# 

# РЕФЕРАТ НА ТЕМУ

**Болгарська кухня**

# зміст

вступ

Розділ 1. Традиції і культура: релігія, мова, раціон, режим харчування і кухня Болгарії

розділ 2. особливості болгарської національної кухні

Розділ 3. Типові страви болгарської кухні

розділ 4. Раціон харчування болгарської кухні

4.1 Овочі

4.2 Перші страви, приправи, закуски

4.3 Другі страви

Розділ 5. Болгарські напої

висновки

Список використаних джерел

# вступ

Болгарська кухня складалася протягом багатьох століть. Її особливості зумовлювалися як природними умовами, так і багатовіковою історією. Особливе географічне положення Болгарії на Балканському півострові, тобто на роздоріжжі між Сходом і Заходом, Північчю і Півднем, визначило її повну подій історію, що відбилася як на житті, побуті і культурі болгар, так і на особливостях болгарської кухні. Протягом сторіч через Балканський півострів проходило безліч людей і різних народів. Говорять, що болгари зустрічали і проводжали увесь світ, і увесь світ сидів за болгарським столом.

Традиції різних народів увійшли в кулінарію болгар. Страви болгарської кухні подібні зі стравами вірменської і грузинської кухонь. Особливо близькі до болгарських такі страви, як харчо, піті, шашлики, люля-кебаб, бастурма, чахохбілі.

Минуле завоювання Болгарії Османською імперією залишило глибокий турецький слід у назвах страв болгарської кухні: імамбадяли, кебапчета, таскебаб та інші. У великій пошані в болгар страви з овочів, баранина, кисле молоко, овечий і козячий сири, дарунки моря, запашні трави. Від турків у болгар залишилася також традиція готувати їжу на решітках відкритих вогнищ типу мангал (їхня загальна назва в Болгарії - скара). У скарі готують кебапчета, шашлики з баранини, кебаб, філе курчат, відбивні котлети, зрази, фаршировані солодким перцем, страви з дичини. А спадщина древніх слов'янських племен позначилася в тому, що в Болгарії люблять запікати продукти в глиняних горщечках. Це відмінно зберігає вітаміни, смак і аромат страв.

Болгарська кухня містить чимало дійсно смачних страв. Їхніми відмінними рисами є наявність гострих приправ, соковите м'ясо, достаток овочів і пікантний присмак. Одна з основних особливостей - одночасна теплова обробка продуктів на слабкому вогні. Це дозволяє зберегти живильні властивості, домогтися приємного аромату страв, оригінальних смакових сполучень. Приправи звичайно додаються в помірних кількостях, їхнє призначення - відтінити основні смакові якості страви.

# Розділ 1. Традиції і культура: релігія, мова, раціон, режим харчування і кухня болгарії

Болгари є православними християнами, тому їх народні традиції схожі з усіма народами Європи. Традиційною релігією є східно-православне християнство (85% населення). Православне християнство з IX ст. є головною релігією країни. Сьогодні його сповідує 82,6% жителів. Протягом всієї історії Болгарії воно відігравало важливу роль у формуванні нації. В часи іноземного панування завдяки православної церкви болгари зуміли зберегти свою рідну мову, а багато в чому і культуру. Церква є автокефальною (адміністративно самостійною). Нею керує болгарський патріарх. Служби ведуться болгарською мовою. Кілька подій мають для болгарської сім'ї особливе значення: це хрещення дитини, перші кроки, які робить дитина, день народження, іменини, день заручин, заручини, весілля, будівництво нового будинку. На честь перших кроків дитини в кожній сім'ї влаштовується веселий бенкет. Під час сватання відбувається підношення частування святих угодників, це релікт язичницького обряду. Святим дякують за матеріальне благополуччя, міцне здоров'я, довге життя.

Іншу найважливішу частину національної культури складає мова і традиційна (національна) жестикуляція. На їх основі виникають міжособистісні стосунки, спілкування і виховання. Проекція слів і жестів через зорове сприйняття утворює національну писемність і образотворче мистецтво. Кожен малюнок, кожен орнамент і колірна гамма мають у національній культурі своє смислове значення.

Болгарська мова є південнослов'янською мовою і пишеться за допомогою кирилиці. Святі Кирило і Мефодій, два брати з Салонік, винайшли кирилицю в IX столітті, і вона зближує росіян і болгар, оскільки є алфавітом обох народів. Болгари старшого покоління говорять і по-болгарському, і по-російськи; російська мова все ще викладається в школах. Молодше покоління говорить на розмовному "варіанті" англійської, засипаного словами з пісень і рекламних роликів, мови. Якщо болгарин хитає головою, то це означає «так», і навпаки, якщо киває головою, то - «ні».

Так само до одного з основних елементів національної культури можна віднести раціон і режим харчування (національну кухню), оскільки вони адаптовані до умов життя, побуту і способу занять. Національні ігри, пісні, танці та музика, в свою чергу, прищеплюють необхідні навички для засвоєння традиційних занять, військового мистецтва, виховують витривалість і терпіння. Одяг, предмети побуту, уклад життя - всі вони забезпечують оптимальне існування людини в умовах кочового чи осілого способу життя. Можна сказати, що весь комплекс самобутньої національної культури орієнтований на збереження фізичного та духовного здоров'я людини, що дозволяє йому вижити і відтворити здорове потомство, зберегти біологічну різноманітність природи.

