Bulharská kuchyňa :)

Bulharskú kuchyňu po stáročia ovplyvňovali kuchyne okolitých národov, a tak vidíme v bulharskej gastronómii prvky rumunskej, juhoslovanskej, ba aj maďarskej kuchyne. Pri príprave mäsa však prevláda vplyv gréckej a tureckej kuchyne.

V kultúre stravovania dosiahli Bulhari nebývali rozmach v období po druhej svetovej vojne vďaka rýchlym tempom sa rozvíjajúcemu sa poľnohospodárstvu, ktoré disponuje s veľkým výberom potravín. Keď k tomu pripočítame morské ryby, raky a mäkkýše, zisťujeme, že bulharská kuchyňa má veľký výber potravín z domácich zdrojov.

Polievky. Najobľúbenejšia je na celom svete známa čorba - polievka s kyslastou príchuťou a bohatá na zeleninu. Vložka do tejto polievky sa pripravuje vo forme guliek z mletého kuracieho, baranieho a teľacieho mäsa. Ďalšia známa polievka je tarator, ktorá sa pripravuje zo surových uhoriek, z kyslej smotany, z olivového oleja, z orechov, z cesnaku a zo zelenej petržlenovej vňate.

Mäsité pokrmy. Na prípravu pokrmov používajú Bulhari mäsá jatočných zvierat a hydiny, najobľúbenejší druh mäsa je baranie mäso. Pečená baranina patrí medzi sviatočné jedlá. Veľkú obľubu majú aj zmesi mletých mias, ktoré sa upravujú ako klobásy, čevabčiči (*kebapčety*), alebo sa používajú ako plnky. Mäsité pokrmy sa dopĺňajú veľkým množstvom rajčiakov, zelenej papriky, baklažánu a cibule. Na prípravu pokrmov ako aj šalátov sa používa takmer výhradne olivový alebo slnečnicový olej. Príslovečné pre bulharskú kuchyňu sú ostré druhy korenín (napr. *čubrica*[1]), cesnaku, veľké množstvo olejových šalátov zo surovej zeleniny pripravené z cibule, z uhoriek, z paradajok alebo zmiešané, ktoré sa dochucujú jogurtom. Veľmi obľúbené jedlo je pečená paprika. Zo strukovín je najobľúbenejšia fazuľa.

Ako **prílohy** sa podávajú ryža, zemiaky a biely chlieb a to vo veľkom množstve.

Šaláty. Najznámejším je šopský šalát.

Osobitnou špecialitou bulharskej kuchyne sú **výrobky z mlieka.** Na prvom mieste je to jogurt, ktorý sa prisladzuje cukrom. Z ďalších výrobkov z mlieka sú to syry, ako ovčí syr kaškaval, podobný nášmu oštiepku a iné.

Múčniky. Namiesto múčnikov Bulhari radi konzumujú čerstvé ovocie. Pripravujú však aj múčniky, a to väčšinou poliate fondánom. Veľmi obľúbené sú orechové, mandľové a lieskovcové medovníky. Okrem týchto múčnikov sa pripravujú aj rozličné druhy závinov, ktoré sa plnia tekvicou a makom alebo ovčím syrom (*banice*).

Nápoje. Kávu konzumujú Bulhari na turecký spôsob. Vína sú väčšinou ťažké a sladké. K jahňacine a baranine majú radi červené alebo ružové vína. Z nealkoholických nápojov sú to najmä prírodné zeleninové a ovocné šťavy. Z alkoholických nápojov je vo svete známy vínny destilát Pliska.





Bulharské špeciality

[1] Zmes korenia, ktorú tvorí sladká aj pálivá paprika, čierne a biele korenie, soľ a hlavne saturejka. Tá dodáva zmesi typickú chuť a vôňu. Korenie vôňou pripomína ligurček a je typické pre celú balkánsku kuchyňu.

Bulharské recepty

Copyright © 2013 - 2026 Encyklopédia poznania