KUCHNIA BAŁKAŃSKA

110 przepisów na co dzień i od święta…
+
recepty na potrawy zapobiegające otyłości



Autorzy: Skarlet & Albert
© Copyright by Skarlet&Albert
Projekt okładki: Skarlet&Albert
Wszelkie prawa zastrzeżone. Rozpowszechnianie i kopiowanie całości lub części publikacji zabronione bez pisemnej zgody autora.

Spis treści:

Kuchnia bałkańska. 3

Na świątecznym stole… 8

Przepisy na śniadania, obiady, desery, kolacje. 29

Dyniowe pyszności. 80

Przetwory. 89

Wina, nalewki, likiery. 96

Odchudzanie po bałkańsku (diety odchudzające). 103

Spis przepisów. 118

Spis fotografii. 122

Kuchnia bałkańska.

Kraje bałkańskie, łączą tradycje kulturowe, historia, języki, należące do tzw. ligi bałkańskiej. Wspólne położenie na terenie Imperium Rzymskiego, Bizancjum, niewola turecka w czasach Imperium Osmańskiego, odcisnęły ten sam ślad.

„Kocioł bałkański", to wielonarodowościowe społeczeństwa, współistniejący obok siebie chrześcijanie (głównie prawosławni) i muzułmanie. Ten sam tradycjonalizm, obyczaje, muzyka… wspólne cechy kuchni. Te same potrawy, spotykamy w Bułgarii, w Grecji, w Serbii, w Macedonii… Często, nawet ich nazwy brzmią identycznie lub podobnie.

O Kuchni bałkańskiej, opowiemy na przykładzie przedstawicielki regionu, tradycjonalistki Bułgarii. Zaczynamy od śniadania…

Pierwszym, tradycyjnym posiłkiem jest banica (inna bułgarska nazwa: biurek; po serbsku: banica, gibanica lub burek; po grecku: bureki, pita). Przygotowuje się ją z cienkich jak papier, płatów ciasta. Przekłada się je masą z sera typu feta, czasem, serem ze szpinakiem lub mięsem mielonym. Każdego ranka, gotowa, jeszcze ciepła, jest dostępna w osiedlowych sklepikach, piekarniach…

Banicy, „towarzyszy" boza. Jest to napój o charakterystycznym, słodko kwaskowatym smaku, bardzo popularny na Bałkanach. W Bułgarii produkuje się go z ryżu lub pszenicy, czasem ryżu i prosa z dodatkiem kakao. Zawiera: od 10 do 20 % węglowodanów, sole mineralne, witaminy z grupy B i… 0,5 % do 1 % alkoholu. Ma bardzo krótki okres przydatności do spożycia (latem do 24 godzin / od stycznia do kwietnia 48 godzin). Przez większą część roku, serwowany jest mocno

schłodzony. Nazwa napoju, jest taka sama w języku bułgarskim, greckim, serbskim, macedońskim.

W bułgarskim mieście Radomir, jest chyba jedyny na świecie pomnik „bozadżijata", czyli rzemieślnika produkującego boza.

W Bułgarii, każda pora dnia jest odpowiednia, żeby napić się kawy. Musi być bardzo mocna, podana w malutkiej filiżance. Jako, że pija się jej dużo, gotowa, jest dostępna „co krok"… w ulicznych automatach, w sklepikach, bardzo często, nawet w kioskach, w których sprzedaje się gazety…

Kawę pije się wyłącznie z ekspresu lub parzoną w kafetierze (w dolnej części woda, nad nią kawa). W domach, przygotowuje się też kawę po turecku. Do miedzianego naczynia wsypuje się kawę z odrobiną cukru, zalewa zimną wodą, podgrzewa na bardzo, bardzo wolnym ogniu, do momentu, kiedy kawa zacznie się powoli podnosić i wytworzy się piana. (W niektórych restauracjach serwowana jest kawa po turecku, gotowana na rozgrzanym piasku.)

