BUŁGARIA

Wino i kuchnia

BULGARIA

www.bulgariatravel.org

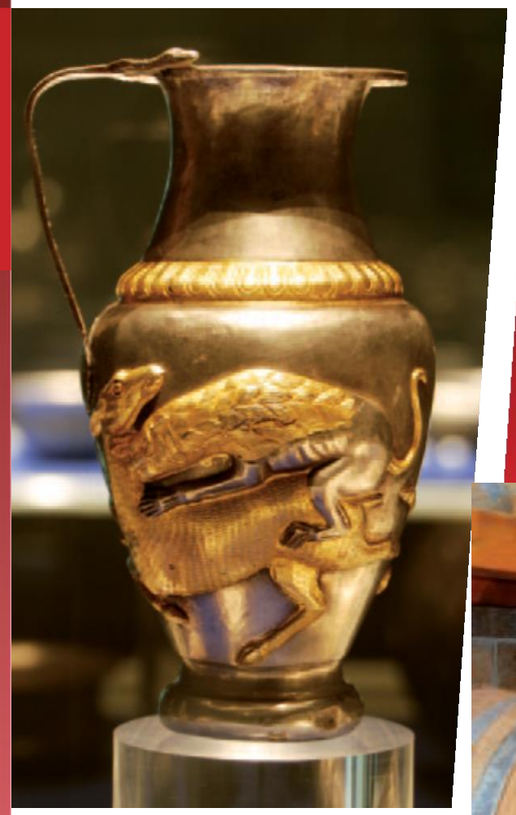
Kilka unikalnych faktów o Bułgarii

Wino jest najgłębszym kontaktem z bułgarską ziemią. Stulecia były one zasiedlane przez starożytnych traków – cywilizację, która uznawała bogów Zagrej i Dionizos oraz wykorzystywali wino w religijnych rytuałach. Tradycje w produkcji wina nie przestały ważyć po dziś dzień, Bułgaria jest dumna ze swoich jakościowych win, niektóre z tych są produkowane z unikalnych miejscowych sortów o zadziwiających właściwościach.

Bułgarskie posiłki są specyficzne i unikalne, bogate w smak i aromat, które budzą wszystkie zmysły. Ich przygotowywanie jest łatwe i przyjemne. Ugotujcie bułgarską potrawę według autentycznej recepty i dotkniecie Bułgarię, jej ducha i niebywałą atmosferę.

Miejscowe przyprawy, owoce i warzywa są ekologicznie czyste, o niebywałym smaku i jakości. Tylko tutaj możecie spróbować prawdziwego bułgarskiego kwaśnego mleka (kiselo mliako), znanego na całym świecie, jak i różnorodne interesujące posiłki, przygotowane z niego, prawdziwe biale sirene o gęstym smaku i miód z aromatem różnych miejscowych ziół.

Historia produkcji wina na bułgarskich ziemiach



Wino jest integralną częścią historii Bułgarii, bułgarskiej kultury, bytu i duchowości. Bułgarskie ziemie są spadkobiercami starożytnych cywilizacji, które pozostawiły niezatarte ślady na obecnych czasach. Starożytni Trakowie wykorzystywali wino jako ważny element religijnych rytuałów i jako środek do nawiązania kontaktu z bogami. Świadectwa tego znajdują się w licznych sanktuariach, odkryte na terytorium całego świata, który nosi informację o starożytnych rytuałach i kultywowaniu boga wina Zagreja. Bułgaria jest dumna z jednego z najważniejszych odkryć archeologicznych, wśród których są złote i srebrne trackie skarby, które są olbrzymią częścią pięknego serwisu do picia wina.

Wykorzystanie orfickiego napoju w rytuałach religijnych jest związane z dobrymi tradycjami w uprawie winorośli i produkcji wina. Nawet Homer w swoich dziełach często wspominał wspaniałe wartości trakijskiego wina.

Po utworzeniu państwa Bułgarskiego tradycje w produkcji wina kontynuuje się i śledzi. Wiele średniowiecznych podróżników, mijających po tych ziemiach, wspominają różne rodzaje win, które próbowali na swojej drodze, jak i o ich jakości.

W końcu XIX i początku XX wieku w uprawie winorośli i winiarstwie podchodzi się już profesjonalnie i wykorzystuje się podstawę nowoczesnej produkcji przy bułgarskich winach. Dziś jakościowe wina od bułgarskich wytwórców znajdują się na całym świecie. Wiele z bułgarskich win wygrywa nagrody i zadziwia zagranicznych znawców ze swoją wysoką jakości i znakomitym smakiem.

Smak znakomitego wina i przejaw ciekawości o miejscowych sortach spowodował popularyzację winnej turystyki, wycieczek winnym szlakiem oraz degustacji w Bułgarii. Duża część z winnic w kraju organizują spotkania, na których zapoznają fanów i gości z najlepiej wybranymi selekcjami.

Główne winiarskie regiony

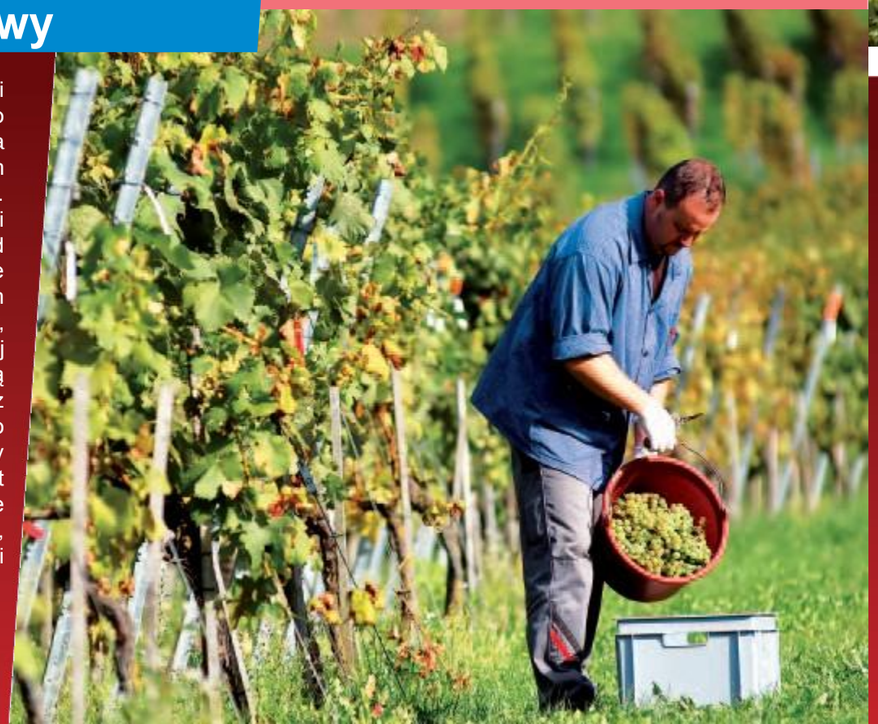
Bułgaria umownie dzieli się na 5 regionów upraw winorośli i winiarstwa, każdy z nich posiada swoje specyfikacje i cechy.

