



Пътеводител за гастрономия и културно наследство



Co-funded by
the European Union

Номер на проекта 2022-1-FR01-KA220-VET-
000086243



Съдържание

Въведение	7
Кулинарията като част от нематериалното национално и европейско наследство	7
Произход и история на гастрономията	30
Модерна гастрономия в ЕС	57
Защита на хранителното наследство от ЕС	78
Гастрономия и туризъм	92
Гастрономия и местна икономика	104
Средиземноморска диета	122
Запознайте се с местните!	138
Изводи и препоръки	163



Co-funded by
the European Union

Финансиран от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче са само на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA могат да носят отговорност за тях.

ГЛАВА ПЪРВА



Въведение





Въведение

Гастрономията е културен израз, който отразява историята, наследството и традициите на общностите. Чрез това ръководство читателите ще се впуснат в пътешествие, което свързва вкусовете на нашите кухни с богатството на нашето културно наследство.

Този проект не само изследва произхода на гастрономията, но и как културата на хранене се е развила и продължава да се съхранява и защитава днес. Ръководството подчертава значението на опазването и популяризирането на гастрономията не само като културно наследство, но и като двигател на туризма и местните икономики.

На тези страници читателите ще намерят цялостна гледна точка за ролята на гастрономията в Европа, със специален акцент върху политиките на Европейския съюз за защита и популяризиране на неговото гастрономическо наследство. Рецептите, казусите и практическите примери се фокусират предимно върху шестите страни, които участват в този проект: Франция, България, Гърция, Италия, Испания и Португалия.



ГЛАВА 1

Описание на раздела

Това ръководство е структурирано така, че да предостави цялостно, но достъпно изследване на това как Европейският съюз е възприел и защитил своето богато гастрономическо наследство. В следващите глави читателите ще открият следното:

2. Кулинарията като част от нематериалното национално и европейско наследство

Тази глава дава представа за произхода на гастрономията, проследявайки нейните корени до древните култури и как тя е оформяла цивилизацията през цялата история.

3. Произход и история на гастрономията

Тук читателите ще изследват как се е развила гастрономията в съвременна Европа, демонстрирайки новостите и тенденциите, които са се появили, като същевременно запазват връзките си с традицията.

4. Модерна гастрономия

Този раздел описва дълбоката връзка между храната и културната идентичност, като обсъжда как гастрономията е неразделна част от културното наследство и нейната роля в оформянето на колективните спомени.

5. Защита на хранителното наследство от ЕС

Читателите ще научат за различните политики и инициативи, предприети от Европейския съюз за опазване на кулинарните традиции и защита на автентичността на местните храни, като гарантира, че те ще бъдат предадени на бъдещите поколения.



ГЛАВА 1

Описание на раздела

6. Гастрономия и туризъм

Тази глава подчертава ролята на гастрономията като ключов компонент на културния туризъм, показвайки как хранителните преживявания привличат посетители и допринасят за развитието на устойчив туризъм.

7. Гастрономия и местна икономика

Тук се разглежда икономическото въздействие на гастрономията, демонстрирайки как местните кулинарни традиции и хранително-вкусовата промишленост подкрепят регионалните икономики и насърчават растежа на общността.

8. Средиземноморска диета

Тази глава се фокусира върху средиземноморската диета, призната в световен мащаб със своите ползи за здравето и културно значение, като подчертава нейната роля като стълб на средиземноморската гастрономия.

9. Запознайте се с местните!

Читателите се насърчават да се ангажират с местните общности и техните кулинарни традиции, откривайки типични рецепти от великденските и коледните традиции на всяка страна.

10. Изводи и препоръки

Ръководството завършва с размисъл за бъдещето на гастрономическото наследство и предлага практически препоръки за запазване и популяризиране на кулинарните традиции.



Кулинарията като част от нематериалното национално и европейско наследство



Цели

-



Съдържание

Кулинарията като част от нематериалното национално и европейско наследство

Знаете ли какво е нематериално културно наследство?	10
Кулинарно наследство и ползи за местната общност	15
Съхраняване и популяризиране на нашето гастрономическо наследство	19
Примери	25
Библиография	29



Co-funded by
the European Union

Финансиран от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче са само на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA могат да носят отговорност за тях.



ГЛАВА 2

Знаете ли какво е нематериално културно наследство?

Кулинарното наследство е неизменна част от нематериалното културно наследство – както национално, така и европейско. Играе важна роля в запазването на идентичността на регион, нация и общество.

Гастрономията служи като важен компонент на нематериалното културно наследство, включително традиции, практики и знания, предавани от поколения. На местно, национално и европейско ниво гастрономията играе важна роля за оформянето на културни идентичности и опазването на наследството. В този раздел на ръководството ще проучим как гастрономията допринася за нематериалното наследство, показвайки значението му за запазване на културната идентичност и насърчаване на разговорите между различни култури.

Гастрономията в нашето наследство

Забелязвали ли сте как храната ни връща към корените ни? Гастрономията не е само готвене; това е мост към мъдростта и историите на нашите предци.

От избора на съставки до ритуалите около приготвянето и консумацията на храната, гастрономията въплъщава културни ценности, вярвания и социални обичаи.

Освен това в гастрономията има богатство от традиционни знания, предавани устно от едно поколение на друго. От местните кулинарни традиции до занаятчийски техники, запазването на това ценно знание е от съществено значение за културната приемственост и устойчивост. Гастрономията е част от нашето наследство.

Три елемента допринасят за идентифицирането на това, което е част от нашето наследство:

Времето като вектор на паметта: наследството е закотвено в миналото, но има място в настоящето;

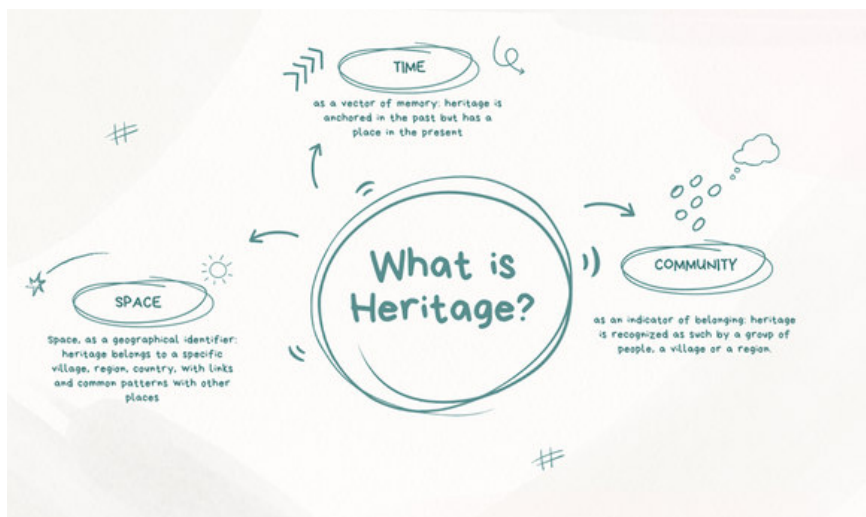
Пространство, като географски идентификатор: наследството принадлежи на конкретно село, регион, държава, с връзки и общи модели с други места;

Общността, като индикатор за принадлежност: наследството се признава като такова от група хора, село или регион.



Знаете ли какво е нематериално културно наследство?

Гастрономията в нашето наследство



Нашето кулинарно нематериално наследство се характеризира с връзката си с тези три ключови елемента:

Гастрономическите традиции служат като съд на паметта, свързвайки миналото и настоящето чрез запазване на кулинарни практики и рецепти (Време). Кулинарното нематериално наследство е тясно свързано със специфични географски местоположения, отразявайки уникалната кулинарна идентичност на общности и региони, като същевременно споделя връзки с подобни гастрономически традиции по света (Космос). Кулинарното наследство насърчава чувството за принадлежност и идентичност сред общностите (Community).



Знаете ли какво е нематериално културно наследство?

Нека дефинираме нематериалното наследство!

Пълното разбиране на концепцията за нематериално наследство е от ключово значение за ефективното предаване на това понятие на вашите посетители.

За разлика от материалното наследство, което включва физически обекти, сгради, предмети като фонтани, мостове и мелници или дори обекти, нематериалното наследство включва ноу-хау, ритуали, музика, танци, истории и други културни изрази, които оформят нашата колективна идентичност.

ЮНЕСКО (Организацията на Обединените нации за образование, наука и култура) в „Конвенцията за опазване на нематериалното културно наследство“ (2003 г.) дефинира нематериалното културно наследство като:

„Практиките, представянията, изразите, знанията, уменията – както и инструментите, предметите, артефактите и културните пространства, свързани с тях – които общностите, групите и в някои случаи индивидите разпознават като част от своето културно наследство.

Това нематериално културно наследство, предавано от поколение на поколение, непрекъснато се пресъздава от общности и групи в отговор на тяхната среда, тяхното взаимодействие с природата и тяхната история и им осигурява чувство за идентичност и приемственост, като по този начин насърчава уважението към културното многообразие и човешкото творчество.“



ГЛАВА 2

Знаете ли какво е нематериално културно наследство?

Нематериалното наследство е живият израз!

Нематериалното наследство, включително гастрономията, е живият израз на нашата културна идентичност. Състои се от традиции, знания и практики, предавани устно, чрез опит и чрез социални обичаи.

Примерът с Кестен: легендарният плод, част от човешката култура и практики от векове!

Легенда: Много легенди и изрази са свързани с кестените. Във френската популярна реч „châtaigne“ (кестен) означава удар с юмрук или електрически шок. В Гърция топонимията разкрива значението на кестеновите градини: има много села, наречени Кастания (Кестени). По подобен начин в Корсика много села са наречени „castagnetu“ (овощна градина с кестени).

Празнични събития: Кестените са били част от различни традиции и ритуали, като например предлагането им на сватби или по време на погребални церемонии. В южната част на Франция, Испания и Италия печените кестени бяха включени в традиционната трапеза за Деня на всички светии.

Ню-хау: Традиционните методи на отглеждане, техниките за сушене и производството на продукти, получени от кестени, са дълбоко вкоренени в опита на фермерите и занаятчиите, образувайки неразделна част от културното наследство.

Гастрономия: Често наричани „хлябът на бедните“ и почитани като плод, който спасява общностите от глад, сладките кестени са служили като основен източник на въглехидрати до 19 век в различни европейски региони, където процъфтяват. Оттогава те са се превърнали в трайна част от кулинарните традиции и се използват в различни форми, включително печени на скара, варени или в преработени продукти като брашно от сладки кестени, кремове, цели белени кестени, „marrons glacés“ (захаросани кестени), мед и бисквити. Те са неразделна част от кулинарните практики и напоследък придобиха популярност в диетите без глутен.

Нематериалното наследство служи като мост между нашите минали, настоящи и бъдещи поколения. То обогатява живота ни със смисъл и връзка, насърчавайки по-дълбоко оценяване на нашето културно наследство. Наша отговорност е да запазим и предадем тези културни съкровища за бъдещо удоволствие и разбиране. Споделянето на нашето наследство също е начин за общуване с посетителите, тъй като изразява част от нас без думи и езици и може да създаде мост към други култури и индивидуалности. Като споделяме с посетителите тези важни аспекти от нашата култура, ние гарантираме тяхната продължителна жизненост и значение в нашето общество.

Не на последно място, гастрономическото наследство е неизчерпаем източник на знания за приготвянето и обработката на храната; местните съставки; различните техники за съхранение; специфичните начини на съчетаване на храните и т.н. Гастрономическото наследство е „съкровищница“, която съхранява не само традициите и знанията от миналото. Освен това е източник на вдъхновение за нови кулинарни творения, рецепти и гастрономически иновации за настоящите туристи и бъдещите поколения.



ГЛАВА 2

Знаете ли какво е нематериално културно наследство?

Европейско гастрономическо наследство: Вкусна разходка през вековете

Гастрономическото наследство на Европа е жива мозайка от аромати, вкусове, техники и традиции, която обхваща хилядолетия. Неговата еволюция разказва завладяваща история, започваща от древните цивилизации и еволюирайки до изтънчената висша кухня на съвременната епоха. Настоящият европейски гастрономически пейзаж е истинско свидетелство за богатата история на континента, разнообразните култури и уникалните тероари.

Генезисът на европейската кухня може да бъде проследен до древните гърци и римляни. Гърците „изобретиха“ баланса на петте основни вкуса и въведоха винопроизводството, традиция, дълбоко вградена във всички европейски култури днес. Римляните, със своята обширна империя, донесоха свят от вкусове на европейската трапеза, вкл. методи за консервиране на храни, като опушване и осоляване. Те са тези, които създават и представят изискани ястия, използвайки екзотични подправки и съставки от техните далечни територии.

Средновековието е белязано главно от развитието на повече регионални кухни и силното влияние на християнската църква и нейната доктрина. Наложените безмесни дни доведоха до въвеждането на риба и зеленчуци. Междувременно кръстоносните походи отварят нова кулинарна врата към Близкия изток, представяйки европейската кухня на билки и подправки като шафран, канела и карамфил.

Ренесансът, често наричан период на възрождане на европейската култура, оказва значително влияние и върху кулинарута. Откриването на Новия свят въвежда домати, картофи, чушки и други съставки, които ще станат основни в европейските кухни през следващите векове. Този период също така стимулира появата на професионални готвачи и първите готварски книги, превръщайки готвенето от домашна работа в уважавана форма на изкуство.

Индустриалната революция през 18-ти и 19-ти век донесе нови промени в европейската кухня. Механизацията във фермите увеличи производството на храни, докато разработването на нови техники за консервиране удължи срока на годност на храните. Подобрият транспорт направи възможно вноса и износа на храна, което доведе до по-голямо разнообразие от съставки в съществуващата диета. Появата на ресторантите и професионализацията на готвачите изиграха значителна роля в развитието на съвременната европейска кухня.

Днес европейската кухня продължава да се развива, съчетавайки традиции с иновации. Бавното хранене и движенията от ферма до маса наблягат на местните, сезонни съставки, празнувайки уникалните вкусове на всеки регион. Еволюцията на европейската кухня е завладяваща кулинарна одисея, която отразява историята и културното многообразие на континента и създава огромно гастрономическо наследство, което трябва да бъде съхранено и доразвито през идните векове.



Кулинарно наследство и ползи за местната общност

Както се споменава от J. S Mulcahy (2019), „Антрополози като Клод Леви-Строс (1968) подчертават, че храненето е не само основна физическа потребност, но също, и може би преди всичко, маркер за социална и културна принадлежност.“

Гастрономията е част от идентичността на общността

Неделният семеен обяд в Неапол, „гръцкото кафе“ на селския площад, френското шампанско за празнуване на събития... хранителното наследство обхваща общи социални практики и засилва чувството за принадлежност. В този смисъл той укрепва сплотеността на общността, както могат да демонстрират фестивалите и празненствата за храна.

Гастрономическото наследство също е важно за гарантиране на устойчивостта на местната общност или регион. Тъй като традиционните рецепти се основават на местния производствен цикъл и използването на местни и сезонни съставки, те насърчават по-устойчив подход към приготвянето на храната. Заедно със знанията за храната и кулинарните умения, местните хранителни продукти се разглеждат от общностите като тяхно колективно наследство.

Това също е вход за определяне на марката и имиджа на дадена територия, които могат да бъдат полезни за насърчаване на местното производство и туризма.



снимка кредит: Pexels



Кулинарно наследство и ползи за местната общност

Гастрономията насърчава межкултурния диалог

Храната винаги е била общ начин за свързване на хора от различни култури. Може да обедини хората, да им помогне да се разберат и да създаде връзки между различни общности. В нашия глобализиран свят, където е от съществено значение да общуваме между културите, храната играе важна роля за насърчаване на културния обмен и признателност.

Споделянето на храна с местните жители, когато пътувате, е най-добрият начин да се запознаете с тяхната култура и да „живеете като местните“. Такъв опит насърчава толерантността и уважението към културното многообразие и обогатява нашия колективен опит.

Ето защо гастрономията също може да помогне на бежанците да се интегрират в нова страна. Фестивалът на бежанската храна е пътуващ проект, ръководен от граждани и основан от асоциацията Food Sweet Food, с подкрепата на Върховния комисариат на ООН за бежанците (ВКБООН). Идеята на фестивала е ресторантите да отворят кухните си за готвачи бежанци, което им позволява да споделят вкусни и обединяващи моменти.



снимка: Pexels от Аскар Абаев



Кулинарно наследство и ползи за местната общност

Кулинарното наследство подкрепя местната устойчива икономика

Опазването на гастрономическото наследство е съществен фактор за осигуряване и подпомагане на местната икономика.

В много региони гастрономията се използва за насърчаване на устойчиво земеделие, запазване на традиционни хранителни практики и подкрепа на местните общности. Не е чудно, че гастрономията служи като средство за привличане на туристи и представлява териториален капитал, който носи големи социални, екологични и икономически ползи. Много туристически места и заведения за гостоприемство признаха важноста на гастрономическия потенциал за развитието на туризма и започнаха да популяризират и предлагат свои собствени автентични и традиционни продукти (вижте казусите).

Базирането на туризма на местната храна означава запазване на културното и природно наследство, което го поддържа.

Той помага да се запазят традиционните рецепти и кулинарни практики, които да бъдат наследени от едно поколение на следващото, като по този начин се поддържа уникалната културна идентичност на всяка област.

Тези рецепти са базирани на местни продукти, които от своя страна ще бъдат запазени. Правейки това, това са местни растения и животински видове, които ще бъдат запазени за доброто на биоразнообразието.



Кулинарно наследство и ползи за местната общност

Кулинарното наследство подкрепя местната устойчива икономика

Привличането на туристи означава допълнителни потенциални клиенти и източник на приходи. Гастрономическият туризъм насърчава развитието на местната хранително-вкусова промишленост. То не само ще създаде възможности за работа в туристическия сектор (ресторанти, хотели и т.н.), но също така ще бъде от полза за местните фермери, местните производители на продукти (консерви, сладкиши, вино и т.н.) и дистрибуторите (магазини за хранителни стоки, пазари и т.н.).

