;
- За да отстраним миризмата от лук по ръцете, трябва да натрием с нарязан пресен магданоз и след това обилно да изплакнем.

Кулинарни хитрини при готвенето с чесън:

- За да мирише по-слабо старият чесън, трябва да отстраним зеления кълн от вътрешността на скилидките;
- Всички знаем колко е досадно да се полепят по ръцете люспите при белене на чесъна. За да предотвратим това, трябва предварително да пуснем за кратко главата чесън в купа със студена вода;
- Не изхвърляйте след готвене останали обелени скилидки чесън. Може да си приготвим много ароматно олио с тях,



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

като поставим обелените скилидки в бурканче и залеем с олио. Мазнината ще поеме миризмата и може да използваме при подправяне на ястия;

- Лесно ще отстраним целите скилидки чесън, които използваме за ароматизиране на ястието, като обелените скилидки набождаме на няколко места с клечка за зъби. И така те остават на повърхността по време на готвене и после лесно може да ги отстраним преди сервиране;
- Гарантирано ще запазим цели обелени скилидки чесън за дълго, като ги сложим в малко бурканче и поръсим със сол. После заливаме с вода и оцет в съотношение 2 към 1 вода-оцет. Така съхранен чесънът може да ползваме за шпиковане на месо, като готвим месни ястия, преди печене;
- Вкусна паста за таратор, шкембе-чорба, пача, рибни ястия и сосове, може да си приготвим, като в съд счукаме обелени няколко глави чесън със сол, прибавено малко олио и малко оцет. Получената гъста каша слагаме в бурканче и съхраняваме в хладилник. Така винаги имаме под ръка готова подправка;
- Можем да отстраним неприятната миризма от чесън от ръцете си, като натрием със сол и измием с хладка вода.

Кулинарни хитрини за приготвяне на тестени изделия:

- Тестото, замесено с мая, няма да ни лепне по ръцете, стига да ги намажем предварително с растителна мазнина;
- Важно е да знаем, че когато ще месим тесто трябва да изсипваме брашното в течността, а не обратно. Добавяме течността на тънка струйка в него, като постоянно бъркаме с дървена лъжица и след това замесваме с ръце. За да ни стане леко и въздушно тестото преди печенето прибавяме към него настърган на ситно сварен картоф. Съотношението е на 1 кг брашно до 3 сварени картофа;





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

- За да получим зачервена коричка трябва да добавим достатъчно захар. Ако обаче прекалим с нея, това ще забави втасването на тестото. Прекалено сладките теста се изпичат лошо, затова трябва да спазваме понякога стриктно рецептите;
- Важно е винаги преди да използваме брашното за замесване да го пресеем. По този начин то се обогатява с кислород и става пухкаво;
- Когато сложим тестото да се пече в тавичката, трябва да му оставим отстрани място, така се изпича по-добре;
- Когато получим меко и лепкаво тесто, можем по-лесно да го разточим, ако го покрием с пергаментова хартия. Другият вариант е да разточим с бутилка, пълна с хладка вода;
- – За да се получат сладкишите по-жълти на цвят, можем да разбием жълтъка от яйцето с малко сол и да го оставим за една вечер да престои на хладно място;
- Когато ще пържите тестото е добре мазнината да е смес от свинска мас, ако имате такава, и от растително масло. А за да не се пени и да ви пръска мазнината, когато се нагрее, може да сложите щипка сол в него;
- Ако ще месите тестото със свинска мас, може да се добави сока от половин лимон, по този начин неутрализираме миризмата на мас;
- При приготвяне на сладкиши, ако мармаладът е по-рядък може да му добавим 2–3 чаени лъжички счукан сухар, за да се сгъсти;
- Ако при печенето сме прегорили тестото или сладкиша, като изстине, го остъргваме със ситно ренде и след това замаскираме с пудра захар;
- Приготвените с маргарин сладкиши изсъхват по-бавно;
- Ще измием по-лесно съда, в който сме месили тестото, ако първо пуснем хладка вода, а след това гореща;



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

- За да не изсъхне бързо бисквитената ни торта, просто оставяме една разрязана ябълка в кутията, където я съхраняваме;
- Когато сме сложили тестото да се пече, трябва внимателно да затваряме вратата на фурната, а не да я оставим да се блъска, защото тестото може да спадне.

Кулинарни хитрини за приготвяне на крехък черен дроб:

- Винаги измивайте черният дроб под течаща вода, но без да го киснете в нея;
- Най-вкусен става черният дроб, ако го сложите за няколко часа в прясно мляко;
- Друг вариант е да накиснете черния дроб в олио или във вода, към която сте добавили 1 к. ч. оцет. Ако сте пробвали метода с оцета и водата обаче, трябва да оставите месото да се отцеди много добре. Препоръчително е дори да го подсушите;
- В много рецепти за приготвянето на крехък черен дроб се препоръчва и предварително да го поръсите със сода за хляб. Това обаче крие някои рискове, тъй като ако прекалите с количеството на содата, дробът ще придобие неприятен аромат. Винаги слагайте малко сода, оставете дроба да престои така за около 1 час и след това го измийте много добре с вода, за да премахнете вкуса на содата;
- Никога не слагайте сол на черния дроб предварително. Тя се слага едва когато дробът е претърпял своята кулинарна обработка, независимо дали е пържен, печен или задушен;
- Вкусен черен дроб става, когато го задушавате на бавен огън във вино. Можете да добавите и всякакви други зеленчуци като лук, чесън, морков, чушка и др.
- Ако пържите дроб е добре след като вече сте го накиснали в прясно мляко или сте спазили някои от другите хитрини, да го подсушите добре и да го оваляте в брашно. Винаги обаче



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

следете мазнината, в която ще го пържите, да е силно сгорещена;

- Ако пържите черния дроб не проверявайте дали е готов, като го набождате с вилица, защото така ще изтече сокът му. Пробвайте да го обръщате с помощта на дървени шпатули;
- Винаги задушавайте черния дроб при плътно захлупен капак;
- Ако сте решили да печете черният дроб не го поливайте със студена вода по време на термичната му обработка, защото ще стане твърд и сух. Можете да го сторите с горещ бульон, но безсолен.

Съветите на баба: Кулинарни хитрини и тънкости при готвенето на супи:

- Отвари, бульони и супи не е добре да приготвяте от блатни птици, дивеч, блатни риби / шаран, сом/ поради тежката им миризма и лошият им вкус.
- Ако варите месо от дивеч, то е изключение и трябва да е минало през марината и отлежало в нея, за да премахна миризмата.
- В приготвяне на супи и ястия трябва да се използват вкусни бульони, чийто аромати и хранителни качества придават неустоим вкус. За получаване на наситени отвари и силни бульони, първо сложете продуктите в студена вода и кипнете бавно. После оберете образувалата се пяна и варете продължително време на умерен огън.
- Трябва да знаете, че при приготвяне на местния бульон, посоляването е накрая, а при рибния - в самото начало на варенето.
- За да е по-вкусна супата, прибавяме към нея застройка. Някои супи обаче правят заключение - като борш.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

- Застройките са студени и топли. Студените приготвям от жълтък и кисело мляко или сметана, тях можем да използваме най-вече в детската кухня, както бях обяснила в една от рецептите, поради алергия към белтъка. Топлите застройки са с кисело мляко, брашно и цяло яйце, като търпят и топлинна обработка.
- Винаги застройвайте супите след отстраняване от огъня и уеднаквяването на температурата им е с тази на застройката.
- Да не забравяме, че в супите и сосовете застройката трябва да се прибави на тънка струйка и при непрекъснато разбъркване. В никакъв случай не трябва да ги загрявате до завиране. Всички течни ястия със застройка при повторно пряко затопляне губят значително вкусовите си качества, а често могат да се пресекат.
- Това правило важи специално за детската кухня. Ето защо затоплянето на вече сготвени ястия трябва да става бавно, на слаб огън или приготвянето на детска храна - на водна баня.
- Част от предвиденото за супите масло трябва да се прибавя, когато тя е вече готова или в момента на поднасяне. С това се осигурява правилният прием на витамин D.
- Задължително правило е да прецеждаме и освобождаваме от твърди и несмилаеми съставки течните ястия - особено рибните.
- Подправките трябва да се влагат, така че да не преобладават с вкуса и аромата си над основния продукт. Те се прибавят половин час преди сваряването на продуктите.
- Дафиновият лист се поставя само в супи, в които се добавя вино или оцет, и то в много малко количество.
- Черният пипер се добавя на зърна или прясно смлян при поднасяне.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

### Хитринки за вкусно печено

- Печеното месо е едно от най-вкусните ястия, които имат нужда само от едно нещо – гарнитура. Месото, което ще използвате за тази цел, трябва да е обезкостено, посолено и подправено по ваш вкус.
- Както и при задушаването, добре е първоначално да запържите добре месото от всички страни – по този начин се образува хрупкава златиста коричка, а вътрешността на месото остава сочна.
- След това месото, независимо дали е на едри или дребни парчета, трябва да бъде залято с не много голямо количество топла вода и да се премести в подходяща тава. След това да бъде мушнато в предварително нагрятата фурна.
- За да бъде печеното месо сочно и вкусно, от време на време трябва да се отваря фурната и то да се полива със сока от печенето. Ако такъв липсва, добра работа ще свършат топла вода или бульон.
- Месото се пече, докато цялата вода не се изпари и сосът от печеното не стане златистокафяв. Месото от млади животни е добре да се изпържи на тиган на порционни парчета – например пържоли или шницели.
- За да е вкусно, то се реже напречно на мускулните влакна, а сухожилията и ципите, както и костите се отстраняват. След това парчетата се начукват, а краищата се срязват на няколко места.
- Месото се посолява, потапя се в разбито сурово яйце и след това се овалва в галета, след което веднага се запържва. Препоръчват се мазнини, които могат да се загряват до висока температура, без да загарят – олио и свинска мас.
- В тигана се налива толкова мазнина, че месото да се потапя до половината от дебелината си. След като се запържи две-три минути от едната страна, трябва да се обърне и от другата.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

- След това огънят се намалява и месото се пържи до пълна готовност. За да се определи дали вече е готово, се пробжда с вилица най-дебелата част на парчето. Ако е готово, се появява безцветен сок, ако не е – сокът е червеникав.
- Готовото месо трябва лесно да се пробжда с вилица. За да е по-вкусно, месото, пържено на тиган, се сервира в затоплена чиния. Трябва веднага да се сервира, тъй като става твърдо, след като отлежи и губи вкуса и аромата си.

Кулинарни хитрини при готвенето на боб:

При приготвянето на боба има само една мъничка подробност – образува газове и сериозно надува коремите ни. Но можем да се избавим и от това – необходимо е само да го изкисваме 12 часа в студена вода. Ще забележите как ще набъбне.

След това изхвърлете, ако е останала някаква вода, измийте го и вече е готов за готвене. Друг вариант е да го сложите да заври и да изхвърлите водата, след това допълвате със студена, слагате зеленчуците и си продължавате с готвенето.

По този начин ще се свари много лесно. Друг трик за лесното му сваряване е да добавяте един суров и обелен картоф в началото, заедно с останалите зеленчуци. Картофът трябва да бъде цял. Ако искате да направите по-мек вкуса на боба, след като е напълно готов и запържен, добавете 1/2 ч.ч прясно мляко.

На боба най-много отиват джоджен и целината като подправки. Зеленчуците са известни – лук, моркови, пипер, домати. След като е готов и е ред да бъде изяден, допълнете вкуса му с люта чушка.





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Ако решите, може да си пригответе боб на фурна при това заедно с месо.

Трябва първо да сварите боба без никакви зеленчуци. След това запържвате изброените по-горе зеленчуци, добавяте боба, месото (най-добре свински ребра), подправки. След като се позапържат сложете ястието в глинен съд да се изпече във фурна за 30 минути.

Могат да се приготвят и по-нетрадиционни ястия от боб, например кюфтета:

### **Бобени кюфтета**

Необходими продукти: 300 г белен боб, 3 с.л галета, 1 с.л кисело мляко, 1 ч.л сода, връзка магданоз, 5 скилидки чесън, 1 белтък, сол, лук, сух джоджен, морков, чушка

За панировката ви трябва: 3 яйца, олио, галета

Начин на приготвяне: Сварявате боба и го оставяте след това хубаво да се отцеди. През това време нарязвате много на ситно магданоза, моркова, пипера, лука и чесъна и ги добавяте към боба, слагате и останалите продукти. Омесвате добре и оставяте на хладно сместа за поне половин час. После сгорещявате мазнина в тиган, правите топчета от сместа, овалвате ги в галета и яйца, след което пържите.

Кулинарни съвети при готвене на рибни ястия и деликатеси:

- Рибата трябва да се мие винаги отделно, за да не се вмиришат другите продукти. Замърсените от риба съдове трябва да се измиват много внимателно, като накрая е желателно да се почистят с оцет.
- Когато чистите риба, посолете ръцете си, за да не се плъзга.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

- Ако люспите се чистят трудно, потопете рибата за една минута в кипяща вода или я полейте с оцет.
- Рибата няма да има неприятна миризма на тиня, ако сипете малко оцет в устата ѝ.
- Измийте рибата бързо под течаща вода. Посолете я, напръскайте я с лимонов сок и я оставете да престои 30 мин.
- Пържете рибата в силно сгорещена мазнина по 4-5 мин от всяка страна на умерен огън. Рибата се натопява предварително в смес от равни части царевично и пшенично брашно и малко червен пипер.
- Когато варите риба, прибавете към водата 1 чаша прясно мляко. Месото ще бъде по-крехко и бяло: а специфичната му миризма - по-слаба. Направете няколко разреза върху кожата на рибата. Така тя ще се свари по-бързо и ароматът на подправките ще проникне в месото.
- Ако печете рибата загъната в алуминиево фолио, е кухнята няма да се усеща неприятна миризма.
- Прясната риба може да се запази за 1-2 дни извън хладилник, ако се натрие с едра сол и се затъне в хартия или листа от коприва. Предварително трябва да се изчисти от вътрешностите и добре да се измие.
- Мидите се ядат само ако са съвсем пресни. А как да се разбере това? Пресните миди се отварят веднага щом се сложат да се варят.
- Поръсете пържената пъстърва или пиле с бадеми, изпържени в малко масло. Когато пържите риба, ако искате тя да е по-хрупкава, добавете сол в мазнината.

Шест стъпки за приготвяне на перфектните миди:

- Мидите задължително трябва да са добре измити и почистени. На никой няма да му е приятно докато хапва добре задушени миди, които освен, че ухаят и изглеждат



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

прекрасно, същевременно имат и песъчинки, които с всяка хапка напомнят за съществуването си.

- Чистенето на мидите става като премахвате израстъка, който се поддава от тях, с едно рязко движение на ръката. Освен това трябва след като сте ги почистили от водораслите и другите полепнали по черупката им ненужни образувания и да ги изплакнете с поне няколко води.
- За да си пригответе наистина вкусни миди трябва по време на термичната им обработка да сте до тях. В момента, в който черупките им започнат да се отварят, значи мидите са готови за консумация. Няма значение дали ще ги варите или ще ги задушавате с вино, масло или подправки. Просто трябва да ги следите. Ако изтървете момента, в който да махнете мидите от котлона, те ще станат прекалено сухи.
- За да са вкусни мидите, те трябва да са пресни. Макар да няма как точно да разберете дали това е така, винаги гледайте мидите да са със затворени черупки. Ако те са отворени, това е сигурен признак, че са поне на няколко дни и освен, че може да не са вкусни, е възможно дори да са се развали. А всеки знае, че от развалените миди лесно може да се натрови.
- Повечето любители на мидите ги консумират задушени със съвсем малко вино и поляти с масло или зехтин, ситно нарязан чесън и ароматни подправки. Ако не разполагате с вино, можете да го замените с бира, а предпочитаната подправка при приготвянето на миди е копър или магданоз, но винаги пресни.
- С мидите подхожда чудесно и прясно приготвен доматиен сос, в който можете да сложите босилек и риган. Друг начин на консумация е като си пригответе морско ризото или паеля.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Източници:

[http://jenite.bg/18-](http://jenite.bg/18-%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B8-%D1%85%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8-%D0%B7%D0%B0-%D0%BF%D0%BE-%D0%B2%D0%BA%D1%83%D1%81%D0%BD%D0%B8-%D1%8F%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%8F_l.a_i.391502.html)

[%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B8-](http://jenite.bg/18-%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B8-%D1%85%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8-%D0%B7%D0%B0-%D0%BF%D0%BE-%D0%B2%D0%BA%D1%83%D1%81%D0%BD%D0%B8-%D1%8F%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%8F_l.a_i.391502.html)

[%D1%85%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%BA](http://jenite.bg/18-%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B8-%D1%85%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8-%D0%B7%D0%B0-%D0%BF%D0%BE-%D0%B2%D0%BA%D1%83%D1%81%D0%BD%D0%B8-%D1%8F%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%8F_l.a_i.391502.html)

[%D0%B8-%D0%B7%D0%B0-%D0%BF%D0%BE-](http://jenite.bg/18-%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B8-%D1%85%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8-%D0%B7%D0%B0-%D0%BF%D0%BE-%D0%B2%D0%BA%D1%83%D1%81%D0%BD%D0%B8-%D1%8F%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%8F_l.a_i.391502.html)

[%D0%B2%D0%BA%D1%83%D1%81%D0%BD%D0%B8-](http://jenite.bg/18-%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B8-%D1%85%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8-%D0%B7%D0%B0-%D0%BF%D0%BE-%D0%B2%D0%BA%D1%83%D1%81%D0%BD%D0%B8-%D1%8F%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%8F_l.a_i.391502.html)

[%D1%8F%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%8F\\_l.a\\_i.391502.html](http://jenite.bg/18-%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B8-%D1%85%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8-%D0%B7%D0%B0-%D0%BF%D0%BE-%D0%B2%D0%BA%D1%83%D1%81%D0%BD%D0%B8-%D1%8F%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%8F_l.a_i.391502.html)

<http://www.bg-mamma.com/?topic=341424>

[http://zanaeblogcook.blogspot.bg/2013/05/blog-post\\_4079.html](http://zanaeblogcook.blogspot.bg/2013/05/blog-post_4079.html)

[http://gotvach.bg/n5-43072-](http://gotvach.bg/n5-43072-%D0%9A%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B8-%D1%85%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8-%D0%B7%D0%B0-%D0%BF%D0%BE-%D0%B2%D0%BA%D1%83%D1%81%D0%BD%D0%BE-%D0%BF%D0%B8%D0%BB%D0%B5)

[%D0%9A%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80](http://gotvach.bg/n5-43072-%D0%9A%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B8-%D1%85%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8-%D0%B7%D0%B0-%D0%BF%D0%BE-%D0%B2%D0%BA%D1%83%D1%81%D0%BD%D0%BE-%D0%BF%D0%B8%D0%BB%D0%B5)

[%D0%BD%D0%B8\\_%D1%85%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8](http://gotvach.bg/n5-43072-%D0%9A%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B8-%D1%85%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8-%D0%B7%D0%B0-%D0%BF%D0%BE-%D0%B2%D0%BA%D1%83%D1%81%D0%BD%D0%BE-%D0%BF%D0%B8%D0%BB%D0%B5)

[%D0%BD%D0%BA%D0%B8\\_%D0%B7%D0%B0\\_%D0%BF%D0%](http://gotvach.bg/n5-43072-%D0%9A%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B8-%D1%85%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8-%D0%B7%D0%B0-%D0%BF%D0%BE-%D0%B2%D0%BA%D1%83%D1%81%D0%BD%D0%BE-%D0%BF%D0%B8%D0%BB%D0%B5)

[BE-](http://gotvach.bg/n5-43072-%D0%9A%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B8-%D1%85%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8-%D0%B7%D0%B0-%D0%BF%D0%BE-%D0%B2%D0%BA%D1%83%D1%81%D0%BD%D0%BE-%D0%BF%D0%B8%D0%BB%D0%B5)

[%D0%B2%D0%BA%D1%83%D1%81%D0%BD%D0%BE\\_%D0%BF](http://gotvach.bg/n5-43072-%D0%9A%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B8-%D1%85%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8-%D0%B7%D0%B0-%D0%BF%D0%BE-%D0%B2%D0%BA%D1%83%D1%81%D0%BD%D0%BE-%D0%BF%D0%B8%D0%BB%D0%B5)

[%D0%B8%D0%BB%D0%B5](http://gotvach.bg/n5-43072-%D0%9A%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B8-%D1%85%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8-%D0%B7%D0%B0-%D0%BF%D0%BE-%D0%B2%D0%BA%D1%83%D1%81%D0%BD%D0%BE-%D0%BF%D0%B8%D0%BB%D0%B5)

[http://gotvach.bg/n5-74176-](http://gotvach.bg/n5-43072-%D0%9A%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B8-%D1%85%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8-%D0%B7%D0%B0-%D0%BF%D0%BE-%D0%B2%D0%BA%D1%83%D1%81%D0%BD%D0%BE-%D0%BF%D0%B8%D0%BB%D0%B5)

[http://gotvach.bg/n5-74176-](http://gotvach.bg/n5-74176-%D0%9A%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B8-%D1%85%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8-%D0%B7%D0%B0-%D0%BF%D1%80%D0%B8-%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%82%D0%BE_%D1%81_%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%8A%D0%BD)

[%D0%9A%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80](http://gotvach.bg/n5-74176-%D0%9A%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B8-%D1%85%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8-%D0%B7%D0%B0-%D0%BF%D1%80%D0%B8-%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%82%D0%BE_%D1%81_%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%8A%D0%BD)

[%D0%BD%D0%B8\\_%D1%85%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8](http://gotvach.bg/n5-74176-%D0%9A%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B8-%D1%85%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8-%D0%B7%D0%B0-%D0%BF%D1%80%D0%B8-%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%82%D0%BE_%D1%81_%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%8A%D0%BD)

[%D0%BD%D0%BA%D0%B8\\_%D0%B7%D0%B0\\_%D0%BF%D1%8](http://gotvach.bg/n5-74176-%D0%9A%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B8-%D1%85%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8-%D0%B7%D0%B0-%D0%BF%D1%80%D0%B8-%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%82%D0%BE_%D1%81_%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%8A%D0%BD)

[0%D0%B8%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%B2%D1%8F%D0%BD](http://gotvach.bg/n5-74176-%D0%9A%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B8-%D1%85%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8-%D0%B7%D0%B0-%D0%BF%D1%80%D0%B8-%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%82%D0%BE_%D1%81_%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%8A%D0%BD)

[%D0%B5\\_%D0%BD%D0%B0\\_%D1%82%D0%B5%D1%81%D1%8](http://gotvach.bg/n5-74176-%D0%9A%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B8-%D1%85%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8-%D0%B7%D0%B0-%D0%BF%D1%80%D0%B8-%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%82%D0%BE_%D1%81_%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%8A%D0%BD)



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

[2%D0%B5%D0%BD%D0%B8 %D0%B8%D0%B7%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D1%8F](#)

<http://gotvach.bg/n5-67909->

[%D0%9A%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B8 %D1%85%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8 %D0%B7%D0%B0 %D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%B2%D1%8F%D0%BD%D0%B5 %D0%BD%D0%B0 %D0%BA%D1%80%D0%B5%D1%85%D1%8A%D0%BA %D1%87%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD %D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%B1](#)

<http://gotvach.bg/n5-85178->

[%D0%A1%D1%8A%D0%B2%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%82%D0%B5 %D0%BD%D0%B0 %D0%B1%D0%B0%D0%B1%D0%B0: %D0%9A%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B8 %D1%85%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8 %D0%B8 %D1%82%D1%8A%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8 %D0%BF%D1%80%D0%B8 %D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%82%D0%BE %D0%BD%D0%B0 %D1%81%D1%83%D0%BF%D0%B8](#)

<http://gotvach.bg/n5-9977->

[%D0%A5%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8 %D0%B7%D0%B0 %D0%B2%D0%BA%D1%83%D1%81%D0%BD%D0%BE %D0%BF%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BE](#)

<http://gotvach.bg/n5-32814->

[%D0%9A%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B8 %D1%85%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8 %D0%BF%D1%80%D0%B8 %D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%82%D0%BE %D0%BD%D0%B0 %D0%B1%D0%BE%D0%B1](#)



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

<http://www.receptite.me/art10.st139-kulinarni-suveti-pri-gotvene-na-ribni-yastiya-i-delikatesi>

<http://gotvach.bg/n5-64194-%D0%A8%D0%B5%D1%81%D1%82%D1%81%D1%82%D1%8A%D0%BF%D0%BA%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%B2%D1%8F%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D0%BF%D0%B5%D1%80%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D0%B4%D0%B8>

Една от характерните особености на българската кухня е, че повечето продукти в едно ястие, се обработват топлинно едновременно. Това важи особено при печивата и обяснението е просто — в миналото домакинствата почти не са имали собствени фурни, а са отнасяли подготвеното за печене ястие в обществени фурни. Дори с навлизането на модерните технологии, тази традиция на приготвяне се запазва в голяма степен.