Region północny

Północny region upraw winorośli i winiarstwa rozpościera się między Starą Płaniną i rzeką Dunaj. Jest to duży i obszerny teren, który obejmuje wielość mniejszych regionów ze specyficznym mikroklimatem i różnorodnością cech gleb i klimatu.
W tym regionie panują dobre warunki do uprawy czerwonych sortów winogrona jak Cabernet Sauvignon, Merlot, Pamid, Gamza, Pinot Noir, ale tutaj występują również i białe sorty o bardzo dobrej jakości – Chardonnay, Sauvignon Blanc, Riesling, Aligoté, Tamianka, Muscat i inne. Tutaj produkuje się dobre suche białe wina, oczywiście musujące wina w klasycznej technologii, jak i jakościowe czerwone wina o bogatym owocowym aromacie. Tradycje w uprawie winorośli i winiarstwa są tutaj bardzo zakorzenione i kultywowane i dlatego w tym regionie znajduje się jeden z najstarszych i największych centrów winiarskich w kraju – w Ruse, Swisztow, Widin, Liaskowec, Suchindol i Plewen. W rejonie Plewen jest jedyne w kraju Muzeum wina.

Region południowy

Południowy region upraw winorośli i winiarstwa obejmuje obszar około Plowdiwu, Haskowa, Pazardżiku, Stara Zagora, Liubimec i Harmanli – rejon Trackiej niziny i część gór Sakar. Ochrona przed wielkim mrozem i wiatrem, którą dawa Stara Płanina od północy, wspomaga uprawianie czerwonych sortów z wybitnym jakościowym smakiem - Merlot, Cabernet Sauvignon, Rubin. Tutaj ziemie i warunki klimatyczne są odpowiednie do uprawy i niektórych z białych sortów. W rejonie około Asenowgradu, Pazardżik i Peruszticy uprawia się unikalny bułgarski sort Mavrud. Najważniejsze winiarnie znajdują się w Asenogradzie, Haskowo, Brestowica, Stara Zagora i Liubimec.



Region wschodni

Wschodni region upraw winorośli i winiarstwa obejmuje trzy podrejony – Wybrzeże Morza czarnego, Dobrudża i Ludogorie. Miękki klimat jest korzystny do uprawy głównie białych sortów winogrona - Sauvignon Blanc, Chardonnay, Trebbiano, Dimiat, Rkacitel, Traminer, Aligoté, Riesling, a długa i ciepła jesień jest podstawą uprawy cudownych białych półsuchych win. W niektórych mikrorejonach warunki są odpowiedni do uprawy niektórych czerwonych sortów - Merlot, Cabernet Sauvignon, Cabernet Franc. Największe winnice w tym rejonie skoncentrowane są w Warnie, Pomorie, Burgas, Targowiszte, Szumen, Han Krum i Presław.

Region podbałkański

Podbałkański region upraw winorośli i winiarstwa obejmuje terytorium na południe od Starej Płaniny do północnych stoków Sredniej Gory, a największe winiarnie są około Sliwen, Karnobat, Karłowo, Slawianci, Singurlare. Stara Płanina od północy zatrzymuje zimniejsze wpływy klimatyczne i to tworzy wyjątkowo korzystne warunki do uprawy niektórych z sortów winogron. W tym regionie najbardziej charakterystyczny miejscowy sort jest Czerwony muscat, z którego robi się dobre białe wina. Tutaj uprawia się również sorty: Cabernet Sauvignon, Shewka, Pamid, Chardonnay, Merlot. Rejon jest popularny ze swoich wspaniałych białych suchych i półsuchych win i mniej znany z czerwonych win.

Region południowo-zachodni

Południowo-zachodni region upraw winorośli i winiarstwa jest porównywalnie mały i obejmuje ziemię wzdłuż rzeki Strumy, na południe od miasta Dupnica, a większość winiarni znajduje się w Damianica, Sandanski, Blagoewgrad, Petricz i wieś Harsowo. Klimat tutaj jest specyficzny i jako charakterystyka przybliża się do regionu śródziemnomorskiego. Najbardziej korzystnedo uprawy winorośli są warunki klimatyczne około miasta Mełnik i miasta Sandanski. Jedynie tutaj wzrasta sort Sziroka mełniszka loza, która jest najważniejszym winnym produktem w regionie. Tutaj uprawia się również Merlot, Cabernet Sauvignon i inne sorty.

Unikalne lokalne odmiany:

Gamza

Gamza jest miejscową czerwoną odmianą, która rośnie najlepiej w północno-zachodniej Bułgarii – Suhidoł, Widinsko i Plewensko. Winogrono tej odmiany dojrzewa późno, a z niego produkuje się czerwone wina deserowe i stołowe o jasno malinowej przeźroczystej barwie i owocowym aromacie z dominacją maliny. Smak jest świeży, z lekką strukturą i nie lubi kontaktów z dębem. Zazwyczaj wina wina produkowane z Gamza pije się młode. Odmiana jest uprawiana w Macedonii, Rumunii i Węgrach pod różnymi nazwami. Wino od Gamza o najlepszej jakości można degustować w północnej Bułgarii, w winnicach w rejonie miast Widyń i Plewen.