Болгари, в основному, їдять м'ясо, картоплю, боби і салати, а запивають міцним спиртним. ("rakia" або "mastika"). На сніданок болгари їдять бутерброди. Обід - основний час прийому їжі в болгар. Найбільш популярні такі блюда, як "кебаб" (м'ясо на рожні), "кебабче" (смажені м'ясні ковбаски), "сармі" (фаршировані виноградні листи), "топчеті супу" (суп-пюре з фрикадельками), "плакія" (риба або тушковане м'ясо з овочами), "сирен по шопськи" (блюдо з яєць, сиру, помідорів, запечене в горщику). Вечеряють болгари пізно увечері, зазвичай як сигнал переходу прийому аперитивів на більш серйозний вид спиртних напоїв. Можна по достоїнству оцінити болгарську кухню. Блюда дійсно смачні - гострі приправи, велика кількість овочів, пікантний смак. Одна з основних її особливостей - одночасна теплова обробка продуктів на слабкому вогні. Це дозволяє зберегти живильні властивості, домогтися приємного аромату страв, оригінальних смакових сполучень. Цьому сприяє також використання різноманітних продуктів, приправ, рослинних та тваринних жирів. Приправи зазвичай додаються в помірних кількостях, їх призначення - відтінити основні смакові якості блюда. За традицією болгари готують їжу на відкритих вогнищах типу мангалу (їх загальна назва в Болгарії - ськара), а також на плитах або в духових шафах (духовках). Продукти закладаються, як правило, в глиняний посуд.

Виноробство одне з найстародавніших ремесел болгарського народу. Перші виноградарі і винороби з'явилися на болгарських землях тисячоліття тому, і з тих пір цивілізації успадкували цю майстерність.

# розділ 2. особливості болгарської національної кухні

Легенда свідчить: коли Бог роздавав землю, болгарин працював у полі і прийшов тоді, коли вже нічого не залишилося. Бог його запитав: "Де ти був увесь день?" А той відповів: "Я був у полі, працював". Тоді Бог задумався і сказав: "Якщо ти і твій народ такий працьовитий, я дам Вам шматочок раю"...

І дійсно у болгар є все: гори, рівнини, море, ріки. У болгар, як і всіх слов'ян, дуже широке серце і, напевно, тому за болгарським столом завжди збираються близькі і друзі, для того щоб поділиться своїми радощами і прикростями. Минуле завоювання Болгарії Османською імперією залишило глибокий турецький слід у назвах страв болгарської кухні: імамбадяли, кебапчета, таскебаб та інші. У великій пошані в болгар страви з овочів, баранина, кисле молоко, овечий і козячий сири, дарунки моря, запашні трави.

Традиції різних народів увійшли в кулінарію болгар. Страви болгарської кухні подібні зі стравами вірменської і грузинської кухонь. Особливо близькі до болгарських такі страви, як харчо, піті, шашлики, люля-кебаб, бастурма, чахохбілі.

Від турків у болгар залишилася також традиція готувати їжу на решітках відкритих вогнищ типу мангал (їхня загальна назва в Болгарії - скара). У скарі готують кебапчета, шашлики з баранини, кебаб, філе курчат, відбивні котлети, зрази, фаршировані солодким перцем, страви з дичини. А спадщина древніх слов'янських племен позначилася в тому, що в Болгарії люблять запікати продукти в глиняних горщечках. Це відмінно зберігає вітаміни, смак і аромат страв.

Болгарська кухня містить чимало дійсно смачних страв. Їхніми відмінними рисами є наявність гострих приправ, соковите м'ясо, достаток овочів і пікантний присмак. Одна з основних особливостей - одночасна теплова обробка продуктів на слабкому вогні. Це дозволяє зберегти живильні властивості, домогтися приємного аромату страв, оригінальних смакових сполучень. Приправи звичайно додаються в помірних кількостях, їхнє призначення - відтінити основні смакові якості страви.

Типово болгарські страви славляться своєю розмаїтістю і неповторними смаковими якостями. Шопський салат - болгарський національний салат зі свіжих помідорів і огірків, зверху посипаних дрібно натертою бринзою. Його часто подають у ресторанах Києва, хоча іноді він фігурує як "грецький".

Тушкована свинина з квасолею чи болгарський суп (чорба) із квасолі по-монастирськи - типові болгарські страви. А ще бринза по-шопськи, запечена в глиняному горщику, бринза з нарізаними помідорами і солодким перцем. Улюблені страви болгар - таратор (холодний літній суп з розведеного квашеного молока з дрібно нарізаними огірками, натертими горіхами і часником), кішкавал (овечий сир), луканка (плоска твердокопчена ковбаса), пастарма (в'ялене козяче м'ясо), лютениця (гострий соус із солодкого перцю), гювеч (баранина, тушкована з овочами), кебаб (телятина в томатному соусі), баниця (слоєний пиріг із бринзою). До речі, підсолену баницю з кислим молоком їдять у Болгарії як самостійну страву, по популярності вона може зрівнятися з борщем в українців. Приготувати її не складно. З борошна, солі і півтори склянок води замішують круте тісто, поділяють його на кульки, що витримують годину, після чого розкачують у прямокутні пласти міліметрової товщини. Кожен шар змазують розігрітою олією і сумішшю з яєць, молока і бринзи. Посипають шматочками дрібно нарізаного очищеного перцю. Залишилося згорнути тісто в рулет і укласти його на змазаний олією лист чи рядами в коло. Після цього випікати при помірній температурі до золотавого кольору.

Скрізь на болгарському столі можна побачити помідори - за їхнім вирощуванням Болгарія посідає перше місце у світі. Помідори, баклажани, перець усіх видів, цибуля, часник, запашні трави і пряності, маслинова і соняшникова олія, фрукти, горіхи, рис, риба й інші морські продукти, овечий і козячий сир, кисле молоко, йогурт - ось основні компоненти, використовувані болгарською кухнею.