#### **Кулинарни съвети и тънкости:**

- **Когато задушавате месо, правете това в плътно затворени съдове с дебели стени, които поддържат равномерна температура. Ако искате месото да запази формата си, при задушаване го завържете с канап потопен във вряща вода.**
- **За задушени ястия с месо са подходящи бахар, дафинов лист, кимион.**
- **Когато печете месо, съобразете количеството му със съда. Малко парче месо в голяма тава, прегаря и обратното.**





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

- Ако искате печеното да е по-сочно, по време на печене доливайте вода в съда, а не върху месото.
- Можете да познаете дали печеното вече е готово, ако натиснете месото с пръст и пръстът ви потъне в него.
- Салатите ще останат пресни най-дълго време, ако ги съхранявате в хладилника, увити във влажна кърпа.
- Ако пригответе салата от моркови или целина, трябва да ги нарежете на ситно. По този начин организъмът ще обработи повече минерали и витамини.
- Варете картофите на пара. По този начин загубата на витамин С ще намалее с около 10 процента.
- За да се сварят едновременно картофите, предварително ги подберете с еднаква големина.
- Когато пригответе картофеното пюре, за да стане по-пухкаво, пасирайте картофите с преса докато са горещи и ги разредете с горещо мляко. Не ползвайте миксер или пасатор, а преса или намачкайте картофите с дървена лъжица.
- Ако ще пържите картофите, сложете малко сол на тигана, за да не пръска мазнината.
- Бадемите се белят, като ги поставите в съд с вода и леко ги сварявате, докато обвивката започне да се бели
- Ароматът на зелените подправки – копър, магданоз, девесил и други се повишава, ако ги миете с топла вода.
- Ако за ястието ви е необходимо бяло вино, но нямате такова, то същият ефект ще постигнете и с 1 лъжица захар и малко оцет.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

- Можете да запазите зеленчуците или месото от залепване като прибавите повече масло, но не просто да го посипете отгоре, а да използвате шпатула. - С нея избутайте храната в единия край на тигана. След това наклонете тигана така, че празната част да е над топлината. Тогава добавете мазнината, оставете я да се загрее, преди да разпръснете храната отново. Топлото масло върху горещия тиган ще осигури незалепваща среда и следователно добре сотирана храна.
- За да обелите по-лесно чесъна, го сложете в микровълновата за 20 секунди. Така ще се обели много по-лесно.
- **Ако имате нужда от няколко капки лимон, няма защо да разрязвате целия плод.** Пробийте го надълбоко с дебела игла и след изстискване запушете отвора с дървена клечка. Така ще удължите значително живота на лимона в хладилника.
- **Повехнали листа от маруля се освежават**, ако се потопят в топла вода за 10-15 мин.
- **Ароматът на зелените подправки** – копър, магданоз, девесил и други се повишава, ако ги миете с топла вода.
- **Прясна торта, сладкиш и козунак се режат по-лесно с нож, предварително облян със студена вода.** Ако тортата е с повече крем ножът се измива с гореща вода.
- Морската риба се вари на слаб огън в незахлупен съд с лук, морков, корени от магданоз, пашърнак и целина, зърна черен пипер и дафинов лист. Мирисът се отстранява, ако се подправи със зелен копър и лимонов сок.
- За да обелите бързо млади картофи, накснете ги предварително 10—15 минути в студена вода, в която сте разтворили 1 супена лъжица сол.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

- При печене на тестени изделия, които трябва да бухнат, фурната е добре да не се отваря докато не хванат лека коричка - в противен случай може да спаднат.
- Кексът става особено пухкав, ако замесите тестото с пудра захар вместо с кристална.
- Никога не употребявайте за сладкиши яйца, токущо извадени от хладилника. Дръжте ги известно време на стайна температура.
- Когато готвите супа топчета или кюфтета яхния, пускайте предварително оформените и оваляни в брашно месни топчета във врящата течност – така няма да се разпаднат. Прибавете в каймата за топчета или кюфтета малко ориз, така ще стане по-стегната.

**Съвети за морска кухня:**

Към тях спадат раците и мидите, защото са много вкусни. Какво е важно да се знае за тях:

Раците и мидите, които ще се приготвят за консумация, трябва да се купят живи, за да не навредят на стомаха.

Когато мидите са затворени, това означава, че са живи. В противен случай, мидата е умряла.

За да се измият и изчистят добре, мидите се поливат с чиста вода и се изчеткват. После се заливат с вода, в която се добавя малко оцет и накрая хубаво се измиват с чиста вода.

Живите раци мърдат и опашката им е подвита надолу., което означава, че са здрави. Опънатата опашка при раците, означава болест.

Трябва да се купуват раци над 10 см, защото по-дребните нямат особено хранителна стойност, те са повече черупка.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Раците се мият с няколко студени води.

### **Риба – съхранение, подготвяне и приготвяне:**

Рибата се размразява на стайна температура, без да се остави да се размекне. Във водата се размразява само голяма и цяла риба, като във водата се добавя малко сол. За да не се плъзга рибата при чистене, ръцете се посипват със сол.

Ако люспите се чистят трудно, рибата се потопява за минутка във вряща вода, или се полива с оцет. Рибата се чисти и мие под студена течаща вода. След като бъде изчистена и измита, рибата се подсушава с кърпа, намазва се с лимонов сок и се оставя за 15 минути в хладилника.

Рибата няма да има неприятна миризма на тиня, ако в устата и се капне малко оцет. За обезсоляване на рибата се оставя под течаща вода или се поставя да покисне във вода с оцет – 2 лъжици оцет на 1 кг риба. За варене се избира едра и тлъста риба, като във водата освен предварително сварените корени и подправки се прибавят и няколко капки лимонов сок или оцет.

Рибата се вари в подсолена вода – така се запазват вкусът, ароматът и хранителните качества. От момента на завирането рибата се вари 5-10 минути в зависимост от големината и. Вместо лимонов сок или оцет във водата може да се добави 1 чаша прясно мляко – така месото на рибата става по-крехко и бяло, а миризмата и – по-слаба. Мазнината (растителна), в която се пържи рибата, не трябва да бъде вряла, а само сгорещена. Във вряла мазнина рибата не може да се изпържи отвътре. Миризмата на тиган, в който се пържи риба, се отстранява, като в него се сложи да поври вода с оцет.

Във фурната рибата се пече при 250-280 градусе 30-50 минути, в зависимост от дебелината и. Преди печене на скара, рибата се намазва отвън с олио, а по-постните риби се киснат в прясно



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

мляко, овалват се в брашно и пак се намазват с олио. Мидите се познават дали са пресни, ако се отварят веднага щом заврят.

**Общи познания за месото:**

Общото, което трябва да се знае при покупка на месо според ястието, което ще се приготвя, е че предната част на животните е по-мека и по-сочна, а задната част-бутовете, е по-твърда. За ястия, които се варят, трябва да се подбира месо от предната част, а за печене във фурничка и за задушаване-от buttoвете. Или:

- за бульон, супи, варено-гърди, врат, глава, джолан;
- за готвене, яхнии, гювеч-предна част, гърди, врат;
- за печене на скара-вратни пържоли, котлети с ребра;
- за кайма-предна и ребрена част, врат;
- за печене и задушаване-заден бут;

Освен това трябва да се знае, че месото от млади животни е много крехко, но много водно. От стари животни е по-твърдо, но по-богато на белтъчини и други хранителни вещества. Месото от женски животни е по-крехко, но не така вкусно, както от мъжките. Изключение прави само месото от женска свиня и от гъска.

Всякакво месо се размразява на стайна температура, никога не се поставя във вода.

Месото се мие преди да е нарязано и не се посолява предварително.

Неотлежало месо от прясно заклано животно-агне, прасе и др., ако се налага да се пече веднага, трябва да се залее с чаша ром или коняк.

По състав и хранителност овчето месо прилича на говеждото. Доброто овче месо е тъмночервено, а лойта му е бяла. То губи



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

специфичната си миризма, ако преди печене се намаже с тънък слой горчица.

Свинското месо става по-вкусно, ако няколко часа преди готвене се сложат подправките-черен пипер, бахар и др., според вкуса.

Постното месо получава по-добър вкус, ако се шпикова със сланина. Ако се пече, нетлъстото месо може да се покрие с тънки резенчета сланина.

Домашният заек се накисва за една нощ в студена вода с чаша и половина оцет.

Дивечовото месо е вкусно, пикантно и лесно смилано. Тъй като от постоянното движение на дивеча месото му е твърдо и жилаво, то изисква специална предварителна обработка. Месото се накисва за една нощ в марината, приготвена от студена вода, сол, оцет или бяло вино, черен пипер и на вкус дафинов лист. По-добре е маринатата да бъде сварена и да се остави да изстине.

Добре сварените меса и риби се познават по това, че лесно се пробждат с вилица и сокът, който изтича е светъл.

Горещото ястие /и питие/ се изстудява бързо, като тенджерата се постави в голям съд със студена вода, в която е разтворена пълна шепа сол.

В загоряло ястие се слага кора хляб или филийки лук. То се прехвърля веднага в друг съд, без да се бърка и се покрива с мокра кърпа, която се сменя няколко пъти, като всеки път се изпира, докато миризмата на загоряло изчезне.

Месо, получило лек дъх, се слага за 10 минути в слаб прецеден чай от лайка. След това се изплаква със студена вода. Ако лошият дъх не се е изгубил напълно, процедурата се повтаря.





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

- Различните ястия се приготвят с различни мазнини:
- ястия от птици, агнешко месо, гъби, зеленчуци, пържене на яйца и омлети.с прясно масло;
  - готвене и печене на свинско и говеждо месо, ястия с прясно и кисело зеле-с мас;
  - салати, майонези, безмесни ястия, пържене на тесто, риба, картофи, тиквички, патладжани и др.-с олио.

Мазнината в която ще се пържи, трябва да се загрее предварително, но да не се оставя да задими. За да не пръска мазнината при пържене, в нея се слага коричка хляб или малко сол.

Миризмата на маста се отстранява, като в нея се сложат няколко капки лимонов сок.

За да стане домашно приготвената мас бяла, нарязаната сланина се изкисва за няколко часа в студена вода.

**Сол и как да я ползваме правилно:**

Първо и най-важно – във всичко, което се приготвя за ядене, се слага щипка сол.

Кога е най-правилно да се соли?

1. В началото на топлинната обработка-когато целта е хранителните вещества да се запазят в продуктите:
  - варене и готвене на месо, риба, птици;
  - пържене на месо, риба, птици, яйца;
  - печене или пържене на черен дроб;
  - варене на белени картофи.
2. В края на топлинната обработка-когато целта е хранителните вещества да бъдат извлечени от продуктите:



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

– всички видове супи и бульони от зеленчуци, кости, месо, птици.

Пресолени супи и ястия се обезсоляват по няколко начина:

- във вряща супа или ястие се пускат няколко цели обелени картофа и се оставят да поврят десетина минути;
- вместо картофи се пуска препечена филия хляб;
- в супата или бульона се слага шепа ориз или една кафена чашка прясно мляко;
- пресолено печено месо се увива в мокра кърпа, която се поръсва с една лъжичка сол и се поставя в затворен съд; след един час по повърхността на кърпата се образуват кристали, което показва, че излишната сол е извлечена от месото.

**Оцетът – за какво и как се използва:**

За какво още може да се използва:

Дървени лъжици за готвене се почистват, като се натопят в оцет с вода.

Миризмата на изкипяло върху печката мляко се отстранява, като около котлона се покрие с напръскана с оцет хартия. Стари шишета с ивица от вътрешната страна се почистват, като се налят с оцет, в който е разтворена сол.

Стъклата на прозорците се почистват лесно с кърпа, натопена в оцет /дори и когато са напръскани с постна или блажна боя след боядисване/.

Котленият камък, напластен по стените и дъното на съда, се отстранява, като в него за едно денонощие се сипе неразреден оцет.

Фитилът на газената лампа гори с по-ярка светлина, ако предварително се намокри с оцет и се остави да изсъхне. Полирани мебели се лъскат с разтвор от равни количества вода, оцет и олио. Сместа се разклаща, за да се разбърка и в нея се топи мек парцал, с който се трият мебелите. Веднага след това



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

влагата се поема със сух парцал. За да се възвърне свежестта на копринена дреха, тя се натопява за няколко минути в разтвор от вода и оцет, в който предварително са били накиснати няколко листа от бръшлян. След това дрехата се изплаква в хладка солена вода.

Оцетните пари унищожават молците и яйцата им. За целта се нагорещява тухла, поставя се в стара чиния и се слага на мястото, където има молци /скрин, гардероб, шкаф, меки мебели и др./. Тухлата се залива с горещ оцет.

### **Птиче месо – подготвяне, приготвяне и съхранение**

Замразеното птиче месо изисква слабо отпускане на стайна температура, но не и размекване. Леко посолено и намазано с растително масло отвсякъде, пилето се пържи бързо в гореща мазнина. Много вкусно става пърженото пиле, ако предварително се оваля в много счукан чесън, леко се осоли и се остави за една нощ в похлупен съд в хладилника.

За печенето на птици се предвиждат по 20 минути за всеки половин килограм месо. Първоначално фурната трябва да бъде гореща, а след като птицата хване коричка, температурата се намалява.

Пиле на грил се изпича най-добре, като вратата на фурната се остави отворена. То се посолява, след като започне да хваща коричка.

Преди да се сложи да се вари, кокошката се намазва отвън и отвътре с лимон, за да остане месото крехко и бяло.

Месото на петела става крехко и вкусно, ако преди готвене или печене се натърка отвън и отвътре с олио и се остави да престои



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

в хладилника 12 часа. Ако петелът е по-стар, са необходими 24 часа.

### **Съвети от баба при готвене на супа:**

Вкусът на една супа зависи от употребяваните суровини, от вида и концентрацията ѝ. Но не на последно място, както казват бабите, зависи и от уменията на готвача. Много от тънкостите в готвенето можем да научим именно от нашите баби.

Когато приготвяме супи и искаме да осигурим добри вкусови качества, първоначално те трябва да заврат бързо на силен огън. След това варенето им да продължава при умерена температура с леко клокочене.

Отвари, бульони и супи не е добре да приготвяте от блатни птици, дивеч, блатни риби / шаран, сом/ поради тежката им миризма и лошият им вкус.

Ако варите месо от дивеч, то е изключение и трябва да е минало през марината и отлежало в нея, за да премахна миризмата.

В приготвяне на супи и ястия трябва да се използват вкусни бульони, чийто аромати и хранителни качества придават неустоим вкус. За получаване на наситени отвари и силни бульони, първо сложете продуктите в студена вода и кипнете бавно. После оберете образувалата се пяна и варете продължително време на умерен огън.

Трябва да знаете, че при приготвяне на местния бульон, посоляването е накрая, а при рибния - в самото начало на варенето.

За да е по-вкусна супата, прибавяме към нея застрейка. Някои супи обаче правят заключение - като борш.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Застройките са студени и топли. Студените приготвям от жълтък и кисело мляко или сметана, тях можем да използваме най-вече в детската кухня, както бях обяснила в една от рецептите, поради алергия към белтъка. Топлите застройки са с кисело мляко, брашно и цяло яйце, като търпят и топлинна обработка.

Винаги застройвайте супите след отстраняване от огъня и уеднаквяването на температурата им е с тази на застройката.

Да не забравяме, че в супите и сосовете застройката трябва да се прибави на тънка струйка и при непрекъснато разбъркване. В никакъв случай не трябва да ги загрявате до завиране. Всички течни ястия със застройка при повторно пряко затопляне губят значително вкусовите си качества, а често могат да се пресекат.

Това правило важи специално за детската кухня. Ето защо затоплянето на вече сготвени ястия трябва да става бавно, на слаб огън или приготвянето на детска храна - на водна баня.

Част от предвиденото за супите масло трябва да се прибавя, когато тя е вече готова или в момента на поднасяне. С това се осигурява правилният прием на витамин D.

Задължително правило е да прецеждаме и освобождаваме от твърди и несмилаеми съставки течните ястия - особено рибните.

Подправките трябва да се влагат, така че да не преобладават с вкуса и аромата си над основния продукт. Те се прибавят половин час преди сваряването на продуктите.

Дафиновият лист се поставя само в супи, в които се добавя вино или оцет, и то в много малко количество.

Черният пипер се добавя на зърна или прясно смлян при поднасяне.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Източници:

<http://recepti.plovdivweek.com/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B8-%D1%82%D1%8A%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8>

<http://receptite.net/%d0%bc%d0%be%d1%80%d1%81%d0%ba%d0%b8%d1%82%d0%b5-%d0%b4%d0%b5%d0%bb%d0%b8%d0%ba%d0%b0%d1%82%d0%b5%d1%81%d0%b8-%d0%bf%d0%be%d0%bb%d0%b5%d0%b7%d0%bd%d0%b8-%d1%81%d1%8a%d0%b2%d0%b5%d1%82%d0%b8/>

<http://receptite.net/%d0%be%d0%b1%d1%89%d0%b8-%d0%bf%d0%be%d0%b7%d0%bd%d0%b0%d0%bd%d0%b8%d1%8f-%d0%b7%d0%b0-%d0%bc%d0%b5%d1%81%d0%be%d1%82%d0%be/>

gotvach.bg/n5-20026-

Кулинарни\_съвети\_за\_тънкостите\_в\_кухнята

**Лангиди**





*Project "Culinary Neighborhood Network (CuliN)", Ref. № CB005.1.22.011"*



Снимка: gotvach.bg, 29/05/2013

От Дора Костова Новак

"Искате да научите какъв вкус се крие зад това необикновено име? Опитайте и споделете "

Приготвяне 15 мин.

Готвене 25 мин.

Общо 40 мин.

Порции 20 бр.

### **Необходими Съставки**

- **брашно** - 300 г (2 ч.ч.)
- **прясно мляко** - 150 мл (3/4 ч.ч)
- **яйца** - 2 бр.
- **сода** - 3 г за хляб (1/2 ч.л.)
- **сол** - на вкус
- **олио** - към 200 мл за пърженето

### **Начин на приготвяне**

Към пресятото брашно добавете леко разбитите яйца, прясното мляко, содата и солта.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Хубаво разбъркайте сместа, докато стане гладка каша.

С намокрена във вода лъжица пускайте по малко от сместа в сгорещена мазнина и изпържете лангидите до зачервяване от двете страни.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

### **ЛЕГЕНДИ ПРИ ПРИГОТВЯНЕ НА ХРАНА**

Настоящите легенди, ритуали, обичаи и наричания при приготвяне на храна екипът на „ЕВРИКА“ получи от музеите и етнографските къщи на област Бургас, както и от няколко пътеводители за туристи и гости на региона, които съгласно закона за авторските права, са коректно упоменати. В интервютата и анкетните листи са добавени още легенди и така картината става по-пълна.

В това приложение прибавихме няколко ястия от турската кухня, разпространени и в региона – имам баялдъ, сарми, долма.

### **Радината или кога и какво се яде в Странджа**

Населението в Странджа се храни три пъти дневно, а през лятото, когато се работи усилено – четири пъти.

Местните разказват за работната мома Рада, която жънела чужда нива, но следобед много прегладняла и от глад припаднала. От тогава около 16:00 часа всички спирали работа и леко похапвали. Това е четвъртото, междинно хранене, нарича се радина пладня, радината (при рупци и загорци), икиндия (при преселниците от източна Тракия).

Сутрешното ядене се нарича ручок и включва тестени храни – варена юфка, трахана, попара с мляко или с вода. През зимата то става вкъщи, а през лятото – на нивата, след извършване на



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

някаква работа. При обедното хранене, наречено пладнина, се яде харманска манджа – чушки, лук, чукан чесън и оцет, шербет, солена сланина, варен фасул, квасено мляко и сирене. Вечерята е винаги вкъщи, с прясно опечена питка или сготвено ястие (каша, яхния) и хляб.

