

Bulharská kuchyně

patří k nejzdravějším kuchyním v Evropě. Velká spotřeba jogurtů a různých druhů zeleniny přispívá také k vysokému věku Bulharů. Příprava a skladba jídel je ovlivněna kuchyní sousedních zemí.

Strava je lehká, vyvážená a zdravá díky větší spotřebě zeleniny, libových mas - jehněčí, kuřecí, telecí a rybí, mléčných výrobků – sýrů, jogurtů. Další přednost této kuchyně oproti kuchyni české je nízká spotřeba mouky.

Typické je používání tří základních složek pokrmů již od prehistorických dob.:

1/ **Bílý slaný sýr**, který je specifický svým složením a vyrábí se z ovčího nebo kravského mléka. Je znám též pod označením **balkánský sýr** nebo sýr **feta**. Tento sýr je neoddělitelnou

součástí různých bulharských jídel od **šopského salátu** až po **banicu**.

2/ **Jogurt** (kiselo mljako) obsahující bakterii *Lactobacterium bulgaricum*, který nenajdete nikde jinde na světě. Bulhaři konzumují tento jogurt v různých formách každý den po celý život.

3/ **Čubrica** (česky satirejka, latinsky *saturea hortensis*). Rostlina, která běžně roste v Bulharsku. Svými vlastnostmi je podobná oreganu. Po sklizni se drtí a používá na ochucení velkého množství jídel jako koření.



V Bulharsku se nachází velké množství minerálních pramenů. Dostatečná konzumace vody z těchto zdrojů se podílí také na dobrém zdravotním stavu jeho obyvatel.

V Bulharsku se nejčastěji připravují dva druhy **polévek** – **kyselá čorba** a studené polévky (**tarator** (z jogurtu ,salátových okurek..).

Čorby se připravují z masa, ryb, zeleniny nebo fazolí, jsou okyseleny šťávou z kysaného zelí, citronu, octem ,jogurtem nebo kysaným mlékem a často jsou zahuštěny žloutkem. V létě se připravují spíše studené polévky a podávají se dobře vychlazené nebo s kousky ledu.

Maso se upravuje převážně na grilu na dřevěné uhlí zvaném **skara** , roštu nebo rožni. Dušená masa se připravují se zeleninou - maso se nejdříve podusí na cibuli i rajčatech a ostatní zelenina se přidá ke konci dušení. Pečená masa se obkládají zeleninou.

Ryby jak sladkovodní tak i mořské se připravují velmi často na grilu - skaře v rozličných úpravách, nadívají se, obkládají zeleninou, pečou se se sýrem nebo se podávají s omáčkou.

Ze zeleniny jsou nejoblíbenější rajčata, papriky, zelí, cibule, okurky, baklažány a tykev. Podává se po celý rok nejčastěji syrová. Zeleninové saláty se upravují se solí, s olejem a octem, jogurtem, kysaným mlékem, česnekem, zřídka však s cukrem, - podávají se jako příloha k masu i jako předkrm.

V jídelníčku bývají také časté rýžové pokrmy, zejména pilavy, připravené v kombinaci s rybami, sýrem, masem, vnitřnostmi i kuřaty.

Z vaječných pokrmů se nejčastěji připravují omelety, především plněné zeleninou.

Jako příloha je nejčastější bílý chléb, fazole, rýže, syrová zelenina a saláty, k minutkám také drobně nakrájená syrová cibule promačkaná se solí a připravená několik hodin předem.



Ke kořenění se používá pepř, mletý tymián, paprika, bobkový list, petrželka, fenykl a pálivé feferonky.

Ze sýrů je nejoblíbenější kaškaval a měkký bílý ovčí sýr sirene (ten se také opéká na skaře).

Jogurt se vyrábí ze všech druhů mléka- kravského, koziho a ovčího i bůvolího. Podává se samotný nebo rozetřený s česnekem, nebo s cukrem místo moučnicku.

Ovoce, jehož spotřeba je značná, doplňuje hlavní chody.

Jaký je běžný denní jídelníček Bulharů?

Bulharská snídanež zpravidla obsahuje jogurt a jemný štrůdl se špenátem nebo sýrem ([banica](#)).

Oběd nebo večeře začíná salátem s bílým sýrem ([šopský salát](#)), následuje hlavní jídlo z hovězího nebo vepřového masa s paprikou nebo jinou zeleninou, vinnou révou a pepřem.

Nakonec se jako desert podává sladké pečivo plněné ořechy a sirupem ([baklava](#)).