У літній сезон, починаючи з червня, у Болгарії не готують страв зі старої картоплі, її заміняють іншими овочами, рисом чи макаронами. Хочу відмітити що бринза і стручок червоного перцю - символи болгарської кухні, основа багатьох страв. Сполучення бринзи з перцем приголомшливе. Найсмачніший болгарський сніданок - свіжо зірваний перець, наповнений овечою бринзою. Пальчики оближеш!

У літній болгарській кухні овочем номер один вважається перець. Але перець, і зелений, і червоний, повинен бути обов'язково печеним. Якщо улітку Ви опинитеся в Болгарії то найбільш типовий запах, що заскочить Вашу увагу, буде запах печеного перцю. Після запікання перець очищають від насіння, знімають шкірочку і вже потім готують з нього різні страви. Наприклад, яйця по-панагюрськи. Але найбільш приголомшлива страва з печеного фаршированого перцю називається чуш кабюрек. У Північній Болгарії готують печений перець у молочному соусі з яйцем. А особливий смак і запах він отримує від того, що печеться на багатті. Це дуже проста в готуванні, але дуже смачна страва. Існує чимало рецептів приготування перцю: перець з помідорами, перець з часником. З овочів у пошані в болгарських господарок також баклажани. З них готують багато різних страв.

Голубці в Болгарії рідко роблять зі свіжої капусти. Капусту солять головками. Голубці з квашеної капусти, за словами болгар, набагато смачніші, аніж зі свіжої. Голубці також загортають у мариноване виноградне листя. Дуже часто в болгарській кухні використовується зелена цибуля, шпинат, лобода, щавель, м'ята. М'ятою заправляють різні страви. Зокрема, бобові. Так само вона дуже добре підходить до м'яса ягняти, адже додає надзвичайну смакову гармонію.

У болгарській кухні широко застосовуються овочі у свіжому і маринованому вигляді. Болгарські кулінари прекрасно поєднують овочі з рибними, м'ясними, борошняними, яєчними і молочними продуктами. В усьому повинна бути гармонія. Болгарська мудрість говорить: салат буде смачним, якщо його роблять чотири чоловіки. Один - розумний, котрий посолить, інший - скупий, котрий оцет додасть, третій - щедрий, котрий олію соняшникову наллє, а четвертий - божевільний, котрий усе це перемішає.

Характерним для болгарської кухні є використання для приготування холодних закусок, супів і других страв кислого молока, кисляку, бринзи й овечого сиру. Болгарські кухарі, використовуючи бринзу в їжу, найчастіше піддають її тепловій обробці. Для цього бринзу змішують з вершковим маслом, загортають у пергаментний папір і прогрівають. У гарячому вигляді бринза набуває приємного смаку і аромату, стає ніжною, м'якою і соковитою. Використовуються різні соуси. Частіше винний, томатний, часниковий, молочний.

З приправ - індійський горіх, чорний перець, гострий червоний перець крупного помелу, лаврове листя. Цибуля і чорний перець це традиційний інгредієнти для приготування соусу. Болгарська кухня багата вишуканими стравами і має великий успіх у країнах Європи. Серед холодних закусок дуже поширені в Болгарії бутерброди з білого хліба із шинкою, ковбасою, м'ясом птиці і дичини, язиком, яйцем й іншими продуктами. Бутерброди з житнього хліба готують з анчоусами, ікрою лососевих і осетрових риб, сьомгою, білорибицею, а також зі шпиком.

До найбільш характерних перших страв, крім уже згаданого таратора, відноситься чорба. Чорба готується з усіляких продуктів - овочів, грибів, квасолі, риби, птиці, м'яса. Крім того, дуже популярні курячий бульйон з яєчним жовтком, суп з овочів з макаронами, суп з кабачків, суп зі свинини з яблуками, суп з бараниною, харчо, розсольник, пюре з різних овочів і м'ясних продуктів. Основу других страв складають яловичина, баранина, свинина і м'ясо птиці. Переважним способом теплової обробки є тушкування.

З других страв найбільш поширені баранина, телятина і свинина з капустою, котлети з свинини, відбивні, люля-кебаб, біфштекси, філе, шашлики і рагу з баранини. А також гювечі - страви з м'яса, рису й овочів, плакії - страви з овочів, цибулі, часнику і приправ, тушковані з додаванням рослинної олії, яхнії - тушковане м'ясо з овочами і цибулею чи тільки овочі з цибулею, кебаби - шматочки м'яса, засмажені на вертелі, ну і звичайно, кебапчета - короткі ковбаски з рубаного м'яса, засмажені на решітках над розпеченим вугіллям листяних дерев. А ще - голубці, фаршировані помідори і кабачки, омлети. Окремо до других м'ясних страв подають салати (з помідорів, огірків, баклажанів, стручкового солодкого перцю, стручкової зеленої квасолі, зеленого салату). У болгарській кухні широкий асортимент борошняних виробів - тістечок і тортів, при приготуванні яких використовують мед, мигдаль й інші горіхи, різні фрукти і ягоди. Фрукти і ягоди служать також основою для приготування солодких страв - суфле, парфе, пудингів, желе, компотів, сиропів та інших виробів. З гарячих напоїв улюбленим є кава, з холодних - лимонади, сорбети, крюшони. До різних свят болгари готують свої особливі страви. На День святої Мікульди - рибу. На проводи зими - півня. На день святого Георгія чи на Великдень - запікають ягня (м'ясо молодого ягняти вважається в Болгарії делікатесом і дуже корисною стравою).