Хлябът е основната храна. Всекидневният хляб е два вида – пресен и кисел.

Всеки ден преди самото ядене, най-често за вечеря се меси прясна (пресенчана) пита от брашно, сол и малко топла вода. Отгоре се надупчва със стрък сух босилек и се пече направо в жарта (покрива се с гореща пепел и жар). Като се опече, пепелта и въглените се изтърсват и тя се увива в месал, за да омекне. Яде се, докато е топла. През зимата правят зелена пита – замесват тесто от брашно и нарязано кисело зеле. Питката пекат в тава. През пролетта правят по подобен начин копривена пита. Набраната коприва или лапад, щир, листа от диво цвекло се попарва и се замесва в тестото. Пече се в жарта.





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Киселият хляб се замесва с квас. Меси се всяка вечер, през вечер или два пъти в седмицата - в зависимост от броя на хората в домакинството.

Всички ястия местното население приготвя предимно в глинени съдове, а също и в бакърени тенджери, тигани, тави, сахани. Глинените гърнета поставят направо на жарта, а бакърените съдове – върху пиростията. В огнището ровят жарта с маша, дилаф, а във фурната – с ватрал, ръжен.

В къщи се хранят на кръгла дървена синия (тронки), софра (рупци и преселници от Източна Тракия), която по време на хранене е гола (непокрита). Застила се с месал само на Великден. Преди и след хранене се измива с вода.

На софрата най-напред се слагат хляб и сол, а също и кромид лук, чесън, чукан пипер и туршия. Те задължително присъстват, независимо дали има други ястия или не. Всички се хранят от обща глинена паница и с дървени лъжици, ако яденето е рядко. Ако яденето е гъсто, топят хапките вътре и ядат с ръце.

За празници месят специални обредни хлябове, точат баницы, готвят месни гозби.

И до днес в домашните стопанства в целия Странджански район се отглеждат свине, овце, кози, кокошки, а в градинките растат зеленчуци. Традиционно е събирането на горски плодове, гъби и билки, използвани пресни или изсушени. За хората от крайбрежна Странджа от далечни времена основни са продуктите, получени от морето – миди, раци, скариди, риба. Най-консумирана сред тях е рибата – печена, пържена, на чорба, плакия, сушена или солена.

Празничните гозби и хлябове се приготвят по технология, специфична за всеки празник или обичай. Съществуват строго определени правила кой има право да приготвя обредните ястия,



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

как се подрежда трапезата, в какъв ред сядат членовете на семейството и гостите около софрата. Това говори за здрав морал, уважение към възрастните и гостите, почит към хляба...

Източник:

<http://www.burgasmuseums.bg/index.php?page=encdetail&id=178>

### **Най-използваните подправки в Странджа**

Основните подправки, характерни за странджанската кухня, са: чубрица (тербица), джоджен, градинска мерудия (сминдух), люта (арнаутска) чушка. Пресни или сушени, те са мерудии за всяка манджа, както и при консервиране на месо. Всички подправки се отглеждат в градинките, от бакалницата се купува само сол. Червен пипер се приготвя също вкъщи – счукват се изсушени червени пиперки. Тракийските преселници използват и чер пипер.

Интересен факт е, че в този район започват да сеят и да употребяват магданоз доста късно – едва след 1930г.



Шарената сол тук наричат „чукан пипер“, „чукана сол“ или „пиперена сол“. През есента или в началото на зимата всяка домакиня задължително я приготвя. Ленено семе, тиквени семки, нахут и царевица за пуканки предварително се пекат (пукат) на жар в тенекиени кутии. След това се чукат в специален





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

цилиндричен съд от черешово дърво, който рупците и тронките наричат „кутел“, а загорците – „чутура“. Прибавят се още сминдух, чубрица и диворастящата маторинка. Получената смес се пресява през сито и се съхранява в дървени кутии. Използва се не само като подправка за ястия, но с нея поръсват хляба и ядат, когато работят на нивата, когато няма гозба или по време на пости.

Източник:

<http://www.burgasmuseums.bg/index.php?page=enctdetail&id=176>

### **Сурвачка**

По подобие на хората, дърветата в народните представи също се делят на добри и лоши. За добри дървета в Странджанския край се смятат крушата, яворът, черешата, дюлята, маслината, липата, глогът, трендафилът. Към лошите или както ги нарича народът „дяволски дървета“ спадат ясиката (трепетликата), дрянът, орехът, върбата и др.

В целия Странджански край се вярва, че под дряна седи дяволът. Това е така от времето, когато Господ и дяволът сключили облог помежду си кой от двамата може да притежава най-ранния годишен плод.







*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Дяволът видял, че дряна цъфти пръв, избрал за себе си това дърво и седнал под него. Господ предпочел черешата и така спечелил облога. Доста дълго време населението от този район избягвало да седи под дрян, защото вярвали, че под клоните му се събират юди, самовили и таласъми. Наред с това, обаче здравината и жилавостта на дряна го превръщат в символ на здраве и дълголетие. От дрянова клонка се правят сурвакниците. От дрян е и сватбеното знаме, дрянови пъпки се слагат в Новогодишната баница.

Сурвачката е свежо откършена дрянова пръчка, с която сурвакарите сурвакат при новогодишното обхождане на домовете. В изработването на сурвачката и нейните функции са залегнали редица вярвания и представи от митологично естество. Най-широка е употребата на дряна, защото той се осмисля като символ на здраве, сила и младост (все пак е първото растение, което цъфти). С дрянова пръчка обикновено сурвакат децата.

По форма сурвачката може да бъде: 1. Пръчка или 2. Клонка. Сурвачката-пръчка може да бъде няколко вида: рогалка - с 2/3 рогчета на върха; може в горния си край да е зацепена и застъргана, а може и да е гладка. В трите случая, обаче, пръчката обикновено се нашарва чрез плитка резба във вид на змиевидна спирала.

Когато сурвачката е клонка, от срещуположните вейки се оформят 1, 2 или 3 кръга. Те се украсяват с разноцветни вълнени конци, панделки, пискюли, наниз от пуканки и сушени плодове, бобени зърна и чушки, малки кравайчета, житен клас и много често се слага „златна“ или „сребърна“ пара. Тази украса отразява основния поминък в дадения район. Цялостния образ на сурвачката пък се асоциира със световното дърво. А световното дърво олицетворява идеята за триделно разпределение на света. Короната на дървото, символизира небесния свят. Стволът се



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

разбира като средния, земния, нашия свят. Корените му представят долния, подземния свят – обитаван най-често от злосторни демони. Според народните вярвания сурвачката има продуциращи свойства: досегът с нея до хората, домашните животни и всичко живо е на принципа на магията и магическата пръчка. Когато сурвакат сурвакарчетата изричат пожелания за здраве, плодородие и богатство, които се приравняват на благословии. След като изпълни обредната си роля да възтанови порядъка, реда, сурвачката не се пази, но и не се изхвърля просто така. Унищожаването ѝ след празника отново става по обредно-магически ред, с който се стимулира растеж, здраве и плодовитост. Сама по себе си сурваката не притежава обредно-магически качества, тя ги придобива в ръцете на сурвакарите. Затова е много важно сурвакарите да бъдат здрави, да имат чисто сърце и помисли.

Източник:

<http://www.burgasmuseums.bg/index.php?page=encdetail&id=227>

## **Тодоровден**

Първата събота след Сирни Заговезни в народния календар се чества Тодоровден, празник, посветен на здравето на конете, поради което е известен още с името Конски Великден.

Свети Тодор е известен като покровител на конете. Всички обичаи на този ден се изпълняват за здравето на конете, но и на хората. Рано сутрин преди изгрев слънце жените приготвят обредни хлябове, често с формата на подкова или конче, украсени с орехови ядки или чесън. От тези обредни хлябове слагат по малко и в храната на конете. За тяхно здраве наред с обредните хлябове се раздава и варена царевица.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*



Основният обичай на празника е надбягването с коне, наричано още кушии. То се прави, защото съществува вярването, че Св.Тодор яхвал коня си, обличал девет кожуха и на този ден отивал при Бога, за да измоли от него лятото. Отивайки при Бога, той слизал от коня, забождал копието си в земята и от нея започвало да излиза пара – идвало лятото.

В надбягването, което е чест и гордост за всеки стопанин, участват мъже и ергени. Конете са добре сресани и окичени със синци. Малки и големи се събират да наблюдават надбягванията. Победителят в състезанието получава награда, конят най-често – юзда, а неговият стопанин – риза или пешкир. След надбягванията ездачът победител заедно със своя кон обикаля всички домове и честити празника. Във всеки дом мома или млада жена запоява коня с ненапита вода или вино.

На този ден се извършват обичайни гостувания у именниците.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Източник:

<http://www.burgasmuseums.bg/index.php?page=enctdetail&id=196>

### **Св. Варвара/4 декември/**

Света Варвара е християнска великомъченица – тачат я и православни и католици. В представите на българите св. Варвара и св.Сава са сестри или слуги на св. Никола. Затова те подготвят празника му. Доказва го поговорката „Варвара меси(вари), Сава пече, Никола яде (гости гощава)“.

Света Варвара пази децата от болести, на нея жените се молят да умилостиви шарката, покровителка е на плодородието и на домашните птици. Празникът е женски – в ритуалите участват предимно девойки и жени. Те стават преди изгрев слънце и отиват на извора да наляят чиста, „варварска“ вода. С нея замесват пита, мажат я с мед и раздават за здраве на децата. В Странджа питата месят без квас и я дупчат отгоре с вилица. Наричат я „прясничена пита“. Зад вратата окачват малки кравайчета за Баба Шарка.

Майките раздават на децата си по няколко зърна боб, с които те търкат лицата си – „Както е бял фасулят, тъй да е бяла и шарката!“

Меси се и обреден хляб. Върху него се пали специално направена варварска свещ. Тя е много дълга, притежава магическа сила и се пази през цялата година. Палят я , когато се налага – при опасност от буря и болести, с вярата, че спира стихииите и всяко зло. Сутринта всеки трябва да хапне варено жито или царевица, за да е добра реколтата. Ако първият гост в къщата е жена, ще се мътят женски пиленца.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

В различните части на България денят на света Варвара се празнува различно. Някъде по къщите обикалят деца, а на други места – девойки „варварки“. Те наричат за здраве и берекет. Стопаните ги приемат с радост и ги даряват с ябълки, сушени плодове, брашно. Затова четвърти декември е известен и като Женска Коледа. В Тракия тогава е първата кадена вечер, а, знайно е, че в останалите райони първата кадена вечер е на Игнажден.

Забраните също са противоречиви. Жените не трябва да захващат никаква домашна работа, нищо не трябва да се слага на огъня, но най-важното обредно действие е приготвянето на питка?! А момите, които искат да се омъжат, именно на св. Варвара показват колко са работни и чевръсти. Която от тях първа опече погача и я раздаде на роднини и съседи, първа ще мине под венчило.

В странджанското село Извор отъждествяват светицата със самата болест, с шарката. В с. Росен представата е друга – св. Варвара държи купичка с мед и маже децата, за да оздравеят по-бързо.

В различните селища и региони рецептите за питка са различни, но, когато мажат опечената „блага“ питка с мед, всички майки се молят за едно и също - „Да е на помощ света Варвара, да пази децата ни от болести!

Рецепта за празничната трапеза:

### *КЪПАНА ПИТКА*

Необходими продукти: 3 яйца, 1 кг. брашно, 1 чаена лъжичка сол, 1 супена лъжица захар, 3 супени лъжици олио или разтопено краве масло, ½ литър прясно мляко, мая за хляб с размера на кибритена кутийка.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Начин на приготвяне: Замесете натрошената мая с малко мляко, захарта и малко брашно, за да се получи кашичка. Оставете маята да бухне. Сипете брашното в тава и в средата направете "кладенче" – празно пространство, в което слагаме бухналата мая, разбитите яйца, солта и мазнината. Като добавяте прясното мляко, замесете тесто. Месете, докато стане идеално гладко. Сложете полученото тесто в тензухена кърпа и го пуснете в голяма тенджерка в хладка вода. Затова тази питка се нарича „къпана“. Когато тестото е готово, то изплува на повърхността на водата повече от половината. Извадете го от кърпата и го омесете отново с брашно. Едва тогава можете да оформите пита, която да поставите в намаслена тава, да я намажете с жълтък, разбит с малко вода и да я поставите в студена фурна. Важно е, че тази питка не трябва да се пече в предварително затоплена фурна. Пече се на 150 градуса. Готовата питка се намазва с мед.

Източник:

<http://www.burgasmuseums.bg/index.php?page=encdetail&id=226>

## **МЕСНИ И СИРНИ ЗАГОВЕЗНИ**

### Месни Заговезни

Месни Заговезни е църковен празник с подвижна дата в православния календар. Датата се променя в зависимост от датата на Великден. Месни Заговезни е винаги осем седмици преди Великден, в неделя.

Традиционната семейна вечеря е месна, откъдето е и името на празника. След този празник е забранено да се яде месо до края на Великденския пост.





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

В съботата преди Месни Заговезни е Голямата задушница. Навсякъде в България жените раздават на гробищата хляб, тестено ядене, варени яйца и сирене в чест на мъртвите.



### Сирни Заговезни

Сирни Заговезни е седем седмици преди Великден. Вечерта на празника се заговява в кръга на близкородствени семейства. До самата вечеря трябва да завърши обичаят „прошка“- по-младите целуват ръка на по-старите и искат и получават прошка за извършени грешки и обиди. По традиция за тържествената трапеза се приготвят баница със сирене, варени яйца, бяла халва с орехови ядки, риба.

По време на вечерята се извършва и обичая „хамкане“- на края на конец, окачен на тавана или на дълъг прът се връзва парче бяла халва. Конецът се залюлява в кръг и всички около трапезата /главно децата/ се опитват да уловят окаченото с уста.

Най-характерен обичай на Сирни Заговезни е запалването на празничните огньовете. Хората, които се играят са последните от зимния празничен цикъл. По време на Великденските пости хоро



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

не се играе с изключение на „Буенец” /буйно, несклучено хоро, което се играе от момите в Източна България/.

От Сирни Заговезни до Великден сватби не се правят.

Календарно свързани с прехода между зимата и пролетта, обредите на Сирни Заговезни имат очистителен и предпазващ характер.

*Традиционна храна за Сирни Заговезни:*

Баница със сирене;

Варени яйца;

Халва с орехови ядки;

Мляко с ориз;

Печено сирене, наръсено с червен пипер;

Риба.



### Сирнишки огънове

Сирници, оратници, оруглици – обичай, изпълняван на Сирни Заговезни. В него участват момчета от 8 до 14 години. Преди вечерята ергените запалват по високите места край селото предварително подготвени огънове от слама, съчки, шума и др.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

По-малките момчета правят свои огньовете по улиците. Огънят трябва да има колкото се може по-висок пламък, защото се вярва, че докдето стига светлината му, до там през лятото няма да пада градушка. Ергените, а в някои райони на страната и мъжете, жените и децата прескачат този огън за здраве и предпазване от бълхи. Младите момчета приготвят пръчки, разцепват ги в единия край и привързват там слама. Запалват сламата и завъртат оратника като наричат и благославят.



Източник:

<http://www.burgasmuseums.bg/index.php?page=encdetail&id=70>

### **Благовещение**

Благовещение / 25.03. / е голям църковно-християнски празник, утвърден през VII век. Според светото писание на този ден, девет месеца преди раждането на Исус Христос, на Богородица се явява архангел Гавраил, който и съобщава, че ще стане майка на Божия син. Тази блага вест дава и наименованието на празника – Благовещение.

В народните представи този ден се свързва с идването на прелетните птици и с пролетното пробуждане на природата. На Благовещение всеки гледа да излиза от къщи сит и с пари в джоба, та ако закука кукувица, да бъде през цялата година сит и с пари.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

На този ден се сеят зеленчуци и се присаждат плодни дръвчета, за да са „благии“. Пчеларите отварят кошерите и пускат пчелите, за да събират мед.

Заради представата, че на Благовещение змиите и гущерите се събуждат и излизат от дупките си, се извършват обредни действия с предпазващ и отгонващ характер.

Сутрин, преди изгрев слънце жените премитат къщите, палят огън на едно или на три места или по всички ъгли на двора и слагат говежда тор да пуши и прогонва влечугите. Тези действия са съпроводени с изричането на думите: „Бягайте, зъми и гущери, днеска е Благовец“.

Децата и младежите прескачат запаления огън, а момците си пърлят леко краката, за да не ги хапят змиите през лятото. Пак за предпазване жените не шият – „да не ги дупчат змиите“, не месят хляб, „че ще се свие зъмя на него“.

Традиционна храна на празника:

Шарена пита, Печена риба, Баница

Източник:

<http://www.burgasmuseums.bg/index.php?page=encdetail&id=71>

### **Бабинден 08/21 януари**

Най-хубавото в живота на българите е да им се родят и да отгледат здрави, хубави и умни деца, да насочат пътя им към доброто и радостта, да ги предпазят от страдания и беди. Със страх пред злото, което дебне отвсякъде, но и с много фантазия и вдъхновение те извличали скрития смисъл от всичко, което можело да им помогне. Децата са смисълът на брака, на грижите, на живота. Затова и в много обреди и обичаи най-важната цел на



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

магическия ритуал е да се родят здрави и хубави деца, да е пълна къщата.

Съществуват редица поверия относно това, какво трябва да се прави и какво – не, за да се роди здраво дете, да бъде лесно раждането. Най-почитаният човек при раждането е бабата акушерка. Тя се извиква тайно, самото раждане също се пази в тайна. Но изобщо не е таен денят, в който раждали и нераждали жени отдават своята почит на бабата. На 08/21.01 целуваме ръка на жената, помогнала рожбата ни да види бял свят. В по-стари времена жената, която е израждала децата, е била възрастна жена, баба. Оттук идва и наименованието на празника Бабинден.

Бабинден е последният празник, чиято обредност е свързана с вярата в продуциращата сила на водата. А водата, както се вярва, е първоосновата на света. Водата тече бързо, отмива всичко лошо, извор е на живот и плодородие.



Основните обредни лица са бабите акушерки, наскоро родилите жени и тези, на които им предстои да родят. Открояват се три празнични компонента. Първият е свързан с къпането на бебетата пеленачета от бабата. Това е много стар обред, който с годините на много места отпада и остава само поливането на бабата. Още по първи петли, всяка жена, родила през годината, или ѝ предстои да ражда, отива да полее на бабата акушерка.





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Раждалите жени поливат, за да измие бабата нечистотиите от раждането. Тези, на които им предстои раждане, поливат, за да е леко раждането. Целият ритуал с поливането е съпроводен и с благословии от двете страни. Водата от миенето се изхвърля под трендафил, за да растат децата здрави и румени. След ритуалното поливане невестите се връщат вкъщи, разточват баница, омесват пита, варят кокошка. Към обяд, пременени в нови дрехи, отиват с гозбите, ракията и виното у бабата. Има гайдар, който свири през цялото време. Гощавката е съпроводена с много песни и шеги. Всички обредни действия имат стимулиращо значение – да се раждат повече здрави деца и самото раждане да е леко. След обяд жените се отправят към мегдана, там се играе хоро, което е само женско. На него нямат право да се хващат моми и ергени.

Част от обредната празничност е и ритуалното къпане на бабата в реката или на чешмата. Украсяват я с нанизи от сушени червени люти чушки, пуканки и др. Закарват я до водата и я изкъпват. Вярват в силата на водата. Още повече, че Бабинден се празнува след Йордановден, когато кръстът е хвърлен във водата и тя е пречистена.

Източник:

<http://www.burgasmuseums.bg/index.php?page=enctail&id=135>

### **Бъдни вечер и Коледа**

Бъдни вечер /24 XII/

Бъдни вечер е последният от дните на родилни мъки на Богородица, които започват от Игнажден / 20 XII / и завършват на Коледа, отбелязан от православната църква като Рождество Христово.





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Подготовката за празника започва от ранна сутрин с приготвянето на няколко вида хляб. Основният хляб, посветен на коледния празник е с кръгла форма, с украса от тесто – кръст или кръг, и се нарича боговица, бъдник, светец, вечерна. Момите в семейството приготвят и украсяват специални краваи, предназначени за коледарите. От тестото се навиват и преплитат обръчи, плитки, затова и в песните се пее за „вит-превит“ кравай. Някои от краваите са кръгли с дупка в средата. За малките коледарчета са коледните кравайчета, колачета.

Жените в семейството готвят и основните храни за трапезата, които са задължително постни – сарми, ошав, варено жито, варен фасул, зелник или тиквеник. През деня, докато се приготвя храната, малките коледарчета започват своите обиколки. Те са момчета до 12-13 годишна възраст, носещи торбички, които обикалят домовете на близки и съседи с пожелания за здраве и плодородие. За празника мъжете имат задължението да приготвят специално дърво за огъня, който ще се запали вечерта и ще гори през цялата нощ. То се нарича „бъдник“ или „коладник“.

Кулминационен момент е трапезата, около която се събира цялото семейство. Вярва се, че колкото по-богата е тя, толкова по-богат и здрав ще бъде домът през годината. Вечерта стопанинът запалва бъдника и вечерята започва, когато всички членове на семейството са се събрали. Когато всички се наредят около трапезата, най-възрастният член от семейството изпълнява няколко ритуални действие. Първо, той прекадява с тамян, за да пречисти сакралното пространство – дома, от злините акумулирани се през годината. Едва след това старейшината разчупва хляба и раздава по едно парче на всички, с което дава начало на празничната вечеря.

Когато вечерята е свършила, всички очакват идването на коледарите. Те са само мъже, предимно ергени и годенци.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Подготовката им започва по-рано, започват да учат коледарските песни под ръководството на по-възрастен, женен мъж, който е водач на групата и се нарича „станеник“. Коледарите са облечени в празнично облекло, с украса на калпаците от китка и наниз от пуканки.

Влизайки в дома, те пеят специални песни за всеки член от семейството, като започват от стопанина. Песните изразяват пожелания за здраве, благополучие, брак. Накрая водачът на коледарите изрича коледарската благословия. Стопаните даряват коледарите с боб, брашно, сланина, месо, а момата подава специално приготвения коледарски кравай, върху който са поставени и малко пари.