Czerwony Muscat

Czerwony Muscat jest starym bułgarskim sortem, rozprzestrzenionym najbardziej w Podbałkańskim regionie. Jest on najbardziej wytrzymałą na mróz odmianą wśród bułgarskich winorośli. Wino z niego jest o interesującym kolorze z różowymi odcieniami. Istnieją dane, że jest to odmiana hybrydowa z Riesling i Dimiat. Aromat jest z ziołowymi niuansami, pigwą z miodem. Wino z Czerwonego Muscatu można spróbować w winnicach w rejonie Straldży i Sungurlare.

Sziroka mełniszka loza

Sziroka mełniszka loza jest miejscową czerwoną odmianą, która wzrasta tylko w rejonie Mełnika, Petricz i Sandanski, ponieważ nie jest odporny na niskie temperatury. Kolor wina jest średnio głęboki. Wino z tej odmiany winorośli posiada wybitną jakość, z aromatem dojrzałej czereśni, ziół, a w towarzystwie dębu rozwija odcienie tytoniu i skóry. Smak młodych win jest świeży, z wyraźnymi taninami. Przy leżakowaniu smak zmiękcza się, ale zachowuje się pikantny finał. Wino z Szirokiej mełniszkiej lozy z niezwykłymi samkowymi wartościami można degustować w winnicach w rejonie Sandanski i Mełnik.

Rubin

Rubin jest lokalną odmianą, stworzoną przez skrzyżowanie dwóch odmian – Nebbiolo i Syrah. Wino jest o nasyconym kolorze, a smak jest pełny, z miękkim zakończeniem. Aromat jest intensywny, owocowy, z dominacją dojrzałej jeżyny, a w kontakcie z dębem rozwija konfoturowe niuanse. Wina od Rubin można próbować w winiarniach w rejonie Plowdiwu i Septemwri.

Dimiat

Dimiat jest typową bułgarską odmianą białego wina, wykorzystywany jest do produkcji białych suchych win i aromatycznych win oraz brandy. Rozwija się owocowy aromat z akcentem na dojrzałe brzoskwinie. Smak jest lekki o przyjemnej świeżości. Najlepiej wzrastają w rejonie Warny, ale uprawia się je również w innych miejscach w kraju. Dimiat można degustować w winnicach w rejonie Ewksinograd do Warny, Szumen i Stara Zagora.

Mavrud

Mavrud jest bardzo starym lokalnym sortem, który uprawia się w rejonie Asenowgradu, Pazardżiku, Plowdiwu i na przedgórzach Rodopów. Wino z niego jest nasycone purpurowo rubinowym kolorem z wybitnymi wartościami smakowymi i wyraźną gęstością. Aromat jest soczysty z dominacją dojrzałych owoców leśnych i przypraw. Rozwija się bardzo dobrze w towarzystwie dębu. Kilka winnic w rejonie Asenowgradu, Pazardżiku i Plowdiwu oferuje degustację wina Mavrud o najwyższej jakości.

Pamid

Pamid jest jednym z najstarszych sortów, wzrastających na bułgarskich ziemiach. Rozprzestrzeniony jest na całym Półwyspie Bałkańskim pod różnymi nazwami. Jest odpowiedni zarówno do produkcji wina jak i do jedzenia go w świeżej postaci. Wino, które produkuje się z Pamid, jest o kolorze jasno czerwonym. Aromaty są świeże, z owocowymi niuansami, ma też eleganckie ciało i kończy się miękko. Konsumuje się je kiedy jest młode, ponieważ mają niski poziom substancji fenelowych i nie reagują dobrze w kontakcie z dębem. Często wykorzystuje się go w mieszankach. Pamid można degustować w winnicach w rejonie Pazardżik, Pamidowo i Plowdiw.

Winnice i możliwości degustacji

Prawie we wszystkich winnicach w kraju oferuje się degustację i miejsca te posiadają specjalnie wyposażone pomieszczenia do tego celu. Ogranizuje się zarówno grupowe, jak i indywidualne wydarzenia. Jeśli potrzebujecie więcej informacji zwróćcie się do waszego touroperatora, do miejscowego centrum informacji czy od razu do wybranej winnicy.

W rejonie Plewen, w parku „Kajlaka” znajduje się jedyne w kraju Muzeum wina. W nim można zapoznać się z historią produkcji wina na bułgarskich ziemiach, można nauczyć się subtelności degustacji, jak i można spróbować różne rodzaje win. W muzeum przechowuje się około 7000 eksponatów – stare wina i naczynia do przechowywania i produkcji wina. Najstarsze wino w muzeum ma prawie 100 lat.

Bułgarska kulinarna tradycja

Bułgarska narodowa kuchnia jest kolorowa i różnorodna. Utworzeni są wielowiekowe tradycje i praktyki, a w niektórych zasiedlonych miejscach przepisy są przekazywane z pokolenie na pokolenie, aby pozostały niezmienione przez wiele lat.

Charakterystyczne dla bułgarskiej kuchni jest jednoczesna obróbka cieplna wielu produktów. Przepisy włączają wiele warzyw i przypraw, wśród których znajduje się czosnek, pieprz, tymianek, mięta, czubryca, liść laurowy i papryka.

Niektóre z dań są przygotowywane na konkretną datę w kalendarzu na bułgarskie święta – Wigilia, Wielkanoc, Georgiowden i Nikolden.

Zioła i przyprawy

Zioła są bardzo obecne w bułgarskiej kuchni. Różnorodne rośliny lecznicze wykorzystuje się jako przyprawy i dodaje się je do tradycyjnych dań. Takie jak bazylia, tymianek, oregano i mięta.

Prawie nie spotyka się bułgarskich potraw, w których nie ma pietruszki. Wykorzystuje się ją w głównych daniach, zupach i sałatach. Konsumuje się go zarówno świeży jak i suszony. Oprócz tego, że wykorzystuje się go jak przyprawa, pietruszkę wykorzystuje się w medycynie narodowej do leczenia chorób układu trawiennego oraz przy chorobach nerek.

Niebywale czczona jest również i bazylia. Najczęściej z bazylią przyprawia się mięso, bob i potrawy z ziemniakami.