У день міста чи села в Болгарії відзначають курбан (що з турецької - жертва, або пам'ятний день). У цей день жителі західної Болгарії смажать ягня, а східної - варять. М'ясо ягняти дуже ніжне. До нього подають сухе червоне вино. Болгари традиційно п'ють тільки сухе вино. Саме в Болгарії зберігся виноград сорту Пірамід, завезений сюди ще греками і фінікійцями (йому понад 3 тисячоріччя!). За болгарським столом спочатку п'ють міцні напої, розмовляю, потім подається друга страва і до неї легке сухе вино. На завершення обіду прийнято подавати чорну каву чи каву по-східному.

# Розділ 3. Типові страви Болгарської кухні

Як вже було сказано, болгари, в основному, їдять м'ясо, картоплю, боби і салати, а запивають міцним спиртним. Цей рясний край (Болгарія), залитий сонцем, надзвичайно багатий дарами садів і полів. Болгарію по праву називають країною овочів. Чого тільки немає в Болгарії: помідори, перець, баклажани, картопля, огірки, морква, кабачки, белокочанная і цвітна капуста, прянощі! Подають овочі у будь-якому вигляді: сирими, вареними, смаженими, тушкованими, маринованими. Гордістю болгарських кухарів є фаршировані овочі (спробуйте, не маючи досвіду, нафарширувати, наприклад, помідори або картопля - і тоді відразу стане ясно, якої майстерності вимагає робота з овочами). Основними стравами Болгарії є:

* тушкована свинина з квасолею;
* болгарський суп (чорба) із квасолі по-монастирськи;
* шопський салат - болгарський національний салат зі свіжих помідорів і огірків, зверху посипаних дрібно натертою бринзою;
* бринза по-шопськи, запечена в глиняному горщику;
* бринза з нарізаними помідорами і солодким перцем;
* таратор - холодний літній суп з розведеного квашеного молока з дрібно нарізаними огірками, натертими горіхами і часником;
* кішкавал - овечий сир;
* луканка - плоска твердокопчена ковбаса;
* пастарма - в'ялене козяче м'ясо;
* лютениця - гострий соус із солодкого перцю;
* гівеч - баранина, тушкована з овочами;
* кебаб - телятина в томатному соусі;
* баниця - слоєний пиріг із бринзою.

***Традиційний болгарський суп – чорба*.** Болгарська чорба зазвичай готується із різноманітних продуктів — овочів, грибів, риби, м'яса. Але також цей суп можна готувати, взявши за основу стручкову квасолю.

Для цього знадобиться:

1. 500 г квасолі стручкової;
2. 50 г олії рослинної;
3. 50 г цибулі зеленої;
4. 25 г борошна пшеничного;
5. 5 г перцю червоного;
6. 15 г оцту;
7. 10 г часнику;
8. зелень петрушки та кропу.

Спочатку гарно промиємо квасолю. Нарізаємо її на рівні шматки. Після цього варимо в підсоленій воді, доки стручки не стануть м’якими.

Подрібнену зелену цибулю пасеруємо на рослинній олії. Додаємо ложку борошна й обсмажуємо. Засмажку приправляємо перцем й кидаємо у суп. Додаємо у чорбу подрібнений часник.

*Порада господині*: щоб страва була справді «болгарською», потрібно обов’язково зберегти вітаміни. Для цього ж не можна поспішати — готуйте на повільному вогні. Щоб досягти вишуканого смаку, не забудьте про прянощі, а «болгарський» аромат забезпечить смажений перець – бажано на відкритому вогні. Його подавайте окремо.

У готову чорбу додаємо пресен зеленчук – по-болгарськи зелень. Страва готова!

***Шопський салат*** – салат, без якого в Болгарії не обходиться жоден обід. Для приготування шопського салату потрібні такі інгредієнти:

* 1 кг (8 середніх штук) помідорів;
* 500 г (6 штук) огірків;
* 2 болгарських перців;
* 1 цибулина;
* 200 г бринзи (бажано білої болгарської);
* близько 4 ст. ложок оливкової олії;
* близько 1 ст. ложки оцту (краще винного);
* трохи зелени петрушки;
* трохи маслини (за бажанням);
* сіль.

Спосіб приготування:

Очищену цибулину розділіть на 6-8 часточок і потім тонко наріжте упоперек. Перці очистіть від зерен і наріжте шматочками на смак. Додайте до цибулі. Змішуємо цибулю та перець. Огірки розріжте на 4 частини вдовж і потім упоперек кубиками середнього розміру. Якщо у огірків груба шкірка, їх можна заздалегідь очистити. Помідори наріжте часточками приблизно такого ж розміру, як і огірки. Посоліть салат на смак, заправте олією і оцтом, перемішайте. Бринзу натріть на крупній тертці. Розкладіть салат по тарілках, щедро посипте бринзою і прикрасьте петрушкою і маслинами. ГОТОВО!

***Таратор*** - холодний суп, популярний в літній час в Болгарії. Зазвичай подається перед другими стравами. Основні компоненти: кисле молоко (несолодкий рідкий йогурт), огірки, часник, волоський горіх, кріп, рослинна (часто оливкова) олія, вода, сіль, спеції. Може подаватися з льодом. Як варіант, кисле молоко може замінятись водою, підкисленним оцтом. Іноді огірки також замінюються зеленим салатом.

З деякими варіаціями ця страва популярна і в сусідніх країнах - Туреччині (однак там подається і сервірується як закуска, мезе) та Албанії (де зазвичай не використовуються горіхи, кріп і вода). Також подібний склад має грецький соус Цацікі.