Традиционна храна за празника

Жито; Прясна питка; Боб; Кравайчета; Сарми с булгур или ориз; Баница /зелник, тиквеник/; Пълнени сушени чушки с фасул; Ошав /компот от сушени плодове/; Орехови ядки с чесън и мед; Пресни ябълки, круши и др.

*Мачкан /джуркан/ боб*

Продукти: 500г фасул, 200г кромид лук, 15г сол, 2 моркова, 30г сушен магданоз и джоджен, 200г олио, 2 лъжици червен пипер.

Фасулът се изчиства, измива и накисва в студена вода за около 8 часа, след което водата се изхвърля, налива се нова и се оставя да ври с нея 15 минути. Отново се налива чиста вода и се прибавят нарязаните на ситно лук и моркови. След сваряването се посолява, отцежда се водата и докато е топъл, се мачка на каша, сипват се олиото и червения пипер и се наръсва с магданоз и джоджен. Яде се студен.





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

## Коледа /25 XII/

На 25 XII се празнува Коледа, наричана още „Божик“, „Божич“ или „Голяма Коледа“. На този ден не се работи и всички отиват в църква на тържествена служба. Обикновено на Коледа коледарите правят общо угощение със събраните от коледуването продукти в дома на станеника. На този ден се правят взаимни посещения и гостувания.

От Коледа според народното вярване започват 12 дни, наричани „мръсни“, „погани“, „караконджови“. През тези дни се спазват някои забрани - напр. не се излиза навън преди да са пропели първи петли, жените не предат, не тъкат, не перат. Коледа се празнува 3 дни, като третият ден – 27 XII е Стефановден – тогава празнуват всички именници.

### Традиционна храна за празника

Прясна пита; Пастърма със зеле; Баница с месо; Свинско с праз; Печен дроб; Печена кокошка

#### *Кебап от свинско месо*

Продукти: свинско месо със сланина, 1 глава кромид или праз лук, 1 чаша чорба от кисело зеле.

Месото заедно с мазнината се нарязва на малки парчета. Слага се в тава. Към него се прибавя ситно нарязания лук. Посолява се на вкус и се залива с чорба от кисело зеле. Пече се в умерена фурна.





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Източник:

<http://www.burgasmuseums.bg/index.php?page=encdetail&id=69>

## **Странджа**

Странджа - една планина, за която знаем твърде малко. Тя остава в страни от популярните туристически маршрути, дори и от кулинарните. Планината обаче може да очарова не само с красива природа и мистика, а и с много вкусни тайни. Ето някои от най-популярните странджански специалитети. Чрез тях ще можете да опознаете бита и нравите на местните. Не се учудвайте, че бобът или по-скоро черният боб (бакла), картофите и сушените плодове присъстват в много от ястията. Местните рецепти са предимно постни, защото в миналото районът е бил доста беден и хората са се изхранвали с това, което е поникнало в нивите им. Месо се е сервирало само по празници. През лятото странджанци са се гощавали най-вече с пресни зеленчуци. Десертът тук се състои от плодове и ядки. Деликатес през зимата е печената тиква с мед и орехи.

### Боб на цървули

Приготвя се от черен боб, който се попарва с люспите. След това се вари. Запържва се с лук, домати, булгур и накрая се досготвя, докато стане на манджа.

### Сарми с кисело зеле и сушени плодове



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

В тях не се слага месо, но пък можете да откриете вкуса на сини сливи, булгур, лук и сушени домати.

Картофени гювечета с много билки

Те са изключително ароматни и заради местните подправки вкусът им е наистина неподражаем. Приготвят се в почти всички населени места в Странджа.

Трит боб

Отново се прави с бакла. Този път тя се обелва и се мачка на каша. Подправя се с булгур, сухи плодове и домати.

Странджански дядо

Това е сурово-сушен колбас от свинско месо - само за ценители. Думата „дядо“ в Странджа се използва за „свински стомах“ или „шкембе“. Тайната, разбира се, се крие в подправките. Най-често това са чубрица, сладък и лют червен пипер.

Странджански рачел

В него се слагат парченца патладжан и няколко узрели смокини. Плодовете се нарязват предварително и се оставят да постоят във варено мляко. Към тях се добавя шира от червено грозде (неферментирал гроздов сок). Накрая сладкото се вари до сгъстяване. Могат да се прибавят и орехови ядки. Най-добре е рачелът да се съхранява в глинени бурканчета.

Странджански чукан пипер

Това е подправка, която е известна още като чукана сол или пиперена сол. Именно на нея се дължи характерният вкус на местните специалитети. Приготвя се през есента или в ранната зима. Тя е смесица от ленено семе, тиквено семе, нахут, царевични пуканки, сол и мерудия (полски сминдух). Всички продукти се счукват много добре в дървен съд.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Източник:

[http://www.peika.bg/statia/Strandzhanska\\_kuhnya\\_vkusen\\_patevod\\_itel\\_l.a\\_i.100134.html](http://www.peika.bg/statia/Strandzhanska_kuhnya_vkusen_patevod_itel_l.a_i.100134.html)

### **Традиционна странджанска кухня**

В рецептите на странджанската народна кухня са включени знанията и опита на населението от края на XIX и началото на XX век на живеещите в този район етнографски групи – рупци, тронки, загорци. Планинският характер на района, пресечен от малки и по-големи реки, близостта до морето, определят и основните хранителни продукти влизащи в състава на храната. В цяла Странджа сравнително до късно е запазено домашното стопанство, чрез отглеждане на животни – свине, овце, кози и птици, предимно кокошки, а така също засяване и отглеждане в собствени градинки на най-необходимите зеленчуци. Значително място в странджанската кухня заема събирането на горски треви и плодове, използвани, както в прясно, така и в изсушено състояние.

Повечето от ястията, които жената-странджанка приготвя са изключително лесни и не изискват много време, с изключение на случаите, при които се обръща особено внимание на подготовката на храните, както и при големите семейни и коледни празници.

Необходимите продукти са традиционни, могат лесно да се намерят и от съвременната домакиня.

През лятото, когато селскостопанският труд е най-тежък, преобладаващи са разхладителните ястия и напитки, приготвяни на нивата – като шербет, луда попара, ошав, таратор, мляко и други. Твърде често са използвани и консервирани храни, като солен бут, сланина, дядо, саздарма и други.





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

В целогодишната традиционна храна съществен дял имат растителните продукти, предимно зърнени и варива, събраните диворастящи треви и овощия, а така също и зеленчуците. По време на блажните дни в годината, храната се разнообразява с продукти от животински произход. На първо място мляко и млечни произведения. Консумира се и месо, предимно свинско, както в прясно така и в консервирано състояние, а така също и агнешко, овче, козе и птиче месо. Употребата му е свързана преди всичко с определени празници и сезони.

Хлябът е основна храна. Количеството консумиран хляб и тестени изделия е най-голямо в сравнение с останалите храни. По време на пост основни ястия са различните туршии, кашите и яхниите, приготвяни от тях, както и бобовите варива.

Според технологията на приготвяне на храните първо място се пада на печените направо в жарта, на дървен шиш, в подница, в бакърена тава под връшник и едва след това но варените ястия само във вода, в собствената си мазнина или с допълнителна такава. Пърженото е рядкост. Запържват се брашното и другите съставки на различните видове каши. Характерно е готвенето без запръжка и без червен пипер. Характерна е употребата предимно на животински мазнини – свинска мас, пръжки, солена сланина, овча лой, бито масло. Позната е употребата и на растителни мазнини – зехтин и шарлан.

Към повечето ястия се прибавят и различни подправки. Те подобряват вкуса и аромата, а също така и вида на ястието. Ежедневно употребяваните подправки в прясно и сушено състояние са джодженът градинската и овчарската меродия, чубрица, люта чушка. Приложение има стритият или счукан черен и червен пипер. Почти няма ястие, което може да се приготви без кромид-лук, праз-лук, чесън. Хрянът и хардалът са също от често използваните съставки, особено при приготвяне на



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

зимнина. Оцет в домашни условия най-често е бил приготвян от диво грозде или кисели сливи. Захарта е рядко използвана. За подсладяване най-често е употребяван приготвеният при домашни условия петмез, рачел, а така също и пчелен мед. Солта е подправка използвана ежедневно. Във всяко семейство се приготвя така наречената пиперена сол Или чукан пипер. Постоянна грижа на домакинята е през есента да изсуши мехлета (дребни домати) и червени чушки нанизани на “вързаница”, както и люти червени чушки. През зимата те се използват за готвене на различни ястия.

Мерките, с които населението в Странджа си служи са: крина, купа, харкома, бакърче, кратунка, шепа, стиска, бучка и т.н. Продуктите в предложените рецепти са измерени в супени и чаени лъжици, а също така и в чаени чаши. В някои рецепти не са предложени мерки, тъй като изпълнението им е според наличните продукти.

Храненето на странджанското население винаги е ставало в обща паница, обща купа, тава или друга голяма съдина. Редките ястия се консумират с лъжици, а по-гъстите се ядат като хапките хляб се топят в ястието.

Авторката благодари на многобройните си информатори от Странджа, от които е събирала и записвала рецепти и материали за храната и храненето.

Източник:

<http://www.meridian27.com/book/tradicionna-strandzhanska-kuhnya-203-recepti>

## **Разказ за храната на Странджа**



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Разказът за храната на Странджа може да е препратка към мистиката и вековните езическо-християнски ритуали на странджанци; може да е шумна картина около обичаен курбан, неизменно приготвян през май за Гергьовден и свети Костадин и Елена, през юли за света Марина и през август за стария Илинден или Богородица; може да е весела зимна приказка, свързана с традиционното жертването на прасето или зноен летен пейзаж по жътва из поречието на Велека с разходки и бране на гъби сред гори от цер, горун, благун и още видове дъб и бук. Може да е пълна с гняв критика към управията, довела селското стопанство тук до разруха; може да е откривателство на някое от последните диви находища от кримски чай или дървовидна боровинка, които растат единствено тук... Или да е кротко описание на всекидневните домашни порядки по селата.

Само че на порядките някога. Днес в Странджа разказват какво е било някога, сякаш между живота тогава и сега зее дълбока пропаст. Затова разказът, макар и в бъдеще време, се отнася предимно до миналото – онова едно време, когато в Странджа са хапвали ежедневно всичко, което намерят наоколо в природата и градината, плюс хлябове, изпечени под връшник, и само по празници и жътва – месо, зелник, сурово-сушени свински деликатеси като дядо, пърдухалъ и луканики... чорби от боб, речна риба и зелени, мляко и млечни храни от стотиците мандри. Нравите са силно променени и овце вече почти няма – по същите тези места в Странджа, която някога Омир е нарекъл “майка на овцете”. Виновник за това е нехайната ни държавна администрация. Местните казват, че Странджа никога не е била подлагана на такова обезлюдяване през хилядолетната ѝ история. Но темата ни тук е друга.

За щастие в Малко Търново и из селата във вътрешността има немалко хора с памет, за които е важно традициите и ритуалите да се познават и поддържат живи. Тези хора хвърлят здрави



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

мостове през пропастта между едно време и днес, те се готвят за кулинарните празници и делници, както бабите и майките им са го правели. И обичат да разказват, за което сме им благодарни.

Докато чака зелникът да се изпече, Надка Вълчева от Малко Търново например ще разкаже, че вездесъщата местна баница със зеленини има безброй вариации – в зелника слагат според сезона и наличностите щир, коприва, спанак, лапад, дива лобода, геренида (ниско тревисто растение, подобно на магданоз), манголд (листно цвекло с къдрави листа), а също и джоджен - накратко всякакви зеленища, годни за ядене, във всевъзможни комбинации. И рядко ще попаднете на два напълно еднакви зелника.

Ще си припомни и едни вкусни простички ястия, които забърквала баба й. „Ще опържи сланинка и в нея ще сложи ей така едно перце пресен лук, малко гъзум, после, ако има, ще сложи сирене. Ако няма, 2-3 яйца чукне и манджата е готова.

Без сланинка (винаги в умалителна форма!) странджанската кухня е немислима. Изобщо с прасето и продуктите от него започват и завършват кулинарните си разкази повечето хора тук. Кухнята им е богата и своеобразна, но в нея прасето е като кулинарна икона: от него правят прочутото сурово сушено странджанско дядо и пърдухаль – те поемат най-хубавото месо, а и изискват доста труд и няколко месеца грижи. Затова пък се получава знаменит деликатес, който по майско-юнските празници и по жътва се изяжда. Единствено в Странджа правят и малотрайния етърник – от накълцан черен дроб и други карантии, праз и пръжки с черен пипер, чубрица и малко червен пипер, напълнени в тънките черва и вързани на колело – като се изпече става забележително вкусен. Бахуроподобната баба – с бял дроб, пръжки, булгур или ориз и подправки, която някога варели точно на Коледа заедно с булчинския кокал на прасето, също е повод за кулинарна гордост... Повечето са строго сезонни



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

продукти – не очаквайте по странджанските домове да има дядо през септември например или пък да опитате етърник извън зимата. По тези краища сушат и свински бутове, и луканики (множествено число на съществителното в мъжки род „лукàник“), осоляват в бурето и сланинка, топят и мас. „Нищо от прасето не се изхвърля“, ще ви кажат всички.

Мария Димиева и майка ѝ Кера, също от Малко Търново, ревностни пазителки на уникалните местни растения и вкусове, отглеждат в градината си странджански (кримски) чай, който е братовчед на мурсалския и е застрашен от изчезване в диво състояние. Освен че е вкусна, запарката се слави с целебните си свойства. Занимават се още с ценната дървовидна боровинка и какви ли не билки, зеленчуци и други ядивни растения.

Леля Кера ще разкаже за пролетната супа от шир с джанки за свежест и за пухкавите симиди от бяло пшенично-ръжено брашно с нахутена вода за закваска и ще опише трудоемката есенна направа на местната трахана, която цяла зима служи като засищаща и вкусна закуска. За нея използват тиква, червени чушки, люта чушка, прясно мляко, пресни домашни яйца и качествено брашно. Може да имате късмет и да опитате рачела ѝ – освен тиква той съдържа парчета дюля, патладжан, няколко зрели смокини и орехови ядки. Плодовете, нарязани на „локумчета“, са киснати предварително във варно мляко. Варят се през есента в сироп от първата шира от червено грозде със захар. Грис халвата също е сред най-обичаните десерти в района – едно от очевидните последици от гръцкото кулинарно влияние.

Мария и майка ѝ си спомнят почти изчезнали местни сортове зеленчуци: пълзящите домати мехле, бял странджански боб, който се сеел винаги в царевичака по лъките край Велека, или Голямата ряка – там, където били градините, заради плодородните наносни почви; и другия боб, черкезкия, с бежово-



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

кафяви зърна – маслени и вкусни; нахута и баклата, също отглеждани в царевицата, понеже така по-добре се задържала влагата.

Севдалина и Янаки Градеви от Сливарово, почти на турската граница, са майстори на дядото и луканиките, но ще разправят и за градината си с местните жълто-зелени и продълговати сливи белица, от които става неповторима ракия, и за туршията от мушмули, известна като мускулова чорба, която се прави само от мушмули и вода и е апетитно кисело-сладко мезе.

Петко Нанчев, сегашният директор на Природен парк “Странджа”, от Граматиково ще разкаже за прословутата лопушка – своеобразен връх на местната сезонна кухня. Речни риби: уклея, мряна, малки пъстърви и други, добре почистени, се увиват заедно с тънки резени сланинка, лук, други зарзавати и подправки (според каприза на артиста) в едрите мъхести листа на лопуха, растящ край реките, и пакетите се пекат право в жарта или пък във фурната, а резултатът е „за изяждане на пръсти“. Чорбата от речна риба тук не се подправя с девесил, а лятно време се подкиселява с местния вид джанки, наричани зарзалини. Зеленчуците за нея най-често се позапържват с парченца хубава чиста сланина, а накрая се застроява с яйце.

От него ще чуете още, че качамакът тук се прави с масло и прясно сирене, а вареникът, пак от царевично брашно, но със сланинка. И че по-бедните едно време често ядали препържени хапки хляб в мас - така наречения змигал или пък каша с чушки от туршия и мазнинка.

Росица и Здравко Василеви от гостоприемница „Росица“ в село Бръшлян, и двамата големи кулинари, ще описват весело и съблазнително гелпените (бъркани) яйца в Странджа, за които се реже от дядото, кавърдисва се в тиган и при него се разбъркват яйцата. Или чудната лятна манджа от пресни





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

зеленчуци: картоф, зелен фасул, патладжан, чушка, чесън, лук и пиперена или чукана сол – ето още един продукт, който няма да откриете другаде - счукана смес от ленено и тиквено семе, нахут, сушени чушки, пуканки, сол, мерудия... А също харманската манджа от лук, ситни градински домати, „оливце“ и малко брашно, за да обере сока на доматиите...

Сладкодумната Мария Кючукова от Бръшлян ще изпадне в спомени за деликатеси от отминали времена, например боб с кука – зрял фасул, сготвен с кокала от сушения свински бут и месцето, останало по него; ще опише леко шокиращия десерт саченик, така че да го сънувате: пекат се катми на сач и се нареждат в тава една върху друга. Между тях се слага плънка от ситно нарязани и запържени заедно лук и сланинка, а в същия съд от пърженето се приготвя горещ захарен сироп, с който се заливат нарязаните на триъгълници катми. „На другия ден е хумнало – попило е целия сироп и нямате представа каква вкуснотия“, ще ви убеди Мария.

Всички тези будни и помнещи хора, както и други странджанци, запазили чувство за традициите, ще разказват и за бистрите курбани, и за печените агнета, и за кавърмата от диво прасе с гъби и зеленчуци, и за сладкия млечен ишмер, и за катъка в мях, и за плакетата (баница) с яйца, сирене и булгур, и за речните раци с ориз.

Смайващо е какво кулинарно разнообразие може да предложи един неголям район като Странджа. Разбира се, доста от тукашните специалитети съществуват под различни имена и с малки изменения и в други краища на страната ни, но пък има и немалко уникати. Добре ще е това съкровище от аромати и знания да не замине в историята. Хубаво ще е и следващите



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

поколения да могат да опитат вкусното разнообразие в свещената планина на траките, нали?

Източник:

<http://www.menumag.bg/za-hranata/statii/v-strandzha-hranata-i-horata-sa-unikalni>

### **Киселото мляко – лечебното завещание на нашите деди**

Надали има човек, който не би се съгласил, че българската кухня една от най-разнообразните и вкусни в света. Тя може да се похвали с огромен брой традиционни ястия – от салати и супи до тестени и месни готвени ястия, които са се консумирали преди векове и продължават да се консумират и днес. През ХХ в. едно от тези ястия прославя българския народ из целия свят. Неговите вкусови и лечебни качества стават известни на всички и тогава множество чужди народи започнали да си оспорват заслугите за неговия произход. Въпреки това никой не може да отрече съществуването на немалко сведения, че именно по българските земи киселото мляко е започнало своето многовековно съществуване като неразделна част от бита на хората, които са ги обитавали. Днес то се е превърнало в незаменима съставка в много от другите традиционни ястия (таратор), любима напитка на поколения българи (айрян) или част от менюто, което винаги присъства на българската трапеза.





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

За съжаление не съществуват много писмени документи, които биха могли да ни разкажат за историята на киселото мляко. Въпреки това едно е сигурно – негови вариации съществуват от дълбока древност и затова свидетелстват описанията на гръцкия историк Херодот, според когото скитите (номадски племена, живели между реките Днепър и Дон) са консумирали прокиснато кобилешко мляко. Племената, които взимат пряко или косвено участие в процеса на формиране на българската държава, имали своите традиции в производството на продукти наподобяващи киселото мляко:

- Траките, обитавали нашите земи, са били отлични скотовъди, за което допринесли благоприятното географското разположение, климата и плодородните почви. Благодарение на многобройните стада те започнали да консумират „прокиш“ – млечен продукт, който се получавал от смесването на прокиснало мляко с прясно сварено мляко. Този факт е документиран в книгата „Георгики“ на римския поет Публий Вергилий Марон, където той пише за тракийското племе бизалти, което е населявало днешните земи на областите Шумен, Търговище и Варна, и е пиело „кисело мляко, смесено с конска кръв“.
- Преди прабългарите да населят българските земи те дълго време живяли в южните руски степи и долното течение на река Волга. Известно е, че те също били отлични скотовъди като най-многобройни били стадата от коне поради факта, че служели за военни цели. Млякото от кобилите прабългарите използвали за храна като го поставяли в кожени мехове направени от стомаси. Полученото ястие се наричало „кумис“ и служело за основна храна по време на военните походи.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

- Славяните ядяхи „сура“ – продукт, който се получавал като поставяли киселото мляко в дървени съдове през лятото и го консумирали през зимата като го втечнявали с вода, за да го пият.

Древните българи преоткрили овчето кисело мляко, използвано от траките и славяните и кобилешкото постепенно било изместено. Затова допринесъл и фактът, че овчето мляко съдържало повече хранителни вещества. Освен това прабългарите приели традицията, оставена от траките, и започнали да подгръват млякото на огън и да го подквасват в глинени и дървени съдове вместо кожени мехове. Тъй като овчето мляко било по – богато на белтъчини и мазнини при заквасването се получила гъста бяла смес, която нарекли кисело мляко.

В Европа продуктът се разпространил благодарение на френския крал Франсоа I. Известно е, че той е страдал от тежка и неизлечима диария и се е обърнал за помощ към своя съюзник османския султан Сюлейман Великолепни. Той от своя страна му изпратил лекар, които го излекувал с диета от кисело мляко, и в знак на благодарност Франсоа I разпространил из Европа информацията за великолепната храна, която успяла да го изцери.

Източник:

<https://bulgarianhistory.org/kiseloto-mlqko/>

### **Баницата – символът на българската кухня**

При споменаване на словосъчетанието „традиционно българско ястие“ в главите на повечето от нас веднага ще изникне изображението на едно конкретно ядене – баницата – и то не коя да е, а домашно направената баница на баба. Приготвена от пластове тестени кори с различна плънка, в миналото баницата е



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

присъствала на българската трапеза почти на всеки празник. В днешни дни обаче, тя постепенно е загубила връзката с празничната обредност и се е превърнала в ястие от ежедневието на малки и големи, и в един от символите на българската национална кухня.