Mało kto może sobie wyobrazić zupę fasolową bez mięty. Tą aromatyczną przyprawę wykorzysuje się jako świeża lub suszona. Wybitne są właściwości i smaki również dzikiej mięty.

Tymianek lub „dusza babci”jest również wykorzystywana jako przyprawa, a właściwości lecznicze tego zioła są różnorodne. Przyprawa poznana jest już od najdawniejszych czasów jako lek na przeziębienia, zapalenie oskrzeli, choroby serca i reumatyzm.

Tradycyjne potrawy w poszczególnych regionach

Tracka kuchnia

Region tracki jest bogaty i płodny. Jak i w pozostałych częściach Bułgarii, w trackich wsiach można degustować specjalne potrawy. Tracka ryżowa banica, buraniata (kwaśna śmietana z ryżem lub szpinakiem), bob z kwaśną śmietaną, trackie katmi i trahani to tylko część z kulinarnych pokus w regionie trackim. W miejscowych wsiach przygotowuje się jedne z najsmaczniejszych ciast i banic w kraju.

Wiele trackich potraw przygotowuje się w glinianych naczyniach – gjuwecz i gjuweczeta. Najczęściej wykorzystywanymi przyprawami w Tracji to papryka, mięta i bazylia. W niektórych potrawach można też spotkać kmin rzymski, który jest charakterystyczną przyprawą w rejonie Plowdiwu.

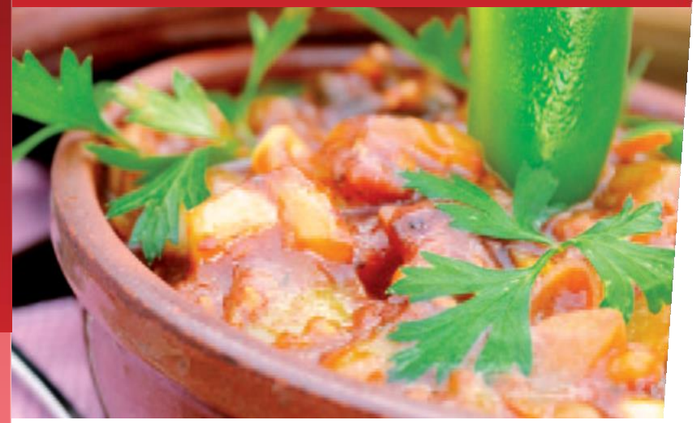
Pirynska kuchnia

Pirynska kuchnia jest różnorodna i interesująca w niej wykorzystuje się najróżniejsze przyprawy. Jeśli chcecie spróbować miejscowej kuchni, to najlepiej jeść w rejonie Bansko.

Mechany w Bansko, jak i inne restauracje w innych miastach regionu Pirynskiego, są wyjątkowo atrakcyjne z domowym wyposażeniem i autentyczną atmosferą. Tutaj możecie spróbować jedne z najbardziej interesujących dań i delikatesów, zachowane są one w tej części Bułgarii od wieków – banski starec, kapama, czomlek, kawarma po banski i Katino meze.

Jeśli zakwaterujecie się w domu gościnnym, gospodarze mogą nawet was nauczyć jak się przygotowuje niektóre z tych dań. Koniecznie musicie spróbować kieliszek czerwonego melniszkiego wina, kiedy jesteście gośćmi w tym regionie.

W rejonie Pirynu można spróbować również lokalne opcje kaczamak, sarmi i pastarma.



Rodopska kuchnia

Rodopska kuchnia jest częścią od wyjątkowo urokliwa w Rodopskich kresach. Wiele potraw jest specyficznych i mimo że dania oferowane są w wielu miejscach w kraju, tylko w rodopskich wsiach zrozumiecie jak smakuje autentyczny patatnik czy klin.

Rodopsko czewerme (pieczone mięso) i smiliańska fasola również są bardzo popularnymi potrawami. W rodpskiej wsi Smilian można spróbować najróżniejszych dań, przygotowanyc z lokalnej odmiany fasoli – bobena sałata, zupa fasolowa i panierowany bob.

Szeroko wykorzystywane w rodopskiej kuchni są również ziemniaki, jak i najpopularniejszym daniem jest patatnik. Zasługuje na spróbowanie również rodopsko czewerme i kaczamaka. Oprócz tego, że jest smaczne, czewerme przygotowuje się w wyjątkowo atrakcyjny sposób.

MAJOR SITES

WINE AND CUISINE

Bułgarska kuchnia

Szopska sałata

Składniki: 500 g pomidorów, dwa ogórki, 1 papryka, 1 cebula, 200 g sirene, pietruszka (do smaku), ocet, sól i oliwa (do smaku).
Pomidory kroi się na duże kawałki lub w kostkę. Ogórki kroi się na plasterki, a cebula może być poszatkowana albo pokrojona na półksiężyce. Pokrojcie paprykę na cienkie paseczki, dodajcie przyprawy i zmieszajcie. Na przyprawione warzywa ściera się albo kładzie poszatkowane sirene. Pietruszkę poszatkujcie i posypcie sałatę. Dobrze jest gdy sałatę podaje się zchłodzoną. Jeśli lubicie można dodać również oliwki.

Giuwecz

Składniki: 500 g wieprzowiny, 500 g ziemniaków, 200 g zielonej fasoli, 200 g bakłażana, 100 g piżmianu jadalnego, 100 g grochu, 1 cebula, 2 marchewki, 1-2 pomidory (mogą być ze słoika), pietruszka, czubryca, sól, pieprz (do smaku).

Mięso kroi się w kostkę i lekko podsmaża, można je krótko poddusić, przed tym jak włoży się je do glinianego naczynia do giuwecz. Warzywa kroi się w kostkę i dodaje do naczynia. Przyprawia się i miesza potrawę. Piecze się zamknięty z pokrywką około godziny i pół do dwóch godzin w silnie rozgrzanym piekarniku. Podczas ostatnich 20 minut można zdjąć pokrywkę, aby zapiekła się góra. W niektórych regionach w kraju do potrawy dodaje się szklankę ryżu.

Tarator

Składniki: 2 ogórki, 1 opakowanie kiselo mliako, posiekane orzechy (do smaku), ząbek czosnku, oliwa, koper.