По време на 8-ото издание на световния туристически форум на ООН за гастрономическия туризъм в Сан Себастиан, Испания, UNWTO реши да подчертае ролята на гастрономическия туризъм в опазването на местните територии и насърчаването на устойчиви практики. Хоксе Мари Айзег, генерален директор на Баския кулинарен център, заяви, че „Територията, иновациите и креативността са ключови за успешното придвижване към нов сценарий, в който да се популяризира модел на отговорен гастрономически туризъм, фокусиран върху грижата за хората и околната среда. Важно е да се насърчават устойчиви практики (...)“

Следвайки този подход, гръцкото министерство на туризма иска да развие агротуризма и гастрономическия туризъм като съществена част от своята стратегия. Основното му действие е разработването на интерфейсна мрежа за агро-храни-гастрономия-туризъм, която да функционира като тематична организация за управление на дестинация (DMO). За да се повиши видимостта на Гърция като гастрономическа туристическа дестинация, той предвижда картографиране на съществуващите предлагани гастрономически туристически продукти и услуги (като единици за агротуризм, винарни, мелници за зехтин, предприятия за кетъринг), гастрономически преживявания (като организиране на тематични маршрути, местни интерактивни семинари, посещения на местни производители на селскостопански продукти и вино и др.) и гастрономически преживявания (като организиране на тематични маршрути, местни интерактивни работилници, посещения на местни производители на селскостопански продукти и вино и т.н. и т.н.), както и дигитална визуализация на горното.



Съхраняване и популяризиране на нашето гастрономическо наследство

В съвременната епоха обаче поддържането и развитието на кулинарните традиции е важно предизвикателство, като се има предвид глобализацията, модернизацията и промените в начина на живот, които могат да застрашат приемствеността на тези традиции. По този начин записването на рецепти, техники за готвене, истории зад храната и историческа информация, свързана с кулинарни и гастрономически традиции, са основни стъпки за запазване на това наследство.

Европейско признание

През последните години културното наследство придоби все по-голямо значение на политическо ниво на ЕС. Още през 2014 г. Европейският парламент призна културните и образователни аспекти на гастрономията. В своя доклад за европейското гастрономическо наследство (Европейски парламент 2014 г.), Е.Р. подчертава значението на идентифицирането, каталогизирането, предаването и разпространението на културното богатство на европейската гастрономия. Освен това се застъпва за създаването на Европейска обсерватория за гастрономия, която да празнува и съхранява кулинарните традиции, като същевременно насърчава межкултурното разбиране отвъд европейските граници.

Съвсем наскоро връзката между храната, културата, наследството и туризма беше призната в съобщението на Европейската комисия относно туризма и транспорта през 2020 г. и след това.

Гастрономията на европейско ниво служи като обединяваща сила, отразявайки богатото културно многообразие на континента.

Стандартизацията и индустриализацията на хранителните вериги доведе до упадък на малките ферми, заетостта в селските райони и регионалните преработвателни съоръжения, застрашавайки нашето гастрономическо наследство.

Овластяването и насърчаването на местните общности да съхраняват и защитават своите регионални гастрономически традиции може да им помогне да почувстват, че играят важна роля в опазването на тяхното културно наследство. Обучението на по-младото поколение за традиционните ценности и техники за готвене също е важна стъпка за гарантиране, че гастрономическото наследство ще бъде запазено и предадено.



Съхраняване и популяризиране на нашето гастрономическо наследство

Европейско признание

В Европа са разработени няколко инициативи за запазване на гастрономическото наследство

Международната асоциация за защита на гастрономическото наследство е родена през 2021 г. с цел да предприеме подходящи и необходими мерки за запазване на традиционната гастрономическа култура на всяка страна, общност или географска област. Инструментът за оценка и сертифициране на защитеното гастрономическо наследство е омонимът Institute, който също е създал международна мрежа, за да разшири своя отпечатък в световен мащаб.

Вижте връзката по-долу за повече информация (на испански): <https://patrimoniogastronomicoprotegido.org/>

Европейският регион на гастрономията

Това събитие насърчава сътрудничеството между европейските градове и региони, популяризирайки гастрономическото наследство като двигател на устойчивото развитие и културния туризъм.

Европейският регион на гастрономията е уважавана титла, присъждана ежегодно на един или повече градове или региони в Европа. Това важно признание се дава от Международния институт по гастрономия, култура, изкуства и туризъм (IGCAT).

Наградата е съвместно усилие и регионите, които я получават, се присъединяват към световна платформа от наградени и кандидатстващи региони на гастрономията.



Съхраняване и популяризиране на нашето гастрономическо наследство

Европейско признание

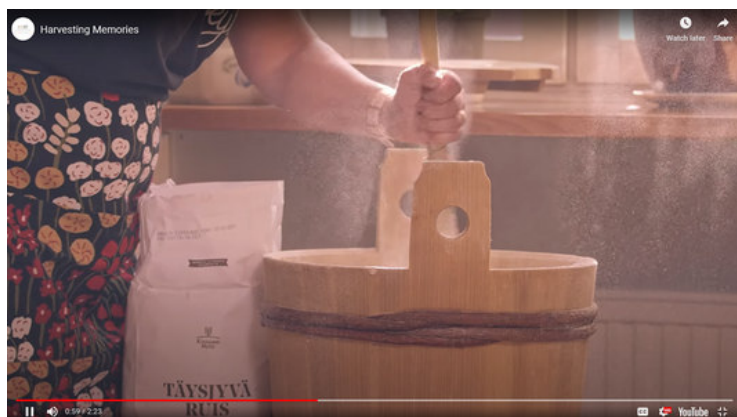
Main goals of the European Region: of Gastronomy program





Съхраняване и популяризиране на нашето гастрономическо наследство

Европейско признание



Меню на филм за храна 2023 – IGCAT – Международен институт по гастрономия, култура, изкуства и туризъм



Съхраняване и популяризиране на нашето гастрономическо наследство

Добри практики за запазване и популяризиране на гастрономическото наследство

Увеличете знанията си за собственото си гастрономическо наследство

Свържете се с местни готвачи! Можете да се свържете с готвачи, баби и майстори на храни, за да организирате за посетителите си практически семинари по готвене. Участниците могат да научат традиционни техники, като ферментиране, ецване или печене на хляб. Тези семинари не само преподават практически умения, но също така насърчават чувството за приемственост с миналото.

Можете да провеждате интервюта с по-възрастни членове на общността, които притежават ценни кулинарни познания. Попитайте за семейни рецепти, сезонни практики и обичаи, свързани с храната. Уловете тези прозрения в писмена или аудио форма

Споделете вашето гастрономическо наследство с други

За фермерите или малките туристически фирми има различни начини да помогнат на посетителите да разберат, че гастрономията отразява уникалната културна идентичност на град, регион или държава. В таблицата по-долу са предложени няколко практики:



ГЛАВА 2

Съхраняване и популяризиране на нашето гастрономическо наследство

Action	Expected impact
- Encourage the chef in your restaurant/facility and in local restaurants you collaborate with to - document and share traditional recipes and cooking techniques (even if they keep the secret of the final touch!). - mention in their menu the traditional character of the dishes they propose	These culinary practices embody cultural values, historical connections, and social customs. By preserving and promoting these gastronomic traditions, communities protect their cultural identity against homogenization and globalization.
You can organize gastronomic events and festivals that celebrate local specialties. Through food fairs, street food festivals, or themed dinners.	- These gatherings allow people to experience the flavors and stories behind the dishes. - It also gives opportunity for collaboration among local restaurants, markets, food producers and tourism businesses.
- Invite elders and community members to your facility/organization to share their food-related memories and stories. - You can record these narratives, transcribe them, and include them in your guidebook, website, social media or other dissemination tool.	- Elders and community members share valuable insights on local cuisine, preserving traditions and connecting past to present through their experiences. By inviting them to share their food-related experiences, we ensure that these oral traditions remain alive. Highlighting the emotional connections people have with certain foods will help visitors better relate to your cultural identity.
You can also develop guided food trails that take visitors through historical neighborhoods, markets, and cafés/restaurants. Explain to them the cultural significance of each stop, emphasizing how the food served there contributes to the local identity. You can provide practical maps and itineraries for tourists to explore on their own.	Guided food trails allow visitors to engage themselves in the local gastronomic scene and learn directly about the culinary heritage. - Explaining the cultural significance of each stop gives context to the food, because visitors appreciate not only what's on their plate but also the stories that happened in the surroundings. - Such trails can be the opportunity for visitors to buy local products and meet producers.
What is more exciting than working with youth? You can contact teachers or representatives from schools to organize workshops to teach students about local food traditions, the science of cooking, and the cultural stories behind ingredients. Arrange field trips to food markets, farms, and historical kitchens.	- You will help schools and educational institutions to integrate gastronomy into their curriculum. - And encourage future generation to maintain culinary tradition with deep knowledge on its background.
An innovative idea to highlight to your visitors the connections between gastronomy and traditional knowledge is through establishing a community garden where traditional ingredients are grown. Engage the local authorities in the development of the project.	- It will help explain the historical context of each plant or herb. - Encourage schools and families to participate in maintaining these gardens. - Provide produce for local restaurants or food events that are locally organized.



Казуси

Развитие на туристически бизнес около емблематична продукция:

Инициативата „Историята на Месиния“ демонстрира ангажимента на семейство Бусдукас в Корифасио, Месиния, за насърчаване и запазване на местните традиции и разнообразяване на земеделската им дейност с агротуризъм. Построено върху семейната маслинова горичка, хубаво място посреща посетители от 2019 г. Посетителите имат възможност да открият основите на производството на зехтин и да участват в клас по готвене. Веднъж приготвено, ястието ще бъде приготвено в пещ на дърва и ще се насладите заедно в прекрасния двор, в сянката на маслиновите дървета! Тези инициативи не само запазват културното наследство на Месиния, но също така допринасят за запазването на уникалната кулинарна идентичност на Гърция срещу натиска на модернизацията, като гарантират, че гастрономическите традиции на страната продължават да процъфтяват за бъдещите поколения.

Вижте: Messinian Story – зехтин и гастрономическо изживяване



Снимки: Messinian Story



ГЛАВА 2

Казуси

2. Популяризиране на гастрономията като културно богатство на страна в Гърция

В Гърция гастрономията е ключов актив на националния туристически сектор, способен да осигури значителни икономически и социални ползи. Той добавя значителна стойност към дестинацията, повишавайки нейната привлекателност за посетителите.

Убедени в този подход, някои частни и обществени организации разработиха уебсайтове, за да популяризират нещо повече от класическата „мусака“ и „гръцка салата“! Те искат да предложат шанс да открият многото отличителни черти на гастрономията на гръцките региони и острови. Те подчертават тези специфики, базирани на качеството на продуктите, използвани в ястията, ноу-хаута на местните жители, независимо дали са професионални готвачи или не, и кулинарните традиции на предците.

Ето два примера за уебсайтове, разработени за популяризиране на гръцката кухня чрез териториален подход, свързващ храната и местните общности. Те препоръчват места с гастрономически интерес, създавайки маршрути за разглеждане за национални или международни посетители.

Гръцкият гастрономически справочник!

Онлайн ръководството за гръцка гастрономия е едно прекрасно пътешествие из вкусовете, хората и пейзажите на Гърция. Разработен е от двама любители и експерти на гръцката гастрономия, Джордж Питас и Билио Цукалас.

Той празнува богатата кулинарна култура на страната, подчертавайки нейните уникални гастрономически съкровища и фокусирайки се върху общностите зад тях.

Местната кухня се представя чрез:

Места и пейзажи: уеб страниците ви помагат да изследвате разнообразните региони на Гърция, всеки от които представлява гастрономическа дестинация.

Продукти и производители: можете да научите за местните съставки, занаятчийски продукти и страстните производители зад тях.

История и традиция: ще се потопите в историческия контекст на гръцката храна и ще откриете вековни рецепти и кулинарни обичаи.

Събития и ритуали: за да научите за фестивали, ритуали и празненства, свързани с храната.

Гастрономически общности: да откриете професионалисти в селското стопанство, преработката, кетъринга и гостоприемството, съставляващи „Гастрономическите общности“

ГЛАВА 2



Казуси

2. Популяризиране на гастрономията като културно богатство на страна в Гърция

Посетете Гърция Посетете Гърция е разработено от Гръцката национална туристическа организация, публичен орган, отговарящ за насърчаването на туризма в Гърция. Сайтът популяризира различни дестинации, културно и екологично наследство, а също и... гастрономия, като част от него!

Сайтът предоставя информация за:

Традиционна кухня

Традиционни продукти

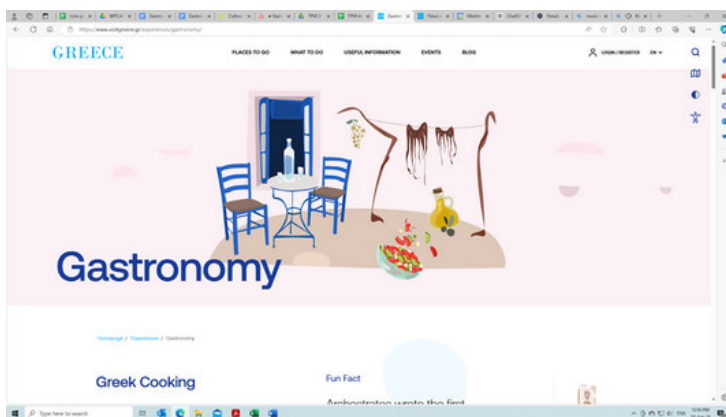
Гръцки вина и други напитки

Всяка информация е свързана с конкретно място в Гърция и е поканата да го посетите.

Вижте повече на:

Гръцкото гастрономическо ръководство <https://www.greekgastronomyguide.gr/en/>

Посетете Гърция, гастрономия <https://www.visitgreece.gr/experiences/gastronomy/>



Източник: www.visitgreece.gr



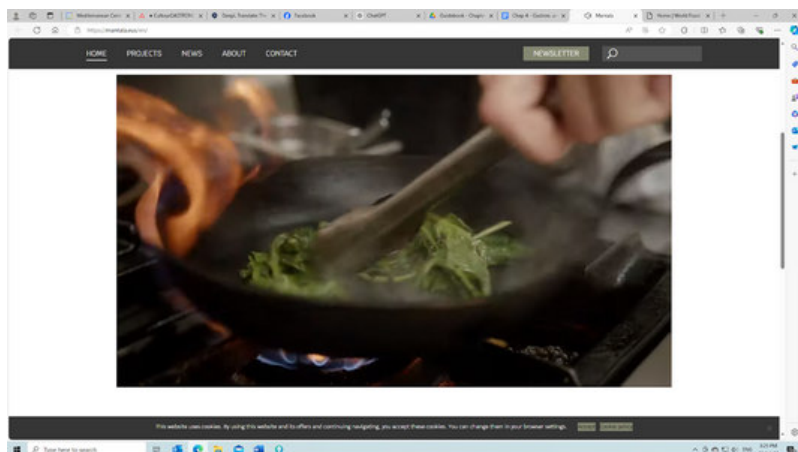
ГЛАВА 2

Казуси

3. В Испания: баската гастрономия Мантала

Mantala Basque Gastronomy е инициатива, която има за цел да популяризира и развие баската гастрономия, като насърчава обмена на знания и съвместното творчество. Mantala е резултат от публично-частно сътрудничество, подкрепено от баския кулинарен център и Hazi Fundazioa между другото. Основната му цел е да поддържа и осигурява позицията на баската гастрономия чрез проекти, развитие на знания и съдържание, както и изследвания.

Вижте връзката по-долу за повече информация: <https://mantala.eus/en/>



ГЛАВА 2

Библиография

- Романиоли Марко (2019) Елементи на гастрономическото наследство в ЮНЕСКО: проблеми, размисли и интерпретации на нова категория наследство, Международен журнал за нематериално наследство 14
- Европейска комисия (2020 г.) Съобщение на Европейската комисия относно туризма и транспорта през 2020 г. и след това.
- ДОКЛАД на Европейския парламент (2014 г.) относно европейското гастрономическо наследство: културни и образователни аспекти | A7-0127/2014 | Европейски парламент (europa.eu)
- ЕВРОПЕЙСКИ РЕГИОНИ НА ГАСТРОНОМИЯТА (europeanregionofgastronomy.org)
- Romagnoli Marco (2019) Елементи на гастрономическото наследство в ЮНЕСКО: проблеми, размисли и интерпретации на нова категория наследство. Международен журнал за нематериално наследство
- Mulcahy John D (2019) Historical Evolution of Gastronomic Tourism, In Routledge Handbook of Gastronomic Tourism, Routledge
- IGCAT (2022) Световен регион на гастрономията, Овластяване на общностите
- https://www.europeanregionofgastronomy.org/wp-content/uploads/2022/03/World_Region_of_Gastronomy_EN_2022_v3.pdf
- Конвенция на ЮНЕСКО (2003 г.) за опазване на нематериалното културно наследство, правни въпроси





Произход и история на гастрономията



ГЛАВА 3

Цели

- Разгледайте произхода и историята на местната и национална гастрономия на шестте страни, участващи в проекта

Изисквания

- Разберете значението на гастрономията в европейското културно наследство





Съдържание

Произход и история на гастрономията на европейските страни

България	33
Франция	38
Гърция	41
Италия	45
Испания	48
Референции	54



Co-funded by
the European Union

Финансиран от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче са само на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA могат да носят отговорност за тях.



Старинна българска кухня

Българската кухня има многовековна и богата история, белязана от кръстопътното разположение на българските земи. За всеки регион в България има толкова спомени, които можем да съберем за нещо „типично българско“. Нещо непознато за едни е оставило трайни спомени в съзнанието и сърцата на други. Интересно е да видим какво „казва“ историята за традиционната българска кухня.

Нашите предци, прабългарите, не са имали много възможности, нито много време за приготвяне на обяд или вечеря. Те били номади, буквално живеели на конете си, така че храната им била по-бърза и лесна за приготвяне и консумация. Наблегнаха на месото, защото отглеждаха предимно стада. Те презираха растителната храна, защото вярваха, че разораването на нивите отваря път към негативните пространства на мъртвите. (Снимка – линк) Славяните са били земеделци, което е предопределило сезонността на ястията им. Използвали са и примитивни кулинарни техники – варене и печене.

