

# **МОЕТО ХРАНЕНЕ - КРАТКИ РЕЦЕПТИ И ИНТЕРЕСНИ ФАКТИ**

**СЪСТАВИЛИ:**

**Даяна Георгиева – 11<sup>б</sup> клас**

**Михаела Йочева– 11<sup>б</sup> клас**

**Николай Тодоров- 11<sup>б</sup> клас**

## БАНИЦА СЪС СИРЕНЕ

В миналото баницата е присъствала на семейната трапеза на всеки празник. Постепенно домашно точената баница, с кори изпръхнали от топлината на печката на дърва, е загубила част от празничната обредност. Днес най-често я приготвяме като закуска за нашето семейство, използвайки готови точени кори. Няма точни исторически сведения за появата на баницата. В книгата „Разумник“ от 11 век има една богомилска легенда за сътворението на



света, в която се споменава баницата. Според нея Господ създал небето като връшник (глинен съд за печене на хляб), а земята била плоска и гладка като пита.

Когато Бог я захлупил с връшника, земята се оказала по- голяма и не се побрала. Той я натиснал от всички страни, земята се намачкала и заприличала на баница .От други исторически сведения научаваме за австрийския дипломат Паул Тафенер, който пътувайки през България през далечната 1665 г е много впечатлен от баница, която опитал в района на Харманли. В книгата си „Показалец“ от 1859 г. Георги Раковски описва приготвянето на *„вкуснейшая българска баница, или млин, коя много пътешественици образовани европейци с наслаждением съ яли по България и образованому миру приказвали“*. Според някои от тях, тя е създадена от

славяните, които започват да населяват нашите земи през Средновековието. Името на баницата произлиза от славянските глаголи „нагибам“, „сгибам“, които означават нагъвам, съгвам, имайки предвид начина на нейното оформяне. Съществуват и други названия, за които се предполага че имат славянски произход- клин, млин, билник . В нашата страна се приготвят и баници с други плънки- тиква, спанак, лапад, зеле.

Тук е мястото да споменем и нашата любима рецепта.

## РЕЦЕПТА ЗА БАНИЦА СЪС СИРЕНЕ

### ПРОДУКТИ:

- кори за баница - 1 пак.
- яйца - 6 бр.
- кисело мляко - 500 г
- сода - 1 ч.л.
- масло (олио) - 1 пакетче краве
- сирене - 400 г

### НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

В киселото мляко се поставя содата да шупне. В купа се разбиват яйцата и към тях се добавя шупналото киселото мляко. Кравето масло се разтопява и с

част от него се намазва тавата, в която ще се пече баницата. Останалото краве масло се прибавя в купата при яйчената смес. Накрая се прибавя и натрошеното краве сирене. Всичко се разбърква хубаво. В тавата се подреждат корите за баница на хармоника. Корите трябва да стоят нагънати на равномерни вълнички. Кората леко я посмачквате, без да я късате и я поставяте. След като се подредят всички кори в тавата се изсипва плънката равномерно в цялата тава.

Баницата се пече в предварително загрята на 180 градуса фурна около 30-40 минути. До придобиване на красивия златист цвят на баничката.

## ОВЧАРСКА САЛАТА

Тя е традиционно българско ястие, разновидност на шопската салата. Приготвя се от нарязани краставици, домати, лук, магданоз, печени или сурови чушки, нарязана на кубчета шунка, варено яйце, кашкавал и настъргано бяло саламурено сирене и овкусени със сол и олио. Съществуват няколко разновидности на овчарската салата, според които в състава и се включват гъби и заливка от млечно-майонезен сос.

Оригиналната рецепта за овчарска салата е доста по-смпла. Приготвя се като шопска салата, но със заливка от бульон „забулени яйца“ (поширани), в който се добавят късчета сушено месо (пастърма или суха шунка от бут). В този вариант салатата се е наричала



„родопска“, но през 60-те години на XX в. името е променено от българския туроператор „Балкантурист“ в съответствие с нововъведения в рецептите на част от ястията от националната ни кухня. Българското наименование „овчарска салата“ съществува заедно с турската салата с аналогично име „чобан салата“ (Çoban Salatası), която е подобна на българската шопска салата и най-вероятно служи за основа на салатите, приготвяни от народите населяващи Балкански полуостров. Понеже няколко пъти споменахме емблематичната за България шопска салата, като основа и за други традиционни салати, нека

разкажем и нейната история. Тя е създадена през 1956 г от професионални майстори- готвачи в ресторант „Черноморец“ в курортния комплекс „Дружба“, близо до град Варна. Шопската салата включва нарязани домати, краставици, кромид лук, печена чушка, настъргано сирене и пресен магданоз- всичко това отгледано върху нашата плодородна земя, а оформянето и цветовете на салатата символизират българското знаме. От България рецептата за тази салата се появява и в кухните на съседните Сърбия, Северна Македония и Румъния.