Obierzcie ogórki i pokrojcie je w małą kosteczkę. Rozmieszajcie kiselo mliako, dopóki jest jeszcze w opakowaniu. Dodajcie je do ogórków i kiedy mieszcie, dodajcie 1/2 litra zimnej wody. Możecie dodać więcej lub mniej wody, w zależności od tego jaką gęstość chcecie uzyskać. Rozgniećcie czosnek z odrobiną soli i dodajcie do taratora razem z posiekanymi orzechami i drobno posiekanym koprem. Dodajcie do smaku troche oliwy. Tarator podaje się zimny, jako chłodnik.

Wita banica

Składniki: Jeśli zdecydujecie się sami zrobić ciasto: 2 szklanki świeżego mleka, 1 łyżeczka cukru, 1 łyżka soli, 1 jajka, mąka – ile weźmie, 50 g drożdży.

Lub: 1 opakowanie gotowego ciasta, 400 g sirene, 2 jajka, 1 opakowanie kiselo mliako, maslo.
Aby przygotować ciasto, zmieszajcie świeże mleko, sól, cukier, jajka, drożdże i mąke i zostawcie ciasto żeby urosło. Następnie ciasto rozrywa się na kuleczki i wałkuje na blacie z mąką.

Połóżcie rozwałkowane ciasto na aluminiowej albo spożywczej folii. Na każdym płacie ciasta połóżcie farsz. Wykorzystajcie folię aby każdy płat zawinąć w rulon. Rulony kładzie się na blache aby powstała spirala. Piecze się w wcześniej rozgrzanym piekarnku na 200-250 stopni.

Pitka

Składniki: 1 kg mąki, 1/2 litra wody (albo opakowanie kiselo mliako), 3 jajka, 1 łyżeczka cukru, 1 łyżka soli, oliwa, opakowanie drożdży, masło.

Rozpuście drożdże w wodzie i dodajcie 2 jajka, mieszając cały czas. Podczas mieszania, dodajcie mąkę, tyle aby utworzyło się zbite ciasto. Dodajcie 1-2 łyżki oliwy i zostawcie do wyrośnięcia na 30 minut, po tym czasie ukształtujcie to w pitkę. Możecie wykorzystać kawałek ciasta do ozdoby wierzchu ciasta. Ostatnim jajkiem posmarujcie wierzch ciasta. Oddzielcie żółtko i z kucharskim pędzlem pomalujcie całą pitkę. Piecze się ją we wcześniej zgrzanym piekarniku, około godzinę w 200-250 stopniach.

Carska truszija

Składniki: (na trzylitrowy słoik) 2 1/2 do 3 kg warzyw: papryka kambi, kalafior, marchew, kapusta, 500 g cukru, 100 g soli, 1 seler, czosnek, 250 ml octu, 1 l wody, aspiryna, pieprz, liść laurowy.

Oczyście warzywa i pokrojcie je na kawałki, następnie włóżcie do słoika, wsadza się tak, żeby jak najbardziej do siebie przywierały. Przegotujcie wodę, cukier, sól, ocet i aspirynę (rozbitą na proszek). Dodajcie przyprawy, po tym jak zdejmiecie marynatę z ognia. Zalejcie warzywa i zamknijcie nakrętką, dopóki jest gorące. Ułóżcie słoiki i co kilka dni je obracajcie. Po dwóch tygodniach truszija jest gotowa do zjedzenia.

Bob czorba

Składniki: 250-300 g białej fasoli jaś, 1 marchewka, 1 cebula, 1 suszona czerwona papryka, 2 pomidory (mogą być ze słoika), czubryca, mięta i sól do smaku, do zupy można dodać według uznania również kawałki kiełbasy.
Wcześniej zamoczcie fasolę w wodzie i zostawcie tak na najmniej 5-6 godzin. Umyjcie go, włóżcie do garnka z wodą i zostawcie dopóki się nie zagotuje, po tych wylejcie wodę. Znów umyjcie fasolę i dodajcie nową wodę. Jeśli gotujecie w garnku pod ciśnieniem, żeby zmiękną wystarczy 50 min do 1 godziny. Podczas gotowania w normalnym garnku zajmie wam to minimum 2 godziny, 2 1/2 godziny.
Oddzielnie podsmażcie drobno pokrojoną cebuę, pomidory i marchew, a następnie dorzućcie do fasoli. Zostawcie potrawę aby się zagotowała, a następnie aż warzywa zmiękną. Przed zdjęciem z ognia dodajcie przyprawy.

Szaszłyki

Składniki: 1 kg wieprzowiny, 2 pomidory, 2 cebule, 2 papryki, tymianek, sól, papryka, olej.

Pokrojcie mięso, wyczyście je z tłuszczu i doprawcie solą, pieprzem i tymiankiem. Można dodać oregano i czerwone wino. Zostawcie mięso w marynacie na kilka godzin.

Pokrojcie pomidory i cebulę na kawałki, a paprykę na paseczki. Nabijcie warzywa i mięso na patyczki do szaszłyków i grilujcie. Obracajcie szaszłyki, aby mięso upiekło się równomiernie z każdej strony.

Zelewi sarmi

Składniki: 20 liści kwaśnej kapusty, 2-3 cebule, 500 g mięsa mielonego, 1 szklanka ryżu, czerwona papryka w proszku, pieprz, kmin rzymski, oliwa.

Podsmażcie drobno posiekaną cebulę i dodajcie mięso mielone z odrobiną wody. Kiedy mięso jest prawie gotowe, dodajcie ryż i jedną szklankę wody. Mieszajcie do kiedy ryż weźmie całą wodę i na końcu dodajcie przyprawy.

Odetnijcie każdą twardą część z liścia kapusty. Włóżcie farsz na środek i zawijajcie jak gołąbki. Ułóżcie gotowe sarmi w garnku i dodajcie szklankę lub dwie szklanki wody, zawijcie z góry kilkoma liśćmi i gotujcie na wolnym ogniu.

Sarmi można przygotować również jako potrawa jarska – bez mięsa, wtedy do ryżu dodaje się rodzynki i orzechy.