Със създаването на българската държава започва сливането на кухните на траки, славяни и прабългари, което води до развитието на националната кухня. Всяка етническа група е допринесла със своите кулинарни традиции. Поради взаимното проникване на кулинарните практики зърнените храни – овес, ечемик, пшеница, просо, лимец – особено под формата на каши, постепенно заемат значително място в храненето. Във войската се сформирала пехота, а войниците носели в торбите си предимно булгур, който не плесенясва, бързо се готви и има ценни хранителни вещества.



В пергаментови свитъци, подпечатани с държавни марки, хлябът е наричан „основата на живота на българина“. Хлябът е бил най-съществената част от менюто на българина, а в някои по-бедни райони и единственото средство за препитание. Бял хляб, мекици и полента се консумирали от богатите, докато по-бедните райони ядели черен, ръжен хляб и булгур. Всяко домакинство пече хляба си (направо в жаравата). Тестото по Черноморието и Беломорието се правело с морска вода, която прецизно дозирала солта в хляба. Хлябът също е съществена част от обредите. Широко разпространено е вярването, че хлябът има „душа“ и затова традицията повелява хлябът да се чупи, а не да се реже или пробожда. Българите не само не сядат на трапезата без хляб, но и приготвят погачи и погачи за празненства и дори посрещат гостите с хляб, сол и мед. (Снимка – връзка с разписката за погача) Хлябът беше на голяма почит, а традиционните хлябове с пълнеж – като тези с лук или зеленчуци – бяха често срещани. Старите българи са използвали богатия на белтъчини боб, който са съхранявали в буркани, запечатани с глина. По този начин може да издържи цяла зима. Освен това те използвали млякото много по-ефективно и направиха много повече видове сирена, отколкото се правят сега.





ГЛАВА 3

Християнството и влиянието му върху българската кухня

С идването на християнството по нашите земи се променят и хранителните навици и традиции. Постите, наложени от религията, са въведени в кулинарните обичаи. Византийското влияние е научило българите да готвят на пара, да задушават и да пържат. Много подправки навлизат в българската кухня от Индия и Китай през Византия, като канела, куркума, кимион, джинджифил, кимион, бахар, дафинов лист, черен пипер. Археологическите проучвания показват, че основните продукти в средновековната кухня са зеле, моркови, цвекло, ряпа, лук и чесън. Консумацията на месо също е висока, включително овче, козе, свинско, говеждо, птиче и дивеч. Сред зърнените култури бяха просо, овес, ечемик, ръж и пшеница, както и някои бобови растения като боб, леща, грах и фий. (Снимка – линк)



Както във всяка страна, храната в България е повлияна от други народи, минали по нашите земи. Когато говорим за "българска национална кухня", трябва да имаме предвид, че говорим за балканска кухня (мусаката е по-скоро тракийско ястие). Най-голямо е влиянието на гърците и турците, с които имаме пряк контакт в продължение на десетилетия. От турската кухня възприехме тежкия червен рут с много мазнина и пикантни подправки, шишчета, гювечи, мусака, както и сладки десерти като халва, баклава, локум и кадаиф. Прякото влияние на Изтока донесе на нашата трапеза ориз, патладжани и кафе. Близостта до Ориента обогати менюто с ястия като имам бейълдъ, къополу, пилаф, баклава и кадаиф.

Много по-късно, през 16-17 век, по нашите земи достигат характерни за Америка растения и животни. Появиха се непознати досега храни като боб, чушки, домати, картофи, царевица, слънчоглед и пуешко месо. Това въведе на трапезата ястия като мусака, гювеч и различни интерпретации на боб.

След Освобождението европейското влияние се отразява и на нашата кухня.

(Снимка – връзка) (Снимка – връзка) (Снимка – връзка)



ГЛАВА 3

Българската кухня след ВСВ

След 1940 г. и особено след 1965 г. много от основните съставки липсват на пазара и бързо са заменени с други, които днес са част от националната ни кухня. Вместо масло се използвала свинска мас, а вместо маслини – кисели краставички. Появи се традиционното „Русенково варено“. По-късно се появяват емблематични за съвременната българска кухня ястия като шопска салата, кавърма по радомирски, боб чорба по манастирски, яйца по панагюрски, пълнени чушки.



Една от особеностите на нашата родна кухня е, че повечето продукти се приготвят едновременно. Това важи особено за печива и ястия с месо и зеленчуци. Според историци обяснението е просто – в не толкова далечното минало жените не са имали собствени фурни у дома. Затова те носеха готовите си ястия в обществената пещ или при съсед, който имаше достатъчно голяма пещ. Това означаваше, че всичко трябва да се сложи в тавата едновременно, включително и подправките. Така се е приготвял неделният гювеч, пекли са се козунаците и така се е приготвяло агнешко за Гергьовден. Тази традиция се запази почти до края на 80-те години.

ГЛАВА 3

Съставките в традиционната българска кухня

Българките използвали пикантни подправки като лук, чесън, червен и черен пипер, бахар и дафинов лист, но в умерени количества. Ястията бяха овкусени със силни аромати и ароматни комбинации от мента, босилек, розмарин, сминдух (понякога неприемливи за вкуса на потребителите извън региона). В нашата кухня типичната подправка за зрелия боб е джодженът, за лещата – чубрицата, за боба и тиквичките – копърът. Рибните чорби бяха овкусени с мащерка и живец, а задушението меса с естрагон. Свинската мас се използвала предимно през студените сезони за ястия със свинско и бобови растения. Рибата не е сред най-предпочитаните продукти, като по-чести са месните ястия от свинско, агнешко и телешко. Традиционно рибата в нашата кухня се пържи или задушават, а по-тлъстите се пекат на скара. Птиците се приготвят чрез задушаване, варене, печене на фурна или скара. Както споменахме, за разлика от други кухни, в нашата месото се готви заедно с останалите съставки (яхнии, печени ястия и др.). Съставките се добавят заедно (гювеч на фурна) или последователно, според времето за приготвяне. Нашите баби са готвили предимно в глинени съдове, които са оставяли да къкри на умерен огън, като при необходимост постепенно са доливали вода.

Традиционни за нас са сушените колбаси като суджук, суджук и дядо (вид сух колбас). (снимка – линк) Супа или бульон? В миналото по-често са се консумирали бульони – пилешки, телешки, шкембе. Като цяло бульоните или супите на по-късен етап са били доста богати на разнообразие и съставки.

Традиционни са и ястията на фурна, като пиле на фурна с ориз, пиле с картофи и кисело зеле със свинско. Българските кулинали са особено известни с майсторството си в приготвянето на пълнени зеленчуци. Зеленчуците в българската кухня се съчетават идеално с млечни продукти и брашно, месо и риба.

Българите обичат мезета. Всички се наслаждават на вкусни филийки бял хляб, намазани с домашна лютеница или къополо. Традиционни за нас са печените чушки и мезетата и ястията от тях, както и уредът за печенето им в по-ново време – чушкопекарната.



ГЛАВА 3

Съставките в традиционната българска кухня

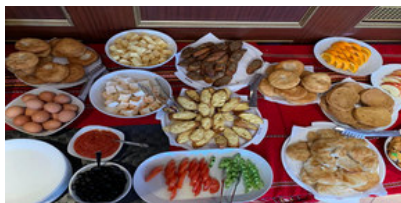
Нашите десертни традиции не са особено сложни. Обикновено се приготвяха прости печени десерти. Семействата ежедневно слагаха на масата си пресни плодове, компот или сушени плодове. По-специфични сладкарски практики са възприети от западноевропейските или ориенталските сладкарски традиции – като асуре, бяло сладко, грис халва, торта, сладка баница, бисквити, малеби, оризов пудинг, торта и халва.

Що се отнася до напитките, българите отдавна са произвеждали напитката на бог Дионис – както виното, така и ракията, както и различни плодови напитки.

Традиционната закуска обикновено се състоеше от нещо, приготвено от тесто, като мекици, кифлички, понички и баници. Наред с тях са любимите тутманици, катми, палачинки, бисквити, домашни бисквити и други, дошли на трапезата ни от съседните страни и претърпели модификации през годините.

Значително място в българската кухня заемат обредните храни или ястията за определени празници. Българите приготвят определени ястия, свързани с празници от народния или църковния календар. Такива са сарми и чушки с боб или ориз без месо на Бъдни вечер, капама и ястия с кисело зеле за Нова година, риба за Никулден, баница и халва за Прошка, козунак за Великден и агнешко за Гергьовден.

Днес нещата се променят според модерните тенденции в здравословното хранене и влиянията на световните кухни. Съвременният българин често се наслаждава на пица, спагети, суши и паеля. Това обаче не означава, че традиционната кухня се пренебрегва. Напротив, любовта към българските гозби остава силна в сърцата на младите хора, които все повече ценят вкусните ястия, които са приготвяли техните баби.



(Снимка – линк)



Снимка – връзка Снимка – връзка Снимка –
връзка



Франция: История на регионалната гастрономия

В ранните дни на френската гастрономия всеки регион имаше свои собствени кулинарни специалитети, често повлияни от местните природни ресурси и климат. На север кухнята се характеризираше с използването на млечни продукти, картофи и меса като говеждо и свинско, докато на юг ястията бяха напоени със зехтин, ароматни билки и морски дарове.

През Средновековието подправките и екзотичните съставки, въведени от кръстоносните походи, обогатяват френската кухня, докато през Ренесанса се появяват първите готварски книги и се развиват изкуствата на трапезата. Главните готвачи от великите кралски дворове, като Катрин де Медичи, помогнаха за популяризирането на нови техники за готвене и изискани съставки.

Френската революция оставя своя отпечатък и върху гастрономията с появата на буржоазната кухня и повишената достъпност на хранителните продукти. Въпреки това през 19-ти век, при Наполеон Бонапарт, френската гастрономия достига своя апогей със създаването на първите големи гастрономически къщи в Париж и изобретяването на емблематични ястия като патица à l'orange и boeuf bourguignon. С течение на времето френските региони продължават да развиват свои собствени кулинарни традиции, представяйки местни продукти и адаптирайки рецепти, за да отговарят на регионалните вкусове. Бретан, например, е известен със своите морски дарове и палачинки, докато Прованс е известен със своя зехтин, ароматни билки и слънчеви ястия като рататуй.

През 20 век френската гастрономия претърпява ренесанс с появата на Nouvelle Cuisine, характеризираща се с леки техники за готвене и използване на пресни, сезонни продукти. Главни готвачи като Пол Бокюз и Ален Дюкас направиха революция във френската кухня, като наблегнаха на качеството на съставките и кулинарната креативност.



Културни влияния върху местната кухня

Културните влияния могат да се видят в различните региони на Франция, където местните кулинарни традиции са оформени от история, тероар и културен обмен.

Например в северната част на Франция се усещат фламандски и германски влияния, като преобладават ястията с месо, картофи и млечни продукти. Регионът е известен със сърдечни ястия като *carbonade flamande* и *potjevleesch*, както и със сладки специалитети като вафли и *crepes dentelles*.

На запад Бретан предлага морска кухня, повлияна от Атлантическия океан, с морски дарове, но също и от силното присъствие на селското стопанство и свиневъдството. Традиционните бретонски ястия като *Kig-ar-farz* и *kouign-amann* са само два примера. В южната част на Франция преобладават средиземноморските влияния със слънчева, ароматна кухня, характеризираща се с използването на зехтин, ароматни билки и целунати от слънцето зеленчуци. Прованс е известен с колоритни ястия като рататут и буябес, докато кухнята на Ница включва местни продукти като маслини, домати и аншоа.

На изток Елзас и Лотарингия са повлияни от немската кухня с ястия като кисело зеле, гевреци и фламбирани тарти. Тези региони са известни и със своите бели вина и деликатни сладкиши като коугелхопф и джинджифилов сладкиш.



Бретонска палачинка (*letribunaldunet*) – Северозападен регион на Франция – Бретан



Choucroute (pexels getty_606744289) – Германски корени – Североизточен регион на Франция



Cassoulet (Атлас на вкуса) – югозападен регион на Франция



Традиционни съставки и техники

Виното и сиренето играят централна роля във френската гастрономия. Във всички региони на Франция виното често се свързва със специфични ястия, отразяващи разнообразието на лозарските тероари на страната. От плътните червени от Бордо до освежаващите бели от долината на Лоара, всеки регион предлага различна палитра от вкусове. Лозята на Франция произвеждат 3240 различни вина под 1313 различни имена в 80 департамента и 16 големи лозя. По същия начин френското сирене е институция сама по себе си, с невероятно разнообразие от текстури, вкусове и аромати. От козите сирена от Лоара до меките сирена от Нормандия и сините сирена от планините, Франция може да се похвали с повече от 1000 различни вида сирена, според националната междупрофесионална организация за млечни продукти. Перфектната комбинация от местно вино с регионално сирене е изкуство само по себе си и такова, което допринася за традицията на празничност и споделяне около френските маси.

Френската кухня също се отличава със своите кулинарни техники, включително готвене във френски стил (сотиране, печене, задушаване и пържене в тиган), сложни сосове (беранез, сос бешамел), приготвяне на изискани сладкиши (макарони, профитроли, мадлен) и прецизни методи на рязане (ленти брюноаз или жулиен). Франция също спомогна за популяризирането на готвенето sous-vide, техника, ценена от готвачите заради способността ѝ да запазва вкуса на храната. Тези техники са спечелили на френската кухня ненадмината репутация в световен мащаб.



Bouillabaisse – Рибена супа (готварска) – Югоизточен регион на Франция



Crepes (pexels-elly-fairytale-3807389) – Северозападен регион на Франция – Бретан



Гърция: Древно кулинарно наследство

Добре дошли в света на гръцката гастрономия, където историята и вкусовете се преплитат. Нашето пътуване започва в древни времена, проследявайки дните на Омир и класическата епоха. От плодородните равнини на Атика до неравните пейзажи на Крит, всеки регион на древна Гърция се е радвал на свои собствени различни кулинарни традиции, оформени от местни съставки, земеделски практики и културен обмен със съседните цивилизации.

В древна Гърция диетата е била предимно растителна, с изобилие от зърнени храни като ечемик и пшеница, бобови растения като леща и нахут и разнообразие от плодове като смокини, грозде, нарове и разбира се... маслини, както и зеленчуци като чесън, лук и краставици.

Зехтинът, често наричан "течното злато", е не само жизненоважна съставка, но също така е имал свещено значение в гръцката култура. „Симпозиумът“, социално събиране, където се споделяха храна, вино и философски дискусии, символизира значението на храната в древногръцкото общество.

Древна гръцка кухня? Мислете за простота, свежи и вкусни съставки и общо угощение. Печенето на скара, печенето и варенето са обичайни техники, докато билките и подправките подобряват естествените вкусове.

Основни храни от древногръцката диета:

Зеленчуци: Ключова част от диетата, като хорта (глухарче), краставици, нахут, целина и лук са популярни.

Плодове и ядки: Обичайните плодове включват нарове, смокини, череши, сливи, ябълки, круши, грозде, ягоди и къпини. Много плодове бяха изсушени за консервиране. Консумирани са също ядки като орехи, кестени, букови ядки и бадеми.

Маслини: основен плод, маслините са централни за диетата, осигурявайки зехтин за готвене и като гориво.

Зърнени храни: Обикновено ечемик, понякога пшеница.

Морски дарове: изобилие поради заобикалящото Егейско море, включително риба, миди, скариди и октоподи.

Бобови растения: сред които леща

Меса: редки и скъпи, с говеждо, свинско и агнешко, запазени за специални поводи и жертвоприношения.

Мед: Основният подсладител, използван и в лекарствата.





ГЛАВА 3

Еволюция на гръцката гастрономия

От ранните цивилизации на минойците и микенците до класическата ера на Атина и Спарта, гръцката кухня непрекъснато се развива, като същевременно запазва основните си принципи на простота, свежест и сезонно изобилие. Елинистическият период донесе смесване на гръцки и източни кулинарни влияния, предизвиквайки нови съставки и техники.

Османското влияние в Гърция доведе до значителни промени в гръцката гастрономия. Гръцката кухня се адаптира, за да включи елементи от османската кулинарна култура: тя асимилира съставки като патладжан, кисело мляко и агнешко, както и техники за готвене като пълнене, задушаване и бавно готвене. Ястия като мусака, долмадес и баклава са примери за това кулинарно сливане.

Въпреки периодите на чуждо управление, гръцката гастрономия остава устойчива, запазвайки техники като печене на скара, печене и печене, заедно с основни съставки като зехтин, сирене фета, мед и ароматни билки. Ренесансът донесе подновен интерес към гръцката кухня, като специалистите преоткриха и преведоха древни текстове за храната и виното.



“Гръцката салата” (“Хориатики”, по село, на гръцки) – Снимка: (pixabay) галяфанасева



Регионално разнообразие в гръцката гастрономия

Но местната храна е динамична и в постоянна промяна. В зависимост от климата, почвата, културите и културните влияния, всеки регион на Гърция е развил различни вкусове и традиции. Ето някои от най-известните.

Notable dishes and techniques:

Moussaka: A classic Greek dish of layered eggplant, minced meat, and béchamel sauce, reflecting the rich flavors of the Mediterranean. Its origins trace back to the Byzantine era, where variations of this dish were enjoyed by nobles and common herd alike.

Souvlaki: Skewered and grilled meat, often served with pita bread and tzatziki sauce, showcasing the Greek love for simple yet flavorful street food. This dish has ancient roots, with evidence of similar preparations dating back to ancient Greece.

Dolmades: Vine leaves stuffed with rice and herbs, a delicacy enjoyed across the Mediterranean region. dolmades have evolved over centuries to become a beloved part of Greek cuisine.

В Крит, известен със здравословната си средиземноморска диета, традиционни ястия като дакос (салата от сухар, с домати и фета) показват изобилието на острова от зехтин, домати и билки. Произходът на критската кухня може да бъде проследен до минойската цивилизация, една от най-ранните напреднали цивилизации в Европа. Минойците са культивирали маслини, грозде и различни плодове и зеленчуци, което оказва значително влияние върху кулинарните практики на острова.