***Луканка*** - плоска твердокопчена ковбаса в Болгарії. Це є один з видів сухих ковбас в Болгарії, яка має червоно-коричневий колір і є рівномірно покритою білою благородною гниллю зовні. Традиційно, плоска ковбаса виробляється з суміші свинини і яловичини і спецій (перець, кмин, сіль), в якій питома вага - оболонка яловичини. У разі виробничої бази також використовуються штучні ковбасні оболонки. Час висихання і дозрівання луканки займає не більше 30 днів під суворим контролем температури, вологості і швидкості повітря. У Болгарії є кілька регіонів, де виробляють плоскі ковбаси. Особливо слід відзначити регіони Сміадово, Панагюріще і Карлово.

***Пастарма*** - в'ялене м'ясо у Болгарії. Тут ми бачимо явний вплив тюркських завоювань, оскільки майже так само називається і азербайджанський м'ясний маринад і грузинський яловичий шашлик, а також дуже популярний вірменський делікатес – Бастурма.

***Лютениця*** - страва, яку болгари використовують як закуску, гарнір, пасту для бутербродів. Лютениця – це гострий соус із солодкого перцю Готують його як безпосередньо перед їжею, так і консервують на зиму. Тому їжа ця виключно практична. Чарівність її ще в тому, що з приготуванням впорається навіть самий недосвідчений кухар, а продукти для лютениці можна знайти в будь-якому будинку.

Найголовніше запам'ятати пропорцію: 5:3:1, а вже скільки саме брати овочів залежить від кількості запрошених гостей або наявності вільних банок для консервування. Отже:

* 500 грамів помідорів;
* 300 грамів червоного солодкого перцю;
* 100 грамів моркви;
* гострий перець - за смаком;
* соняшникова олія;
* сіль.

Моркву треба відварити (деякі взагалі готують без неї). Помідори пропустити через м'ясорубку, покласти в каструлю і поставити випарювати. Поки вони закипають - обсмажити в духовці (або на сковороді, або прямо над відкритим полум'ям плити) перець так, щоб його шкірочка початку лопатися і покриватися чорними крапками. Після цього покладіть його ненадовго в пакет, а коли трохи охолоне - відокремте шкірку і насіння. Пропустіть через м'ясорубку і додайте до томатного пюре. З морквою зробити те ж саме.

Потім додайте сіль, олію, гострий перець і ті приправи, які вам до душі – лавровий лист, кмин ... Варіть страву на повільному вогні, поки воно не стане густим, як паштет. Колір його повинен бути яскраво червоним, агресивно-апетитним.

Готову лютеницю їсти краще охололою - намазувати на хліб або, додавши цибулі, їсти як салат. Можна ж, коли вона приготуватися, перекласти її в гарячому вигляді в підготовлені банки і приховати до зими. А там вже, як більше захочеться - додавати в заправки для супів чи їсти так.

***Гівеч*** - прекрасний приклад того, як пастушача юшка стала з плином століть вишуканою стравою. З часом у гівеч входили все нові і нові інгредієнти, а коли в Болгарії з'явилися помідори і картопля, вони дуже збагатили його смак. Готувати юшку треба неодмінно в глиняному горщечку.

Для готування гівеча необхідно взяти:

* 1 кг телятини;
* 2 склянки грибів;
* 100 г бамії;
* 2-3 цибулини;
* 2-3 помідора;
* 3-4 стручка солодкого (болгарського) перцю;
* 1/2 склянки рису;
* 1-2 картоплини;
* 1/2 склянки білого сухого вина;
* 1 ч. ложку червоного перцю;
* чорний перець, зелень петрушки;
* 3-4 склянки соняшникової олії, сіль.

Крупно нарізане м'ясо припустити на сковорідці з частиною рослинної олії, додаючи невелику кількість води, а потім вийняти. З тією же олією припустити дрібно нарізану цибулю і помідори, присипавши все червоним перцем. Знову покласти м'ясо, залити гарячою водою і вином, довести до кипіння, після чого посолити, додати гриби, а ще хвилин через 10 - нарізаний соломкою стручковий перець і очищену бамію. Останніми додати кружечки картоплі і рис. Усе перекласти в горщечок і запекти в духовці. Готовий гівеч посипати дрібно нарізаною зеленню петрушки і чорним перцем.

***Кебаб*** — східна страва у вигляді продовгуватої котлети, обсмаженої на шампурі. Готується з баранини, перемеленої із цибулею (без хліба і яйця). Подається з лавашем чи завертається в нього. Для приготування кебабу вам будуть потрібні:

* м'ясо (ягнятина, баранина, телятина) - 800г;
* курдючне сало - близько 30г;
* цибуля ріпчаста - 2 шт.;
* Мелений чорний перець,
* сіль, зелень (кінза, петрушка, м'ята) - на смак;
* для прикраси: зелена цибуля, зелень петрушки, кінзи, сушений барбарис.

З м'яса потрібно видалити всі жилки і разом з частиною курдючного сала пропустити двічі через м'ясорубку з крупною решіткою або змолоти в процесорі протягом декількох хвилин на великій швидкості. Цибулю порізати маленькими кубиками. Поєднати м'ясо з цибулею, приправити спеціями, сіллю, за бажанням додати дрібно рубану зелень. Фарш ретельно вимішати, потім відбити, кидаючи в глибоку миску, протягом як мінімум 20 хвилин, щоб фарш став в'язким. Поставте фарш в холодильник на 30-40 хвилин.

Приготуйте заздалегідь тарілку з розведеним у холодній воді оцтом. Вмочивши руки в тарілку з водою, мокрими руками сформувати з фаршу ковбаски завдовжки 10-15 см. товщиною 3 см.

Одягти ковбаски на шпажку, ніби обертаючи її фаршем. Слідкуйте за тим, щоб на ковбасках не з'явилися тріщини.