Из рецептите на българската кухня съществуват различни варианти на баницата. Например в зависимост от това дали корите се точат или се дърпат, тя може да бъде точена или теглена. Според подредбата на пластове баницата е вита или наложена, а на вкус може да бъде солена или сладка. Що се отнася до пълнката отново съществува огромен избор – тиква (тиквеник), зеле (зелник), лук (лучник), ориз, месо, спанак, картофи (пататник) и много други. Други варианти са къпаната баница – след опичането се завива с мляко и яйца и отново се пече за няколко минути-мързеливата баница и млечната баница. Определено най- разпространената рецепта за баница обаче е тази с пълнка от сирене и яйца. Тя се е превърнала и в един от символите на България и любима закуска (поднесена с кисело мляко или айрян) на поколения българи.



Що се отнася до името на печивото, общобългарското му название е баница. Смята се, че неговият произход е свързан с развоя на праславянската форма „гъбаница“, която пък навярно произлиза от глаголите „нагибам се“ (навеждам , нагъвам) и



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

„сгибам се“ (сгъвам се, свивам се). Въпреки това, както сигурно се досещате, из българските земи съществуват многобройни диалектни названия на ястието. Сред тези, за които се смята, че са със славянски произход, са млин, билник, топейница, клин и други. Наименованията като баклава и бюрек са с турски произход, а пък названията плаке(н)да, лангида и мъстопита – с гръцки.

За съжаление сведения за ранната история на печивото няма, но определено можем да бъдем сигурни, че то се е консумирало по нашите земи още от далечното минало. Доказателство за това е присъствието на баницата на почти всяка празнична трапеза на българина, свързана с народния календар. Малко от нас например знаят, че преди появата на козунака като традиционна храна за Великден са се приготвяли сладка баница и баница с коприва. На Петровден пък домакинята е била задължена да приготви баница с прясно сирене. По – известните празници, при които на трапезата ни присъства баница, са Бъдни вечер, Коледа и Нова година. На един от трите празника (в зависимост от традициите на семейството) се приготвя и баницата с късмети. В миналото в нея според обичаите са се поставяли дрянови пъпки, които са се наричали за здраве, късмет, благополучие, успехи и плодородие. В днешни дни все по-често в баницата се поставят хартиени късметчета с различни пожелания, но въпреки това тя продължава да заема централно място на българската трапеза и в българския фолклор.

Източници:

<https://bulgarianhistory.org/banicata/>

## **Сарми**

Сармите са любимото ястие на всеки българин , но колкото и да ни се иска, те не са българско ястие, а произходът им е предмет на вековни спорове. Дали сармите са измислени от изкуските





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

готвачи в кухнята на византийския император или са донесени от османските завоеватели, днес никой не може да каже.

През XVII век в двореца "Топкапъ" в Истанбул е имало близо хиляда готвачи, които се грижели за трапезата на султана и неговите приближени, като всеки ден измисляли различни изтънчени блюда с продукти и подправки от всички краища на империята, а сармите са били сред любимите ястия на височайшите особи. Не знаем дали турските завоеватели са донесли това ястие от далечната си родина или невероятната балканска кухня се е формирала като съчетание от византийската и персийската, но е факт, че рецептите, които са се появили в границите на бившата Османска империя, спадат към най-доброто, което кулинарното изкуство може да предложи на света.

Все пак думата сарма произлиза от турския глагол *sarmak*, който означава завивам, а на български много често думата се изписва и като сърма, което обаче е погрешно. Според тълковния речник така се наричат не завитите в различни листа вкусотиини, а тънките златни конци, от които се шият дрехи.

Сармите са известни и под наименованието долма или толма, идващо от глагола *dolmak* - пълня. Строго погледнато, разликата между двата вида се състои в това, че при сармите плънката се увива в някакъв вид листо, докато във втория случай става въпрос за същинско пълнене на зеленчуци и други продукти (например чушки, тиквички и т.н.). Но днес двете думи се използват като синоними.

Сармите, познати по цял свят, представляват завити листа с пълнеж от ориз със зеленчуци или пък с кълцано или мляно месо, приготвено по различни начини - пак с ориз, със зеленчуци, ядки, стафиди и ароматни треви. През лятото листата най-често са лозови, а през зимата зелеви - от сурова или кисела



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

зелка. Нерядко се правят и с лападови и липови листа и цветове от тиквички.

В България сармите са обичани навсякъде, приготвяни в безброй местни варианти. Обикновено се поднасят топли, като лозовите се заливат със сос от кисело мляко, а зелевите - със соса, в който са врели, или с бял сос с брашно. Плънката е от мляно месо с ориз и лук, а в постните се увива ориз с лук и моркови или ориз и боб. Месото може да е свинско, телешко, агнешко и даже риба, лукът да е кромид или праз, а най-използваните подправки са червен и черен пипер, кимион, копър, магданоз и чубрица. На празничната трапеза за Бъдни вечер във всеки български дом задължително се сервират постни сарми, които са чудесна гарнитура и за коледните пържоли.



При нашите съседни в Турция постните сарми се поднасят студени, като мезе, а месните - топли, със сос от кисело мляко и чесън. Пълнежът освен ориз, булгур и месо може да включва кедрови ядки, стафиди, сушени череши, пресен магданоз, мента и канела.

В България през лятото се правят предимно сарми с лозови листа – лозови сарми. Листата могат да се мариноват за употреба през зимата. Плънката се приготвя от задушен в олио кромид лук, впоследствие запържен с ориза и всичко подправено със сол и



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

черен пипер. Почти винаги се добавя морков, а може още гъби, сирене и др. Могат да бъдат постни или с месо. Често готовите сарми се заливат с кисело мляко – чисто или подправено със счукан чесън и копър. Ядат се като предястие или основно ястие.

През есента и зимата сармите по-често се правят с листа от прясно или кисело зеле – зелеви сарми. Плънката почти винаги е с месо – свинска или смесена (свинска и телешка) кайма, или кълцано месо. Сармите се варят в смес от зелева чорба и вода. Възможно е впоследствие да се пекат с т.нар. „бял сос“ – гъста смес от течността от варенето, кисело мляко, яйце и брашно. Поради големия размер (80-100 г на сарма) се поднасят само като основно ястие.

Постните лозови или зелеви сарми са едно от традиционните ястия за Бъдни вечер. Зелевите сарми са една от задължителните съставки на капамата.

Източници:

<https://bg.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D1%80%D0%BC%D0%B8>

<http://www.menumag.bg/za-hranata/statii/sam-sa%28r%29ma>

## **Гювеч**

Гювеч е обобщеното название на различни български ястия, приготвяни в глинен съд за печене с похлупак. Всъщност гювеч е името на съда, а когато той е малък и побира една порция, се нарича гювече или гюведже. Гювечът се приготвя по различни рецепти и може да бъде както с месо (свинско, телешко, агнешко или заешко), така и постен.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

В българската възрожденска преса и литература често се среща образът на един накитен гювеч, изяден в мъжка компания на теферич, полят обилно с вино и подкрепен емоционално с юнашки песни и героични фантазии. Този гювеч е добре познат от прозата на Иван Вазов, Петко Славейков и Любен Каравелов, както и от много други автори. Около него неизменно витае едно спотаено усещане за общност и чувството за свободата като постижима ценност.



Думата "гювеч" в тълковните речници най-често се среща с две значения: 1. Пръстен съд. 2. Ястието, което се приготвя в този съд. Има и трето значение. В разговорната реч "гювеч" може да означава също изобилие, нещо допълнително, аванта. Самата дума е с турско-арабски произход, както и много от считаните за класически български, сръбски и гръцки ястия.

Сигурно е, че тъкмо гювечът е едно от най-старите български ястия, макар да не е бил познат точно с това име. Проучвания върху средновековната българска кухненска керамика, както и отделни писмени сведения за българската трапеза от онези времена недвусмислено доказват традицията да се готви месо



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

или риба със зеленчуци в гърне. Естествено, някои от зеленчуците тогава са били други.

Вместо картофи е имало гулии, вместо фасул са слагали бакла, домати са замествани с друг зарзават. Въпреки това няма съмнение, че през Средновековието е съществувал някакъв първообраз на днешния гювеч. Подобни средновековни, а сигурно и още по-стари ястия са засвидетелствани във всички краища на Европа. Бихме посочили като пример френския рататуй - традиционно ястие от домати, тиквички, чушки и други зеленчуци, което задължително се готви със зехтин в пръстен съд на бавен огън.

Около гювеча витае вечният философски, а това значи и житейски въпрос за отношението между форма и съдържание - кое е първично и кое е вторично, т.е. кое е по-важното? Трудно е да се каже категорично дали само продуктите определят качествата на ястието или съдът, т.е. формата. И двете неща са важни, но изглежда пръстеният съд, който е дал и името на това ястие, е по-важен. Тук формата категорично определя съдържанието. Гювеч, изпечен в метална тава, не е истински гювеч, а някакво друго ястие - месо със зеленчуци на фурна.

Освен това продуктите може да варират; може да е постен или с месо, със сирене, яйца и т.н. Възможни са варианти с риба или пиле. Към каноничните зеленчуци - картофи, тиквички, патладжан, домати, лук, бамя, зелен боб и магданоз някои добавят също морков или грах. Така гювечът започва да прилича на виц, който всеки знае по друг начин. Пръстеният съд с капак обаче е задължителен, той не просто обединява продуктите, но по някакъв начин се оказва и гарант за хармонията на крайния вкус. Без него човек рискува да похаби материала.

Източници:

<https://www.10te.bg/zhivotat/10-tradizioni-balgarski-yastiya/>





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

<https://www.edna.bg/zdravoslovno/hrani/istoriia-i-mistika-na-giuevecha-4630269>

## **Рецепта: Имамбаялдъ**

### Легенди

Имамбаялдъ е традиционно ястие от турската кухня, което е свързано с много легенди. Една от тях разказва, че мохамеданският духовник Имам принадлежал от възхищение когато за пръв път опитал това ястие. Друга приказка за това турско ястие разказва, че свещеник се оженил за дъщерята на търговец на маслиново масло. Нейната зестра се състояла от дванадесет буркана от най-добрия зехтин, с който тя всяка вечер приготвяла патладжан, варен в този зехтин и с домати и лук. На тринадесетия ден, нямало патладжанено ястие на масата. След като получил информацията, че няма повече зехтин, имамът принадлежал!



### Продукти:

4 средни патладжана

4 средни глави лук

4 скилидки чесън

6 средно големи, узрели, обелени домата

100 мл зехтин

5-6 с.л. нарязан магданоз

3 с.л. захар

5 с.л. пресен лимонов сок

сол





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

пипер

зехтин екстра върджин

Начин на приготвяне:

В голяма тенджера с вряща вода, бланширайте патладжаните за 7-8 минути, след което ги отцедете и подсушете. Леко запържете лука със зехтин, добавете счукания чесън, обелените домати нарязани на кубчета. Всичко задушете за 10 минути, а накрая изсипете нарязания магданоз. Срежете патладжаните на половина и извадете от тях малко от вътрешността. Нарезете вътрешността смесете я със зеленчуците, подправете на вкус с лимонов сок и подправки. Половинките патладжан напълнете с пълнка, полейте с останалия зехтин и поставете във фурната.

Печете 45 минути при температура 180 С°.

Начин на сервиране:

Сервира се гореща, най-добре с кисело мляко!

Източник:

<http://bonduelle.bg/eating/kuhnite-po-sveta/turska-kuhnja/imam-bayildi/>

## **№ 14 Странджанка**

Продукти:

700 гр кайма

250 мл. газирана вода

1 равна ч. л. кимион

1 равна ч. л. черен пипер

Щипка чубрица (ако е балканска, още по-добре)



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Сол на вкус

Начин на приготвяне:

В каймата се смесват подправките, прибавя се половината от водата и се омесва добре. На още 1-2 пъти се прибавя и останалото количество вода и се омесва хубаво, докато поеме всичката вода. Прибира се в завита купа в хладилника, за да отлежи за около 8 часа (или една нощ), след което се намазват обилно филиите (нарязани по диагонал) и се пекат предварително на загрята на максимална мощност скара или оребрен тиган, поставени с каймата към реотаните или ребрата. Запичат се и от другата страна.

Допълнителна информация:

В Бургаска област един от най – известните аламинути е „Странджанката“, а в останалата част на страната е известна като „Принцеса“.

*Легендата за Странджанката и Принцесата*

Наричат се принцеси/странджанки заради старата легенда:

Преди векове, българският цар Иван Асен 2 – ри, дошъл с армията си в Бургас. Били изморени след битка с ВРАГА! Потърсили къде да се установят и местните ги насочили към голия хълм, където днес е Меден Рудник Сити. След като се установили, Царят изпратил своя антураж да потърсят храна за войската. Но реколтата била лоша. Останал бил само сух хляб по хамбарите. Пратениците на Иван Асен се завърнали тъжни – нямало храна, нямало нищо. Местното население, нямало как да помогне на българската армия. Чакала ги гладна нощ, след която можело да не оцелеят. Тогава знатна девойка от рода Русокастро, на име Ирина, се появила в шатрата на царя. Тя знаела за недостига на храна и гладът, който мъчел войниците.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Тя помолила царя да бъде призната за принцеса, ако успее да помогне на армията.

Иван Асен бил скептичен. Изкарал девойката навънка и излезли хората му. Тя накарала да им донесат тоновете сух хляб, който се намирал в Бургаската крепост. Но никой от войниците не бил толкова изпаднал, че да яде само сух хляб с чешмяна вода. Но девойката ги накарала да запалят големи огньове. Изпратила хора да вземат каквото намерят за храна – те донесли кайма, яйца, зеленчуци. Ирина им показала как сухия хляб като се препече става вкусен. Тя ги накарала да наредят кой каквото е донесъл по филиите – кой каймица, кой парчета месо от вчерашен дюнер, кой масло и кашкавалец... и да ги изпекат. Станала чудна храна. Войниците и самия цар мезили доста с чудната закуска.

Царят изпълнил волята на Ирина – посветил я в титлата Принцеса, без тя да му е роднина или царкиня. Местните хора я знаели като Странджанката – понеже родът и идвал от Странджа планина. Армията на Иван Асен 2-ри запомнила това чудно ястие като Странджанка. Само помощната войска от каруцари и носачи – съставени от първи шопски полк запомнила името на филиите като Принцеси – защото били най-далече от събитието, където станало мазането с неща. От тогава съществува спор, как се наричат странджанките, но историците са категорични – истинското име е Странджанки. Така гласи поверието...

Интересен факт: След като отблъснали латините и венецианците, те пленили десетки от тях и ги хранели само със Странджанки... Когато освободените пленници се върнали в Италия, те пресъздали ястието, което нарекли Пица – на името на известния български пълководец – Пицо Коджакафалията.





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

## НЕСТИНАРСТВО

Нестинарството е един от най-древните български обичаи, възникнал още преди хилядолетия. Празникът на нестинарите, чиято кулминация е танцът върху огъня, е свързан с култа към св. Константин и св. Елена и е прикрепено към техния празник. Изпълнява се в отделни райони на Гърция и в села в Странджанският регион – с.Кости, с.Българи, с.Бродилово и др. Празнува се по стар стил на 3 Юни.

Празникът започва няколко дни по-рано със събиране на средства за общ курбан с обредно обхождане на свещените места с „опашатите“ икони на св. св. Константин и Елена (икони с дръжки, носени по време на шествието от момчета). Общоселският курбан (овен, бик) се коли при аязмото, в двора на конака или до църквата и се раздава във всяка къща – за здраве и плодородие; раздават се и обредни хлябове, украсени със слънчеви символи, като всичко е съпроводено с хора под звуците на нестинарската музика. На мегдана се приготвя голяма клада – от „три до седем кола дърва “ – и се запалва.





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Рано сутринта в деня на светците на процесия, водена от нестинарите, трима юноши изнасят иконите до близкия до селото свещен извор (аязмо). В шествието се включват всички жители. На извора иконите се освещават и се играе хоро с тъпан и гайда, а водата от извора се приема за най-лековита през годината. След освещаването на иконите шествието обикаля цялото село и нестинарите се прибират в параклис (наричан конак). В него се пазят иконите на Константин и Елена. В конака нестинарите прекарват времето до вечерта, слушат непрекъснатото биене на тъпан в определен ритъм, от което изпадат в транс и започват да танцуват, носейки свещени предмети – икони, кърпи, кандила. В същото време на площада се пали огън, който се поддържа цял ден от най-стария нестинар или нестинарка. На свечеряване огънят вече започва да се разстила за жаравата. Тя е с диаметър около два метра и дебелина пет-шест сантиметра. В нея първи пристъпват най-старите практикуващи нестинари, които преди това обикалят жаравата три пъти, а след това я минават на кръст. Едва след това започва и истинският танц – нестинарките навлизат в огнения кръг с пронизителен вик. Те пресичат жаравата като натискат стъпалата си във въглените и продължават да викат. На края на танца всеки от тях се прекръства три пъти, целува иконата и отива в параклиса. Нестинарство се е практикувало само от „нестинарски“

фамилии, но имало случаи, когато в транс изпадали и някои от присъстващите на обреда.





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*



В момента в България автентичният нестинарски обичай е съхранен само в едно село в Странджа – **с. Българи**. Това малко селце, на 17 км западно от Царево, то е единственото в Странджа със статут на фолклорен резерват. В село Българи обичаят нестинарство е запазен в автентичния си вид. От Българи е и последната истинска нестинарка – баба Злата. Спазването на обичая започва на 3 юни рано сутринта с камбанен звън и празнична литургия. Иконите на Св. Св.





*Project "Culinary Neighborhood Network (CuliN)", Ref. № CB005.1.22.011"*

Константин и Елена са занесени с музика до "Аязмото" за "Водосвет", а нестинарският огън запален от ранния следобед. Празничната програма включва и традиционните „народни борби“, където мъжете мерят своите сили в различни категории, а най-добрите получават парични награди. Кулинарен базар на занаятите, също така предлага на гостите на селото да опитат традиционни за станджанската кухня ястия, приготвени от представители на село Бродилово и село Кости. Богата фолклорна програма, с участие на местни и гостуващи състави и изпълнители, забавлява присъстващите, жители и гости на село

Българи с традиционното голямо българско хоро. Късно вечерта на площада пред църквата **"Св. Св. Константин и Елена"** в жаравата влизат нестинарите, които изпълняват ритуала под звуците на автентичната нестинарска мелодия. На 30 септември 2009 година, Нестинарството е включено като нематериално културно наследство на човечеството, в списъка на Организацията по образование, наука и култура на Обединените нации (ЮНЕСКО). При описанието му изрично е посочено, че в автентичен вид то се изпълнява само в с. Българи, община Царево, в нощта на 3 срещу 4 Юни.





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

## **Източници:**

<https://www.tsarevo.info/za-obshtinata/strandzhanski-obichai/nestinarstvo/>

<https://www.tsarevo.info/za-obshtinata/gradove-i-sela/selo-balgari/>

<http://www.hera.bg/s.php?n=3206>

<https://news.bg/regions/prezidentat-radev-spetsialen-gost-na-nestinarski-praznik-v-selo-balgari.html>

<http://www.recepti-nacional.com/%D1%81%D0%B2%D0%B5%D1%82%D0%B8-%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BD-%D0%B8-%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B0/>

## **ФИЛЕК**

Филек е фолклорен обряд, изпълняван единствено в Рупска Странджа. Пролетни младежки игри, изпълнявани една седмица преди Великден. Възстановен в гр. Малко Търново и село Бръшлян. Филеците са типично странджански игри и са свързвани с християнският празник Цветница.

Цветница или наричаният понякога Върбница празник е един от най-големите български традиционни празници, за цялата година. На този ден освен всичко останало имен ден имат много хора носещи имена на цветя, предимно жени! Празника е посветен на тържественото посрещане на Исус Христос в Йерусалим с маслинови и лаврови клонки. Затова на този ден всички отиват на празничната църковна литургия с върбови клонки, китки от здравец и други пролетни цветя. След като свещеникът освети върбовите венчета, те се отнасят къщи и се



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

поставят пред домашната икона. С тях жените баят против уроки и болести. Често когато през летните месеци загърми и завали град, те изнасят върбовите венчета на двора и изричайки магически заклинания, гледат през тях облака, за да се разнесе той надалеч. В Странджа, например, по време на жътва, жътварките си слагат венец на главата против главоболие. Трапезата за Цветница е празнична, но тъй като денят е част от периода на Великденските пости, храните трябва да са постни – салата от пресни зеленчуци, картофи, ориз, фасул, яхния от стар боб или пък пълнени постни чушки. Добре е да има маслини и пролетни листни зеленчуци. Разрешават се и блюда с риба. На почит на този ден са зелениите – коприва, лапад, спанак, с които може да пригответе чудни супи и яхнии.



Обикновено на Цветница се изпълнява и последният лазарски обичай – "кумиченето". Преди обяд всички лазарки се отправят вкупом към реката. Всяка девойка носи със себе си китка цветя, върбово венче или малко хлебче, наричано "кукла". Момите се подреждат една до друга покрай брега или на моста над реката и едновременно пускат китката, венеца или хлебчето. Онази девойка, чийто венец или хляб бъде понесен най-бързо от водата



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

и излезе най-напред, се избира за "кумица" или "кръстница" на лазарките. От този момент тя се превръща в обект на специално уважение и почит от страна на останалите момичета. На третия ден от Великден момата-кръстница кани всички лазарки в дома си и ги гощава с баница и червени великденски яйца. С тази обща гощавка завършва и празничният лазарски комплекс, посредством който девойките демонстрират своя нов социален статус и годността си за встъпване в брак.

Най-обичани били от младежите и се провеждали по време на Великите пости. Няма музикални инструменти, но затова пък игрите са изразителни, пълни с младежка буйност и безгрижие и се играели на обширни извънселски поляни и по-рядко на мегдана.



От Тодоровден до Лазаровден (42 дни) всяка неделя на момите и момците се дава възможност в самостоятелни игрови действия да установят близост, да изберат своя бъдещ партньор и да изразят предпочитанията си. Сред най-изпълняваните игри са:

**Провиране-тунел** – Участниците се хващат за ръце или за кърпи, нареждат се в колона по двама, вдигат си ръцете като образуват дъга и по двойки се провират, като се започва отзад напред, докато двойките се изредят няколко пъти. Пее се песента „Жиравья, вийе буравья“.