W Bułgarii, w większości regionów, rzadko pije się herbatę. Wtedy, kiedy ktoś nie czuje się dobrze, jest chory, parzy sobie herbatkę ziołową.

W kawiarniach i restauracjach, czarna herbata jest dostępna w miastach, w kurortach, tam gdzie bywają turyści. W menu, obok niej, często spotyka się napary lipowe, rumiankowe.

W miejscach oddalonych od turystycznych szlaków, zdarza się spotkać współczujący wzrok kelnerki, podającej herbatę… W końcu, nie pija się tego napoju, bez powodu…

Słony ser krowi, kozi lub owczy, używany do banicy, gości na co dzień w każdym domu. Starty, dodaje się do frytek, szopskiej sałaty, sałaty z pomidorów, ogórków, bakłażana. Przygotowuje

się z niego zapiekanki (sirenie po szopski), nadziewaną paprykę, hapki - smażone panierowane kuleczki…

Serem numer dwa jest kaszkawał - rodzaj sera żółtego, bardzo popularny i lubiany (w Macedonii: kaszkawał/w Serbii: kaczkawał).

W kuchni bałkańskiej używa się wielu przypraw, nadających potrawom pikantny smak. Między innymi pieprzu, ostrej papryki, czosnku.

Specyficzne, na co dzień stosowane przyprawy o charakterystycznym, niepowtarzalnym smaku, to:
-czubrica - Satureja Montana, górska odmiana cząbru (Poprawia trawienie)
-dżodżen - odmiana mięty, która rośnie dziko lub jest uprawiana we Włoszech, Francji, na Bałkanach. (Poprawia trawienie i wydzielanie żółci)
-rozmaryn - często stosowany w kuchni bałkańskiej i hiszpańskiej. (Działa tonizująco na układ nerwowy, pobudza pamięć).
Tradycyjną zupą w kuchni bułgarskiej jest kurban z baraniny. Nazwa, pochodzi od nazwy obrzędu składania ofiary Bogu, którego korzenie sięgają czasów starożytnych. W dzisiejszych czasach, kurban, przygotowuje się najczęściej, w szczególnych momentach. Może to być chęć zbliżenia się do Boga, może to być podziękowanie np. za spełnienie prośby lub za wyzdrowienie po poważnej chorobie. Jest to swego rodzaju święto, na które zaprasza się rodzinę, najbliższych przyjaciół.

Charakterystyczne, tradycyjne potrawy, przygotowywane z mięsa (głównie wieprzowiny i baraniny), warzyw i przypraw, określa się mianem giuvecz (po serbsku duvecz). Nazwa oznacza danie, które gotuje się w jednym naczyniu, często w

jedno porcjowych, glinianych miseczkach, w których jest następnie serwowane. Na giuvecz mówi się także: czomlek, zaduszen kebab, zaduszena jahnija.

Mięso jada się najczęściej z grilla. Najpopularniejsze specjały to:

-kebabcze (po Serbsku cevapcici) - mięso mielone, uformowane na kształt parówki

-kiufte - mięso mielone, uformowane na kształt kuleczki

-pyrżoła (mięso wieprzowe).

Obiad, zaczyna się od dużej porcji sałatki. Szopska, owczarska… najczęściej jest spożywana z pieczywem. Po sałatce, serwuje się zupę, drugie danie, deser.

Bardzo popularne są przeróżne potrawy z warzyw: bakłażana, cukinii, dyni, kabaczka.

W skład codziennej diety, wchodzi jogurt bałkański. Dodaje się go do sałatek, warzyw, zup, ciast. Zawiera występującą na Bałkanach bakterię Lactobacillus bulgaricus, która ułatwia trawienie, usuwa toksyny z jelita grubego. Systematyczne picie jogurtu, zwiększa wykorzystanie tłuszczów. Ma pozytywny wpływ na poziom cholesterolu.