## **РЕЦЕПТА ЗА ОВЧАРСКА САЛАТА**

### **ПРОДУКТИ**

- домати - 2 броя
- краставици - 150 г
- чушки - 1 - 2 печени, белени
- лук - 1/4 глава червен
- гъби - 100 г мариновани
- сирене - 120 г, натрошено
- шунка - 120 г, нарязана на кубчета
- кашкавал - 100 г
- яйца - 2 твърдо сварени
- олио - 4 с.л.
- магданоз - няколко стръка,  
накълцан

- оцет - на вкус
- сол - на вкус
- маслини - 5 броя, за украса

### **НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ**

Нарежете домати, краставиците и чушките.

Смесете ги в купа и добавете полумесеците лук, гъбите, шунката и кашкавала, нарязан на кубчета.

Разбъркайте леко, полейте с олиото, оцет и сол на вкус.

Отгоре натрошете сиренето, поставете четвъртинки яйца и украсете с маслини. Поднесете готовата овчарска салата със стръкчета магданоз.

## ТАРАТОР



Смята се, че думата „таратор“ е с персийски произход, и че рецептата е дошла от Близкия Изток. В някои чужди кухни тараторът се нарича с други имена – например джаджак в Турция, дзадзики в Гърция, маст о хяр в Иран, хлодник в Полша. Освен в наименованието, вариации има и в рецептите. Още в древността вавилонците са приготвяли таратор с пълнопърдени яйца, а нубийците, населявали земите на днешен Судан, са използвали цвекло. Други по- интересни рецепти са тези от Аржентина, където се използват тиквички и авокадо, в Сирия- жито, в Италия – маруля и орехи, а в други страни вместо краставица се използват репички. В

„Речник на българския език“ на Найдено Геров, издаден през 1895 година, думата „таратор“ е разяснена като заемка от турски език и означава „сочиво“- студена чорба от краставици, чесън, орехи и оцет или „тлъченица“- от глагола тълча (счуквам, скълцвам). Преди 1944 година под таратор се е разбирало студено ястие от счукани орехи и чесън, подкиселени с оцет и разреждано с вода. Вариантът с кисело мляко е бил слабо познат. Първата официално публикувана рецепта за таратор в българско кулинарно издание, е в „Книга за домакинята“, излязла от печат през 1956 година. За направата на таратора там са посочени всички продукти, които използваме и до днес-

разбито кисело мляко, краставица, нарязана на кубчета, счукан чесън, сол, олио, нарязан пресен копър и по една лъжица ситно счукани орехи за всяка порция. Днес тараторът е неизменна част от нашето хранене, не само през горещите летни дни, затова се смята като част от българската национална кухня.

## РЕЦЕПТА ЗА ТАРАТОР

- кисело мляко 500 г
- 2 големи краставици
- 2 скилидки чесън
- ½ връзка копър
- 50 г смлени орехи
- 30 мл олио
- 1 ч.л. сол

## НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

- Обелете краставиците, нарежете ги на малки кубчета и ги сложете в подходящ дълбок съд.
- Добавете счукания чесън, ситно нарязания копър, солта и олиото.
- Разбийте киселото мляко, изсипете го при краставиците и

долейте вода, докато постигнете желаната гъстота.

- Разбъркайте.
- Сервирайте таратора охладен и поръсен с орехи.
- Ако киселото мляко е с масленост над 3,6%, съотношението мляко-вода трябва да е 1:1. Ако маслеността е по-ниска, добавете по-малко вода.
- Орехите са добавката, която придава завършен вид на традиционния български таратор.
- Може да го поднесете в купичка или в чаша.

## МУСАКА

Това е ястие, което ние с гордост причисляваме към българската национална кухня и предлагаме като традиционно ястие на чужденците. Всъщност произходът на ястието е арабски и в буквален превод „musaqqa“ означава изстуден. Мусаката се среща в кухнята на всички балкански народи, но въпреки еднаквото наименование има разлика в продуктите, от които се приготвя. Българската версия се приготвя от кайма, картофи, лук и подправки, които първо се задушават, след това се пекат и накрая се заливат със смес от кисело мляко, яйце и брашно. В арабските страни мусаката се приготвя от

патладжани и домати и се сервира студено като предястие. В съседна Гърция мусаката се приготвя чрез редуване на запържени резени патладжани, кайма и доматиен сос. Заливката е със сос бешамел, а за приятен загар се поръсва с настърган кашкавал. По подобен начин се прави и турската мусака, но там каймата е телешка или агнешка. Мусаката в северната ни съседка Румъния се доближава до нашенската, тъй като при нея патладжаните се заменят с картофи.