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

**Делене или сечене** – две по две момите се хващат за ръце и тръгват. Момъкът, който харесва една от момите, им препречва пътя, замахва силно с ръка или кърпа и дели момите. Те започват да бягат, а той гони момата, която повече харесва, и я хваща. Втората мома се връща при момите и се залавя за друга и отново правят двойка. Следващите две тръгват и тях ги секат и така, докато се изредят всички и се надбягат моми и ергени.

**Двама са малко, трима са много** – Нарездат се в кръг моми и ергени по двойки като момите са отпред, а момците са отзад. Двама са свободни и се гонят. Обикновено момъкът гони момата. Тя застава пред една двойка и казва: „-Двама са малко“. Момъкът, който е отзад, казва: „-Трима са много“, и започва да гони първия гонещ. Ако го настигне го удря с ръка, с каиш, с каквото може. Така играта продължава.

**Прескочи кобила** – момчетата се нареждат в кръг, но са преведени като кобила. Крайното момче прескача всички, като се опира с ръце на гърба на наведеното момче. Щом ги прескочи всичките, се нарежда най-отпред, навежда се като кобила и последният започва да прескача. Така, докато им е интересно и забавно.

**Синджир, бяло Раде ле** – три моми, обикновено по-малки или деца, клякат на три места във вид на триъгълник. Останалите моми се хващат за ръце като за хоро. Една по-яка мома води и дърпа момите, а те с бърза стъпка се въртят и пеят: „Синджир бяло Раде ле, Раде ле, още ми първо любе ле, любе ле...“. И така момите играят, докато момчетата играят на Прескочи кобила и др.

**Дърпане на въже** – момите и ергените се нареждат в две колони и се наддърпват. Това понякога става и без въже, а с хващане за кръста. Когато се дърпа, част от едната група отиват в другата, защото са ги придърпали, и така, докато ги победят.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Най-колоритни остават надпяванията, изпълнени с много хумор и присмехулство. Често дори годежи се разваляли заради тези заповки, отразяващи характера или външния вид на момите и ергените. Били очаквани „със свито сърце“ като вид оценка от обществото.



Източници:

<https://www.tsarevo.info/za-obshtinata/strandzhanski-obichai/filek/>

<http://www.malkotarnovo.yes.bg/bg/?&itype=21&isubtype=44&info=104>

<http://www.strandja.bg/bg/info/51-sybori-i-festivali>

<https://www.imenata.com/h-51-tsvetnitsa-vrabnitsa.html>

<http://bg-parfum.info/news/cvetnica-traditsii-i-obichai-za-vrabnitsa>

<http://www.az-jenata.bg/g/1768/?i=1#photo>





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

## **Фестивал „Царево – царството на мановия мед”**

*„Ако искаш да запазиш младостта си, непременно яж мед”*

### *Авицена*

Пчелният мед е хранителен вискозен, течен или кристализирал продукт, произвеждан от медоносни пчели от нектара на цветовете или секретите от или върху живите части на растенията, които пчелите събират, трансформират, комбинират с конкретни вещества, които те отделят, складират и оставят да узреят във восъчни пити.

Пчелният мед доказано е един от най-силните имуностимулатори, а освен това носи много други ползи за човешкия организъм. Редовната употреба на пчелен мед засилва дейността на всички органи на тялото ни (Пчелен мед ползи), като по този начин ни помага да бъдем по-здрави и да живеем пълноценно. Ползите от него наистина са много – научно доказано е, че в пчелният мед се съдържат повече от 440 полезни за организма витамини, минерали и други вещества.

Мановият мед е богат на минерали, въглехидрати, витамини, монозахариди, фолиева киселина. Той е чудесна храна за деца, спортисти, хора, които се възстановяват след боледуване. Изключително е полезен за лечение и профилактика. Още в египетските папируси се препоръчва за лечение на бъбречни, стомашни и чернодробни болести.

Цветът на мановия мед варира от маслено зелен, до тъмнокафяв, почти червен. Това, което отличава този вид мед от останалите пчелни продукти, е съдържанието на количество сухо вещество, минерални соли, захароза, както и наличието на повишено диастазно число, при намаленото количество инвентизирана захар.

Основните количества манов мед в България се произвеждат в Странджа планина благодарение на климатичните особености и природни дадености (въздух, почва и вода). Това се дължи на листните въшки, които се явяват продуценти на маната и на дъбовия жълд. Поради тази причина странджанският манов мед



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

е един от най-качествените в света. Получава се от широколистни дъбови гори в района на Странджа. Има тъмен до черен цвят и специфичен аромат. Изключително богат на минерални вещества и витамини. Има противовъзпалително и диуретично действие. Много полезен при простудни заболявания, заболявания на горните дихателни пътища, бъбреците и пикочния мехур. Действа успокояващо на нервната система. Противоанемично средство. Понижава кръвното налягане, стимулира кръвообращението в коронарните съдове и проявява укрепващ ефект върху сърдечния мускул.

Странджанският манов мед се счита за най-качественият продукт от тази група. В екологично чистите райони на Странджа планина има най-добри предпоставки за добив на манов мед.



Околностите около китното черноморско градче Царево са най-добрият район за производството на природното чудо, наречено манов мед. Всяка година в курорта традиционно се провежда изложение на качествени пчелни продукти, произведени в околностите.





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Медът се добавя при приготвяне на глазури, за подслаждане на овесени каши, мюсли, коктейли, захаросване на плодове, добре познатите ни меденки. Употребява се и при приготвяне на месо – пилешко, свинско, говеждо. Прибавя малко мед към маринати, салати и др. Мановият мед се съчетава добре с ядки, сушени плодове, канела, масло, горчица, лимон, индийско орехче. Медът присъства в нашите празници и незабравими моменти. Майката подтичвайки поднася медена пита по повод прохождането на рожбата ѝ. А свекървата захранва младоженците с меден зальк, за да е сладък живота им.

Източници:

[https://bg.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BD\\_%D0%BC%D0%B5%D0%B4](https://bg.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BD_%D0%BC%D0%B5%D0%B4)

## **Хлябът**

Хлябът е тестено изделие, приготвено минимум от две съставки – брашно и вода, приготвено посредством изпичане или обработка с пара. Много народи използват хляба като символ в различни обреди и ритуали. Християните го наричат „плътта Христова“. В България той е символ на гостоприемство и по традиция официални гости се посрещат с хляб и сол, или с хляб и мед.

В много култури хлябът представлява метафорично описание за потребностите на народа и постигането му на благоденствие. Например изразът „хляб-победител“ за домакинството означава постигането на успехи и не е свързан с натрупването на запаси от хляб. Сходно значение има и изразът „да поставя хляба на масата“. Известен е римският политически израз „хляб и зрелища“, благодарение на прилагането му в действителност редица владетели са се задържали на власт. По време на Октомврийската революция в Русия Ленин използва израза „Мир, земя и хляб“. Терминът „житница“ пък се използва, за да опише продуктивните земи на дадена страна или регион, от които се добиват зърнени култури. В славянските култури изразът „хляб и



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

сол” описва гостоприемството на населението. В Индия хлябът е сред основните потребности на населението и се свързва с израза „хляб, дреха и къща” (roti, kapra aur makan). В Израел пък хлябът се използва във фраза, характеризираща трудолюбието (lekhem, avoda). В повечето англоговорящи страни хлябът се свързва с постигането на богатство.

В миналото всички зърнени култури са се мелели на мелници-караджейки (между два камъка, без пресяване на трици и люспи), при което в брашната остават всички съставки на зърното. Оттам идва и названието на този най-стар вид хляб „пълнозърнест”, който в днешни условия най-често се приготвя от смесени житни култури – най-често ръж и пшеница (ръженопшеничен), но има и пълнозърнести с много зърна, които всъщност са „многозърнест” хляб, но се обозначават като „пълнозърнест”, заради придобитата популярност на това име.

Видове пити, приготвяни в България:

- Празнична погача;
- Козунак;
- Козуначена питка;
- Житена (пшеничена, обикновена) питка;
- Еврейски безквасен хляб маца;
- Безквасна „содена” питка ;
- Гарнирана пита (тънка питка с добавка, подобна на пица, но без заливка от доматиен сос);
- Гарнирана пита със заливка (български аналог на италианска пица, като заливката е доматиен сок и/или ситно смляна лютеница);



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Видове тестени (хлебни) закуски, приготвяни в България:

- Гевреци
- Обикновени (хлебни) кифли
- Козуначени кифли
- Маслени кифли (аналог на френските „кроасани“ и немски „бутерки“)
- Пържени кифлички (български аналог на руските пирожки) и пълненки (наш аналог на пелмените, но пържени или печени с мазнина във фурна)
- Мекици и понички
- Пържени филийки
- Катми и солени палачинки
- Палачинки (десертни, сладки)

Известното със своето плодородие, чернозем и трудолюбиви хора, село Оризаре от 2010 година е домакин на традиционния празник на хляба, който се състои на площада пред кметството. Празникът се организира от местното читалище „Зора“ и община Несебър. Село Оризаре се е утвърдила във времето като житницата на община Несебър. По традиция в началото на празника има тържествен водосвет, последван от словото на кмета, дегустации на майсторски направени хляб и хлебни продукти, създадени от сръчни местни хора и участници от други съставни селища на община Несебър и богата музикална програма.





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*



Сдружение „УСМИВКА“ Бургас съвместно с Община Айтос, Етнографски комплекс „Генгер“ и Мрежа хлебни къщи Габрово организираха Първият регионален фестивал на хляба „Хляб замесен с УСМИВКА“, който се проведе на 29.03.2015г. в Етнографски комплекс „Генгер гр. Айтос“. В програмата на фестивала се включват работилнички, творителници, ателиета за месене на хляб, Театър на трохите. Регионалният фестивал на хляба се създава с идеята да популяризира българските народни традиции и обичаи сред младото поколение в Бургаска област, да насърчи у хората желанието за комуникация и социализиране, за споделяне и взаимопомощ по време на приготвянето на хляб.







*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*



Източници:

<https://bg.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%BB%D1%8F%D0%B1>

<http://nessebarinfo.com/novinite/2017/07/10/%D0%B7%D0%B0-8-%D0%BF%D1%8A%D1%82-%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BD%D0%B8%D0%BA-%D0%BD%D0%B0-%D1%85%D0%BB%D1%8F%D0%B1%D0%B0-%D0%B2-%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%80%D0%B5/>

[https://www.youtube.com/watch?v=ayS\\_KPb0PvU](https://www.youtube.com/watch?v=ayS_KPb0PvU)

[http://www.standartnews.com/regionalni/praznik\\_na\\_hlyaba\\_v\\_selo\\_orizare-291892.html](http://www.standartnews.com/regionalni/praznik_na_hlyaba_v_selo_orizare-291892.html)

<http://www.cross.bg/nesebur-obshtina-praznik-1472942.html>

<http://www.sabori.bg/ob-burgas/view.html?oid=17153>

<http://www.desant.net/show-news/32640/>



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

<http://globusnews.net/%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%89%D0%BE/%D1%84%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BB-%D0%BD%D0%B0-%D1%85%D0%BB%D1%8F%D0%B1%D0%B0-%D0%B2-%D0%B0%D0%B9%D1%82%D0%BE%D1%81/>

<http://www.zonaburgas.bg/2015/03/%D0%BF%D1%8A%D1%80%D0%B2%D0%B8-%D1%84%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BB-%D0%BD%D0%B0-%D1%85%D0%BB%D1%8F%D0%B1%D0%B0-%D0%B2-%D0%B0%D0%B9%D1%82%D0%BE%D1%81/>



## Легендата за ястието Бял мъж

от Mariana Иноватор / Автор

Традицията в България повелява жената да стои у дома до огнището и да забърква вкусни готвени ястия, да върти майсторски баници и да поднася тънки мезета на половинката си, която има грижата да работи, за да осигури хляба на трапезата.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Въпреки че традициите отдавна не са това, което бяха, все още на много места у нас са се запазили някои от най-интересните и любопитни обичаи и обреди.

Легендата за ястието Бял мъж, което е характерно за жителите на селата високо в Балкана, е завладяваща. Интерес обаче буди и фактът, че това е единственото ястие в българската фолклорна традиция, което се приготвя от мъж.

Гозбата е характерна за Петровден, когато високо в Балкана започва жътвата. Тогава е и най-подходящото време за приготвянето ѝ, защото млякото на овцете е най-гъсто и хубаво.

Легендата разказва за група мъже, отишла навръх Петровден да ожъне житото. Рано отишли мъжете на нивата, за да избегнат жегите и да свършат работа. Но работата много, а денят напредвал и температурите се покачвали.

Тогава при тях слязъл самият Свети Петър, който грабнал сърпа и помогнал на жътварите да ожънат реколтата, преди да е станало твърде горещо.



Станало време за обяд и всеки отворил бохчата си, за да извади, каквото булката му била приготвила, и заедно да похапнат. Един извадил комат хляб, друг домати, трети чушка и т.н.

Понечил един от мъжете да извади прясното овче сирене, но от жегата то се било буквално разтопило. Засрамил се жътварят, не посмял да нагости светеца със сиренето.

Усетил Свети Петър притеснението му, взел в ръце няколко житни класа, стрил ги, докато зърната станат на брашно. Поръсил с него сиренето, разбъркал и получила се вкусна бяла каша, която нашите предци нарекли Бял мъж (Белмъш, Кутмач).



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Рецептата за приготвянето на типичното за Балкана ястие Бял мъж се е запазила почти непроменена до наши дни, но все по-често то се приготвя от жени, а не от мъже, каквато е била традицията навремето.

Традиционната рецепта за Бял мъж се предава от поколение на поколение, от майка на дъщеря, от свекърва на снаха. Ето и нашето предложение:

**Необходими продукти:** Прясно сирене (овче, домашно) – 600 г, прясно мляко (пълномаслено) – 150 мл, брашно – 6-7 с.л., сол – на вкус.



**Начин на приготвяне:** Намачкайте сиренето с вилица, ако ви се вижда твърде постно, добавете 1 с.л. масло. Размийте брашното в студеното прясно мляко и ги добавете към сиренето. Овкусете със сол и сложете продуктите в бакърен съд.

Гответе кашата на тих огън до сгъстяване, но не повече от 4-5 минути, защото ще се сгъсти твърде много и може да загори.

Сложете в чиния за сервиране и поднесете по желание с мед или сладко по избор.





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*



## **Легенда за ястието кешкек**

от MarianaИноватор / Автор

Някога чували ли сте за кешкек? Всъщност мнозина са чували, кешкек е името на традиционно арменско ястие, което се приготвя от жито, масло и в някои случаи пилешко месо. Има обаче едно българско село, в което кешкек е на почит.

Случи ли се да посетите пазарджишкото село Радилово, непременно помолете някой от местните жители да ви разкаже легендата за ястието кешкек.

Преди много, много години село Радилово е носело звучното име Войново. Тежка е била участта на жителите му. Селцето е било населено предимно от тракийци от племето беси, както и от славяни от племето драговичи.

Хората живеели в разбирателство, но страшна прокоба тегнела над село Войново. Трудно зачевали жените от селото, а която успявала да зачене – мъртви деца раждала.



*Project "Culinary Neighborhood Network (CuliN)", Ref. № CB005.1.22.011"*

Мъка налегнала сърцата на хората. Всеки ден жените се събирали и отправяли молитви за помощ към тракийската богиня на плодородието Бендида. Смилило се сърцето на Бендида и се явила в съня на една от жените.



"Ще заченат жените, аз ще им помогна", обещала в съня на радуловчанката богинята, "но когато децата се родят, ще пригответе кеша (каша), от която ще раздадете на всички в селото".

Богинята заръчала да съберат най-хубавото пшеничено зърно. Добре узрялото зърно да се смели между едри камъни и след това 9 пъти да се измие, докато стане бистро като сълза. Бременна булка да донесе мълчана вода и да я кипнат в голям съд, след което да добавят смляното жито и да бъркат.

Да бъркат и да наричат "Да порасне силно и работливо", "Да бъде с чиста душа като зърното". Когато детето порасне, преди сватбата му да пригответ отново **кешкек** и да го нарекат за здраве на семейството му, а след това и на децата му.

Разказала жената за своя пророчески сън на всички и всички дали обет да пригответ митичната кеша (кешкек) така, както Бендида им била заръчала. Дали жените курбан на Бендида в знак на благодарност.





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*



Сбъднало се обещанието на богинята. Забременели жените, родили се и първите бебета – големи, здрави деца. Запретнали ръкави жените от село Войново и забъркали божествената каша кешкек, която от този ден нататък се е превърнала в символ на новия живот.

В село Радилово рецептата за кешкек се предава от поколение на поколение. Преди всяка сватба и след всяко раждане тя задължително се приготвя и се раздава на всички.

**Ето я и рецептата, символ на здраве и живот:**

жито (грухана пшеница) – 500 г

масло – 150 г

вода – 1.5 л мълчана

сол – 1 щипка

**за поръсване**

захар

сирене

Сложете във водата една щипка сол и я оставете да заври. Добавете 9 пъти измитото жито и варете, докато житото стане на каша. Трябва да бъркате непрекъснато, за да се уверите, че не са останали несварени зърна.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Свалете кешкек от огъня, а в отделен съд препържете маслото. Добавете маслото в кашата и разбърквайте, докато го поеме напълно. Поднесете кешкек поръсен със захар или сирене, на който както му харесва.

## Имамбаялдъ, или защо припаднал имамът!

„Имамбаялдъ“ (imam bayildi) на турски буквално означава „припадналият имам“. А словосъчетанието е познато в целия балкански регион като име на едно от най-вкусните турски зеленчукови ястия – патладжани, пълнени с лук, домати и чесън. Ястието се готви в зехтин и се сервира студено.



За името на Имамбаялдъ има много легенди, като официалната турска туристическа легенда гласи следното: когато жената на един имам му сготвила пълнен патладжан, той толкова се въодушевил, че припаднал от възторг. Друга версия на историята гласи, че влюбен в ястието имам припаднал от мъка, когато зехтинът свършил и жена му нямало с какво да сготви пълнените патладжани.

Без значение дали някоя от двете легенди е вярна, Имамбаялдъ е едно от най-вкусните зеленчукови ястия, завещани ни от турците. Ето и една рецепта за приготвянето му.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

### **Необходими продукти за 4 порции:**

500 г патладжани, 500 г зелени чушки, 500 г домати, 4 глави лук, 1 малка глава чесън, сол, зехтин, черен пипер, магданоз, копър

### **Начин на приготвяне:**

Зеленчуците се нарязват на колелца. Патладжаните се осоляват и престояват, за да пуснат горчивия си сок. След това се измиват, подсушават и изпържват в сгорещен зехтин. Изваждат се с решетъчна лъжица. След тях се изпържват чушките и също се изваждат от мазнината. Лукът, нарязан на колелца, също се изпържва и изважда. И домати – също. В тава се редят на пластове патладжани, чушки, лук и домати, като между пластове се поръсва със сол, счукан чесън и нарязани на ситно копър и магданоз. Налива се 1/2 ч.ч. топла вода и ястието се пече на фурна, докато течността се изпари.

## **Мухлама**

Турската разядка Мухлама или Мъхлама е много лесна за приготвяне. Нужни са ви:

- 2 с.л. масло
- 2 с.л. фино царевично брашно
- 1 ч.ч. гореща вода
- 150 г настърган кашкавал
- канела за поръсване (по желание)





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Разтопете маслото в тиган. Добавете брашното и бъркайте в продължение на 5-6 минути, докато се изпече. Дръпнете тигана от огъня и налейте врялата вода, като бъркате. Върнете на котлона и продължете да бъркате, докато сместа се сгъсти и стане гладка. Намалете силата на огъня и добавете настъргания на едро кашкавал. Бъркайте, докато водата се изпари и сместа стане напълно хомогенна. Сервирайте мухлямата направо от тигана, поръсена с канела.

Рецепта на [24kitchen](#)

## Еньовден

24 юни е денят на билките, затова младите жени берат сутрин рано треви и билки, берат ги още при изгрев слънце. После с тях плетат пролетен венец, през който се минава за здраве.







## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### **ХИТРИНКИ ПРИ ГОТВЕНЕ ОТ РЕГИОН БУРГАС**

Екипът на „ЕВРИКА“ издири повече от 30 хитринки при приготвянето на храна в регион Бургас. В специализирани издания от региона и „качени“ в интернет се оказаха много повече. И понеже повечето от тях са изключителни хрумвания и облекчават работата в кухнята осезателно, екипът ни ги прилага, отново с обозначено място на произхода им. Приятно четене и успешни записки!

1. За да станат по-пухкави бърканите яйца, добавете студена вода. Да, точно така. На една чаша яйца, добавяйте по 2 с.л. вода. Това ще направи яйцата ви много по-обемни и вкусни.
2. Когато месите тесто може да добавите коняк вместо мая. Така то ще стане по-ароматно и много по-вкусно, ако го използвате за сладкиши.
3. Може да разбие бѣлтѣка на сняг много бързо, ако предварително сте охладили яйцата. Добавете няколко капки лимонена киселина и ще стане още по-бързо.
4. За да се запържи или запече месото и да се получи златна хрупкава коричка го намажете с мед.
5. Лукът ще изгуби леко горчивия си вкус и ще бѣде много по-вкусен ако го нарежете, сложите в гевгир и залеете с вряла вода.
6. Черният дроб ще бѣде много по-мек ако го поръсите със захар преди да започнете да го пържите.
7. За да не се спукат яйцата, когато ги варите, ги сложете в студена вода, преди да започнете.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

8. За да не загори млякото, когато го варите, изплакнете тенджерата със студена вода и го варете на умерен огън.
9. Почистете и измийте зеленчуците, точно преди да ги добавите в супата.
10. За да получите вкусни моркови, ги гответе 5-10 минути. Морковите, както и другите зеленчуци, се готвят на умерена топлина и се осоляват в края на готвенето.
11. Преди да започнете да готвите ориза, го накиснете за 30 минути в студена вода. По този начин няма да стане лепкав накрая.
12. За да не се овлажнява солта в солницата, добавете няколко зрънца ориз.
13. За да не бъде оризът прекалено мек, можете да го запържите леко, докато набъбне.
14. За да не изкипи млякото при варене, добавете бучка захар и разбърквайте на всеки 3-4 минути.
15. Ако искате оризът да стане прозрачен, го сложете във вряща вода за 5 минути.
16. За да не се слепват зрънцата ориз, а и спагетите, добавете малко олио или зехтин, докато ги варите. След като станат готови, ги изплакнете със студена вода.
17. Изсъхналите копър и магданоз могат отново да станат пресни, ако ги поставите във вода с малко оцет.
18. Ако искате да получите вкусни зеленчуци, ще трябва да ги пуснете във водата, след като заври. Ако искате да получите вкусен бульон, ги пуснете в студена вода.