Дакосите от Крит - Снимка: (pixabay) DanaTentis



ГЛАВА 3

Регионално разнообразие в гръцката гастрономия

В Цикладите морските дарове заемат централно място с ястия като октопод на скара или маринован в оцет, печена или пържена риба, подчертаващи морското богатство на региона. Цикладските острови са исторически значими търговски центрове в Егейско море, което създава страхотна връзка с морето. Тази връзка с морето е представена в изобилието от морски дарове, на които можете да се насладите с добре познатото узо, силна напитка с аромат на ананас, която е синоним на гръцката култура и често се наслаждава заедно с пресни морски дарове от местните жители и посетителите. Корените на узото могат да бъдат проследени до древногръцката практика за вливане на дестилирани спиртни напитки с билки и подправки. След това производството му се развива с течение на времето и произхожда от Ципуро, което се е произвеждало от монасите на Атон.

Северна Гърция е известна със своите топли месни ястия, като кокоречи (печени карангии, увити в черва) и суцукакия (подправени кюфтета в доматиен сос). Тези ястия отразяват пасторалното наследство на региона и влиянието на съседните балкански кухни. Историята на региона на османското владичество въвежда техники за готвене като готвене на бавен огън и използването на ароматни подправки.

Освен това ципуро, силна дестилирана спиртна напитка, направена от гроздови кюспе, е популярна гарнитура към ястия в този регион, предлагайки силно и ароматно изживяване при пиене.

В Атина оживената кулинарна сцена съчетава традиционна гръцка храна с модерни привкуси. От пълни с живот таверни, предлагащи класическа мусака и сувлаки, до шикозни ресторанти, преосмислящи древни рецепти, Атина предлага кулинарно пътешествие през богатата гастрономическа история на Гърция. Градската кухня показва историческото сърце на Гърция, където можете да опитате резултата от древни кулинарни традиции, съчетани със съвременните иновации.

Всеки регион разказва уникална история чрез своите вкусове, съставки и кулинарни техники. От маслиновите горички на Пелопонес до лозята на Македония, гръцката гастрономия е празник на традицията, иновациите и изкуството на добрата храна.

“Кокоресците” Снимка: (pixabay) ozlemgezdiren





Италия: древен произход

Етруски и гръцки влияния:

- Етруски (800–300 г. пр.н.е.): Етруските, които са обитавали района на Тоскана, са поставили основите на италианската кухня. Те практикували напреднало земеделие, отглеждайки различни култури, а диетата им включвала зърнени храни, бобови растения, плодове, зеленчуци и месо.

- Гръцки колонии (8-ми–3-ти век пр. н. е.): Гръцките заселници в Южна Италия и Сицилия въвеждат маслини, грозде и изкуството на винопроизводството. Те също повлияха на местната диета с методите си за приготвяне на хляб, ястия с морски дарове и използването на билки и подправки.

Римска империя (27 г. пр. н. е. – 476 г. сл. н. е.):

- Римляните възприели и адаптирали етруските и гръцките кулинарни традиции, обогатявайки ги със съставки от тяхната обширна империя. Римската кухня се характеризира със своето разнообразие, включващо подправки, плодове и зеленчуци от Близкия изток и Северна Африка.

- Римската диета включваше основни храни като хляб, вино, зехтин и гарум (ферментирал рибен сос), заедно с разнообразие от меса, морски дарове и пресни продукти. Изисканите пиршества и банкети били често срещани сред богатите.

Средновековен период (5-ти – 15-ти век)

- Феодализъм и монашески влияния: Падането на Римската империя и възходът на феодализма доведоха до по-локализираните кухни. Манастирите се превръщат в центрове на селскостопански иновации, запазвайки кулинарните знания и отглеждайки билки, плодове и зеленчуци.

- Арабско влияние: През 9 век арабите въвеждат нови култури и техники за готвене в Сицилия и Южна Италия, като цитрусови плодове, захарна тръстика, ориз и подправки като шафран. Те също въведоха пастата, която стана основна храна в италианската кухня.

Ренесанс (14–17 век)

- Кулинарен ренесанс: Този период видя възраждането на интереса към изкуствата и културата, включително гастрономията. Дворовете на богати семейства, като Медичите във Флоренция, се превърнаха в центрове на кулинарни експерименти и изтънченост.

- Съставки от новия свят: Откриването на Америка донесе нови съставки в Италия, като домати, картофи, царевича и какао, които постепенно бяха включени в италианската кухня.



Модерен период (18-ти век – днес)

Регионално разнообразие:

– Обединението на Италия през 19 век не хомогенизира кулинарните ѝ традиции. Вместо това регионалните кухни процъфтяват, всяка със свои собствени уникални ястия и съставки. Например, Северът е известен с използването на масло, ориз и полента, докато Югът предпочита зехтин, домати и паста.

Глобално влияние:

– Италианската кухня се разпространи по целия свят, особено поради големите вълни на италианска имиграция в Америка в края на 19-ти и началото на 20-ти век. Италиано-американската кухня, например, разви свои уникални характеристики.

Съвременни иновации:

– Днес италианската кухня продължава да се развива, възприемайки модерни техники и глобални влияния, като същевременно зачита традиционните методи и регионалните съставки. Движението Slow Food, възникнало в Италия в края на 20 век, подчертава значението на запазването на местните хранителни култури и насърчаването на устойчиви практики.



Ключови елементи на италианската гастрономия

- Паста: Разновидности като спагети, пене и лазаня са централни за много регионални ястия.
- Пица: Произхождаща от Неапол, пицата се превърна в международен символ на италианската кухня.
- Вино и сирене: Италия е известна със своите разнообразни вина и сирена, като всеки регион произвежда отличителни сортове.
- Морски дарове: Крайбрежните региони се отличават с изобилие от ястия с морски дарове.
- Сезонни и местни съставки: Италианската кухня набляга на използването на пресни, сезонни и местни съставки.



В обобщение, италианската гастрономия е гоблен от древни традиции, регионално многообразие и външни влияния, всички изтъкани заедно в продължение на векове, за да създадат кухня, която се слави по целия свят със своите вкусове, простота и разнообразие.



Испания: кулинарен кръстопът

Испанската кухня е жив гоблен, изтъкан от нишките на влиянието на няколко култури. През цялата история Иберийският полуостров е бил кръстопът на цивилизации, всяка от които е оставила своя отпечатък върху местните хранителни традиции. Този богат обмен доведе до уникален и разнообразен кулинарен пейзаж, където древните вкусове се смесват със съвременните иновации.



Снимка: Pexels

Ранни влияния Средновековен период

Най-ранните доказателства за кулинарна дейност в Испания датират от епохата на палеолита, когато хората са консумирали месо, риба и диви плодове. Пристигането на финикийците, гърците и римляните допълнително оформя испанската кухня. Финикийците въвеждат техники за осоляване на риба и използване на подправки, докато гърците донасят отглеждането на маслини и лозарството, поставяйки основата на любовната връзка на Испания със зехтина и виното. Междувременно римляните са допринесли с гарум (ферментиран рибен сос) и пшеничен хляб, за да не забравяме основаването на лозарството в Испания.





ГЛАВА 3

Арабското наследство

През Средновековието идват арабите, които оказват дълбоко влияние върху испанската гастрономия. Те въведоха множество нови съставки, включително ориз, бадеми, шафран и разнообразие от подправки като кимион, куркума и джинджирил. Цитрусовите плодове като портокали и лимони също пристигат с арабите, добавяйки ново измерение на вкус към испанската кухня. Арабските кулинарни техники, като напояване и напреднали земеделски практики, също процъфтяват, което води до увеличено производство на храна. Еврейските общности също изиграха роля в оформянето на испанската кухня, особено в областта на консервирането на храната и хляба.





ГЛАВА 3

Новият свят и откъдето

Епохата на изследването донесе вълна от нови съставки от Америка. Доматите, картофите, шоколадът, чушките, царевичната и бобът бяха възприети с ентузиазъм от испанските готвачи, превръщайки се в неразделна част от националната кухня. Испанският двор също се превърна в център на кулинарни иновации, със сложни и изискани ястия, приготвени за благородниците. Френското влияние също оставя своя отпечатък през този период, въвеждайки концепцията за висша кухня в Испания.



Снимка: Pexels



ГЛАВА 3

Съвременни трансформации

През 19-ти и 20-ти век се наблюдават значителни социални промени в Испания, като индустриализацията и урбанизацията оказват влияние върху хранителните навици. Новите методи на транспорт и комуникация улесниха обмена на продукти и кулинарни идеи, което доведе до по-голямо разнообразие от съставки, достъпни за испанските кухни.

В края на 20-ти век се появява модернистичната кухня, ръководена от готвачи като Ferran Adrià, чийто ресторант El Bulli се превръща в символ на иновативни готварски техники и креативност. Деконструктивният подход на Adrià към традиционните ястия революционизира не само испанската кухня, но и световната кулинарна сцена. Техники като пяна, сферификация и молекулярна гастрономия станаха популярни, разширявайки границите на традиционното готвене.

Възходът на ресторантите със звезди Мишлен в цяла Испания, като El Celler de Can Roca и Arzak, подчерта отдадеността на страната на кулинарните постижения. Тези ресторанти са спечелили международно признание за иновативните си подходи към испанската кухня, като същевременно почитат традиционните вкусове и съставки.





ГЛАВА 3

Симфония от вкусове

Разнообразният климат и пейзажи на Испания са изиграли решаваща роля за оформянето на нейната кулинарна идентичност. Сравнените планини осигуряват идеални пасища за овце и кози, което води до богатата традиция в производството на сирене и сушени меса. Тучните крайбрежни райони предлагат изобилие от пресни морски дарове, докато плодородните долини дават разнообразие от плодове и зеленчуци. От маслиновите горички на Андалусия до лозята на Риоха, всеки регион може да се похвали с уникални селскостопански продукти, които определят местната кухня. Това взаимодействие между климат, география и културни влияния създаде симфония от вкусове, превръщайки испанската гастрономия в истински празник за сетивата.



ГЛАВА 3

Библиография

- Ръководство за гръцка гастрономия: онлайн ресурс предлага статии, рецепти и ръководства за регионални кухни. както и практически съвети за изживяване на автентични гръцки кулинарни изживявания.
<https://www.greekgastronomyguide.gr/en/>
- Открийте разнообразието на гръцкото вино: <https://winesofgreece.org/>
- Посетете Гърция – Гастрономия Гастрономия (visitgreece.gr)
- Средиземноморската диета – Корони, Гърция, емблематична общност на ЮНЕСКО за средиземноморската диета.
- Pavlidis G , Markantonatou S. (2020) Гастрономически туризъм в Гърция и извън нея: Задълбочен преглед, Europe PMC.
https://www.academia.edu/898339637/Gastronomic_tourism_in_Greece_and_beyond_A_thorough_review
- Lambraki Myrslini (2006) Гръцка гастрономия, Explorer GEF
- Гастрономическата култура на Крит (2016). TripIn Adventures
<https://www.tripin.gr/en/blog/the-gastronomical-culture-of-crete/>
- Узо – националната напитка на Гърция. Уебсайтът на Travel Insiders
- Silvia Mitkova. (n.d.) Istoriya na traditsionnata blgarska kuhnya [History of Traditional Bulgarian Cuisine]. Blog site. <https://silviqmitkova.wordpress.com/about/>
- Istoriya na traditsionnata blgarska kuhnya [History of Traditional Bulgarian Cuisine]. (n.d.). obekti.bg. <https://bnt.bg/bg/a/istoriya-bg>
- BB Team. (n.d.). Istorieski Pregled na Balgarskata Kukhnia [Historical Overview of Bulgarian Cuisine]. BB Team. https://www.bb-team.org/articles/3588_istoricheski-pregled-na-balgarskata-kuhnya
- Ot Debreite na Bita Ni: Istoriya na Traditsionnata Bulgarska Kukhnia [From the Depths of Our Home: History of Traditional Bulgarian Cuisine]. (n.d.). blitz.bg. <https://blitz.bg/>
- Bulgarian History Organization. (n.d.). Srednovekovna kuhnia [Medieval Cuisine]. bulgarianhistory.org. <https://bulgarianhistory.org/srednovekovna-kuhnya/>
- gotvach.bg. (n.d.). Тайнството на древната българска кухня [The Mystery of the Ancient Bulgarian Cuisine]. https://gotvach.bg/n-69121-%D0%A2%D0%B0%D0%B9%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%D1%8F%D0%BD%D0%BO_%D0%B4%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD_%D0%B1%D1%8A%D0%BB%D0%B3%D0%BO%D1%80%D1%81%D0%BA%D1%83%D1%8D%D0%BD%D1%8F



ГЛАВА 3

Библиография

- Най-добрата българска храна, която трябва да опитате. (n.d.) Изображения от България. <https://imagesfrombulgaria.com/bg/най-добра-българска-храна/>
- Особенности на българската национална кухня [Features of Bulgarian National Cuisine] (n.d.) Matekitchen. <https://matekitchen.com/osobenosti-na-balgarskata-natsionalna-kuhnya/>
- Istoriya na traditsionnata blgarska kuhnya [History of Traditional Bulgarian Cuisine]. obekti.bg. Retrieved from <https://www.obekti.bg/chovek/istoriya-na-traditsionnata-blgarski-kuhnya/>
- Istoriyata na traditsionnata balgarska kuhnya [History of Traditional Bulgarian Cuisine]. (n.d.). economic.bg. <https://www.economic.bg/bg/a/view/istoriya-na-traditsionnata-balgarski-kuhnya-78517>
- Френска гастрономия: уникална кухня, най-голямата национална гордост | Gastronomos
- Мона. (2023 г., 21 ноември). 25 типични френски сладкиши – великите класики. Блог за пътеводител на хотели във Франция. <https://www.france-hotel-guide.com/fr/blog/patisseries-francaises/>
- CNIEL. (n.d.). Млечен сектор. <https://www.filiere-laitiere.fr/fr/les-organisations/cniel>
- Вината на Франция – Списък с френски вина – Vin-Vigne.com. (n.d.). <http://www.vin-vigne.com/vin/>
- История на кулинарията – френска кухня. (n.d.). <https://www.cuisinealafrancaise.com/fr/articles/17-histoire-de-la-cuisine>
- ЗАПОЗНАЙТЕ СЕ С ПЛЕЧИТЕЛНАТА ИСТОРИЯ НА ИТАЛИАНСКАТА КУХНЯ
- <https://authenticaworldcuisine.com/get-to-know-the-fascinating-history-of-italian-cuisine/#:~:text=The%20roots%20of%20Italian%20cuisine,%2C%20cheese%2C%20and%20seasonal%20vegetables.>
- ИСТОРИЯТА НА ИТАЛИАНСКАТА КУХНЯ
- <https://www.cucinarustica.co.uk/post/the-history-of-italian-food>
- КУЛТУРНОТО ВЛИЯНИЕ ВЪРХУ ИТАЛИАНСКАТА КУХНЯ
- <https://toscanaslc.com/blog/the-cultural-influences-on-italian-cuisine/>
- <https://blog.windstarcruises.com/history-of-italian-food/>
- <https://italian-cuisine.org/the-history-of-italian-cuisine-a-cultural-journey/> ХРАНА И КУЛТУРА



ГЛАВА 3

Библиография

- Абат Alegria, Ф. (2009)
- Албала, Кен. Храна в ранна модерна Европа. Грийнууд, 2003. Гонзалес, Мария Хосе Севиля.
- Андерсън, Б. (2013). История на испанската кухня. Лондон: Reaktion Books.
- Ansón, R. (2013) Гастрономия, една от осите на испанската марка. Ред. Сметка и причина.
- Chamorro Fernández, M. I. (2002) Гастрономия на испанския Златен век. Изд. Хердер (Барселона)
- Круз Круз, Дж. (1995) Средновековна гастрономия. Изд. Културна група за средновековни вечери Sangüesa (Навара).
- Díaz Yubero, I. (2008) Звездите на испанската гастрономия. Издателство Алианс.
- Delicioso: История на храната в Испания. Reaktion Books, 2012.
- От Quinta Garrobo, A. и Fernández Albéndiz, M.C. (2024) Културата на гастрономията в Испания. Изд. Aconcagua Books.
- Гарсия Сантос, Р. (2000) Най-добрите готвачи: най-доброто от гастрономията. Изд.
- Ернандес де Масерас, Д. (1999) Книга за изкуството на готвенето. Издания на университета в Саламанка.
- Мартинес Лопис, М. (1995) История на испанската гастрономия. Министерство на земеделието
- Pérez Bercciano, A. (2022) Културата на гастрономията в Испания. Изд. Списание за насърчване и подпомагане на преподаването на испански език бр. 40, 2022 г.
- Книга с традиционни рецепти на мрежата от градове CENCYL (2020) As nossas mesas/ Нашите маси. Изд. CENCYL Cities Network.
- Sanz Hermida, J. Editor (2023) Гастрономически дневник: кулинарно изкуство в Общата историческа библиотека на Университета в Саламанка. Издания на университета в Саламанка.
- ОРГАНИЗАЦИИ ЗА КОНТАКТ:
- Министерство на промишлеността, търговията и туризма (правителство на Испания)
- <https://turismo.gob.es/es-es/Paginas/Index.aspx>
- TURESPAÑA (Испански институт по туризъм)
- <https://www.tourspain.es/es/>
- Отдел за култура и туризъм на регионалното правителство на Кастилия и Леон
- <https://gobierno.jcyl.es/web/es/consejerias/consejerias-cultura-turismo-deporte.html>
- Баски кулинарен център
- <https://www.bculinary.com/es/home>
- Кастило-Леонска академия по гастрономия
- <https://www.gastronomiacyl.com/>
- Бизнес асоциация на хотелиерството в Саламанка
- <https://www.hosteleriadessalamanca.com/>
- Министерство на земеделието и развитието на селските райони
- <https://gobierno.jcyl.es/web/jcyl/Gobierno/es/Plantilla100Organigram>
85157515647/Organigrama
- <https://www.foodswinesfromspain.com/en/index>
- <https://www.spain.info/es/folletos/gastronomia/>
- <https://realacademiadegastronomia.com/revista/>





Модерна гастрономия



Цели

- # Изисквания

-



Съдържание

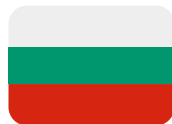
Модерна гастрономия

България	60
Франция	65
Гърция	67
Италия	69
Испания	73
Библиография	76



Co-funded by
the European Union

Финансиран от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче са само на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA могат да носят отговорност за тях.