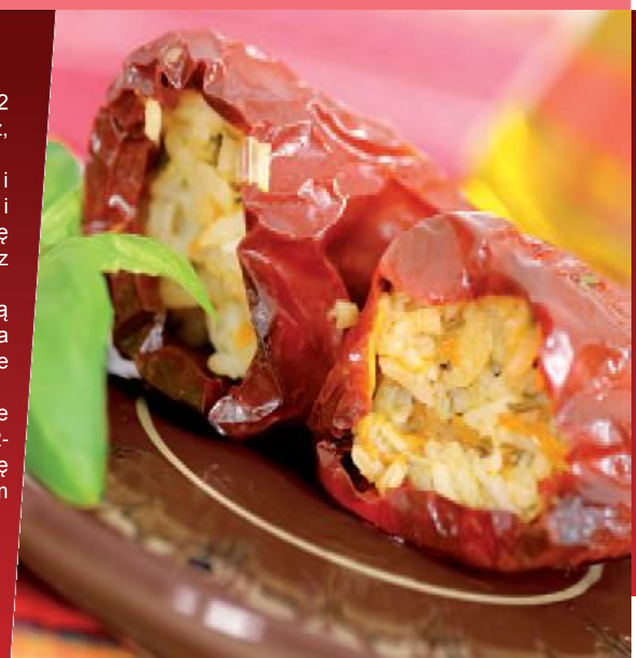
Kebapczeta

Składniki: 1 kg mięsa mielonego (cielęcina lub zmieszane z wieprzowiną), sól (do smaku), pieprz (do smaku), 1 łyżka kminu rzymskiego.

Zmieszajcie mięso z przyprawami i pozostawcie aby przyjęło aromaty. Uformujcie podłużne kebapczeta i grilujcie je, od czasu do czasu obracając, aby się usmażyły równomiernie.

Faszerowane papryki

Składniki: 8 papryk, 1 cebula, 1 szklanka ryżu, 1 marchewka, 1/2 kg mięsa mielonego, sól, czerwona papryka w proszku, pieprz, mąka.
Pokrojcie cebulę i marchew drobno, podsmażcie na oleju i dodajcie wodę, aby się poddusiły. Dodajcie mięso mielone i kontynuujcie smażenie, dopóki mięso zmieni kolor i rozpadnie się na małe kawałki. Dodajcie ryż, szklankę i połowinę wody oraz przyprawy. Mieszajcie dopóki ryż nie napuchnie od wody.
Wyczyście papryki i odetnijcie pestki i łodygę. Napełnijcie każdą paprykę farszem. Otwór w papryce posypcie mąką i ułóżcie je na blaszce. Dodajcie kilka szklanek wody. Danie wsadza się we wcześniej zagrzany piekarnik.
Możecie podawać z kiselo mliako lub z sosem. Do sosu potrzebne jest jedno jajko, opakowanie kiselo mliako, dwie szklanki wody i 2-3 łyżeczki mąki. Zmieszajcie te składniki, zostawcie je aby się gotowały przez 5 minut, zalejcie tym papryki chwile przed końcem pieczenia.



Kiufteta

Składniki: 1 kg mięsa mielonego, 1 cebula, 1 jajko, 1 kromka chleba, drobno posiekana pietruszka, pieprz, czubryca, sól, kmin rzymski.

Zamoczcie kromkę chleba w wodzie lub mleku, rozerwijcie ją i dołóżcie do mięsa. Dodajcie jeszcze drobno posiekana i zaduszoną cebulę, jajko i przyprawy. Mieszajcie mięso, aż do momentu kiedy utoworzy się zbite ciasto, następnie mokrymi rękami uformujcie kuleczki. Spłaszczcie je lekko aby większa powierzchnia miała dostęp do ciepła. Smażcie je na wcześniej zgrzanym grillu, od czasu do czasu obracajcie je.

Bułgarskie produkty spożywcze

Miód

Bułgarski miód jest o bardzo wysokiej jakości, a smaki i właściwości odżywcze są zadziwiające. W kraju produkuje się wiele rodzajów miodu i pszczelich produktów – akacjowe, ziołowe, sosnowe, spadziowe oraz miody polyflorowe. W różnych regionach w kraju, w zależności od rodzajów roślin w okolicy, produkuje się pszczele produkty. Niektóre zioła spotyka się jedynie w Bułgarii, a inne rośliny są rzadkie lub pod ochroną. Powoduje to, że bułgarski miód ma specyficzny i bardzo przyjemny smak oraz zwiększają się jego wartości lecznicze.

W Bułgarii produkuje się propolis o wysokiej jakości i o potwierdzonych właściwościach leczniczych. Propolis działa antybakteryjnie i przeciwzapalnie i stymuluje układ immunologiczny. Wyjątkowo wysoką jakość posiada propolis, wyprodukowany w rejonie Rodopów.

Kiselo mliako

Kiselo mliako jest tradycyjnym bułgarskim produktem. Nawet mikroorganizmy, odpowiedzialne za fermentację świeżego mleka, nazywaja się Lactobacillus bulgaricus.

Ten mleczny produkt ma bardzo przyjemne smakowe wartości i figuruje w przepisach kilku bułgarskich potraw: tarator, banica, sałata Sneżanka, polewy do różnych dań głównych i zagęstnik do zup. Oprócz tego, że jest bardzo smaczny, kiselo mliako jest korzystne dla zdrowia. Badania pokazują, że ma działanie antyrakowe.

Według niektórych legend kiselo mliako jest znane już w czasach trackich. Trakowie nauczyli się dodawać kwaśne owcze mleko do świeżego mleka, aby przechowywać je dłużej. Tak został stworzony produkt, nazywany „prokisz” czy kwaśne mleko. Inne teorie wiążą kiselo mliako z prabułgarami i z napojem „kumis” - napój, przygotowany z mleka klaczy.

Kalendarz wydarzeń

„Kolorowy stół dla gości mojego miasta”

Ten kulinarny festiwal podróżuje po kraju, a jego celem jest zebranie autentycznych kulinarnych przepisów oraz zapoznanie gości z kolorami i bogactwem narodowej i regionalnej kuchni. Przeprowadza się również konkursy dla kucharzy, jak i kulinarne pokazy.