Oryginalne „kiseło mlako" jest bardzo gęste. Po dodaniu wody do kilku łyżek jogurtu, powstaje lubiany napój ajrian. Popularne desery (bakława, tykvenik), przygotowuje się na bazie ciasta do banicy.

Ważną pozycją w bałkańskim menu są „jadki". Tym mianem określa się mieszankę orzechów, migdałów, pistacji, słonecznika, pestek dyni… Są dostępne na ulicznych straganach, w sklepach, barach, restauracjach.

Orzechy włoskie, obecne w „jadkach", są składnikiem bardzo wielu potraw: zup, dań obiadowych, deserów, ciast. Robi się też

z nich domowe lekarstwa, które poprawiają pamięć, wzmacniają układ odpornościowy, wpływają pozytywnie na układ trawienny, na zachowanie smukłej sylwetki.

Wspaniale smakują bałkańskie przetwory ze świeżych fig, konfitury z płatków róży, brzoskwinie w słodkiej zalewie, z listkami geranium…



Na świątecznym stole…
6 grudnia – dzień Św. Mikołaja, patrona rybaków…



Mikołaj urodził się w mieście Patra, na terenie obecnej Grecji. Opowiadano, że był bardzo dobrym człowiekiem. Pomagał biednym, potrzebującym. Zdarzyło się, że podrzucił torbę ze złotem ojcu, który miał trzy córki i bez posiadania majątku, nie mógłby wydać ich za mąż… Uratował od śmierci, niewinnie skazanych więźniów… Przypisywane są mu cuda, których dokonywał ratując z opresji marynarzy. (Według ludowych mitów, jest on władcą mórz, rzek, jezior i żyjących w nich stworzeń…) Zmarł w II wieku naszej ery w Mira, w Małej Azji. Po śmierci został świętym i patronem ludzi morza,

handlowców, więźniów. Jego relikwie, znajdują się we włoskim mieście Bari.

6 grudnia, jest świętem kościelnym uroczyście obchodzonym na Bałkanach. W Bułgarii, tego dnia ubiera się choinkę.

Tradycyjną potrawą jest faszerowany karp.
Składniki:
-1 karp
-1 szklanka pokruszonych orzechów włoskich
-2 cebule
-1 łyżka soli
-1 łyżeczka pieprzu
-1 łyżka koncentratu pomidorowego
-30 ml oliwy z oliwek
-2 cytryny
Sposób przygotowania:
-karpia oczyścić, umyć; posolić wewnątrz i od zewnątrz; na wierzchu posmarować oliwą; włożyć do natłuszczonej formy lub naczynia żaroodpornego z odrobiną wody na dnie
-poddusić cebulę; zdjąć z ognia; dodać: orzechy, sól, pieprz, koncentrat pomidorowy; wymieszać
-farszem napełnić karpia; zaszyć; przykryć folią aluminiową
-wstawić do piekarnika; piec ok. 1 godzinę w temperaturze 200 stopni
-po godzinie zdjąć przykrycie, przyrumienić do złocistego koloru
-podawać udekorowanego cytryną.

24 grudnia – Wigilia



W dawnych czasach, wieczerzę wigilijną poprzedzało zapalenie kadzidła, które miało odgonić złe duchy. Pod stołem rozrzucano siano, które obecnie, symbolicznie rozściela się pod obrusem. Na stole stawia się jedno dodatkowe nakrycie, dla kogoś, kogo nie ma już w rodzinie.

Zgodnie z tradycją, liczba potraw, jest nie parzysta. Na stole wigilijnym, powinno się znaleźć m.in. gotowane żyto, gotowana

fasola, gołąbki z ryżem, pita, nadziewana papryka, kompot z suszu, orzechy, świeże owoce.