Преглед на съвременната българска кухня

Българската кухня е като душата на българския народ – щедра, необятна, топла и изпълнена с надежда. Подобно на нашия народ, той има вековна история, белязана от кръстопътното разположение на нашите земи. Докато в другите кухни може да преобладават определени продукти или кулинарни техники, българската кухня включва от всичко по малко. Това многообразие е особено очевидно в различните региони на нашата малка, но безкрайно колоритна държава. Всеки регион пази своята уникалност, с аромати, напомнящи за планината, морето, реката и полетата.

Българската кухня може да бъде както невероятно здравословна и полезна, така и тежка и изтощителна за храносмилателната система. Освен това е изключително отворен, което му позволява постоянно да се развива и подобрява. Той преплита всички тенденции, описани от съвременната наука за храненето, което го прави много адаптивен. Можете да ядете изключително месна или изцяло веганска храна с традиционни български ястия.

Днес влиянието на различни кулинарни традиции се усеща силно. От една страна в ежедневието на българите навлизат чуждестранни ястия като пица, спагети, гулаш, паеля и месни ястия от западноевропейската кухня, както и модерното „бързо хранене“. От друга страна започват да се използват нетипични подправки и продукти, които постепенно се интегрират в българската кухня.



Снимка –
връзка



ГЛАВА 4

Модерни ястия и модерни ресторанти

България отдавна е известна с обилната традиционна комфортна храна. Но възникналата около класическото готвене е нова вълна от кулинарни иновации: вълнуващи нови готвачи, еkleктични ресторанти и готини независими производители на храна, сервиращи органични местни продукти със съвременен привкус.

„През последните пет-шест години българската храна се издигна на едно по-различно ниво“, казва Милен Златев, главен готвач в ресторант Биорест. „Обичам да взема нещо от миналото, но да го представя с модерни техники, за да го направя различно, да добавя нещо от себе си.“ Фокусът на готвенето му е върху класическата българска храна с модерен привкус. Менюто може да включва крем супа от карфиол с пипераде и пушено chorizo, лаврак с пролетни зеленчуци и еспума от коприва или патешко магре с конфи от корен от целина и крем от целина.

Космос (известен още като Костос) е съвременен български ресторант и един от най-добрите в София, според Златев. В менюто има традиционна храна, представена иновативно. Помислете за пикантен телешки език с мус от гъши дроб, мариновани кълнове, хариса и билкова горчица или пудинг „джин и тоник“ с лимонова трева, краставица, тонизиращо сорбе и джин желе.

Освен това превзема София с меню, което отдава почит на движението за бавна храна, е Made in Home. Този модерен ресторант набляга на местна храна, но с международни влияния и фокус върху вегетариански и вегански ястия. В менюто: печен ямс с чили, грозде и пресен лук; пилаф от киноа с червени боровинки; черноморски миди; и торта със зелен чай.



Снимка
връзка

–



ГЛАВА 4

Модерни ястия и модерни ресторанти

Освен това превзема София с меню, което отдава почит на движението за бавна храна, е Made in Home. Този модерен ресторант набляга на местна храна, но с международни влияния и фокус върху вегетариански и вегански ястия. В менюто: печен ямс с чили, грозде и пресен лук; пилаф от киноа с червени боровинки; черноморски миди; и торта със зелен чай.

Андре Токев е смятан за един от най-добрите готвачи в България (той е MasterChef в буквалния смисъл на думата, както и съдия на българското телевизионно реалити състезание по кулинария). В своя ресторант Moments Андре Токев е създал еклектично изискано меню за хранене, което включва съставки като местна кисела риба, горски гъби, бял шоколад и мус от Amarula и шоколадова торта с тиквен сладолед и юзу тофу.

Междувременно МоМа се придържа към традицията, сервирайки типични български салати, меса на скара и яхнии. Тук можете да намерите ястията, които обикновено очаквате от България – бавно изпечен заешки бут; задушен агнешки джолан. Но МоМа го прави по креативен начин (можете да поръчате местно ястие, сервирано в купа от хляб) и със страхотен модерен интериор.

Да не пропускаме и модерните тенденции в българската улична храна. Както и когато сте в България, изключително важно е да опитате модерните обрати на традиционната улична храна. Можете да опитате тиква, печена с мед и ядки. “Кебапче”, класически кебап от кайма и билки. Баница, солен сладкиш за закуска с пълнеж от кисело мляко, яйца и бяло сирене. Или скара, български за печени меса, кюфтета и колбаси (питайте мешана скара за мешана скара). Измийте всичко с айрян, хладна, пикантна напитка с кисело мляко.





Модерната гастрономия в българските медии

През последните години се наблюдава изключително засилен интерес към кулинарното изкуство както в национален, така и в международен план. Почти всеки телевизионен канал има собствено кулинарно предаване, появили се специализирани готварски канали, а професионални и любители готвачи непрекъснато се борят за големи награди в различни телевизионни формати. Произвеждат се множество игрални филми с кулинарни сюжети. Издават се готварски книги, тематични кулинарни книги, списания, сборници с рецепти, книги за вино, шоколад и др. Създават се кулинарни блогове, издават се специални празни тефтери, в които да се събират и съхраняват любимите рецепти от „кухнята на баба“ или „кухнята на мама“.



Снимка - връзка



ГЛАВА 4

Изобретяване на нови храни и рецепти през десетилетията след Втората световна война

Шопската салата е може би най-емблематичното ястие от българската национална кухня, което ни представя пред света. Широко известната салата е с утвърдена рецепта. Всеки българин знае, че основните съставки са традиционните зеленчуци като домати, краставици, червен лук и нарязани на кубчета печени или сурови чушки. Поръсва се обилно с настъргано бяло саламурено сирене и магданоз. Дресингът се състои от сол, оцет и олио.

Шопската салата е уникална както на вкус, така и на вид. Контрастиращият вкус на зеленчуци, лук и сирене го прави забележителен сред предястията. Интересната му визия се постига с националния триколюр на съставките. Популярността на това предястие е толкова голяма, че в анкета сред европейците за любимите традиционни европейски ястия повечето участници споменават българската шопска салата.

Интригуващ е въпросът за произхода на шопската салата. Първите опити за приготвяне на тази любима българска рецепта не са от древни времена, забулени в мъглата на историята, а почти от съвременността.

Автори на рецептата за Шопска салата са професионални готвачи от заведенията на Балкан Турист, приготвили храна за чуждестранни гости. В средата на 20 век създават тази салата, за да представи българското кулинарно изкуство. В края на 60-те и началото на 70-те години на миналия век тя придобива популярност в ресторантите на Балкан Турист, като става известна като "типично българска салата". В началото на 70-те години на миналия век тя се превърна в атракция за чуждестранните туристи, рекламирана като „здравословната храна на нашите предци“. Цветовете на салатата – бяло, зелено и червено – отразяват българския триколюр, затвърждавайки статуса му на национален символ.

Вариантите на салатата включват печени или сурови чушки и настъргано или натрошено сирене. Някои версии също добавят чесън или люта чушка за допълнителна подправка.



Снимка – връзка



Франция: Техническа еволюция и храни

Техническата еволюция на френската гастрономия е богата и сложна история, оформена от поредица от значителни постижения през вековете. През 19-ти век изтъкнати готвачи като Огюст Ескофие изиграха решаваща роля в кодифицирането на френските кулинарни техники, полагайки основите на съвременната кухня. Ключовите разработки включват въвеждането на класически сосове (Bearnaise, velouté, Béchamel и т.н.), които осигуряват основна структура за широка гама от кулинарни препарати. Съвременните готвачи преразгледаха класическите сосове с уникални вариации и обрати. Например, традиционният сос bearnaise, приготвен с избистрено масло, шалот, естрагон и оцет, често се интерпретира отново с добавяне на съставки като съчуански пипер или мисо, за да се създадат нови и изненадващи вкусове.

В същото време напредъкът в готварските техники, като готвене sous-vid и готвене при ниска температура, направи възможно постигането на прецизни, постоянни резултати, като същевременно се запази качеството на храната. Техническата еволюция на френската гастрономия също е белязана от появата на молекулярната кухня, иновативен подход, който използва принципите на науката, за да трансформира текстурата и представянето на храната. Пионери като главния готвач Тиери Маркс са изследвали нови кулинарни граници, като са експериментирали с техники като сферификация, желиране и мусифициране. В производството на сладкиши иновации като използването на захар и създаването на бутер тесто обогатиха репертоара на френските десерти. От сладкиши на основата на мед и ядки, сладкишите добиха значение със собствен специалист, включващ нови текстури и нови храни.

Например въвеждането на екзотични съставки като маракуя, юзу и солено цвете, както и техники обогатиха репертоара на френската гастрономия. Френското гастрономическо ястие беше включено в списъка на ЮНЕСКО за нематериално наследство през 2010 г. Целта на този списък е да защити ястието като културен факт във Франция и е ясна демонстрация на значението, което гастрономията все още има в наши дни.



ГЛАВА 4

Еволюция на потреблението

Глобализацията оказва голямо влияние върху гастрономията. Това е довело до разпространението на определени продукти и храни. Във Франция влиянието е предимно азиатско с подправки, соев сос, тофу и някои готварски техники като уок готвене. Също така има силно въздействие върху уличната храна, но по-малко върху домашното хранене. Наистина, съвременната глобализация се характеризира преди всичко с разпространението на продукти, предназначени да бъдат консумирани такива, каквито са, с малко или никакво местно повторно тълкуване. Това все още е вярно, дори след периода на Covid, в който се наблюдава увеличение на тенденцията за леки закуски и храна за вкъщи/доставка във Франция. От 1986 г. до 2010 г. времето, прекарано в хранене, се е увеличило леко, с 13 минути. Въпреки това времето, прекарано в готвене, намаля с 18 минути. Французите промениха хранителните си навици: ядат по-малко пресни продукти, повече готови ястия и по-често храната им се доставя. В същото време броят на заведенията за бързо хранене рязко се е увеличил, което улеснява хората да се хранят на бягане: през последното десетилетие броят на заведенията в този сектор се е увеличил най-много. Въпреки факта, че става все по-лесно и по-лесно да се яде по всяко време на деня, ежедневието на французите все още е изпъстрено от три традиционни ястия, които се консумират преобладаващо по едно и също време на деня. В днешния хранителен пейзаж се открояват две тенденции: стремежът към прозрачност и появата на нови диети. Потребителите изискват подробна информация за произхода и състава на продуктите, като в същото време приемат диети като веганство и флекситарианство, за да придадат нов смисъл на диетата си. Тази тенденция трябва да бъде квалифицирана. След няколко години на спад във Франция, консумацията на месо отново се повиши през 2021 г. През 2017 г. 86% от френските ястия (с изключение на закуската) съдържаха месо и само 2% от населението декларира, че е вегетарианец или веган.



Гърция: Следване на средиземноморската диета

Нека скочим в света на съвременната гръцка гастрономия! От 19-ти век до съвременната кулинарна сцена, гръцката кухня е претърпяла забележителна трансформация, но е запазила автентичните си вкусове и техники. Докато емблематични ястия като мусака и гръцка салата остават обичани класики, а традиционни съставки като зехтин, сирене фета и пресни билки продължават да играят централна роля в съвременните гръцки ястия, съвременните готвачи са възприели иновациите, като включват местни съставки и експериментират с глобални вкусове. Техниките на готвене са запазени. Вземете например изкуството на печенето на скара, както се вижда от любимото гръцко ястие сувлаки, или използването на фило тесто, тънко, ронещо се тесто, използвано в ястия като спанакопита и баклава.

Модерната гръцка кухня адаптира своето кулинарно наследство, за да отговори на съвременните хранителни предпочитания и начин на живот. Набляга на здравословното съзнание с използването на пресни и сезонни продукти, с акцент върху принципите на средиземноморската диета, призната от ЮНЕСКО от 2013 г. като нематериално културно наследство на човечеството. Гръцката средиземноморска диета се състои основно от зехтин, зърнени храни, пресни или сушени плодове и зеленчуци, умерено количество риба, млечни продукти и месо. Този модел на хранене е свързан с дълголетие и намалени нива на сърдечни и храносмилателни заболявания.

Днешната гръцка кухня може да отговори на съвременните изисквания за кухня, базирана на местни, пресни, сезонни продукти и способна да предложи кухня за хора със специални диети (нискокалорични, вегетариански, без глутен и др.).



Снимка: Pexels от Dana Tentis



ГЛАВА 4

Гръцката гастрономия? Начин на живот!

Гръцката гастрономия означава знания и умения, но също така социално взаимодействие и обичаи. Неслучайно думата „диета“ е от гръцкото δίαιτα (diaeta), което означава начин на живот!

Гръцките традиции в храненето играят важна роля в оформянето на гастрономическото изживяване. Ястията често са общи дела, като семейства и приятели се събират, за да споделят различни малки ястия, известни като Mezedes. Тази традиция насърчава чувството за гостоприемство и насърчава социалното взаимодействие около масата.

Освен това продължителността на хранене и готвене в Гърция отразява по-бавния ритъм на живот, където храната се приема спокойно. Този спокоен подход към храненето контрастира със забързания начин на живот на съвременното общество, предлагайки облекчение от шума и суетата на ежедневието.

Когато мислите за модерна гръцка гастрономия, помислете за качество и простота! Ястия като октопод с узо, сирене фета с мед и цацики демонстрират богатите вкусове и простотата на съвременната гръцка кухня.

И да не забравяме за Солун, първият Град на гастрономията на ЮНЕСКО в Гърция! което илюстрира кулинарното наследство и иновациите на страната. Със своите оживени хранителни пазари, традиционни таверни и иновативни ресторанти. (вижте повече: Мрежа от креативни градове на гастрономията – Солун | Община Солун)



Италия: Акцент върху качеството и свежестта

Модерната италианска гастрономия е динамична смесица от традиция и иновация, характеризираща се с дълбоко уважение към регионалните съставки и кулинарно наследство, като същевременно възприема съвременни техники и глобални влияния. Ето преглед на ключовите аспекти на съвременната италианска кухня:

Акцент върху качеството и свежестта

1. Сезонни съставки:

- Италианските готвачи дават приоритет на използването на пресни, сезонни съставки, за да осигурят най-добрите вкусове и хранителна стойност. Пазарите и местните производители често са източниците на плодове, зеленчуци, месо и морски дарове.

2. Местни и устойчиви източници:

- Има силен фокус върху местните и устойчиви източници. Главните готвачи и потребителите все повече осъзнават въздействието върху околната среда на избора си на храна, което води до предпочитание към органични и местно произведени храни.

Иновация в кулинарните техники

1. Сливане и експериментиране:

Съвременната италианска кухня често включва елементи от други кулинарни традиции, което води до иновативни ястия, които съчетават италиански вкусове с глобални техники. Например суши с италиански продукти или паста с екзотични подправки.

2. Молекулярна гастрономия:

Някои италиански готвачи са прегърнали молекулярната гастрономия, използвайки научни техники, за да трансформират традиционните ястия. Главни готвачи като Масимо Ботура са спечелили международно признание за своите креативни и авангардни подходи към италианската класика.



ГЛАВА 4

Преоткриване на традиционни ястия

1. Съвременни интерпретации:

– Традиционните италиански ястия се преоткриват с модерен привкус. Например, класическите тестени ястия могат да бъдат деконструирани или представени в нови форми, като същевременно се запазят основните им вкусове.

2. Съобразени със здравето адаптации:

– Все повече се забелязва тенденция към по-здравословни варианти на традиционни рецепти. Това включва използване на пълнозърнести храни, намаляване на мазнините и захарта и включване на повече растителни съставки без компромис с вкуса.

Движението за бавна храна

1. Опазване на кулинарното наследство:

– Произхождащо от Италия, движението Slow Food се застъпва за запазването на традиционните и регионални кухни, подкрепяйки местните фермери и насърчавайки биоразнообразието. Това движение има значително влияние върху съвременната италианска гастрономия, като подчертава значението на занаятчийски и наследствени храни.

2. Образователни инициативи:

– Движението също така включва обучение на обществеността относно културното значение на храната, практиките за устойчиво земеделие и ползите от консумацията на местно произведени храни.



ГЛАВА 4

Регионално разнообразие

1. Северна Италия:

– Известен със своите богати и обилни ястия, често включващи масло, сметана и сирене. Ризото, полента и говеждо месо са основни продукти. Региони като Емилия-Романя са известни с продукти като сирене Parmigiano-Reggiano и Prosciutto di Parma.

2. Централна Италия:

– Включва баланс между месо, зърнени храни и зеленчуци. Тоскана е известна със своите пържоли (bistecca alla fiorentina), бобови растения и зехтин. Кухнята на Рим включва емблематични ястия като carbonara и cacio e pere.

3. Южна Италия:

– Доминират средиземноморски вкусове, с обилно използване на зехтин, домати, чесън и пресни билки. Морските дарове са ключов компонент, а регионът е родното място на пицата и много видове паста.

Влияние на най-добрите готвачи и ресторанти

1. Известни готвачи:

– Главни готвачи като Масимо Ботупа (Osteria Francescana), Карло Крако и Надя Сантини издигнаха италианската кухня до нови висоти, спечелвайки звезди Мишлен и световно признание. Тяхната работа често съчетава традиционни италиански съставки с иновативни методи на готвене.

2. Гурме ресторанти:

– Италия може да се похвали с множество ресторанти от световна класа, които определят тенденциите в съвременната гастрономия. Тези заведения често включват дегустационни менюта, които показват креативността и уменията на техните готвачи.