Gdzie: w całej Bułgarii. **Kiedy:** „Kolorowy stół dla gości mojego miasta” przeprowadza się najczęściej podczas oficjalnych świąt w danych miejscowościach. Więcej informacji możecie znaleźć na stronie: http://culinaryfestival-bg.com

„Święto czereśni”

W Kiustendił dojrzewają jedne z najsmaczniejszych bułgarskich czereśni. I z powodu tego, co roku przeprowadza się tam święto tego smacznego owocu. Na wydarzeniu poświęconym czereśniom można oglądać i spróbować różnych odmian. Nauczycie się tu wiele o sztukach kulinarnych, włączając w to wiedzę o składnikach znajdujących się w czereśniach – słodkie, dla kompotów i ciast.

Gdzie: Kiustendił.
Kiedy: w czerwcu.

„Święto banicy”

W pewnej wraczańskiej wsi o tym samym imieniu (Banica) od wielu lat odbywa się święto banicy. Oczywiście, część z tego wydarzenia to konkurs na najsmaczniejszą banicę. Jeśli odwiedzicie to święto, możecie degustować najróżniejsze banice i oglądać występy folklorystyczne.

Gdzie: wieś Banica.
Kiedy: w maju.

„Święto rilskiego zelnika”

Coroczne święto zelnika odbywa się w samokowskiej wsi Beli Iskar. Miejscowi mistrzowie konkurują między sobą w produkcji najsmaczniejszego zelnika. Goście mogą spróbować tej interesującej banicy, jak i innych specificznych potraw z regionu Samokowskiego.

Gdzie: wieś Beli Iskar.
Kiedy: w czerwcu.

„Święto sudżuka”

Ten coroczny festiwal zapoznaje gości Gornej Oriachowicy z sudżukiem (surowa suszona kiełbasa), wyprodukowanym w tym mieście, jak i z różnorodnymi kulinarnymi propozycjami. W trakcie wydarzenia możecie spróbować różnych rodzajów sudżuk i możecie poznać sposób jego produkcji.

Gdzie: Gorna Oriachowica.
Kiedy: pod koniec maja.

„Święto moreli”

Jeśli chcecie spróbować różnorodnych odmian moreli i kulinarnych produktów, przygotowani z tych owoców, musicie skierować się do Tutrakan. Tam odbywa się coroczne święto moreli, na którym degustuje się różne odmiany moreli, można spróbować nawet słynnej morelowej rakii.

Gdzie: Tutrakan.
Kiedy: w lipcu.

„Święto na kiselo mliako”

W mieście Tran możecie nauczyć się więcej o kwaśnym mleku dzięki położonemu w pobliżu Muzeum na kiselo mliako (7 km od Tran, we wsi Studen izwor) i na tym corocznym święcie kwaśnego mleka. Goście mogą degustowac prawdziwe domowe kiselo mliako i inny nabiał.

Gdzie: Tran.
Kiedy: w czerwcu.

„Morze wina”

W nadmorskim mieście Pomorie organizuje się coroczne święto i wystawę, poświęconą winom. W czasie wydarzenia przeprowadza się degustacje i są rozdawane nagrody dla producentów, którzy stworzyli trunki o najlepszej jakości.

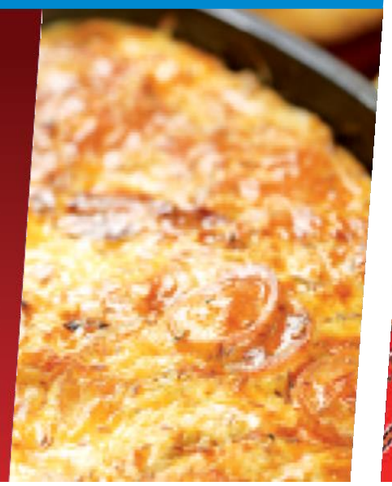
Gdzie: Pomorie.
Kiedy: w sierpniu.

„Międzynarodowy festiwal miodu”

Każdego roku miasto Nesebyr jest gospodarzem międzynarodowego festiwalu miodu. Oprócz tego pozwala się aby goście zapoznali się dobrze z miodem i z produktami pszczelarskimi, festiwal włącza się w część ćwiczeń, gdzie producenci miodu wymieniają swoje doświadczenie.

Gdzie: Nesebyr.
Kiedy: pod koniec sierpnia.

Święto ziemniaka



W mieście Klisura znajduje się jedyne w kraju Muzeum ziemniaka. Dzięki temu, organizuje się tutaj „święto ziemniaka”. W czasie wydarzenia można spróbować wiele potraw, zrobionych z ziemniaków, oraz można oglądać folklorny program.

Gdzie: Klisura.
Kiedy: w październiku.

„Święto śliwek i trojańskiej śliwkowej

We wsi Oreszak i w mieście Trojan organizuje się tradycyjny coroczny festyn, poświęcony tradycyjnemu bułgarskiemu napojowi. Opócz występów folklorystycznych, przeprowadza się również konkursy o najlepszą domową rakiję.

„Święto fasoli”

Łatwo można się domyślić, że „Święto fasoli” organizuje się w rodopskiej wsi Smilian. Tutaj możecie spróbować różnorodnych potraw, włączających w swoje składniki fasolę, możecie kupić sobie smiliańską fasolę i możecie zaznać rozrywki przy dobrze zoorganizowanym programie.

Gdzie: Smilian.
Kiedy: w listopadzie.

„Święto dyni”

Dynia jest dobrze poznanym warzywem w bułgarskiej kuchni. Z niej przygotowuje się tikwenik, ciasta, kremy i desery. W Sewliewo możecie oglądać te kulinarne pokusy w czasie corocznego „Święta dyni”. Oczywiście, odbywa się konkurs na największą dynię.

Gdzie: Sewliewo.
Kiedy: w listopadzie.