O północy wyruszają kolędnicy, zwykle kilkunastoletni chłopcy. Odwiedzają rodzinę, sąsiadów, śpiewają… Każdy z nich ma przy sobie „surwaczkę”, przygotowane wcześniej, zdobione gałązki drzewa dereniowego, których dotknięcie ma przynieść powodzenie. Z każdego domu, młodzieńcy wychodzą obdarowani kołaczami, owocami…

Dynia gotowana.
Składniki:
-1 dynia (odmiana o wydłużonym kształcie)
-orzechy mielone
-cukier puder
Sposób przygotowania:
-dynię obrać ze skórki; oczyścić z nasion
-pokroić w grubsze talarki
-gotować w wodzie do miękkości (nie może się rozpadać)
-po wyjęciu, posypać cukrem pudrem i orzechami.
Dynię można również upiec i po wyjęciu posypać cukrem pudrem i orzechami.

Gołąbki wigilijne.
Składniki:
-2 filiżanki ryżu
-250 g grzybów
-50 g rodzynek
-50 g zmiażdżonych orzechów włoskich
-1 drobno pokrojona cebula
-sól do smaku

-pieprz do smaku
-papryka słodka do smaku
-6-7 łyżek oliwy z oliwek
-30-40 szt. liści winogronowych
-pęczek drobno pokrojonego koperku
-2 filiżanki wody
Sposób przygotowania:
-drobno pokrojoną cebulę podsmażyć na oliwie; dodać ryż; podsmażyć do szklanego koloru; dodać drobno pokrojone grzyby; dodać 2 filiżanki wody
-dusić dopóki ryż nie wchłonie wody
-dodać rodzynki, orzechy, paprykę, pieprz, sól, koperek
-przygotować liście winogron: jeśli są świeże – sparzyć, jeśli są z zalewy solnej – opłukać
-zawijać małe gołąbki (powinny mieć 4-5 cm długości)
-na dnie garnka położyć talerz odwrócony dnem do góry
-układać gołąbki (bardzo blisko siebie)
-polać je kilkoma łyżkami oliwy
-zalać wodą (powinny być przykryte); położyć na nie talerz; przykryć pokrywką
-gotować na wolnym ogniu ok. 1 godziny

Kompot z suszu.
Składniki:
-200 g umytych, namoczonych przez noc suszonych owoców
-100 g cukru
-2-3 goździki
-1/2 łyżeczki cynamonu
Sposób przygotowania:
-owoce wyjąć; wodę przecedzić przez gazę

-w przecedzonej wodzie gotować owoce do miękkości; dodać goździki, cynamon, cukier.

Miód z orzechami i czosnkiem.
Składniki:
-200 ml podgrzanego miodu
-1 główka czosnku
-200 g grubo pokruszonych orzechów włoskich
Sposób przygotowania:
- zmiażdżyć czosnek; dodać pozostałe składniki; wymieszać

Orzechy po tracku.
Składniki:
-1,5 filiżanki orzechów włoskich
-2 jajka
-cukier do smaku
Sposób przygotowania:
-rozbić jajka z cukrem
-dodać orzechy i wymieszać
-układać w formie, na papierze do pieczenia
-piec w piekarniku, w umiarkowanej temperaturze, od czasu, do czasu odwracając orzechy
-wtedy kiedy utworzy się skorupka, wyjąć z piekarnika; ochłodzić.

Papryka nadziewana.
Składniki:
-10 suszonych papryk
-1 filiżanka zmiażdżonych orzechów włoskich
-4-5 pokrojonych cebul

-3-4 łyżki oliwy z oliwek
-1 łyżeczka słodkiej papryki mielonej
-1 łyżeczka pieprzu
-800 g mielonych pomidorów
-sól
Sposób przygotowania:
-suszoną paprykę namoczyć we wrzątku, do zmiękczenia
-cebule poddusić na oliwie; dodać orzechy; dodać mieloną paprykę, pieprz, sól do smaku; tak przygotowanym farszem wypełnić paprykę
-papryczki ułożyć w natłuszczonej blasze; równomiernie rozprowadzić na nich zmielone pomidory
-piec w umiarkowanej temperaturze
-skończyć pieczenie, jak wyparuje sok z pomidorów (+-30 min).