Підготовлені кебаби краще обсмажити над вугіллям. У домашніх умовах замість мангала використовуйте грати духовки або сковороду. Якщо запікає кебаби в духовці, то нагрійте її до 200-250С, розкладіть кебаби на грати, розташувавши впоперек і вище, підставивши під них деко для стікання жиру. Запікайте не менше 20 хвилин, періодично перевертаючи кебаби. Можна приготувати кебаби на сковороді, обсмаживши їх з усіх боків до готовності. Готові кебаби відразу ж подайте до столу, посипати меленим сушеним барбарисом, дрібно нарізаною зеленою цибулею і зеленню.

***Баниця*** — болгарська національна страва, листковий пиріг із бринзою. Баниця — традиційний борошняний виріб болгарської кухні. Підсолену баницю з кислим молоком їдять у Болгарії як самостійну страву, по популярності вона може зрівнятися з борщем в українців. Приготувати її не складно. З борошна, солі і півтори склянок води замішують круте тісто, поділяють його на кульки, що витримують годину, після чого розкачують у прямокутні пласти міліметрової товщини. Кожен шар змазують розігрітою олією і сумішшю з яєць, молока і бринзи. Посипають шматочками дрібно нарізаного очищеного перцю. Залишилося згорнути тісто в рулет і укласти його на змазаний олією лист чи рядами в коло. Після цього випікати при помірній температурі до золотавого кольору.

# розділ 4. Раціон харчування Болгарської кухні

## 4.1 Овочі

Скрізь на болгарському столі можна побачити помідори - за їхнім вирощуванням Болгарія посідає перше місце у світі. Помідори, баклажани, перець усіх видів, цибуля, часник, запашні трави і пряності, маслинова і соняшникова олія, фрукти, горіхи, рис, риба й інші морські продукти, овечий і козячий сир, кисле молоко, йогурт - ось основні компоненти, використовувані болгарською кухнею.

У літній сезон, починаючи з червня, у Болгарії не готують страв зі старої картоплі, її заміняють іншими овочами, рисом чи макаронами. Хочу відмітити що бринза і стручок червоного перцю - символи болгарської кухні, основа багатьох страв. Сполучення бринзи з перцем приголомшливе. Найсмачніший болгарський сніданок - свіжо зірваний перець, наповнений овечою бринзою.

У літній болгарській кухні овочем номер один вважається перець. Але перець, і зелений, і червоний, повинен бути обов'язково печеним. Якщо улітку Ви опинитеся в Болгарії то найбільш типовий запах, що заскочить Вашу увагу, буде запах печеного перцю. Після запікання перець очищають від насіння, знімають шкірочку і вже потім готують з нього різні страви. Наприклад, яйця по-панагюрськи. Але найбільш приголомшлива страва з печеного фаршированого перцю називається чуш кабюрек. У Північній Болгарії готують печений перець у молочному соусі з яйцем. А особливий смак і запах він отримує від того, що печеться на багатті. Це дуже проста в готуванні, але дуже смачна страва. Існує чимало рецептів приготування перцю: перець з помідорами, перець з часником. З овочів у пошані в болгарських господарок також баклажани. З них готують багато різних страв.

Голубці в Болгарії рідко роблять зі свіжої капусти. Капусту солять головками. Голубці з квашеної капусти, за словами болгар, набагато смачніші, аніж зі свіжої. Голубці також загортають у мариноване виноградне листя. Дуже часто в болгарській кухні використовується зелена цибуля, шпинат, лобода, щавель, м'ята. М'ятою заправляють різні страви. Зокрема, бобові. Так само вона дуже добре підходить до м'яса ягняти, адже додає надзвичайну смакову гармонію.

У болгарській кухні широко застосовуються овочі у свіжому і маринованому вигляді. Болгарські кулінари прекрасно поєднують овочі з рибними, м'ясними, борошняними, яєчними і молочними продуктами. В усьому повинна бути гармонія. Болгарська мудрість говорить: салат буде смачним, якщо його роблять чотири чоловіки. Один - розумний, котрий посолить, інший - скупий, котрий оцет додасть, третій - щедрий, котрий олію соняшникову наллє, а четвертий - божевільний, котрий усе це перемішає.

## 4.2 Перші страви, приправи, закуски

До найбільш характерних перших страв найчастіше відносяться супи - з овочів, грибів, круп; вони можуть бути як гарячими, так і холодними. Одним із знаменитих болгарських блюд є густий суп - чорба . Чорбу готують з самих різних продуктів: овочів, грибів, риби, птаха, м’яса; особливою популярністю користується « шкембе чорба » - суп з свинячого шлунку або тельячих потрошков . Як правило, в кінці варива її заправляють мукою, що пасерує, додають червоний перець, а також суміш збитих яєць і кислого молока (йогурту); іноді в чорбу додають оцет і дрібно порізаний часник. Окрім чорби з болгарських супів широко відомий холодний льотний суп « Таратор ».

Його зазвичай готують з дрібно нарізаних огірків, кропу, часнику і волоського горіха залиті розведеним болгарським «кисело мляко». Тут варто згадати і цьому відомому по всьому світу і унікальним продуктом «кисело мляко». Болгарія, батьківщина ” бацикуліса булгарікуса “, що квасить молоко. Вважається, що своїм довголіттям болгари зобов’язані саме кислому молоку. Спробуйте! Смачно!

З приправ в Болгарії популярні індійський горіх, чорний перець, гострий червоний перець крупного помелу, лаврове листя. Цибуля і чорний перець - це традиційний інгредієнти для приготування соусу.

Характерним для болгарської кухні є використання для приготування холодних закусок, супів і других страв кислого молока, кисляку, бринзи й овечого сиру. Болгарські кухарі, використовуючи бринзу в їжу, найчастіше піддають її тепловій обробці. Для цього бринзу змішують з вершковим маслом, загортають у пергаментний папір і прогрівають. У гарячому вигляді бринза набуває приємного смаку і аромату, стає ніжною, м'якою і соковитою. Використовуються різні соуси. Частіше винний, томатний, часниковий, молочний.