CENTRA INFORMACJI TURYSTYCZNEJ

NARODOWE CENTRUM INFORMACJI TURYSTYCZNEJ MINISTERSTWA GOSPODARKI, ENERGETYKI ORAZ TURYSTYKI

SOFIA 1040, pl. Sw. Nedelia nr 1
tel: 02 933 5826; 02 933 5821; 02 933 5811
E-mail: e-docs@mee.government.bg

SOFIA, przejście podziemne Sofijskiego Uniwersytetu „Św. Kliment Ochridski”
tel: 02 491 8344; 02 491 8345
E-mail: tourist@info-sofia.bg

TROJAN 5600, ul. „Wasil Lewski” nr 133
tel: 0670 60 964
E-mail: infotroyan@yahoo.com;
troyantour@abv.bg

SMOLIAN, 4700; bul. Bulgaria nr. 5
tel: +359 30162530; E-mail: toursmolyan@abv.bg

TRIAWNA, 5350; ul. Angel Kanczew nr 33
tel: +359 677 2247; E-mail: tourinfo-tryavna@globcom.net

BANSKO, pl. Nikola Wapcarow nr. 1
tel.: +359 749 885-80; +359 749 88633 E-mail: infocenter@bansko.bg

POMORIE, 8200; ul. Solna nr. 15
tel: +359 596 25236; E-mail: mayor@pomoret.bg

RUSE,7000; ul. Aleksandrowska nr. 61
tel: +359 82 8247-04; E-mail: tic@tic.rousse.bg

SHIROKA LAKA, 4710, oblast Smolian
tel: +359 3030 2222; E-mail: pesponedelnik@abv.bg

ELENA, 5070; ul. Ilarion Makariopolski nr. 13
tel.: +359 6151 7430; E-mail: otic@elena.bg

RAZGRAD, 7200; pl. Nezawisimost nr 2
tel: +359 84 662324; E-mail: ticrazgrad@abv.bg

SANDANSKI 2800, pl. Bulgaria nr 1
tel: 0746 30 549; E-mail: tour_centre@abv.bg

GORNA ORIACHOWICA, 5100; pl. G. Izmirliew nr 5
tel: +359 618 20506; E-mail: tic_go_2004@yahoo.com

PLOWDIW, pl. Centralen nr. 1
tel.: +359 32 656794; +359 32 620229
E-mail: tic_plovdiv@abv.bg ; tic.plovdiv@gmail.com

SMILIAN, 4770 obshtina Smolian
Chitalishte Prof. Asen Zlatarow
tel: +359 3026 2300; E-mail: smilyan_tourism@abv.bg

WARNA, 9000; pl. Sw. sw. Kiril i Metodi
tel: +359 52 608918; +359 52 608919
E-mail: invarna@abv.bg

SLIWEN, bul. Car Oswoboditel nr 1
tel: +359 44 611148; E-mail: infotourist@sliven.bg

PRZYDATNA INFORMACJA

Położenie:
Republika Bułgarii jest państwem w Europie, znajduje się we wschodniej części Półwyspu Bałkańskiego. Na wschód graniczy z Morzem Czarnym, na południe z Grecją i Turcją, na zachód z Republiką Macedonii i Serbią a na północ z Rumunią.

Klimat: Bułgaria znajduje się na granicy między umiarkowanym a śródziemnomorskim klimatem. W północnej części kraju klimat jest umiarkowanie kontynentalny, a na południu czuje się realny wpływ klimatu śródziemnomorskiego.

Średnia temperatura zimą:
0 °C do -2 °C

Średnia temperatura latem:
Około 20-22 °C

Terytorium:
110,099 km2

Ludność:
7 351 234 (2011 r.)

Język oficjalny:
Bułgarski

Stolica:
Miasto Sofia

Waluta: bułgarski lew (1 EURO=1,955 BGN)
Europejski numer alarmowy: 112

Średnia wysokość nad poziomem morza:
470 m

Najwyższy punkt:
Szczyt Musała (2925 m)

Strefa czasowa:
GMT+2 (EST+7)

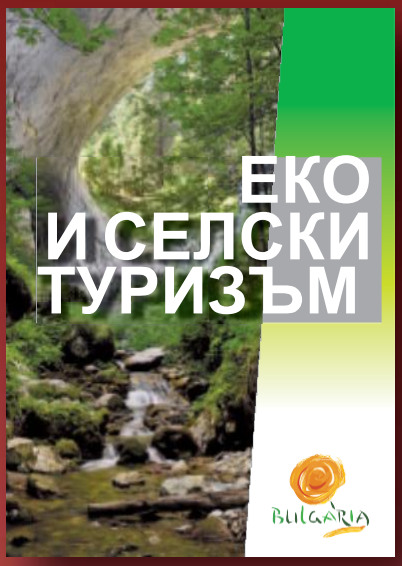
Główna religia:
Wschodnie prawosławie

Ministerstwo ekonomiki, energetyki i turystyki
Sofia 1000, Bułgaria
ul. Slawianska nr 8
tel.: +359 2/ 9407001, faks: +359 2/9872190,
+ 359 2/ 940 23 15
e-mail: e-docs@mee.government.bg
www.mee.government.bg
www.bulgariatravel.org

Program operacyjny “Rozwój regionalny” 2007-2013
www.bgregio.eu
Inwestujemy w Waszą przyszłość!
Projekt jest finansowany z funduszy europejskich dla rozwoju regionalnego oraz z budżetu państwa Republiki Bułgarii.

ОПРР

Program dotacji BG161PO001/3.3-01/2008 „Wsparcie efektywnego narodowego marketingu produktu turystycznego oraz poprawy usług informacyjnych”, BG161PO001/3.3-01/2008/001-4 „Produkcja i dystrybucja materiałów promocyjno-informacyjnych do promocji Bułgarii jako kierunku turystycznego”.

Ten dokument został wydany w ramach projektu „Produkcja i dystrybucja materiałów promocyjno-informacyjnych do promocji Bułgarii jako kierunku turystycznego”, umowa №BG161PO001/3.3-01/2008/001-4, która jest realizowana przy wsparciu finansowym Programu operacyjnego „Rozwój regionalny” 2007-2013 r., finansowany przez Unię Europejską z Europejskiego funduszu rozwoju regionalnego. Cała odpowiedzialnośc za treść tego dokumentu spoczywa na beneficjencie – Ministerstwo Gospodarki, Energetyki i Turystyki – w żandym wypadku nie można uznać, że ten dokument odzwierciedla oficjalne stanowisko Unii Europejskiej oraz Instytucji Zarządzającej.

MOŻLIWOŚCI PRZEZ CAŁY ROK