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

19. Когато задушавам кайма за ястия, винаги я размивам преди това с малко вода, за да не стане на големи топчета при задушаването;

20. Когато варя боб, след смяната на водата, когато оставя последната, в която ще ври, добавям една супена лъжица захар, увира по-лесно и става много вкусен;

21. Когато пека пица, 5 минути преди да я извадя капвам върху плънката малко олио или зехтин, плънката става много приятна и сочна;

22. Варивата соля винаги в края, за да могат да се сварят добре, същото правя и когато варя телешко;

23. Когато варя спагети добавям сол и олио във водата, да не се слепват.

24. Когато се пържат кюфтета, мекици, бухти... се слага в сместа 1 с. л. ракия, за да не поемат много мазнина. В пастата за паниране – също.

25. Когато използвате дафинови листа за супа, веднага след готвенето ги извадете. Докато се вари супата, дафиновият лист пуска своя аромат, но след това започва да внася горчивина във вкуса на супата и я разваля.

26. Пържолите ще станат по-крехки, ако два часа преди печенето или пърженето ги намажете със смес от оцет и олио. Същото правете и с месото за барбекю, то направо ще се разтопи в устата.

27. Когато пържите кюфтета, първите няколко минути са много важни. Огънят трябва да е най-силен точно в тези минути, за да може кюфтета да хванат коричка и сокът от месото да остане в кюфтетата, а да не изтече навън. След това трябва да се намали



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

до средно положение, а след като се обърнат, отново да се усили за половин минута.

28. Кексът става по-пухкав, ако замесите тестото с пудра вместо с кристална захар.

29. Старият хляб ще стане като пресен, след като овлажните кората му с вода и го сложите за десетина минути в топла фурна.

30. Ако нямате вино за соса, сипете лъжица захар и лъжица оцет - ефектът е същият.

31. Старите картофи стават по-вкусни, ако ги сварите във вода, в която сте добавили една чаена лъжичка оцет, 3 скилидки чесън и един дафинов лист. Колкото са по-стари картофите, в толкова повече вода трябва да се варят.

32. Ябълковата плънка за щрудели или плодови пити ще стане по-вкусна, ако към нея прибавите дребни кубчета марципан или шоколад.

33. Преди да изпържите черния дроб, го накиснете за около час в прясно мляко. По този начин става много по-вкусен.

34. Когато се пържи риба, сложете равна ч.л. сол в тигана, олиото не пръска и не почернява, а рибата си поема, колкото ѝ трябва.

Кулинарни хитрини за по-вкусно пиле:

- За печене на фурна са подходящи пилета с тегло не повече от килограм и половина. Когато купувате пиле, гледайте цвета на кожата му – той трябва да е бледожълт с розов оттенък.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

- Най-добре пиле се приготвя в керамичен съд, тъй като той се нагрива постепенно, което предпазва от прегаряне пилето, както и от неравномерно изпичане.
- Преди да печете пилето, нагрейте фурната на 200 градуса. При такъв температурен режим пилето се пече за около 40 минути на килограм. За килограм и половина ще ви трябва около час, за да получите вкусно изпечено пиле.
- Лесно ще разберете дали пилето е готово – трябва да пробирете с клечка за зъби гърдите. Ако сокът, който изтече, е прозрачен, пилето е готово. Не е добре да оставяте пилето прекалено дълго във фурната, защото ще стане сухо.
- Не е трудно да получите вкусна хрупкава коричка върху пилето. Ако фурната ви има функция грил, използвайте го 10 минути преди окончателното изпичане на пилето.
- Тези, които нямат такава функция във фурната си, могат да намажат пилето с мед или сметана десет минути преди да е напълно готово. Не се препоръчва намазването с майонеза с цел получаване на хрупкава коричка.
- Най-лесният начин да получите вкусно печено пиле е да го опечете върху плътен слой морска сол. В предварително загрята фурна се слага тава, в която е изсипан 1 килограм морска сол.
- Върху солта се слага пилето, което е разрязано на две по дължина и сложено с гръбчето надолу. Пече се до готовност. Пилето няма да поеме повече сол, отколкото е необходимо, а ще е много вкусно и с приятна златиста коричка.

Кулинарни хитрини при готвене на лук:

- Лесно и бързо ще успеем да обелим лука, ако потопим за минута в топла вода;
- Водният лук (сладък сорт лук от тип Каба), се използва предимно за салати. Преди до го нарежем, потапяме в студена вода за пет минути и така ще е по-вкусен;



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

- Водният лук се реже само на кръгли напречни резени;
- Ако при готвене и правене на салата ни е останала половин глава лук и трябва да престои в хладилника един ден, за да не съхне, върху разрязаната повърхност намазваме тънък слой масло;
- Ще запазите формата на пържените цели кръгчета лук, а също така ще подобрите вкуса им, ако ги потопите в смесено с малко сол брашно;
- Може и да си произведем зелен лук у дома. Прораснал лук поставяме в саксия с пръст и оставяме на светло. Поливаме редовно и така покълналите зелени листа са прекрасни за ранна пролетна салата;
- Долната част на лука (мустачките) се нарязва най-накрая, за да не сълзят очите при нарязване на лука;
- Друга хитрост против сълзене на очите от лука е поставяне главите лук за пет минути в хладилника, преди обработка;
- Също така помага и да белим лука под струя студена вода;
- За да отстраним миризмата от лук по ръцете, трябва да натрием с нарязан пресен магданоз и след това обилно да изплакнем.

Кулинарни хитрини при готвенето с чесън:

- За да мирише по-слабо старият чесън, трябва да отстраним зеления кълн от вътрешността на скилидките;
- Всички знаем колко е досадно да се полепят по ръцете люспите при белене на чесъна. За да предотвратим това, трябва предварително да пуснем за кратко главата чесън в купа със студена вода;
- Не изхвърляйте след готвене останали обелени скилидки чесън. Може да си приготвим много ароматно олио с тях, като поставим обелените скилидки в бурканче и залеем с олио. Мазнината ще поеме миризмата и може да използваме при подправяне на ястия;



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

- Лесно ще отстраним целите скилидки чесън, които използваме за ароматизиране на ястието, като обелените скилидки набождаме на няколко места с клечка за зъби. И така те остават на повърхността по време на готвене и после лесно може да ги отстраним преди сервиране;
- Гарантирано ще запазим цели обелени скилидки чесън за дълго, като ги сложим в малко бурканче и поръсим със сол. После заливаме с вода и оцет в съотношение 2 към 1 вода-оцет. Така съхранен чесънът може да ползваме за шпиковане на месо, като готвим месни ястия, преди печене;
- Вкусна паста за таратор, шкембе-чорба, пача, рибни ястия и сосове, може да си приготвим, като в съд счукаме обелени няколко глави чесън със сол, прибавено малко олио и малко оцет. Получената гъста каша слагаме в бурканче и съхраняваме в хладилник. Така винаги имаме под ръка готова подправка;
- Можем да отстраним неприятната миризма от чесън от ръцете си, като натрием със сол и измием с хладка вода.

Кулинарни хитрини за приготвяне на тестени изделия:

- Тестото, замесено с мая, няма да ни лепне по ръцете, стига да ги намажем предварително с растителна мазнина;
- Важно е да знаем, че когато ще месим тесто трябва да изсипваме брашното в течността, а не обратно. Добавяме течността на тънка струйка в него, като постоянно бъркаме с дървена лъжица и след това замесваме с ръце. За да ни стане леко и въздушно тестото преди печенето прибавяме към него настърган на ситно сварен картоф. Съотношението е на 1 кг брашно до 3 сварени картофа;
- За да получим зачервена коричка трябва да добавим достатъчно захар. Ако обаче прекалим с нея, това ще забави втасването на тестото. Прекалено сладките теста се



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

изпичат лошо, затова трябва да спазваме понякога стриктно рецептите;

- Важно е винаги преди да използваме брашното за замесване да го пресеем. По този начин то се обогатява с кислород и става пухкаво;
- Когато сложим тестото да се пече в тавичката, трябва да му оставим отстрани място, така се изпича по-добре;
- Когато получим меко и лепкаво тесто, можем по-лесно да го разточим, ако го покрием с пергаментова хартия. Другият вариант е да разточим с бутилка, пълна с хладка вода;
- За да се получат сладкишите по-жълти на цвят, можем да разбием жълтъка от яйцето с малко сол и да го оставим за една вечер да престои на хладно място;
- Когато ще пържите тестото е добре мазнината да е смес от свинска мас, ако имате такава, и от растително масло. А за да не се пени и да ви пръска мазнината, когато се нагрее, може да сложите щипка сол в него;
- Ако ще месите тестото със свинска мас, може да се добави сока от половин лимон, по този начин неутрализираме миризмата на мас;
- При приготвяне на сладкиши, ако мармаладът е по-рядък може да му добавим 2–3 чаени лъжички счукан сухар, за да се сгъсти;
- Ако при печенето сме прегорили тестото или сладкиша, като изстине, го остъргваме със ситно ренде и след това замаскираме с пудра захар;
- Приготвените с маргарин сладкиши изсъхват по-бавно;
- Ще измием по-лесно съда, в който сме месили тестото, ако първо пуснем хладка вода, а след това гореща;
- За да не изсъхне бързо бисквитената ни торта, просто оставяме една разрязана ябълка в кутията, където я съхраняваме;





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

- Когато сме сложили тестото да се пече, трябва внимателно да затваряме вратата на фурната, а не да я оставим да се блъска, защото тестото може да спадне.

Кулинарни хитрини за приготвяне на крехък черен дроб:

- Винаги измивайте черният дроб под течаща вода, но без да го киснете в нея;
- Най-вкусен става черният дроб, ако го сложите за няколко часа в прясно мляко;
- Друг вариант е да накиснете черния дроб в олио или във вода, към която сте добавили 1 к. ч. оцет. Ако сте пробвали метода с оцета и водата обаче, трябва да оставите месото да се отцеди много добре. Препоръчително е дори да го подсушите;
- В много рецепти за приготвянето на крехък черен дроб се препоръчва и предварително да го поръсите със сода за хляб. Това обаче крие някои рискове, тъй като ако прекалите с количеството на содата, дробът ще придобие неприятен аромат. Винаги слагайте малко сода, оставете дроба да престои така за около 1 час и след това го измийте много добре с вода, за да премахнете вкуса на содата;
- Никога не слагайте сол на черния дроб предварително. Тя се слага едва когато дробът е претърпял своята кулинарна обработка, независимо дали е пържен, печен или задушен;
- Вкусен черен дроб става, когато го задушавате на бавен огън във вино. Можете да добавите и всякакви други зеленчуци като лук, чесън, морков, чушка и др.
- Ако пържите дроб е добре след като вече сте го накиснали в прясно мляко или сте спазили някои от другите хитрини, да го подсушите добре и да го оваляте в брашно. Винаги обаче следете мазнината, в която ще го пържите, да е силно сгорещена;



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

- Ако пържите черния дроб не проверявайте дали е готов, като го набождате с вилица, защото така ще изтече сокът му. Пробвайте да го обръщате с помощта на дървени шпатули;
- Винаги задушавайте черния дроб при плътно захлупен капак;
- Ако сте решили да печете черният дроб не го поливайте със студена вода по време на термичната му обработка, защото ще стане твърд и сух. Можете да го сторите с горещ бульон, но безсолен.

Съветите на баба: Кулинарни хитрини и тънкости при готвенето на супи:

- Отвари, бульони и супи не е добре да приготвяте от блатни птици, дивеч, блатни риби / шаран, сом/ поради тежката им миризма и лошият им вкус.
- Ако варите месо от дивеч, то е изключение и трябва да е минало през марината и отлежало в нея, за да премахна миризмата.
- В приготвяне на супи и ястия трябва да се използват вкусни бульони, чийто аромати и хранителни качества придават неустоим вкус. За получаване на наситени отвари и силни бульони, първо сложете продуктите в студена вода и кипнете бавно. После оберете образувалата се пяна и варете продължително време на умерен огън.
- Трябва да знаете, че при приготвяне на местния бульон, посоляването е накрая, а при рибния - в самото начало на варенето.
- За да е по-вкусна супата, прибавяме към нея застройка. Някои супи обаче правят заключение - като борш.
- Застройките са студени и топли. Студените приготвям от жълтък и кисело мляко или сметана, тях можем да използваме най-вече в детската кухня, както бях обяснила



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

в една от рецептите, поради алергия към белтъка. Топлите застройки са с кисело мляко, брашно и цяло яйце, като търпят и топлинна обработка.

- Винаги застройвайте супите след отстраняване от огъня и уеднаквяването на температурата им е с тази на застройката.
- Да не забравяме, че в супите и сосовете застройката трябва да се прибави на тънка струйка и при непрекъснато разбъркване. В никакъв случай не трябва да ги загревате до завиране. Всички течни ястия със застройка при повторно пряко затопляне губят значително вкусовите си качества, а често могат да се пресекат.
- Това правило важи специално за детската кухня. Ето защо затоплянето на вече сготвени ястия трябва да става бавно, на слаб огън или приготвянето на детска храна - на водна баня.
- Част от предвиденото за супите масло трябва да се прибавя, когато тя е вече готова или в момента на поднасяне. С това се осигурява правилният прием на витамин D.
- Задължително правило е да прецеждаме и освобождаваме от твърди и несмилаеми съставки течните ястия - особено рибните.
- Подправките трябва да се влагат, така че да не преобладават с вкуса и аромата си над основния продукт. Те се прибавят половин час преди сваряването на продуктите.
- Дафиновият лист се поставя само в супи, в които се добавя вино или оцет, и то в много малко количество.
- Черният пипер се добавя на зърна или прясно смлян при поднасяне.

Хитринки за вкусно печено



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

- Печеното месо е едно от най-вкусните ястия, които имат нужда само от едно нещо – гарнитура. Месото, което ще използвате за тази цел, трябва да е обезкостено, посолено и подправено по ваш вкус.
- Както и при задушаването, добре е първоначално да запържите добре месото от всички страни – по този начин се образува хрупкава златиста коричка, а вътрешността на месото остава сочна.
- След това месото, независимо дали е на едри или дребни парчета, трябва да бъде залято с не много голямо количество топла вода и да се премести в подходяща тава. След това да бъде мушнато в предварително нагрятата фурна.
- За да бъде печеното месо сочно и вкусно, от време на време трябва да се отваря фурната и то да се полива със сока от печенето. Ако такъв липсва, добра работа ще свършат топла вода или бульон.
- Месото се пече, докато цялата вода не се изпари и сосът от печеното не стане златистокафяв. Месото от млади животни е добре да се изпържи на тиган на порционни парчета – например пържоли или шницели.
- За да е вкусно, то се реже напречно на мускулните влакна, а сухожилията и ципите, както и костите се отстраняват. След това парчетата се начукват, а краищата се срязват на няколко места.
- Месото се посолява, потапя се в разбито сурово яйце и след това се овалва в галета, след което веднага се запържва. Препоръчват се мазнини, които могат да се загряват до висока температура, без да загарят – олио и свинска мас.
- В тигана се налива толкова мазнина, че месото да се потапя до половината от дебелината си. След като се запържи две-три минути от едната страна, трябва да се обърне и от другата.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

- След това огънят се намалява и месото се пържи до пълна готовност. За да се определи дали вече е готово, се пробжда с вилица най-дебелата част на парчето. Ако е готово, се появява безцветен сок, ако не е – сокът е червеникав.
- Готовото месо трябва лесно да се пробжда с вилица. За да е по-вкусно, месото, пържено на тиган, се сервира в затоплена чиния. Трябва веднага да се сервира, тъй като става твърдо, след като отлежи и губи вкуса и аромата си.

Кулинарни хитрини при готвенето на боб:

При приготвянето на боба има само една мъничка подробност – образува газове и сериозно надува коремите ни. Но можем да се избавим и от това – необходимо е само да го изкисваме 12 часа в студена вода. Ще забележите как ще набъбне.

След това изхвърлете, ако е останала някаква вода, измийте го и вече е готов за готвене. Друг вариант е да го сложите да заври и да изхвърлите водата, след това допълвате със студена, слагате зеленчуците и си продължавате с готвенето.

По този начин ще се свари много лесно. Друг трик за лесното му сваряване е да добавяте един суров и обелен картоф в началото, заедно с останалите зеленчуци. Картофът трябва да бъде цял. Ако искате да направите по-мек вкуса на боба, след като е напълно готов и запържен, добавете 1/2 ч.ч прясно мляко.

На боба най-много отиват джоджен и целината като подправки. Зеленчуците са известни – лук, моркови, пипер, домати. След като е готов и е ред да бъде изяден, допълнете вкуса му с люта чушка.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Ако решите, може да си пригответе боб на фурна при това заедно с месо.

Трябва първо да сварите боба без никакви зеленчуци. След това запържвате изброените по-горе зеленчуци, добавяте боба, месото (най-добре свински ребра), подправки. След като се позапържат сложете ястието в глинен съд да се изпече във фурна за 30 минути.

Могат да се приготвят и по-нетрадиционни ястия от боб, например кюфтета:

### **Бобени кюфтета**

Необходими продукти: 300 г белен боб, 3 с.л галета, 1 с.л кисело мляко, 1 ч.л сода, връзка магданоз, 5 скилидки чесън, 1 белтък, сол, лук, сух джоджен, морков, чушка

За панировката ви трябва: 3 яйца, олио, галета

Начин на приготвяне: Сварявате боба и го оставяте след това хубаво да се отцеди. През това време нарязвате много на ситно магданоза, моркова, пипера, лука и чесъна и ги добавяте към боба, слагате и останалите продукти. Омесвате добре и оставяте на хладно сместа за поне половин час. После сгорещявате мазнина в тиган, правите топчета от сместа, овалвате ги в галета и яйца, след което пържите.

Кулинарни съвети при готвене на рибни ястия и деликатеси:

- Рибата трябва да се мие винаги отделно, за да не се вмиришат другите продукти. Замърсените от риба съдове трябва да се измиват много внимателно, като накрая е желателно да се почистят с оцет.
- Когато чистите риба, посолете ръцете си, за да не се плъзга.





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

- Ако люспите се чистят трудно, потопете рибата за една минута в кипяща вода или я полейте с оцет.
- Рибата няма да има неприятна миризма на тиня, ако сипете малко оцет в устата ѝ.
- Измийте рибата бързо под течаща вода. Посолете я, напръскайте я с лимонов сок и я оставете да престои 30 мин.
- Пържете рибата в силно сгорещена мазнина по 4-5 мин от всяка страна на умерен огън. Рибата се натопява предварително в смес от равни части царевично и пшенично брашно и малко червен пипер.
- Когато варите риба, прибавете към водата 1 чаша прясно мляко. Месото ще бъде по-крехко и бяло: а специфичната му миризма - по-слаба. Направете няколко разреза върху кожата на рибата. Така тя ще се свари по-бързо и ароматът на подправките ще проникне в месото.
- Ако печете рибата загъната в алуминиево фолио, е кухнята няма да се усеща неприятна миризма.
- Прясната риба може да се запази за 1-2 дни извън хладилник, ако се натрие с едра сол и се затъне в хартия или листа от коприва. Предварително трябва да се изчисти от вътрешностите и добре да се измие.
- Мидите се ядат само ако са съвсем пресни. А как да се разбере това? Пресните миди се отварят веднага щом се сложат да се варят.
- Поръсете пържената пъстърва или пиле с бадеми, изпържени в малко масло. Когато пържите риба, ако искате тя да е по-хрупкава, добавете сол в мазнината.

Шест стъпки за приготвяне на перфектните миди:

- Мидите задължително трябва да са добре измити и почистени. На никой няма да му е приятно докато хапва добре задушени миди, които освен, че ухаят и изглеждат



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

прекрасно, същевременно имат и песъчинки, които с всяка хапка напомнят за съществуването си.