Серед холодних закусок дуже поширені в Болгарії бутерброди з білого хліба із шинкою, ковбасою, м'ясом птиці і дичини, язиком, яйцем й іншими продуктами. Бутерброди з житнього хліба готують з анчоусами, ікрою лососевих і осетрових риб, сьомгою, білорибицею, а також зі шпиком.

## 4.3 Другі страви

З других страв найбільш поширені баранина, телятина і свинина з капустою, котлети з свинини, відбивні, люля-кебаб, біфштекси, філе, шашлики і рагу з баранини. А також гювечі — страви з м'яса, рису й овочів, плакії — страви з овочів, цибулі, часнику і приправ, тушковані з додаванням рослинної олії, яхнії — тушковане м'ясо з овочами і цибулею чи тільки овочі з цибулею, кебаби — шматочки м'яса, засмажені на вертелі, ну і звичайно, кебапчета — короткі ковбаски з рубаного м'яса, засмажені на решітках над розпеченим вугіллям листяних дерев. А ще — голубці, фаршировані помідори і кабачки, омлети. Окремо до других м'ясних страв подають салати (з помідорів, огірків, баклажанів, стручкового солодкого перцю, стручкової зеленої квасолі, зеленого салату). У болгарській кухні широкий асортимент борошняних виробів — тістечок і тортів, при приготуванні яких використовують мед, мигдаль й інші горіхи, різні фрукти і ягоди. Фрукти і ягоди служать також основою для приготування солодких страв — суфле, парфе, пудингів, желе, компотів, сиропів та інших виробів. З гарячих напоїв улюбленим є кава, з холодних — лимонади, сорбети, крюшони. До різних свят болгари готують свої особливі страви. На День святої Мікульди — рибу. На проводи зими — півня. На день святого Георгія чи на Великдень — запікають ягня (м'ясо молодого ягняти вважається в Болгарії делікатесом і дуже корисною стравою).

У день міста чи села в Болгарії відзначають курбан (що з турецької — жертва, або пам'ятний день). У цей день жителі західної Болгарії смажать ягня, а східної — варять. М'ясо ягняти дуже ніжне. До нього подають сухе червоне вино. Болгари традиційно п'ють тільки сухе вино. Саме в Болгарії зберігся виноград сорту Пірамід, завезений сюди ще греками і фінікійцями (йому понад 3 тисячоріччя!). За болгарським столом спочатку п'ють міцні напої, розмовляю, потім подається друга страва і до неї легке сухе вино. На завершення обіду прийнято подавати чорну каву чи каву по-східному.

# Розділ 5. Болгарські напої

Виноробство одне з найстародавніших ремесел болгарського народу. Перші виноградарі і винарі з'явилися на болгарських землях тисячоліття назад, і з тих пір цивілізації успадкували цю майстерність. Археологічні розкопки доводять, що виноробство зародилося в Тракиі, де сильно був виражений з свій час культ бога виноградної лози і веселості - Діонісія. Декілька тисячоліть до нашої ери на цій землі з'являються перші поселенці - фракийци - стародавні родичі сьогоднішніх болгар. Саме їх оспівав Гомер в-своєй Іліаде як відважних воїнів фракийського пануючи Резоса, союзника Трої.

В цей час прославився легендарний Орфей; відомі священні ритуали і свята, що супроводжуються виливанням рясної кількості шипучого вина. Археологами було знайдено рельєфне зображення фракийського бога вина Севациоса, які недвозначно говорять про традиції наших прадідів у виробництві вина. У пізніший період історії болгарського народу, до середини IX століття, виноробство досягає таких розмірів і такої різноманітності, що тодішній болгарський володар хан Крум видає закон, зобов'язуючий народ знищити виноградники. Але любов народу до вирощування і культивування винограду, а також до виробництва ароматного вина узяла верх.

Безліч фольклорних пісень і святкових ритуалів, які збереглися до наших днів, показують, що виноробство завжди було і продовжує бути тісно пов'язано із способом життя і побутом болгарського народу. Виноробство і виноградарство в Болгарії розвиваються по заздалегідь наміченому шляху. Від примітивного домашнього виробництва до звільнення від турецького ярма воно переходить в руки винарів і торговців вином. У цей період створені перші винні льохи і кооперативи, оскільки вироблюване раніше вино проводилося в не гігієнічних приміщеннях примітивною технікою.

В наші дні виробництво спиртних напоїв і вин здійснюється "Вінпромом" - співдружністю сорока крупних підприємств, обладнаних современнейшей технікою і що володіють значною ськладової базою. Найвідоміші винні льохи в Евксинограде, Павлікені, Пльовене, Русе, Сухиндоле, Хаськово, Софії, Варив, Помор'я і Ляськовіце. Найбільш старий сорт винограду, який акліматизувався в Болгарії, це памід, йому вже близько 5 - 6 тисячоліть. Греки і фінікійці перевезли багато різних сортів. Сьогодні проводяться наступні види білих вин: тамянка, дімят, ракацителлі, рислінг, шардоне. Червоні вина отримані з місцевих сортів винограду: памід, гимза, мавруд, мелнішко каберне.