ГЛАВА 4

Глобално влияние

1. Италианска кухня в чужбина:

– Италианската кухня продължава да бъде много популярна в световен мащаб, оказвайки влияние върху световните кулинарни тенденции. Италиански ресторанти и пицарии могат да бъдат намерени в почти всяко кътче на земното кълбо, като често се адаптират към местните вкусове, като същевременно поддържат основните италиански принципи.

2. Международно сътрудничество:

– Съвременните италиански готвачи често си сътрудничат с международни готвачи, участват в световни кулинарни фестивали и допринасят за глобален диалог относно иновациите в храните и устойчивостта.

В обобщение, модерната италианска гастрономия е празник на богатото кулинарно наследство на страната, актуализирано със съвременни техники, здравословни адаптации и ангажимент за устойчивост. Тя остава дълбоко регионална, като същевременно е отворена за глобални влияния, което я прави една от най-динамичните и обичани кухни в света.





Испания: нова баска кухня

Кулинарният пейзаж на Испания претърпя забележителна трансформация през последните няколко десетилетия, развивайки се от традиционните си корени, за да се превърне в световен център на гастрономически иновации. Тази трансформация може да бъде проследена назад до 60-те години на миналия век, когато нова вълна от готвачи започва да предизвиква преобладаващата френска кухня и да създава уникална испанска кулинарна идентичност.

Страната на баските изигра централна роля в този кулинарен ренесанс с готвачи като Хуан Мари Арзак, Педро Субижана и Мартин Берасатеги, пионери на Nouvelle Cuisine Vasca. Това движение набляга на свежи, местни продукти, иновативни техники и дълбоко уважение към традиционната баска кухня. Тези готвачи разшириха границите на това, което се смяташе за възможно в кухнята, полагайки основата на модерната кулинарна революция в Испания.





ГЛАВА 4

Молекулярна гастрономия и влиянието на Феран Адриа

Ferrán Adrià, далновидният готвач зад световноизвестния ресторант El Bulli, издигна испанската кухня до още по-големи висоти с новаторския си подход към молекулярната гастрономия. Адриа и неговият екип изследваха научните принципи зад храната, експериментирайки с иновативни техники като сферификация, деконструкция и желиране, за да създадат ястия, които предизвикват конвенционалните представи за вкус и текстура. Влиянието на El Bulli се простира далеч отвъд Испания, вдъхновявайки готвачи по целия свят и трансформирайки глобалния кулинарен пейзаж.





ГЛАВА 4

Възходът на ново поколение

Днес ново поколение млади готвачи прекроява пейзажа на испанската гастрономия. Въпреки че все още са вдъхновени от иновациите на Адриа и неговите съвременници, тези готвачи изковават свой собствен път, давайки приоритет на вкуса и опита пред техническото възшебство. Кухнята им се корени в традицията, но е пропита с чувство за креативност и игривост, което отразява многообразието на съвременната испанска култура. От оживени градски заведения за хранене до интимни бистра в провинцията, тези готвачи водят усилията към едно по-приобщаващо и достъпно кулинарно бъдеще.

Съвременната гастрономическа култура на Испания е по-развита и динамична от всякога. Той е дълбоко вкоренен в богатото кулинарно наследство на страната, като същевременно възприема иновациите и креативността. Тази уникална комбинация от традиция и модерност е това, което прави испанската кухня толкова специална.

Испания е дом на множество световноизвестни ресторанти, много от които със звезди Мишлен. Можем да подчертаем:

- El Celler de Can Roca в Жирона, управляван от братята Рока.
- DiverXO в Мадрид, управляван от главния готвач Дабиз Муньос.
- Арзак в Сан Себастиан, управляван от Хуан Мари Арзак и дъщеря му Елена.



Библиография

-

ГЛАВА 4

Библиография

- Александра Рай, Едер Монтеро и Ребека Флинт Маркс (2016) Баската книга: любовно писмо в рецепти от кухнята на Чикито. Изд. Десет скоростна преса
-
- García-Segovia, P., Dolores, M., Vercet, A., Arbolea, J.C. (2014). Молекулярна гастрономия в Испания. Journal of Culinary Science & Technology 12(4):279. https://www.researchgate.net/publication/263273892_Molecular_Gastronomy_in_Spain
-
- Харт, С., Харт, Е. (2006). Съвременна испанска кухня. Издателство Кадрил.
- Хосе Андрес (2008) Произведено в Испания: Испански ястия за американската кухня“. Изд. Кларксън Потър.
- Сам и Еди Харт (2008) Модерна испанска кухня. Изд. Къща Алхамбра Писаро, Дж. (2013). Зашеметяващи ястия, вдъхновени от регионалните съставки на Испания. Кайл Букс.
-
- ВРЪЗКИ КЪМ СЕКЦИИ НА СПЕЦИАЛИЗИРАНИ ВЕСТНИЦИ:
-
- СТРАНАТА
- <https://elpais.com/gastronomia/>
- Авангардът
- <https://www.lavanguardia.com/comer>
-
- Списание за гастрономия “Gastro Actitud”
- <https://www.gastroactitud.com/>





Защита на „хранителното наследство“ от ЕС



ГЛАВА 5

Цели

- Представяне на гастрономията като нематериално наследство на човечеството от ЮНЕСКО
- Представите еволюцията на гастрономическото наследство в Европа през вековете до съвременето
- Представите мерките за защита, прилагани от Европейския съюз за опазване на гастрономическото наследство – защитено наименование за произход; Защитено географско указание; Географски означения
- Представите успешни истории за начини за запазване на местното и национално гастрономическо наследство

Изисквания

- Разбиране на определението на ЮНЕСКО за гастрономия
- Интерес към изследване на гастрономическата история на Европа
- Основни познания за структурата и оперативния механизъм на ЕС
- Готовност и желание да научите повече по темата





Съдържание

Защита на „хранителното наследство“ от ЕС

Гастрономията като нематериално наследство на ЮНЕСКО на човечеството	81
Мерки на ЕС за опазване на гастрономическото наследство	86
Практически примери	88
Библиография	91



Co-funded by
the European Union

Финансиран от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче са само на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA могат да носят отговорност за тях.



ГЛАВА 5

Гастрономията като нематериално наследство на ЮНЕСКО на човечеството

Нематериалното културно наследство включва живи практики и изрази, наследени от нашите предци и предадени на нашите потомци, като устни традиции, сценични изкуства, социални практики, ритуали, празнични събития, знания и практики, свързани с природата и вселената, както и знания и умения, свързани с традиционните занаяти.



Снимка
връзка

Конвенцията за опазване на нематериалното културно наследство, приета от Генералната конференция на Организацията на нейната 32-ра сесия през октомври 2003 г. и влязла в сила на 20 април 2006 г., откри нов етап в защитата на това наследство. Сред неговите цели са:

Опазването на нематериалното културно наследство

Уважение към нематериалното културно наследство на общности, групи и индивиди.

Повишаване на осведомеността на местно, национално и международно ниво за нематериалното културно наследство

Взаимно признаване на нематериалното културно наследство между страните и международно сътрудничество и помощ.

Конвенцията признава като елементи на нематериалното културно наследство:

Устни традиции и изрази, включително езика като средство за материално културно наследство

1. Сценични изкуства

Социални практики, ритуали и празнични събития

Знания и практики, свързани с природата и вселената.

Традиционни занаятчийски техники



ГЛАВА 5

Гастрономията като нематериално наследство на ЮНЕСКО на човечеството

За по-голяма видимост на нематериалното културно наследство, Конвенцията установява система от два списъка:

Представителен списък на нематериалното културно наследство на човечеството: съставен е от изрази, които илюстрират многообразието на нематериалното наследство и допринасят за по-голяма осведоменост за неговото значение и се счита за еквивалент на Списъка на световното наследство.

Списък на нематериалното културно наследство, нуждаещо се от спешна защита: състои се от елементи от нематериалното културно наследство, които общностите и държавите страни считат за нуждаещи се от спешни мерки за защита, за да се гарантира предаването им. Вписванията в този списък помагат за мобилизиране на международното сътрудничество и помощ, за да се даде възможност на засегнатите участници да предприемат подходящи защитни мерки.

Той също така предвижда периодичен подбор и насърчаване на национални, подрегионални или регионални програми, проекти и дейности за опазване на наследството, които най-добре отразяват принципите и целите на Конвенцията.

Към настоящия момент има вписани 192 елемента в Представителния списък, 35 в Списъка за неотложна защита и 11 програми, проекти и дейности за опазване на нематериалното културно наследство.

В момента има 6 гастрономически елемента в списъка на нематериалното наследство на човечеството:

Средиземноморска диета. Този тип диета е широко разпространена в няколко страни и култури като Гърция, Италия, Испания, Хърватия, Кипър, Мароко и Португалия. Известен в целия свят като здравословен и благоприятен за дълголетието вариант, този тип диета се основава на набор от традиции, които са свързани с приготвянето и производството, както и споделянето на храна, тъй като храненето заедно (семейство, приятели...) е основен компонент на културната идентичност на средиземноморските страни. Както и заради пресните и качествени съставки като прясна риба, зехтин или традиционни сирена.





ГЛАВА 5

Гастрономията като нематериално наследство на ЮНЕСКО на човечеството

Френска гастрономия. ЮНЕСКО посочва, че френската гастрономия е социална практика за отбелязване на важни моменти от живота на отделни хора и групи и подчертава значението на сплотеността около масата при специални поводи. Концепцията за *gastronomique heras* се отнася до внимателния подбор на съчетания и рецепти, най-добрите френски вина, декорациите, обстановката... много повече от вкусните и различни вкусове, които съществуват в тази фантастична гастрономия. (снимка – линк)



Мексиканска храна в стил Мичоакан. Тези традиционни мексикански ястия са попаднали в списъка, защото се считат за интегрален културен модел, който обхваща аспекти като традиционно земеделие, обичаи на общността на предците и ритуални практики. Тези ястия се отличават не само с най-известните си съставки като лют червен пипер, боб или царевица, но и с методите си на отглеждане като *milpas* (полета, предназначени за отглеждане на царевица и други семена), техните *chinampas* (система за изкуствено култивиране във водни площи) или никстамализация, което е методът на обработка, чрез който се увеличава хранителната стойност на царевицата. (снимка – линк)





ГЛАВА 5

Гастрономията като нематериално наследство на ЮНЕСКО на човечеството

Кимчи. Това е може би най-популярната рецепта за зеле в Корея. ЮНЕСКО е разгледал както южнокорейските, така и севернокорейските препарати, които са много сходни, но имат някои разлики, като северният препарат е по-малко пикантен и по-бял на цвят. Причината за включването на тази рецепта в списъка е нейното приготвяне, тъй като смесва различни традиции: прави се през лятото като общност, за да се спестят колкото се може повече провизии за дългите корейски зими.

- Снимка – връзка



турско кафе. Това ястие е включено не толкова заради вкуса, колкото заради начина на приготвяне. За направата му се използват различни техники за накисване и накисване, които се считат за ритуал. Приготвя се в медни съдове на готварска печка и резултатът е гъсто, пенливо, сладко кафе, сервирано в малки чаши. Ритуалът е символ на гостоприемство и приятелство, което го прави уникален обреден елемент.

- Снимка – връзка



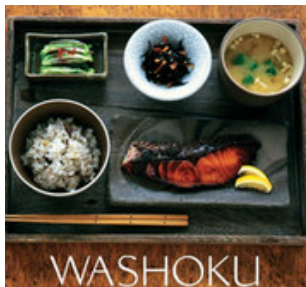


ГЛАВА 5

Гастрономията като нематериално наследство на ЮНЕСКО на човечеството

Уашоку. Терминът се превежда като японска кухня и ЮНЕСКО изтъква нейния основен дух на уважение към природата, който е тясно свързан с устойчивото използване на природните ресурси. Традиционната японска кухня се основава на местни продукти като ориз, риба, зеленчуци и ядливи растения, характерни за различните японски региони.

- Снимка – връзка



Вписването на храната в списъка на ЮНЕСКО за световно наследство е голяма стъпка към по-светло бъдеще. Методът на приготвяне на ястията носи много информация за една култура, нейните ценности и история. Като хора, ние също силно се привързваме емоционално към традиционните ястия. Те са символи на вашето детство, семейства и родина. Затова е изключително важно да култивираме кулинарните традиции и да не ги забравяме сред новите тенденции в гастрономията

ЮНЕСКО също поддържа Регистър на добрите практики за опазване, който позволява на държавите страни, общностите и други заинтересовани страни да споделят успешен опит в опазването и примери за това как са преодолели предизвикателствата, пред които са изправени при предаването на тяхното живо наследство, неговите практики и знания на бъдещото поколение. Тези методи и подходи трябва да бъдат полезни като уроци и модели, които могат да бъдат адаптирани към други обстоятелства, включително тези в развиващите се страни. Ако проявявате интерес да разгледате Списъците на нематериалното културно наследство и Регистъра на добрите практики за опазване, можете да го направите от този линк

Въпреки че ЮНЕСКО няма специфични разпоредби или етикети за хранителни продукти, нейният фокус върху защитата на базата на общността дава възможност на местните общности да поемат активна роля в запазването на своето гастрономическо наследство за бъдещите поколения. Въпреки това ЮНЕСКО организира семинари и програми за обучение, за да помогне на общностите да документират своето нематериално културно наследство, включително тяхното гастрономическо наследство. Това дава възможност на общностите да поемат собственост върху своето наследство и да разработят ефективни планове за опазване.

ЮНЕСКО също така работи за повишаване на обществената осведоменост относно значението на нематериалното културно наследство, включително значението на гастрономическите традиции. Това насърчава оценяването на културното многообразие и насърчава уважението към традиционната гастрономия.



Мерки на ЕС за опазване на гастрономическото наследство

Европейското нематериално наследство на храните е израз на нашата културна идентичност и многообразие. Гастрономическото наследство непрекъснато вдъхновява човешката креативност и иновации, което от своя страна може да доведе до промяна на политиката и да се справи с ключови обществени въпроси, като изменението на климата и социалното включване.

Разнообразието от храни представлява уникално и ценно наследство: генетично разнообразие, но също така културно, социално и икономическо. Това ще бъде ключов актив за социално-икономическото възстановяване и устойчивост на Европа, тъй като допринася за опазването на биоразнообразието, устойчивото местно развитие, устойчивия културен туризъм, социалното сближаване и приобщаването. Гастрономическото наследство трябва да се разглежда като:

- ключ за опазване на биоразнообразието и борба с изменението на климата;
- Ключ за устойчиво местно развитие;
- ключ за устойчив културен туризъм;
- ключ за социално сближаване и включване.

Схемите на ЕС за качество спомагат за опазването на наследството на европейския селскостопански сектор и повишават разпознаването на качествени продукти от потребителите по целия свят.

Географските указания се прилагат за различни хранителни продукти, селскостопански продукти, вина и спиртни напитки, произведени в определени региони. Те защитават репутацията на специфични имена на продукти, регионалните и традиционни производствени процеси или други основни елементи (като местни породи или сортове растения), които оформят кулинарното наследство в цяла Европа.



Снимка –
вързка



Мерки на ЕС за опазване на гастрономическото наследство

Хранително-вкусовите продукти и вината могат да бъдат защитени като защитено наименование за произход (ЗНП) и защитено географско указание (ЗГУ), а спиртните напитки като географски указания (ГУ). Създадени са символи на ЕС за рекламиране на тези продукти. Тези символи се появяват върху опаковката на продукта, което улеснява идентифицирането на тези продукти на пазара. Те гарантират, че даден продукт на ЕС е автентичен, а не имитация или фалшификат, и служат за укрепване на националното и международното му признание. Повече информация за ЗНП, ЗГУ и ГУ можете да намерите в Модул 8 на курса за обучение.

По-подробна информация за ЗНП, ЗГУ и ГУ можете да намерите и при нея: Географски указания за храни и напитки (онлайн статия, 2023 г.)

Европейският съюз също така въведе етикета „Гарантирани традиционни специалитети“ (TSG). TSG са имена на продукти, регистрирани и защитени в целия ЕС, за да се защитят традиционните методи на производство и рецепти.

eAmbrosia е правен регистър на имената на селскостопански продукти и храни, вина и спиртни напитки, които са регистрирани и защитени в целия ЕС. Осигурява директен достъп до информация за всички регистрирани географски означения, включително правните инструменти за закрила и продуктовете спецификации. Той също така показва ключови дати и връзки за приложения и публикации преди географските означения да бъдат регистрирани.



Търсачката за защитени продукти eAmbrosia е достъпна тук.

Европейският съюз също предоставя финансова помощ за проекти, които насърчават и защитават гастрономическото наследство. Това може да включва инициативи за документиране на традиционни рецепти, подкрепа на образователни програми за хранителна култура и насърчаване на местните хранителни пазари.

ЕС също така насърчава и финансира изследвания на традиционните методи и съставки за производство на храни. Това знание може да се използва за запазване на застрашени хранителни традиции и разработване на устойчиви практики за бъдещето.



Практически примери

Италия, пример за регистрация в списъка на ЮНЕСКО за нематериално културно наследство на човечеството

Италия е пример как гастрономията може да бъде от полза за местните общности. През 2017 г. изкуството на приготвяне на пица в неаполитански стил, известно като неаполитанското пицайоло, беше вписано в списъка на ЮНЕСКО за нематериално културно наследство на човечеството. Това не беше единственият път, когато италианската храна привлече вниманието на ЮНЕСКО. Италианското правителство официално номинира националната кухня за включване в списъка на ЮНЕСКО за нематериално културно наследство. Тази номинация отразява признанието на властите за значението на гастрономията и нейното въздействие върху местните общности. Такова признание може да бъде от полза за местните общности чрез запазване на кулинарните традиции и насърчаване на туризма.

Досието за номинация подчертава значителната роля, която италианската кухня изигра за оформянето на биокултурното разнообразие на страната. Италианската кухня се описва като „набор от социални практики, обреди и жестове, базирани на многото местни знания, които без йерархии я идентифицират и конотират“. Това определение подчертава интегралната връзка между местните традиции и цялостния кулинарен пейзаж на Италия, подчертавайки значението на регионалното разнообразие в хранителната култура на нацията.