## **РЕЦЕПТА ЗА МУСАКА**

### **ПРОДУКТИ:**

- кайма - 500 - 700 г
- картофи - 1.5 кг
- лук - 100 г
- моркови - 50 г
- червени чушки - 70 г
- домати - на кубчета 3 с.л
- мазданоз пресен
- олио – 40 мл
- червен пипер -.1 с. л
- черен пипер
- сол

### **ЗА ЗАЛИВКАТА:**

- кисело мляко – 400 гр

- яйца – 2 бр
- брашно 2 с.л.
- сол



## НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

- Нарежете лука, чушката и моркова на ситно.
- Запържете ги с олиото и каймата в тиган. Бъркайте постоянно, за да се раздробят добре каймата и да стане на трохи.
- Овкусете с червен, черен пипер и сол.
- Нарежете обелените картофи на кубчета и ги сложете в средно голяма тава. Сипете каймата.
- Разбъркайте добре и налейте гореща вода, колкото да се покрият картофите.
- Гответе в гореща фурна на 200 градуса до омекване на картофите. Добавете домати и наситнения магданоз. Гответе още около 10 мин.
- Направете заливката за мусаката като разбийте добре яйцата с млякото и брашното. Сложете щипка сол и полейте равномерно мусаката.
- Печете в средата на фурната само на горен реотан до запичане на заливката на мусаката.

## БИСКВИТЕНА ТОРТА

Десертът е кулминацията на всяко хранене Въпреки, че често я възприемаме за част от българската кухня, бисквитената торта се среща още в ирландката, английската, датска, еврейска и арабска кухня. Тя е десерт с дълга история, която се проследява до различни кухни и кулинарни традиции по света. Идеята за съчетаване на слоеве от бисквити и крем е била популярна в различни кухни през вековете. Произходът ѝ не може да бъде точно определен, но тортата е била популярна в Европа през 17-ти и 18-ти век. Тук по-интересна е историята на бисквитите, които са основен

компонент при приготвянето на десерта. Като продукт с по-дълъг срок на съхранение, те са се използвали като храна по време на дългите пътувания с кораби. Заради твърдостта им някои от моряците са ги използвали като пощенски картички. В Националния морски музей, Гринуич се съхранява една от оцелелите корабни картички, датирана от 1784 г. За създател на най-популярната правоъгълна бисквита Пти Бьор или както у нас я наричаме обикновена бисквита се счита Louis Lefèvre. В класическата рецепта бисквитите се заливат с варен млечно-нишестен крем. Днес разнообразието от продукти ни дава възможност за различни варианти кремове и използване на други видове бисквити

## РЕЦЕПТА ЗА БИСКВИТЕНА ТОРТА

### ПРОДУКТИ:

- бисквити – обикновени 2 бр
- прясно мляко - 1 л
- нишесте - 2 бр. по избор
- захар - 10 с.л.

### НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

- слагаме 800 мл прясно мляко да заври.
- Добавяме захарта и разбъркваме, докато се разтвори.
- Нишестето се разтваря в останалите 200 мл мляко.

- Когато млякото заври добавяме разтвореното нишесте на тънка струя като бъркаме непрекъснато.
- След 1-2 минути кремът се сгъстява достатъчно



- В правоъгълна тава редим ред бисквити, слой крем, като завършваме с крем.

## АЙРАН



Айран- разхладителна напитка, приготвена от разбито с вода кисело мляко и по желание, овкусена със сол. Популярен е както на Балканите, така и много други страни, където отглеждането на млекодайки животни е традиция. Според някои исторически сведения айранът е с персийски

произход. Описан е още през 1866 година като напитка, която се произвежда от студено заквасено мляко и мента. Според историците в Турция това е напитка още от 1000 година , приготвяна от номадските турци, които разтваряли горчиво кисело мляко във вода, за да подобрят вкуса му. Освен, че ни разхлажда в летните дни, айранът има и други полезни свойства- компенсира загубата на сол при изпотяване, утолява жаждата,, има релаксиращ ефект, балансира кръвното налягане, действа като пробиотик и нормализира съня. Няма да даваме рецепта за айран, но ще Ви препоръчаме да използвате хубаво българско кисело мляко.