Болгарія експортує вина і різні сорти ракиі в більше, ніж 70 країн світу, вина, що вивозяться, близько тисячі сортів високої якості і супроводжувані сертифікатом достовірності. Це означає, що кожен може знайти вино і інший напій собі на смак. Самі кращі червоні вина: Мавруд, Мірошник, Мерлот, Стамболово, Гимза, Нове Каберне. Серед білих потрібно вказати на Евксиноград, Мускат з Коропового, Сунгурларській мускат. Хан Крум, Дімят, Тамянка та інші. Не можна нехтувати і напівсухі шипучі вина "Іскра" - білі і червоні. Як аперитив в Болгарії п'ють мастику, яка, як і грецьке узо, готується на базі анісу, і до неї побажанню додається вода.

У традиції болгарина входить вживання як аперитив і ракиі: виноградною, сливовою, абрикосовий, фруктовою. Найбільш популярними сортами ракиі є: Евксиноградськая виноградна, Бургаськаямуськатная. Троянська та інші. Користуються успіхом вермути білі і червоні, лікери - рожевий, малиновий, персиковий. Болгарські котенят славляться своїми ароматами і якістю Евксиноград, Плиска, Поморій. І коли сядете за стіл з болгарами, на забудьте сказати: "НА ЗДОРОВ'Ї".

# висновки

Болгарська кухня схожа з вірменською і грузинською. Для приготування страв використовують олію, томати, цибулю, свіжі овочі, солодкий перець, виноград, абрикоси. Можна рекомендувати різні холодні закуски; з перших страв – бульйони, супи з овочами, супи на кислому молоці, розсольники, харчо; з других страв різноманітні натуральні блюда зі свинини, телятини, баранини і овочів в жареному чи тушкованому вигляді. Окремо до них слід подавати зелений салат (незаправлений), салат з помідорів і огірків в якості доповнення до гарніру. Необхідно пам’ятати, що з травня місяця болгари не їдять стару картоплю, а замінюють її в гарнірах відварним рисом чи макаронними виробами. При сервіровці столу рекомендується ставити додатково оцет, червоний перець, подавати білий хліб. В кінці обіду (вечері) болгари люблять пити чорну каву або каву по-східному.

Багато болгарських національних блюд готують на ськаре - великій печі з металевими гратами. На гратах печі готують кебапчета, шашлики з баранини, кебаб, філе, курчат, відбивні котлети, зрази, фаршировані солодким перцем, блюда з дичини.

В болгарській кухні широко застосовуються овочі в свіжому і маринованому вигляді, з них готують всілякі овочеві блюда і гарніри. Болгарські кулінари чудово поєднують овочі з рибними, м'ясними, борошняними, яєчними і молочними продуктами.

Характерне для болгарської кухні використання кислого молока, бринзи і сиру кашкавала (овечий сир) для приготування холодних закусок, супів і других блюд.

Болгарські кухарі, використовуючи бринзу в їжу, часто піддають її тепловій обробці. Для цього бринзу змішують з вершковим маслом, загортають в пергаментний папір і прогрівають. У гарячому вигляді бринза набуває приємного смаку і аромату, стає ніжною, м'якою і соковитою. З перших блюд дуже популярні курячий бульйон з яєчним жовтком, суп з овочів з макаронами, суп з кабачків, суп з свинини з яблуками, чорба, суп з бараниною, суп-харчо, розсольник, супи-пюре з різних овочів і м'ясних продуктів і таратори (холодні супи з кислим молоком).

З других блюд поширені баранина, телятина і свинина з капустою, котлети свинячі відбивні, люля-кебаб, біфштекси, філе, шашлики і рагу з баранини, гювечи - блюда з м'яса, рису і овочів, плакиі - блюда з овочів, лука, часнику і приправ, тушковані з додаванням рослинного масла, яхнії - тушковане м'ясо з овочами і луком або тільки овочі з луком, кебаби - шматочки м'яса, зажарені на рожні, ну і звичайно, кебапчета - короткі ковбаски з рубаного м'яса, зажарені на гратах над розжареним вугіллям листяних дерев, голубці, фаршировані помідори і кабачки, омлети.

Окремо до других м'ясних блюд подають салати (з помідорів, огірків, баклажанів, стручкового солодкого перцю, стручкової зеленої квасолі, зеленого салату).

Готуючи салати і другі блюда, болгарські кухарі знімають шкірку із стручкового перцю і свіжих помідорів. Пищу в болгарській кухні прийнято присмачувати різними спеціями і приправами, тому до столу окремо подають оцет, гострі томатні соуси, червоний і чорний перець. У літній сезон, починаючи з червня, в Болгарії не готують блюд із старої картоплі, його замінюють іншими овочами або рисом і макаронами.

З солодких блюд в широкому асортименті представлені тістечка, торти, морозиво. На завершення обіду прийнято подавати чорну каву або каву по-східному.

# Список використаних джерел

1. Болгарія: історія, культура, економіка. – М., 2001.
2. Машин І.Р. Винний туризм Болгарії. – К., 2002.
3. “Громадське харчування в умовах комерціалізації і приватизації”, збірник наукових праць. Київ, КДТЕУ, 1994 р.
4. “Менеджмент гостиничного и ресторанного обслуживания», навчальний посібник, Москва, 1997 р.
5. «Гостиничный и туристический бизнес», навчальний посібник, Асоц.авторов та видавців “Тандем”, Москва, 1998 р.
6. Аграновский Е.Д. и др. «Организация производства в общественном питании», учебное пособие, Москва, 1990 г.
7. Бутєйкіс Н.Г. “Организация производства предприятий общественного питания», учебное пособие, Москва, 1990 г.
8. Кузнєцова Н.М. “Основи економіки готельного та ресторанного господарства”. Київ, 1997 р.
9. Усов В.В. «Организация обслуживания в ресторанах». Москва, 1990 г.
10. Коршунов Н.В. «Организация обслуживания в ресторанах». Москва: Высшая школа, 1980.