Много области в Италия са известни със своите местни рецепти или съставки. Например лозята и маслиновите горички на Тоскана са емблематични за нейната идентичност. Местните общности укрепват социалните си връзки, като използват продукти като вино и зехтин, за да отпразнуват заедно с посетителите празници на храната, като фестивала на виното Chianti и Sagra del Tartufo (фестивал на трюфела).

Вижте „Пътеводител за Тоскана“: <https://untolditaly.com/tuscany-travel-guide/>

Празникът на тиквата в България

Всяка година през месец октомври в град Севлиево се провежда "Празник на тиквата". Първият "празник на тиквата" се провежда през 2006 г. Оттогава празникът е традиционен за града. Причината за възникването му е, че районът на Севлиево е известен с производството на тикви и дори градът е наричан на шега от местното население Тиквеното село. Всяка година в Севлиево се провежда Празник на тиквата – кулинарен празник на местни традиционни гозби, лакомства и занаяти, създадени в столицата на тиквата – Севлиево.

На площада пред Дома на културата се провеждат различни състезания за атрактивни тикви, в които местни производители участват със своя продукция. Има състезания за най-тежка тиква, най-дълга тиква, най-малка тиква, най-нестандартна тиква, най-красиво украсена тиква и др.





Практически примери

Друго събитие по време на фестивала е кулинарното изложение „Тиквени изкушения“, където се представят различни тиквени специалитети – пълнена тиква с месо, печени тиквени лодки с кайма, тиквени десерти и др. Стана традиция всяка година да се приготвя и хапва най-голямата тиквена квадратна баница (на български туквеник). Този традиционен тиквен квадратен пай се прави с дължина над 200 метра.

Във фестивала участват и деца, които изнасят поетичен рецитал със стихове и песни, посветени на тиквата и участват в конкурсни изложби със свои рисунки.



Фестивал на домашното сирене в България

Фестивал на домашното сирене в тетевенското село Черни Вит се организира в края на септември. На Фестивала ще бъдат представени домашни сирена от различни региони на България, сирена от малки мандри, хляб, мед, вина. Има демонстрации, презентации, дегустации и срещи с интересни хора. Особено ценно е представянето на научни изследвания на традиционни продукти и иновативни подходи.

Организатори на фестивала са Община Тетевен и Кметство Черни Вит.





Практически примери

Събитието е предназначено за хора, които искат да опознаят българските традиционни сирена!

Защитено наименование за произход на Bulgarian Siren (Българско бяло саламурено сирене)



Можете да проверите информацията за продукта в eAmbrosia тук:

- <https://ec.europa.eu/agriculture/eambrosia/geographical-indications-register/details/EUGI00000017826>
- Можете да проверите Официален вестник на Европейския съюз за вписване на име в регистъра на защитените наименования за произход и защитените географски указания тук:
- <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/HTML/?uri=CELEX:32023R1571#d1e106-11-1>
- Можете да проверите Официален вестник на Европейския съюз за публикуване на заявление за регистрация на име съгласно член 50, параграф 2, буква а) от Регламент (ЕС) № 1151/2012 тук:
- [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/HTML/?uri=CELEX:52023XC0413\(O4\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/HTML/?uri=CELEX:52023XC0413(O4))

ГЛАВА 5

Библиография

- Aulia, O., (2023) Кулинарни традиции като културно наследство: Поддържането и развитието им в модерната ера, онлайн статия, достъпна: <https://medium.com/@oniaulia/culinary-traditions-as-cultural-heritage-maintaining-and-developing-them-in-the-modern-era-787f5aea0433>, последна достъпен на 09/05/2024
- Барска, А.; Wojciechowska-Solis, J. (n.d.) Традиционна и регионална храна, както се вижда от потребителите – резултати от изследване: Случаят на Полша. бр. Храна, J. 2018, 120, 1994–2004
- Kalenjuk Pivarski B. et al., (n.d.) Устойчивостта на гастрономическото наследство и неговото значение за регионалното развитие на туризма. Наследство. 2023 г.; 6(4):3402–3417, <https://doi.org/10.3390/heritage6040180>, последен достъп на 09/05/2024
- 11. май, Şener A. (n.d.) From Hearth to Haute Cuisine: The Fascinating Evolution of European Gastronomy, EuropeLifestyle, онлайн статия: <https://www.smartinvestmentfund.com/fund-blog/the-fascinating-evolution-of-european-gastronomy>, последен достъп на 09/05/2024
- Манон Р. и Косте М. (2020) Храната е култура, онлайн статия: https://multimediar.k.slowfood.com/wp-content/uploads/2020/10/1_Policy_Brief.pdf, последен достъп на 05.09.2024 г.
- Генерална дирекция за земеделие и развитие на селските райони (2023 г.) Защита на местните храни и напитки: 3 500 регистрирани географски означения, онлайн статия: https://agriculture.ec.europa.eu/news/protecting-local-food-and-drinks-3-500-geographical-indications-registered-2023-02-23_en, последен достъп на 05.09.2024 г
- Фестивалът на тиквата (n.d.): <https://fest-bg.com/event/%D0%BF%D1%80%D0%BD%D0%B7%D0%BD%D0%B8%D0%BA-%D0%BD%D0%BD-%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B2%D0%BD%D1%82%D0%BD/>, последно посетено на 05.09.2024 г
- UNWTO (n.d.) Гастрономия. <https://www.unwto.org/gastronomy>





Гастрономия и туризъм



Цели

- # Изисквания

-



Съдържание

Гастрономия и туризъм

Въведение в гастрономията и туризма	95
Гастрономията като туристическа атракция	97
Инициативи на ЕС / ЮНЕСКО и ООН	99
Практически примери	102
Библиография	103



Co-funded by
the European Union

Финансиран от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче са само на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA могат да носят отговорност за тях.



ГЛАВА 6

Въведение в гастрономията и туризма

Синергията между туризма и гастрономията е ключова посока за развитието на туристическата икономика от началото на 20-ти век, особено подчертана от Глобалния доклад за хранителния туризъм (UNWTO, 2012 г.). Гастрономията, макар и променливо дефинирана, е централна за популяризиране на туристически дестинации и проектиране на специализирани туристически продукти. Яденето и пиенето не са просто естествени нужди, но са дълбоко преплетени със социалния живот и околната среда. Кулинарният туризъм насърчава взаимодействието между туристите и местните общности, създавайки възможности за културен обмен и икономическо развитие. Той разнообразява набора от преживявания, достъпни за туристите, повишавайки цялостната привлекателност и конкурентоспособност на дестинациите. Като оценява местната гастрономия, тя помага за запазването на културното наследство и местните хранителни традиции. В този документ ще изследваме специалната връзка между гастрономията и туризма, от историята до специалните нужди на клиентите.

История на връзката между гастрономия и туризъм

Синергията между туризма и гастрономията е идентифицирана като ключова посока за развитие на туристическата икономика от началото на 20 век. Това партньорство беше засилено с течение на времето, особено в края на 20-ти век, с прилагането на конкретни стратегии, както се вижда от Глобалния доклад за хранителния туризъм (UNWTO, 2012 г.). Въпреки че дефиницията ѝ все още е до голяма степен отворена за дебат, гастрономията се превърна в централен елемент в политиките за промоция на туристическите дестинации, понякога дори като основен аргумент или основен стълб при проектирането на специализирани туристически продукти. Ние знаем, че яденето и пиенето не са просто естествени нужди, които произвеждат основни форми на културно и апетитно поведение. Има и нужди, свързани със социалния живот и околната среда.

От времето на средновековните търговски пътища като Пътя на коприната, пътешествениците обменяха хранителни продукти и рецепти, помагайки за разпространението на кулинарните традиции в Европа. В първите пътеводители, които са предназначени да идентифицират маршрутите за пътуване, вече е била дадена информация за местното производство на храна и къде да спрете, за да хапнете и да спите от Средновековието (Csargo, 2016). Това е последвано от развитието на кулинарното изкуство в европейските кралски дворове, където готвачите се състезават да създават по-сложни ястия. Grimod de la Reynière във Франция (1758–1837) написва *Almanach des gourmands*, може би първият гастрономически справочник в историята.

С течение на времето всеки регион на Европа разработи свои собствени кулинарни специалитети, често базирани на налични местни продукти, което спомага за оформянето на кулинарната идентичност на всеки регион и привлича любопитни пътешественици да открият нови вкусове.

През 19 век загрижеността за доброто ядене и пиене по време на пътуване означаваше, че за най-просветените пътешественици гастрономията можеше да намери място сред мотивите за предприемане на пътуване, въпреки че никога не изглеждаше основната мотивация (Csargo, 2011). Все пак това подхранва туризма с подобряването на транспортната инфраструктура, особено развитието на железниците, което улеснява богатите пътници да пътуват из Европа и да откриват различни регионални кухни. През 20 век правителствата и туристическите организации признаха гастрономията за основна туристическа атракция. Създадени са гастрономически фестивали, кулинарни маршрути и пътеводители за ресторанти, да популяризират дестинации, като подчертават тяхното гастрономическо наследство.



ГЛАВА 6

Въведение в гастрономията и туризма

Пътуване и кулинарно изживяване

Пътуването и кулинарното изживяване са тясно свързани и формират съществен аспект от световната туристическа привлекателност. Пол Бокюз, известен френски готвач, казваше: „Кухнята е отражение на културата на една страна“. Е, вярно е. Културното откритие е в основата на тази връзка, като храната е жив израз на идентичността на даден регион или страна. Европейската гастрономия е богата и разнообразна, с ястия, вариращи от най-простите до най-сложните, от най-селските до най-изисканите, от най-леките до най-сърдечните. Всяка страна има свои собствени специалитети, често резултат от наследство на предците, регионално влияние или адаптиране към местните продукти. Сред европейските кухни можем да посочим френската кухня, характеризираща се със своята креативност, финес и разнообразие; Италианска кухня, гурме и средиземноморска; Испанска кухня, разпознаваема с вкуса си към тапас, паеля и тортила; Гръцка кухня, отличаваща се с използването на зехтин, сирене и зеленчуци; Българска кухня със своите студени супи и салати; и португалска кухня, със слънчеви вкусове, повлияни от Атлантическия океан.



Пътуващите се стремят към автентичност и потапяне, често предпочитайки да се откажат от стандартизираните ресторанти, за да опитат истинска местна кухня, истинско отражение на традициите и начина на живот на местните хора. Това кулинарно приключение подхранва усещане за приключение и откритие, като предлага на пътешествениците шанса да опитат нови вкусове и да създадат трайни спомени. Нещо повече, споделянето на храна е чудесна възможност за общуване и културен обмен, насърчавайки срещите между пътници и местни хора. Кулинарният туризъм насърчава взаимодействието между туристите и местните общности, създавайки възможности за културен обмен и икономическо развитие. И накрая, гастрономията има значително влияние върху избора на дестинация, като пътниците са привлечени от дестинации, известни със своята качествена кухня и уникални кулинарни изживявания. Секторът процъфтява, скорошно проучване на пазара от Brainy Insight прогнозира, че глобалният пазар на кулинарен туризъм ще нарасне с почти 19% от сега до 2033 г. Пътуването и кулинарното изживяване се допълват взаимно, предлагайки на пътниците прозорец към многообразието от култури по света, като същевременно насърчават межкултурните връзки. За да запази това разнообразие, ЕС въведе сертификати като защитено наименование за произход и защитено географско указание, които улесняват потребителите да идентифицират произхода на продуктите, които консумират. ЕС стартира кампанията „EuroFoodArt“ за популяризиране на тези два етикета в периода 2021-2023 г.



ГЛАВА 6

Гастрономията като туристическа атракция

Анализ на туристическата мотивация, свързана с гастрономията

От февруари до април 2016 г. Световната асоциация за туристически храни (WFTA) проведе проучване сред 2527 туристи, живеещи в десет различни страни, за да придобият по-добро разбиране за индустрията на храните и напитките. WFTA определя кулинаруните туристи като развлекателни туристи, които са участвали в уникални и запомнящи се преживявания с храна и напитки по време на скорошно пътуване и за които тези дейности са основна мотивация при избора на дестинация. В това проучване кулинаруните дейности, които най-вероятно ще мотивират едно пътуване, са дегустация на местни продукти, посещение на известен ресторант, участие в кулинарун фестивал, фестивал на бира или вино или ходене на обиколка с екскурзовод. Културата на кулинаруния туризъм нараства. Сред всички респонденти (всички развлекателни туристи) 59% казват, че храната и напитките са по-важни при пътуване, отколкото преди пет години.

Кулинаруни дейности:

Memorable experience in restaurant	Famous restaurant or bar	Food truck – Street food	Gastronomic restaurant
Cooking lessons	Culinary tour	Culinary festival	Wine routes or vineyard
Farm or orchard	Farm market	Microbrewery or beer circuit	Distillery or drinks circuit

(World Food Travel Association, 2016)

Профилът на пътниците, привлечени от кулинаруни изживявания, като цяло не се различава от този на останалите видове туристи. Той е почти сходен по отношение на възраст и пол, въпреки че мнозинството са във възрастовата група 30–60 години. Те обаче могат да бъдат класифицирани в три отделни групи според техния интерес и очаквания от преживяването: доброволци, опортюнистични и случайни. Доброволците са голяма част от кулинаруните туристи. Основната им цел е да изследват местната кухня и да научат повече за нея. Следователно те избират своите дейности, като имат предвид това. Като цяло, от висок социално-икономически произход, те съчетават страстта си към кулинаруната култура с желанието си да пътуват, което ги кара да отделят значителна част от бюджета си за храна, до 50%. Опортюнистите, от друга страна, се възползват от възможността на пътуването си да открият местната кухня, но това не е основната им мотивация за избор на дестинация. На приключенско пътуване, например, те могат да включват уникално кулинаруно изживяване. Тези туристи представляват около една четвърт от кулинаруните пътуващи. И накрая, случайни посетители участват в кулинаруни дейности само защото са достъпни или са част от първоначалната оферта.



ГЛАВА 6

Гастрономията като туристическа атракция

Влияние на гастрономията върху местния туризъм

Кулинарните туристи имат много очаквания, но всички те се фокусират върху автентичността на мястото, неговата култура и история, чрез ястията, които ядат по време на престоя си, и продуктите, които купуват и консумират на връщане, като по този начин удължават спомена за своята почивка. Хол (2006) посочва, че кулинарните туристи допринасят по свой начин за диверсификацията и поддържането на разнообразието от местни сортове плодове и зеленчуци и дори за повторното въвеждане на стари сортове, които са били изоставени от масовото производство в полза на екземпляри с по-висок добив. За кулинарните туристи няма смисъл да ходят на почивка със същата храна, която ядат всеки ден у дома. Местните ресторантьори играят важна роля тук, тъй като те могат да бъдат първите, които ще помогнат за обединяването на тези местни храни и продукти с кулинарните туристи. В по-общ смисъл кулинарният туризъм е много важен за селските райони, тъй като може да бъде начин за разнообразяване на икономическите дейности и ресурси. Освен това, кулинарният туризъм също помага за укрепване на чувството за принадлежност към даден регион и за насърчаване на местната идентичност и култура (Hall, 2006). По този начин насърчаването на местни хранителни продукти се превръща в основен елемент за опазването на даден регион, благодарение на използването на етикети и контролирани или защитени наименования за произход. Тъй като тези продукти се превръщат в символи на своя регион, те играят решаваща роля за поддържане на многообразието на регионалните култури в дългосрочен план. Хол използва термина Slow Tourism, за да опише тази форма на туризъм, която е в съответствие с принципите на движението Slow Food. Включването на местната гастрономия в туристическите предложения разнообразява гамата от преживявания, достъпни за туристите, и повишава цялостната привлекателност на дестинацията, увеличавайки нейната конкурентоспособност. Освен това, като изтъква и оценява местната гастрономия, туризмът поддържа културното наследство и запазва местните хранителни традиции.



снимка кредит: Pexels



ГЛАВА 6

Инициативи на ЕС / ЮНЕСКО и ООН

Глобална пътна карта за намаляване на хранителните отпадъци в туристическия сектор

Последователна рамка за заинтересованите страни в туризма да възприемат устойчивото управление на храните, така че те никога да не се превръщат в отпадъци „Действията срещу хранителните отпадъци трябва да бъдат основен приоритет за туристическия сектор. Пътната карта предоставя рамката, в която туристическите организации могат да играят своята роля, като същевременно носят ползи за собствените си операции, гостите, околната среда и сектора като цяло.“ (Зураб Пололикашвили, генерален секретар на UNWTO).

Целта на Глобалната пътна карта за намаляване на хранителните отпадъци в туристическия сектор е да се ускори възприемането на стратегии за намаляване на хранителните отпадъци от заинтересованите страни в туризма. Пътната карта има за цел да повиши осведомеността сред заинтересованите страни в туризма относно възможностите, произтичащи от по-устойчиво и кръгово управление на храните, със специален акцент върху намаляването на хранителните отпадъци като рентабилна и отговорна към околната среда стратегия.

12.3: „До 2030 г. намалете наполовина глобалните хранителни отпадъци на глава от населението на ниво търговия на дребно и потребители и намалете загубите на храна по веригите за производство и доставка, включително загубите след прибиране на реколтата“.

Пътната карта определя как секторът на туризма може да допринесе за постигането на цел 12.3 от Целите за устойчиво развитие (ЦУР), която има за цел намаляване наполовина на хранителните отпадъци в световен мащаб до 2030 г. Тя предоставя рамка за действие за ускоряване на намаляването на хранителните отпадъци в туризма, като споделя практически прозрения и насоки за сектора.

Като цяло Пътната карта има за цел да насочи туристическия сектор да даде принос към по-устойчива и регенеративна глобална хранителна система, отразяваща ролята на сектора във веригата на стойността на храните и потенциала му да оформя моделите на производство и потребление. Пътната карта предлага последователна рамка за заинтересованите страни в туризма за намаляване на хранителните отпадъци въз основа на предотвратяване, преразпределение и отклоняване (циркуляция).