Pita świąteczna - rodzaj pieczywa, często spłaszczony placek (ta sama nazwa w Bułgarii, Macedonii, Serbii, Grecji).

Składniki:
-700 g mąki
-50 g oleju roślinnego
-1 proszek do pieczenia
-1/2 łyżeczki soli
-ok. (+-) 300 ml wody
Sposób przygotowania:
-mąkę i proszek przesiać przez sito
-do mąki i proszku dodać olej, sól, letnią wodę; ugnieść miękkie ciasto; oddzielić małą kuleczkę
-większą część ciasta uformować (kulkę ciasta mocno spłaszczyć – na wysokość 4-5 cm); w pitę, wcisnąć pieniążek owinięty w folię aluminiową do pieczenia (wcześniej sparzony wrzątkiem)
-ciasto ułożyć w formie wysmarowanej tłuszczem i posypanej mąką
-z oddzielonej części ciasta uformować kłos zboża, krzyżyk, radło, zwierzątko, owoc… (symbole szczęścia, płodności, dostatku) i układać na cieście w formie.
-w kilku miejscach, ciasto nakłuć widelcem
-wierzchnią część wysmarować olejem
-włożyć do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni
-piec do złotego koloru
-po wyjęciu, przykryć bawełnianą ściereczką.
Do pity wkłada się pieniążki i inne drobiazgi, które przyniosą szczęście temu, kto je dostanie w kawałku chleba. Pieniążek symbolizuje dostatek, na przykład mały kluczyk może symbolizować nowy dom, mieszkanie….

Sałata wigilijna.
Składniki:
-250-300 g ugotowanej, dużej, czerwonej lub kolorowej fasoli
-100-150 g słodkiej kukurydzy
-1 drobno pokrojona czerwona cebula
-100 g oliwek
-1/2 łyżki czubricy (cząber górski (Satureja montana))
-2-3 łyżki oliwy z oliwek
-1 cytryna pokrojona w drobną kostkę
-ocet balsamiczny do smaku
-sól do smaku
Sposób przygotowania:
-do fasoli dodać: kukurydzę, cebulę, cytrynę; polać oliwą z oliwek
-dodać czubricę, ocet balsamiczny i sól do smaku; delikatnie rozmieszać
-oliwkami pokrojonymi w krążki, ozdobić sałatkę.

Tikvenik - banica z dynią (po grecku kołokitopita).
Ciasto do Banicy:
Składniki:
-600 g mąki (typ 500)
-1 łyżka octu
-1 łyżeczka soli
-300 ml wody
Sposób przygotowania:
-mąkę przesiać przez sito
-dodać sól, ocet, ok 300 ml chłodnej wody
-zagnieść bardzo twarde ciasto

-uformować 12 do 15 kulek
-przykryć ściereczką, pozostawić na 20 minut
-kuleczki rozwałkować na płaty cienkie jak papier
-płaty pozostawić (powinny być lekko podeschnięte, nie mogą się łamać)
Masa do ciasta:
Składniki:
-60 g cukru pudru
-2 łyżki miodu
-5 g cynamonu
-60 g masła
-200 g orzechów włoskich - mielonych
-1 dynia
Sposób przygotowania:
-dynię obieramy ze skóry, wyjmujemy pestki, ścieramy na tarce
-na dużej patelni, rozpuszczamy masło, dodajemy dynię i cały czas mieszamy.
-po 4-5 minutach dodajemy miód, cynamon, zmielone orzechy włoskie
-zdejmujemy z ognia, pozostawiamy na kilka minut do przestygnięcia
-następnie przekładamy masę na ciasto (układamy: płat ciasta, masę, płat ciasta, masę itd. -wykorzystujemy 12 płatów)
-rolujemy
-układamy na blasze wysmarowanej tłuszczem, wysypanej bułką tartą
-wkładamy do rozgrzanego piekarnika (do temp. 180 st.) na ok. 15 minut (pieczemy do osiągnięcia złotego koloru)
-wyjmujemy z piekarnika i posypujemy cukrem pudrem. Banicę należy jeść ciepłą.