- Чистенето на мидите става като премахвате израстъка, който се поддава от тях, с едно рязко движение на ръката. Освен това трябва след като сте ги почистили от водораслите и другите полепнали по черупката им ненужни образувания и да ги изплакнете с поне няколко води.
- За да си пригответе наистина вкусни миди трябва по време на термичната им обработка да сте до тях. В момента, в който черупките им започнат да се отварят, значи мидите са готови за консумация. Няма значение дали ще ги варите или ще ги задушавате с вино, масло или подправки. Просто трябва да ги следите. Ако изтървете момента, в който да махнете мидите от котлона, те ще станат прекалено сухи.
- За да са вкусни мидите, те трябва да са пресни. Макар да няма как точно да разберете дали това е така, винаги гледайте мидите да са със затворени черупки. Ако те са отворени, това е сигурен признак, че са поне на няколко дни и освен, че може да не са вкусни, е възможно дори да са се развали. А всеки знае, че от развалените миди лесно може да се натрови.
- Повечето любители на мидите ги консумират задушени със съвсем малко вино и поляти с масло или зехтин, ситно нарязан чесън и ароматни подправки. Ако не разполагате с вино, можете да го замените с бира, а предпочитаната подправка при приготвянето на миди е копър или магданоз, но винаги пресни.
- С мидите подхожда чудесно и прясно приготвен доматиен сос, в който можете да сложите босилек и риган. Друг начин на консумация е като си пригответе морско ризото или паеля.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Източници:

[http://jenite.bg/18-%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B8-%D1%85%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8-%D0%B7%D0%B0-%D0%BF%D0%BE-%D0%B2%D0%BA%D1%83%D1%81%D0%BD%D0%B8-%D1%8F%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%8F\\_l.a\\_i.391502.html](http://jenite.bg/18-%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B8-%D1%85%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8-%D0%B7%D0%B0-%D0%BF%D0%BE-%D0%B2%D0%BA%D1%83%D1%81%D0%BD%D0%B8-%D1%8F%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%8F_l.a_i.391502.html)

<http://www.bg-mamma.com/?topic=341424>

[http://zanaeblogcook.blogspot.bg/2013/05/blog-post\\_4079.html](http://zanaeblogcook.blogspot.bg/2013/05/blog-post_4079.html)

[http://gotvach.bg/n5-43072-%D0%9A%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B8\\_%D1%85%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8\\_%D0%B7%D0%B0\\_%D0%BF%D0%BE-%D0%B2%D0%BA%D1%83%D1%81%D0%BD%D0%BE\\_%D0%BF%D0%B8%D0%BB%D0%B5](http://gotvach.bg/n5-43072-%D0%9A%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B8_%D1%85%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8_%D0%B7%D0%B0_%D0%BF%D0%BE-%D0%B2%D0%BA%D1%83%D1%81%D0%BD%D0%BE_%D0%BF%D0%B8%D0%BB%D0%B5)

[http://gotvach.bg/n5-74176-%D0%9A%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B8\\_%D1%85%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8\\_%D0%BF%D1%80%D0%B8\\_%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%82%D0%BE\\_%D1%81\\_%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%8A%D0%BD](http://gotvach.bg/n5-74176-%D0%9A%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B8_%D1%85%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8_%D0%BF%D1%80%D0%B8_%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%82%D0%BE_%D1%81_%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%8A%D0%BD)

[http://gotvach.bg/n5-80657-%D0%9A%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B8\\_%D1%85%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8\\_%D0%B7%D0%B0\\_%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%B2%D1%8F%D0%BD%D0%B5\\_%D0%BD%D0%B0\\_%D1%82%D0%B5%D1%81%D1%88](http://gotvach.bg/n5-80657-%D0%9A%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B8_%D1%85%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8_%D0%B7%D0%B0_%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%B2%D1%8F%D0%BD%D0%B5_%D0%BD%D0%B0_%D1%82%D0%B5%D1%81%D1%88)



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

[2%D0%B5%D0%BD%D0%B8 %D0%B8%D0%B7%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D1%8F](#)

<http://gotvach.bg/n5-67909->

[%D0%9A%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B8 %D1%85%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8 %D0%B7%D0%B0 %D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%B2%D1%8F%D0%BD%D0%B5 %D0%BD%D0%B0 %D0%BA%D1%80%D0%B5%D1%85%D1%8A%D0%BA %D1%87%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD %D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%B1](#)

<http://gotvach.bg/n5-85178->

[%D0%A1%D1%8A%D0%B2%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%82%D0%B5 %D0%BD%D0%B0 %D0%B1%D0%B0%D0%B1%D0%B0: %D0%9A%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B8 %D1%85%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8 %D0%B8 %D1%82%D1%8A%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8 %D0%BF%D1%80%D0%B8 %D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%82%D0%BE %D0%BD%D0%B0 %D1%81%D1%83%D0%BF%D0%B8](#)

<http://gotvach.bg/n5-9977->

[%D0%A5%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8 %D0%B7%D0%B0 %D0%B2%D0%BA%D1%83%D1%81%D0%BD%D0%BE %D0%BF%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BE](#)

<http://gotvach.bg/n5-32814->

[%D0%9A%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B8 %D1%85%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8 %D0%BF%D1%80%D0%B8 %D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%82%D0%BE %D0%BD%D0%B0 %D0%B1%D0%BE%D0%B1](#)



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

<http://www.receptite.me/art10.st139-kulinarni-suveti-pri-gotvene-na-ribni-yastiya-i-delikatesi>

<http://gotvach.bg/n5-64194-%D0%A8%D0%B5%D1%81%D1%82%D1%81%D1%82%D1%8A%D0%BF%D0%BA%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%B2%D1%8F%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D0%BF%D0%B5%D1%80%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D0%B4%D0%B8>

Една от характерните особености на българската кухня е, че повечето продукти в едно ястие, се обработват топлинно едновременно. Това важи особено при печивата и обяснението е просто — в миналото домакинствата почти не са имали собствени фурни, а са отнасяли подготвеното за печене ястие в обществени фурни. Дори с навлизането на модерните технологии, тази традиция на приготвяне се запазва в голяма степен.

### **Кулинарни съвети и тънкости:**

- Когато задушавате месо, правете това в плътно затворени съдове с дебели стени, които поддържат равномерна температура. Ако искате месото да запази формата си, при задушаване го завържете с канап потопен във вряща вода.
- За задушени ястия с месо са подходящи бахар, дафинов лист, кимион.
- Когато печете месо, съобразете количеството му със съда. Малко парче месо в голяма тава, прегаря и обратното.
- Ако искате печеното да е по-сочно, по време на печене доливайте вода в съда, а не върху месото.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

- Можете да познаете дали печенето вече е готово, ако натиснете месото с пръст и пръстът ви потъне в него.
- Салатите ще останат пресни най-дълго време, ако ги съхранявате в хладилника, увити във влажна кърпа.
- Ако приготвяте салата от моркови или целина, трябва да ги нарежете на ситно. По този начин организмът ще обработи повече минерали и витамини.
- Варете картофите на пара. По този начин загубата на витамин С ще намалее с около 10 процента.
- За да се сварят едновременно картофите, предварително ги подберете с еднаква големина.
- Когато приготвяте картофеното пюре, за да стане по-пухкаво, пасирайте картофите с преса докато са горещи и ги разрежете с горещо мляко. Не ползвайте миксер или пасатор, а преса или намачкайте картофите с дървена лъжица.
- Ако ще пържите картофите, сложете малко сол на тигана, за да не пръска мазнината.
- Бадемите се белят, като ги поставите в съд с вода и леко ги сварявате, докато обвивката започне да се бели
- Ароматът на зелените подправки – копър, магданоз, девесил и други се повишава, ако ги миете с топла вода.
- Ако за ястието ви е необходимо бяло вино, но нямате такова, то същият ефект ще постигнете и с 1 лъжица захар и малко оцет.
- Можете да запазите зеленчуците или месото от залепване като прибавите повече масло, но не просто да го посипете отгоре, а да използвате шпатула. - С нея избутайте храната в единия край на тигана. След това наклонете тигана така, че празната част да





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

е над топлината. Тогава добавете мазнината, оставете я да се загрее, преди да разпръснете храната отново. Топлото масло върху горещия тиган ще осигури незалепваща среда и следователно добре сотирана храна.

- За да обелите по-лесно чесъна, го сложете в микровълновата за 20 секунди. Така ще се обели много по-лесно.

- Ако имате нужда от няколко капки лимон, няма защо да разрязвате целия плод. Пробийте го надълбоко с дебела игла и след изстискване запушете отвора с дървена клечка. Така ще удължите значително живота на лимона в хладилника.

- Повехнали листа от маруля се освежават, ако се потопят в топла вода за 10-15 мин.

- Ароматът на зелените подправки – копър, магданоз, девесил и други се повишава, ако ги миете с топла вода.

- Прясна торта, сладкиш и козунак се режат по-лесно с нож, предварително облян със студена вода. Ако тортата е с повече крем ножът се измива с гореща вода.

- Морската риба се вари на слаб огън в незахлупен съд с лук, морков, корени от магданоз, пашърнак и целина, зърна черен пипер и дафинов лист. Мирисът се отстранява, ако се подправи със зелен копър и лимонов сок.

- За да обелите бързо млади картофи, накиснете ги предварително 10—15 минути в студена вода, в която сте разтворили 1 супена лъжица сол.

- При печене на тестени изделия, които трябва да бухнат, фурната е добре да не се отваря докато не хванат лека коричка - в противен случай може да спаднат.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

- Кексът става особено пухкав, ако замесите тестото с пудра захар вместо с кристална.

- Никога не употребявайте за сладкиши яйца, токущо извадени от хладилника. Дръжте ги известно време на стайна температура.

- Когато готвите супа топчета или кюфтета яхния, пускайте предварително оформените и оваляни в брашно месни топчета във врящата течност – така няма да се разпаднат. Прибавете в каймата за топчета или кюфтета малко ориз, така ще стане постегнатата.

### **Съвети за морска кухня:**

Към тях спадат раците и мидите, защото са много вкусни. Какво е важно да се знае за тях:

Раците и мидите, които ще се приготвят за консумация, трябва да се купят живи, за да не навредят на стомаха.

Когато мидите са затворени, това означава, че са живи. В противен случай, мидата е умряла.

За да се измият и изчистят добре, мидите се поливат с чиста вода и се изчеткват. После се заливат с вода, в която се добавя малко оцет и накрая хубаво се измиват с чиста вода.

Живите раци мърдат и опашката им е подвита надолу., което означава, че са здрави. Опънатата опашка при раците, означава болест.

Трябва да се купуват раци над 10 см, защото по-дребните нямат особено хранителна стойност, те са повече черупка.

Раците се мият с няколко студени води.

### **Риба – съхранение, подготвяне и приготвяне:**



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Рибата се размразява на стайна температура, без да се остави да се размекне. Във водата се размразява само голяма и цяла риба, като във водата се добавя малко сол. За да не се плъзга рибата при чистене, ръцете се посипват със сол.

Ако люспите се чистят трудно, рибата се потопява за минутка във вряща вода, или се полива с оцет. Рибата се чисти и мие под студена течаща вода. След като бъде изчистена и измита, рибата се подсушава с кърпа, намазва се с лимонов сок и се оставя за 15 минути в хладилника.

Рибата няма да има неприятна миризма на тиня, ако в устата и се капне малко оцет. За обезсоляване на рибата се оставя под течаща вода или се поставя да покисне във вода с оцет – 2 лъжици оцет на 1 кг риба. За варене се избира едра и тлъста риба, като във водата освен предварително сварените корени и подправки се прибавят и няколко капки лимонов сок или оцет.

Рибата се вари в подсолена вода – така се запазват вкусът, ароматът и хранителните качества. От момента на завирането рибата се вари 5-10 минути в зависимост от големината и. Вместо лимонов сок или оцет във водата може да се добави 1 чаша прясно мляко – така месото на рибата става по-крехко и бяло, а миризмата и – по-слаба. Мазнината (растителна), в която се пържи рибата, не трябва да бъде вряла, а само сгорещена. Във вряла мазнина рибата не може да се изпържи отвътре. Миризмата на тиган, в който се пържи риба, се отстранява, като в него се сложи да поври вода с оцет.

Във фурната рибата се пече при 250-280 градусе 30-50 минути, в зависимост от дебелината и. Преди печене на скара, рибата се намазва отвън с олио, а по-постните риби се киснат в прясно мляко, овалват се в брашно и пак се намазват с олио. Мидите се познават дали са пресни, ако се отварят веднага щом заврят.

**Общи познания за месото:**



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Общото, което трябва да се знае при покупка на месо според ястието, което ще се приготвя, е че предната част на животните е по-мека и по-сочна, а задната част-бутовете, е по-твърда. За ястия, които се варят, трябва да се подбира месо от предната част, а за печене във фурничка и за задушаване-от бутите.

Или:

- за бульон, супи, варено-гърди, врат, глава, джолан;
- за готвене, яхнии, гювеч-предна част, гърди, врат;
- за печене на скара-вратни пържоли, котлети с ребра;
- за кайма-предна и ребрена част, врат;
- за печене и задушаване-заден бут;

Освен това трябва да се знае, че месото от млади животни е много крехко, но много водно. От стари животни е по-твърдо, но по-богато на белтъчини и други хранителни вещества. Месото от женски животни е по-крехко, но не така вкусно, както от мъжките. Изключение прави само месото от женска свиня и от гъска.

Всякакво месо се размразява на стайна температура, никога не се поставя във вода.

Месото се мие преди да е нарязано и не се посолява предварително.

Неотлежало месо от прясно заклано животно-агне, прасе и др., ако се налага да се пече веднага, трябва да се залее с чаша ром или коняк.

По състав и хранителност овчето месо прилича на говеждото. Доброто овче месо е тъмночервено, а лойта му е бяла. То губи специфичната си миризма, ако преди печене се намаже с тънък слой горчица.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Свинското месо става по-вкусно, ако няколко часа преди готвене се сложат подправките-черен пипер, бахар и др., според вкуса.

Постното месо получава по-добър вкус, ако се шпикова със сланина. Ако се пече, нетлъстото месо може да се покрие с тънки резенчета сланина.

Домашният заек се накисва за една нощ в студена вода с чаша и половина оцет.

Дивечовото месо е вкусно, пикантно и лесно смилано. Тъй като от постоянното движение на дивеча месото му е твърдо и жилаво, то изисква специална предварителна обработка. Месото се накисва за една нощ в марината, приготвена от студена вода, сол, оцет или бяло вино, черен пипер и на вкус дафинов лист. По-добре е маринатата да бъде сварена и да се остави да изстине.

Добре сварените меса и риби се познават по това, че лесно се пробождат с вилица и сокът, който изтича е светъл.

Горещото ястие /и питие/ се изстудява бързо, като тенджерата се постави в голям съд със студена вода, в която е разтворена пълна шепа сол.

В загоряло ястие се слага кора хляб или филийки лук. То се прехвърля веднага в друг съд, без да се бърка и се покрива с мокра кърпа, която се сменя няколко пъти, като всеки път се изпира, докато миризмата на загоряло изчезне.

Месо, получило лек дъх, се слага за 10 минути в слаб прецеден чай от лайка. След това се изплаква със студена вода. Ако лошият дъх не се е изгубил напълно, процедурата се повтаря.

Различните ястия се приготвят с различни мазнини:

– ястия от птици, агнешко месо, гъби, зеленчуци, пържене на яйца и омлети. с прясно масло;



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

- готвене и печене на свинско и говеждо месо, ястия с прясно и кисело зеле-с мас;
- салати, майонези, безмесни ястия, пържене на тесто, риба, картофи, тиквички, патладжани и др.-с олио.

Мазнината в която ще се пържи, трябва да се загрее предварително, но да не се оставя да задими. За да не пръска мазнината при пържене, в нея се слага коричка хляб или малко сол.

Миризмата на маста се отстранява, като в нея се сложат няколко капки лимонов сок.

За да стане домашно приготвената мас бяла, нарязаната сланина се изкисва за няколко часа в студена вода.

### **Сол и как да я ползваме правилно:**

Първо и най-важно – във всичко, което се приготвя за ядене, се слага щипка сол.

Кога е най-правилно да се соли?

1. В началото на топлинната обработка-когато целта е хранителните вещества да се запазят в продуктите:
  - варене и готвене на месо, риба, птици;
  - пържене на месо, риба, птици, яйца;
  - печене или пържене на черен дроб;
  - варене на белени картофи.

2. В края на топлинната обработка-когато целта е хранителните вещества да бъдат извлечени от продуктите:
  - всички видове супи и бульони от зеленчуци, кости, месо, птици.

Пресолени супи и ястия се обезсоляват по няколко начина:

- във вряща супа или ястие се пускат няколко цели обелени





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

- картофа и се оставят да поврят десетина минути;
- вместо картофи се пуска препечена филия хляб;
  - в супата или бульона се слага шепа ориз или една кафена чашка прясно мляко;
  - пресолено печено месо се увива в мокра кърпа, която се поръсва с една лъжичка сол и се поставя в затворен съд; след един час по повърхността на кърпата се образуват кристали, което показва, че излишната сол е извлечена от месото.

**Оцетът – за какво и как се използва:**

За какво още може да се използва:

Дървени лъжици за готвене се почистват, като се натопят в оцет с вода.

Миризмата на изкипяло върху печката мляко се отстранява, като около котлона се покрие с напръскана с оцет хартия. Стари шишета с ивица от вътрешната страна се почистват, като се налят с оцет, в който е разтворена сол.

Стъклата на прозорците се почистват лесно с кърпа, натопена в оцет /дори и когато са напръскани с постна или блажна боя след боядисване/.

Котленият камък, напластен по стените и дъното на съда, се отстранява, като в него за едно денонощие се сипе неразреден оцет.

Фитилът на газената лампа гори с по-ярка светлина, ако предварително се намокри с оцет и се остави да изсъхне. Полирани мебели се лъскат с разтвор от равни количества вода, оцет и олио. Сместа се разклаща, за да се разбърка и в нея се топи мек парцал, с който се трият мебелите. Веднага след това влагата се поема със сух парцал.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

За да се възвърне свежестта на копринена дреха, тя се натопява за няколко минути в разтвор от вода и оцет, в който предварително са били накиснати няколко листа от бръшлян. След това дрехата се изплаква в хладка солена вода.

Оцетните пари унищожават молците и яйцата им. За целта се нагорещява тухла, поставя се в стара чиния и се слага на мястото, където има молци /скрин, гардероб, шкаф, меки мебели и др./. Тухлата се залива с горещ оцет.

### **Птиче месо – подготвяне, приготвяне и съхранение**

Замразеното птиче месо изисква слабо отпускане на стайна температура, но не и размекване.

Леко посолено и намазано с растително масло отвсякъде, пилето се пържи бързо в гореща мазнина. Много вкусно става пърженото пиле, ако предварително се оваля в много счукан чесън, леко се осоли и се остави за една нощ в похлупен съд в хладилника.

За печенето на птици се предвиждат по 20 минути за всеки половин килограм месо. Първоначално фурната трябва да бъде гореща, а след като птицата хване коричка, температурата се намалява.

Пиле на грил се изпича най-добре, като вратата на фурната се остави отворена.

То се посолява, след като започне да хваща коричка.

Преди да се сложи да се вари, кокошката се намазва отвън и отвътре с лимон, за да остане месото крехко и бяло.

Месото на петела става крехко и вкусно, ако преди готвене или печене се натърка отвън и отвътре с олио и се остави да престои



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

в хладилника 12 часа. Ако петелът е по-стар, са необходими 24 часа.

### **Съвети от баба при готвене на супа:**

Вкусът на една супа зависи от употребяваните суровини, от вида и концентрацията ѝ. Но не на последно място, както казват бабите, зависи и от уменията на готвача. Много от тънкостите в готвенето можем да научим именно от нашите баби.

Когато приготвяме супи и искаме да осигурим добри вкусови качества, първоначално те трябва да заврат бързо на силен огън. След това варенето им да продължава при умерена температура с леко клокочене.

Отвари, бульони и супи не е добре да приготвяте от блатни птици, дивеч, блатни риби / шаран, сом/ поради тежката им миризма и лошият им вкус.

Ако варите месо от дивеч, то е изключение и трябва да е минало през марината и отлежало в нея, за да премахна миризмата.

В приготвяне на супи и ястия трябва да се използват вкусни бульони, чийто аромати и хранителни качества придават неустоим вкус. За получаване на наситени отвари и силни бульони, първо сложете продуктите в студена вода и кипнете бавно. После оберете образувалата се пяна и варете продължително време на умерен огън.

Трябва да знаете, че при приготвяне на местния бульон, посоляването е накрая, а при рибния - в самото начало на варенето.

За да е по-вкусна супата, прибавяме към нея застрейка. Някои супи обаче правят заключение - като борш.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Застройките са студени и топли. Студените приготвям от жълтък и кисело мляко или сметана, тях можем да използваме най-вече в детската кухня, както бях обяснила в една от рецептите, поради алергия към белтъка. Топлите застройки са с кисело мляко, брашно и цяло яйце, като търпят и топлинна обработка.

Винаги застройвайте супите след отстраняване от огъня и уеднаквяването на температурата им е с тази на застройката.

Да не забравяме, че в супите и сосовете застройката трябва да се прибави на тънка струйка и при непрекъснато разбъркване. В никакъв случай не трябва да ги загрявате до завиране. Всички течни ястия със застройка при повторно пряко затопляне губят значително вкусовите си качества, а често могат да се пресекат.

Това правило важи специално за детската кухня. Ето защо затоплянето на вече сготвени ястия трябва да става бавно, на слаб огън или приготвянето на детска храна - на водна баня.

Част от предвиденото за супите масло трябва да се прибавя, когато тя е вече готова или в момента на поднасяне. С това се осигурява правилният прием на витамин D.

Задължително правило е да прецеждаме и освобождаваме от твърди и несмилаеми съставки течните ястия - особено рибните.

Подправките трябва да се влагат, така че да не преобладават с вкуса и аромата си над основния продукт. Те се прибавят половин час преди сваряването на продуктите.

Дафиновият лист се поставя само в супи, в които се добавя вино или оцет, и то в много малко количество.

Черният пипер се добавя на зърна или пряко смлян при поднасяне.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

Източници:

<http://recepti.plovdivweek.com/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B8-%D1%82%D1%8A%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8>

<http://receptite.net/%d0%bc%d0%be%d1%80%d1%81%d0%ba%d0%b8%d1%82%d0%b5-%d0%b4%d0%b5%d0%bb%d0%b8%d0%ba%d0%b0%d1%82%d0%b5%d1%81%d0%b8-%d0%bf%d0%be%d0%bb%d0%b5%d0%b7%d0%bd%d0%b8-%d1%81%d1%8a%d0%b2%d0%b5%d1%82%d0%b8/>

<http://receptite.net/%d0%be%d0%b1%d1%89%d0%b8-%d0%bf%d0%be%d0%b7%d0%bd%d0%b0%d0%bd%d0%b8%d1%8f-%d0%b7%d0%b0-%d0%bc%d0%b5%d1%81%d0%be%d1%82%d0%be/>

gotvach.bg/n5-20026-

Кулинарни\_съвети\_за\_тънкостите\_в\_кухнята



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*

## **КУЛИНАРНИ ХИТРИНКИ ОТ ПО-НОВО ВРЕМЕ**

Не изхвърляйте увяхващите зелени подправки. Залейте ги със зехтин и ги замразете във формички за лед във фризера.



Ако нямате под ръка точилка, използвайте бутилка.





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*



Ако искате да върнете първоначалния аромат и вкус на студената пица, подгрейте я в тиган, а не в микровълнова.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*



Отлично бързо блюдо – запечен хляб със сирене. Добавете зелени подправки и го сложете в микровълновата или във фурна с вентилатор.



*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*



Картофите няма да покълват, ако ги съхранявате заедно с ябълки, които съдържат вещество, което пречи на покълването.





*Project “Culinary Neighborhood Network (CuliN)”, Ref. № CB005.1.22.011”*



Остатъци от вино може да замразите във формички за лед за бъдещи кулинарни експерименти.

**С ПОЖЕЛАНИЯ ЗА УСПЕХИ В КУЛИНАРНИТЕ НАЧИНАНИЯ!**

*Настоящата публикация е осъществена с подкрепата на Европейския съюз чрез Програмата за ТГС ИНТЕРРЕГ-ИПП България-Турция 2014-2020 (ССИ № 2014ТС1615СВ005). Съдържанието на тази публикация е отговорност единствено на „Сдружение Асоциация Биомрежа“ и по никакъв начин не отразява позицията на Европейския съюз или на Управляващия орган на програмата.*