Żyto.
Składniki:
-2 filiżanki łuskanych ziaren żyta
-2 filiżanki cukru pudru
-2 filiżanki mielonych orzechów włoskich
-1-2 łyżeczki cynamonu
Sposób przygotowania:
-żyto zalać zimną wodą; gotować do miękkości; pozostawić w ciepłym miejscu (można wstawić do ciepłego piekarnika) do spęcznienia; odcedzić pozostałości wody
-wymieszać z cukrem, cynamonem, orzechami
Można również rozmieszać żyto tylko z orzechami, polać lukrem, i stworzyć na nim świąteczny wzór, posypując cynamonem.

14 luty. Trifon Zarezan – święto zakochanych w winie…



Siedemnastoletni chrześcijanin Trifon, zyskał wielką sławę po tym, jak udało mu się wyleczyć córkę rzymskiego imperatora Marka Antoniusza Gordiana III.

Za czasów następnego władcy imperium, Decjusza Trajana (200-251 r), nasiliły się prześladowania chrześcijan. Trifon, razem z grupą współwyznawców trafił przed oblicze sądu. Ponieważ nie chciał wyrzec się wiary, zginął męczeńską śmiercią.

Trifon został uznany za świętego. Jako, że pochodził z rejonu znanego ze wspaniałych winorośli, uczyniono go patronem winnic. Dzień 14 lutego ustalono jego świętem. (1 luty wg

kalendarza juliańskiego / 14 luty wg kalendarza gregoriańskiego)

Dzień św. Trifona jest bardzo uroczyście obchodzony do dnia dzisiejszego. W Bułgarii - Trifon Zarezan/ Trifonovden; w Serbii - Trifun Zarizoj/ Trivundan, jest nie tylko świętem kościelnym. Każdy kto posiada choćby maleńką winnicę, tego dnia, zgodnie z obyczajem, dokonuje rytualnego podcinania winorośli.

Wczesnym rankiem, kobiety pieką chleb i przygotowują tradycyjnego kurczaka z farszem ryżowym. Mężczyźni, w towarzystwie grajków, wyruszają do winnic, z torbą wypełnioną wiktuałami i winem. Uroczyście odcinają winogronowe gałązki, polewają winem krzewy, jedzą przygotowane potrawy.

Po zakończeniu rytuału, zbierają się, żeby wybrać króla winorośli. Jego głowę przyozdobią wieńcem z odciętych gałązek… Przy dźwiękach muzyki, król zasiada w lektyce, którą pozostali zaniosą do wsi, miasta... Zanim zasiądą do wspólnego ucztowania, przed każdym domem, króla i jego świtę, wita gospodyni z winem. Zgromadzeni wokół, polewając władcę trunkiem z winorośli, wznoszą okrzyki: "Za płodność ! Niech przelewa się przez progi !" Wspólna biesiada odbywa się w domu wybranego króla i trwa do białego rana...

Dwa kolejne dni, to dalszy ciąg święta. Sąsiedzi na wzajem częstują się obrzędowym chlebem. W klasztorach i cerkwiach odbywają się uroczyste msze. Winnice są święcone przez mnichów lub popów.

W te dni dodaje się obrzędowy chleb do pokarmu zwierząt, żeby św. Trifon ustrzegł je przed wilkami i innymi drapieżnikami.

(„14 luty. Trifon Zarezan-święto zakochanych w winie": fragment z książki „Bułgaria znana i nieznana: Z Ruse do Varny")