Вкоренена в принципите на йерархията на хранителните отпадъци, пътната карта определя рамка за действие с предотвратяването на хранителните отпадъци като основна стратегия за избягване на излишък от храна и генерирането на отпадъци на първо място. Във втория случай хранителният излишък трябва да бъде преразпределен за изхранване на хората, последван от храна за животни или повторна употреба в обработката на биоматериали. Трето, когато хранителните отпадъци вече не могат да бъдат предотвратени, те следва да бъдат отклонени от депата или изхвърлянето им в морето чрез прилагане на кръгови процеси и процеси с добавена стойност, като рециклиране (т.е. компостиране, анаеробно разграждане и разпръскване на земята) или оползотворяване на енергия; така че да се избегне изхвърляне (т.е. на депо, изгаряне – без оползотворяване на енергия –, канализация или изхвърляне в морето, или изхвърляне на отпадъци).

Туристическият бизнес участва в различни етапи от управлението на храните: снабдяване; управление на инвентара, изготвяне и представяне на менюта; консумация от гостите; и управление на отпадъците, като хранителните отпадъци възникват на всеки един от етапите и следователно са междусекторен проблем. Следователно, чрез справяне с хранителните отпадъци могат да се предизвикат промени на всички етапи, което води до по-устойчиво управление на храните.



Инициативи на ЕС / ЮНЕСКО и ООН

#TravelTomorrow, туризъм и гастрономия

Гастрономията е много повече от храна. Той отразява културата, наследството, традициите и чувството за общност на различните народи. Това е начин за насърчаване на разбирателството между различните култури и за сближаване на хората и традициите. Гастрономическият туризъм също се очертава като важен защитник на културното наследство и секторът спомага за създаването на възможности, включително работни места, най-вече в селските дестинации.

Като част от кампанията на UNWTO #TravelTomorrow готвачи от цял свят ни показват как да приготвяме местни ястия у дома. Също така сме горди, че посланиците на UNWTO за гастрономически туризъм се присъединиха към тази инициатива. Също така, генералният секретар на UNWTO сподели типично ястие от родната си Грузия.

Всичко това са ястия, на които да се насладим, докато планираме следващото си пътуване и се готвим да пътуваме отново, когато стане безопасно [1].



<https://www.breakingtravelnews.com/images/sized/images/uploads/logos/traveltomorrow - UNWTO-700x350.jpg>



Инициативи на ЕС / ЮНЕСКО и ООН

МЕЖДУНАРОДЕН КОДЕКС ЗА ЗАЩИТА НА ТУРИСТИТЕ

Приет с Резолюция A/RES/732(XXIV) на Общото събрание на UNWTO на неговата двадесет и четвърта сесия. Като инструмент с незадължителна юридическа сила с необвързващ характер, ICPT не създава задължения за държавите, нито им налага допълнителни тежести. Напротив, той възнамерява да подкрепи усилията, предприети от държавите-членки за възстановяване на доверието на туристите и да им помогне да ускорят възстановяването на туризма, като предостави насоки на правителствата относно предлаганата политика, законодателство и регулаторна практика на национално ниво.



Източник: UNWTO



ГЛАВА 6

Практически примери

Няколко примера за кулинарни и близки туристически преживявания и предприятия, представени в този Youtube канал: <http://www.youtube.com/@CulinaryandProximityTour-ku5vt>

Инициатива „Испанска столица на гастрономията“: това е конкурс, стартиран през 2012 г. от FERET (Испанската федерация на туристическите журналисти). Това е уникално събитие, което се отличава с продължителността си от 365 дни и представлява специална промоция за ресторантите в града. Градовете, носители на титлата, са Логроньо/Ла Риоха (2012), Бургос (2013), Витория-Гастейс (2014), Касерес (2015), Толедо (2016), Уелва (2017), Леон (2018), Алмерия 2019, Мурсия (2020/2021), Санлукар де Барамеда (2022) и Куенка (2023). През 2024 г. това ще бъде град Овиедо.

Добри практики за кулинарен туризъм: Основи на хранителния туризъм: Седем най-добри глобални практики за празнуване и развитие на кухнята на вашата дестинация | Майлс партньорство

Маршрут за френски кулинарен туризъм: Parcours (valleedelagastronomie.com)

Маршрут за испански кулинарен туризъм в Андалусия: Гастрономически маршрути – Официален туристически уебсайт на Андалусия (andalucia.org)

Съвети за европейски маршрут за кулинари с влак : Най-добрият маршрут за кулинари (interrail.eu)

Европейският регион на гастрономията е европейска инициатива за осветяване на регионалното богатство и кулинарното наследство в Европа: ЕВРОПЕЙСКИ РЕГИОНИ НА ГАСТРОНОМИЯ (europeanregionofgastronomy.org)

ГЛАВА 6

Библиография

- Няколко европейски проекта INTERREG, свързани с кулинарен туризъм:
- Проект EUREGA, целта на проекта беше храната, хранителните навици и гастрономията да бъдат включени и признати в ЕС, регионални и национални стратегии и политики.
- Проект Culinary Trail, проектът има за цел да подобри свързаността и сътрудничеството между туристически дестинации, услуги, продукти и заинтересовани страни, да популяризира къси вериги на стойността и да рекламира качествени продукти от региона на река Дунав.
- Проект BASCIL, Проектът BASCIL помага на местните производители на храни в селските райони да диверсифицират бизнеса си в услуги за устойчив кулинарен туризъм и по този начин да достигнат до нови клиенти.
- Табло за управление на туризма на ООН, включително тракери за проследяване на тенденциите в туризма: Таблото за данни за туризма на ООН | Туристически данни (unwto.org)
- Csargo, J. (2016, 12 декември). Туризъм и гастрономия. Някои мисли за условията
- *появата на културен феномен*. <https://journals.openedition.org/teoros/2916>
- *От Saint Sauveur, C. (2020 г., 22 април). Гастрономия: 1802 г., годината, в която кулинарията се сдобива с благородническа грамота. leparisien.fr. <https://www.leparisien.fr/societe/gastronomie-1802-l-annee-ou-la-cuisine-acquies-les-lettres-de-noblesse-27-01-2019-7997901.php>*
-
- Цветков, Т. (2023, 24 ноември). Кулинарен туризъм в Европа: възможности и перспективи. Regiondo. <https://pro.regiondo.com/fr/blog/tourisme-culinaire-en-europe-opportunit-es-et-perspectives/>
- ЗАЛА М.-Ц. (2006), „Кулинарен туризъм и регионално развитие: от slow food до slow tourism?“, *Tourism Review International*, 9(4), 303–305.
- *Размер на пазара на кулинарен туризъм, дял, анализ 2033 | The Brainy Insights. (s. d.). <https://www.thebrainyinsights.com/report/culinary-tourism-market-14100#summary>*.





Гастрономия и местна икономика



ГЛАВА 7

Цели

- Разбиране на връзката между устойчивите хранителни практики, намаляването на отпадъците и насърчаването на кръгова икономика.
- Подчертайте значението на гастрономията като културно наследство и нейната роля за укрепване на местната идентичност.
- Оценете как хранителният туризъм може да разнообрази селската икономика и да насърчи местната култура.

Изисквания

- познаване на устойчиви земеделски практики
- техники за промоция
- познаване на хранителния туризъм





Съдържание

Гастрономия и местна икономика

Въведение	106
Развитие на селските райони и гастрономически туризъм	108
Ролята на занаятчиите и специализираните производители	110
Движението от фермата до масата	112
Ресторанти и кулинарен бизнес като икономически двигатели	113
Кулинарни събития и фестивали: Стимулиране на местните икономики	115
Икономически ползи от опазването на кулинарното наследство	116
Кръгова икономика и устойчивост	117
Заклучение	118
Практически примери	119
Библиография	121



Co-funded by
the European Union

Финансиран от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче са само на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA могат да носят отговорност за тях.



Въведение

В преследването на устойчиво икономическо развитие селските общности са изправени пред уникални предизвикателства и възможности. Интегрирането на гастрономията в икономическите стратегии се очертава като трансформираща сила, насърчаваща създаването на работни места, засилване на местния бизнес и запазване на културното наследство. Това есе изследва многостранната роля на гастрономията в устойчивото икономическо развитие, като се фокусира върху гастрономическия туризъм, занаятчийските производители, движението от ферма до маса, кулинарни събития и кръговата икономика. Като разберем тази динамика, можем да оценим как местното устойчиво икономическо развитие не само съживява селските райони, но и гарантира тяхната дългосрочна жизнеспособност.



Текстът на параграфа <https://www.pexels.com/en-us/photo/food-architecture-monitor-show-21287057/>



ГЛАВА 7

Развитие на селските райони и гастронимически туризъм

Развитието на селските райони често се бори с проблеми като намаляване на населението, икономическа стагнация и ерозия на културната идентичност. Гастронимическият туризъм – сектор, който набляга на уникалните кулинарни предложения на даден регион – може значително да подобри селските икономики. Чрез привличане на посетители, интересувачи се от автентични кулинарни изживявания, селските общности могат да разнообразят своята икономическа база и да създадат нови възможности за местния бизнес.

Икономическа диверсификация чрез гастронимия

Привлекателността на гастронимическия туризъм се крие в способността му да разнообразява селските икономики. Туристите, търсещи кулинарни приключения, често харчат пари за местни квартири, ресторанти и занаятчийски продукти. Този поток от посетители стимулира търсенето на стоки и услуги, създавайки работни места в хотелиерството, производството на храни и търговията на дребно. Тъй като селските райони се възползват от своето кулинарно наследство, те могат да привлекат по-широка публика, като по този начин намалят зависимостта от традиционните сектори като селското стопанство или минното дело.

Интегрирането на устойчиви хранителни практики, намаляване на отпадъците и принципите на кръговата икономика е от решаващо значение за справяне с предизвикателствата, породени от влошаването на околната среда и продоволствената несигурност. Докато се стремим към по-устойчиво бъдеще, става важно да осъзнаем как тези концепции се свързват, за да създадат устойчиви хранителни системи, които са от полза както за хората, така и за планетата.

Устойчивите хранителни практики обхващат методи за производство, обработка и консумация на храна, които дават приоритет на здравето на околната среда, социалната справедливост и икономическата жизнеспособност. Тези практики включват:

- Органично земеделие: Използване на естествени процеси и материали за отглеждане на храна без синтетични торове или пестициди, като по този начин се запазва биоразнообразието и здравето на почвата.
- Регенеративно земеделие: Фокусирани върху подобряване на здравето на почвата и функциите на екосистемите, регенеративните земеделски практики имат за цел да възстановят земята, като същевременно повишават производството на храна.
- Местно снабдяване: Подпомагането на местните фермери и производители намалява емисиите от транспорта и насърчава пресни, сезонни храни, като допринася за местната икономика и устойчивостта на общността.



ГЛАВА 7

Развитие на селските райони и гастрономически туризъм

Създаване на работни места и развитие на умения

Растежът на гастрономическия туризъм има дълбоко въздействие върху създаването на работни места в селските общности. Тъй като ресторантите, фермите и местните предприятия разширяват дейността си, за да отговорят на нарастващите изисквания на туристите, се появява широка гама от възможности за работа. Този процъфтяващ сектор изисква разнообразна работна сила, включително готвачи, които вдъхват живот на местните вкусове, сървъри, които осигуряват изключителни изживявания за хранене, търговци, които рекламират тези кулинарни предложения, и екскурзоводи, които споделят историите зад културата на хранене в региона.

С развитието на тези роли често се налага повишаване на уменията, насърчаване на по-способна работна сила. Търсенето на квалифицирани професионалисти в областта на кулинарията доведе до създаването на различни програми за обучение, фокусирани върху кулинарните изкуства, управлението на хотелиерството и устойчивото земеделие. Тези програми са предназначени не само да предоставят на хората специфичните умения, необходими за техните непосредствени роли, но и да предадат преносими умения, които имат стойност в други сектори. Например, готвач, обучен в устойчиви практики, може също да намери възможности в застъпничеството на хранителната политика или обучението по хранене, докато мениджърът на хотелиерството може да развие умения в отношенията с клиентите, които са приложими в различни отрасли на услугите.

Освен това този акцент върху развитието на уменията допринася за по-устойчива местна икономика. Тъй като работниците придобиват опит, те стават по-конкурентоспособни на пазара на труда, повишавайки пригодността си за заетост както на местно ниво, така и извън него. Вълнообразните ефекти от това създаване на работни места се простират в цялата общност, като укрепват местния бизнес и насърчават икономическата стабилност. В крайна сметка, интегрирането на гастрономическия туризъм не само обогатява културната тъкан на селските райони, но също така служи като катализатор за устойчиво икономическо развитие чрез създаване на динамична, квалифицирана работна сила, готова да посрещне предизвикателствата на една развиваща се индустрия.



снимка кредит: Pexels



ГЛАВА 7

Ролята на занаятчиите и специализираните производители

В сърцето на гастрономическия туризъм са занаятчиите и производителите на специалитети, които осигуряват местните съставки, които правят регионалните кухни уникални. Тези производители са жизненоважни за запазването на местните работни места и насърчаването на икономическата устойчивост.

Поддържане на местни работни места

Като се снабдяват със съставки от местни ферми и занаятчии, ресторантите и пазарите играят жизненоважна роля за поддържането на работни места в своите общности. Този модел създава симбиотична връзка между хранителния бизнес и местните производители, насърчавайки икономическата взаимозависимост. Дребните производители, които често разчитат на продажбата на стоките си на близките пазари и заведения, печелят значително от тази практика. Техният поминък зависи не само от обема на продажбите, но и от подкрепата на общността, която се засилва, когато ресторантите активно се стремят да включват местни продукти в менютата си.

Тъй като потребителите все повече дават приоритет на качеството и автентичността в избора си на храна, има забележителен скок в търсенето на занаятчийски продукти. Ръчно изработените сирена, местните меса и органичните продукти придобиха популярност, тъй като хората се стремят да се свържат с произхода на храната си и да оценят майсторството зад нея. Тази промяна в потребителското поведение има дълбоки последици; той насърчава ресторантите да подготвят внимателно предложенията си, като наблягат на историята зад всяка съставка, която често резонира сред гостите, които търсят смислено изживяване за хранене.

Тази тенденция прави повече от просто укрепване на местните икономики – тя също играе решаваща роля за запазването на традиционните занаяти и кулинарни практики, които иначе биха избледнели в неизвестност. Като приоритизират местното снабдяване, ресторантите не само подкрепят икономическата жизнеспособност на малките производители, но също така спомагат за поддържането на културното наследство, свързано със специфични храни и методи на приготвяне. Например, местен производител на сирене, използващ вековни техники за производство на занаятчийско сирене, може да продължи да практикува занаята си, знаейки, че има пазар за техните висококачествени продукти.

Освен това, този акцент върху местното снабдяване насърчава чувството за гордост и идентичност на общността, тъй като жителите започват да оценяват и празнуват уникалните вкусове и традиции на своя регион. Когато ресторантите изтъкват местните съставки, те канят посетителите да изпитат същността на тяхното място, създавайки по-силна връзка между потребителите и техните източници на храна. Тази взаимосвързаност не само подобрява кулинарния пейзаж на общността, но също така насърчава устойчиви земеделски практики, които дават приоритет на опазването на околната среда.

По същество движението към снабдяване с местни продукти е мощен двигател на икономическия растеж, опазването на културата и сплотеността на общността. Тъй като ресторантите и пазарите продължават да подкрепят местните ферми и занаятчии, те допринасят за една жизнена, устойчива местна икономика, която цени качеството, автентичността и традицията, като гарантира, че производителите и потребителите процъфтяват заедно.



ГЛАВА 7

Ролята на занаятчиите и специализираните производители

Качествени продукти и устойчиво местно развитие

Акцентът върху качествените продукти играе ключова роля в насърчаването на модел на устойчиво местно развитие. Когато общностите съзнателно дават приоритет на местно произведените храни, те не само подкрепят своите местни икономики, но също така насърчават култура на управление на околната среда, която може да има далечни ползи. Този ангажимент за снабдяване с храна от местни производители насърчава възприемането на устойчиви земеделски практики, създавайки добродетелен цикъл, който е от полза както за околната среда, така и за общността.

Местните производители, които често са тясно свързани със своята земя и ресурси, са склонни да възприемат екологични методи. Практики като ротация на културите и органично земеделие са често приемани, тъй като тези техники помагат за поддържане на здравето на почвата, намаляват зависимостта от химически торове и насърчават биоразнообразието. Използвайки устойчиви земеделски практики, тези производители не само защитават околната среда, но и допринасят за създаването на по-здравословни хранителни системи. Това води до храна, която е не само по-свежа и по-питателна, но и без вредни химикали, което в крайна сметка е от полза за потребителите, които дават приоритет на своето здраве и благополучие.

Освен това, тази отдаденост на качеството и устойчивостта повишава привлекателността на селските райони, превръщайки ги в желани дестинации за гастрономически туризъм. Пътуващите все повече търсят автентични преживявания, които им позволяват да се свържат с местната култура и кухня. Региони, които наблягат на своите уникални селскостопански продукти, традиционни земеделски практики и ангажимент за устойчивост, стават магнетично привлекателни за тези туристи. Посетителите са привлечени не само от обещанието за вкусна храна, но и от възможността да подкрепят устойчиви практики и да научат за богатото земеделско наследство на района.

В резултат на това притокът на гастрономически туристи осигурява значителен тласък на местните икономики. Ресторантите, пазарите и фермите се възползват от увеличеното покровителство, което от своя страна им позволява да инвестират допълнително в устойчиви практики и да подобрят своите предложения. Този цикъл на инвестиции и растеж насърчава устойчива местна икономика, която процъфтява благодарение на качеството и устойчивостта, привличайки още повече посетители с течение на времето.

По същество приоритизирането на качествените продукти култивира по-дълбоко оценяване на земята и нейните ресурси, насърчавайки чувството за отговорност в общността. Той насърчава сътрудничеството между производителите, потребителите и местния бизнес, създавайки сплотена мрежа, която е посветена на опазването на околната среда, като същевременно празнува местните кулинарни традиции. В крайна сметка този подход не само обогатява местния хранителен пейзаж, но също така гарантира, че селските райони могат да процъфтяват като устойчиви, оживени дестинации за гастрономически туризъм, откъдето хората и планетата имат полза.



ГЛАВА 7

Движението от фермата до масата

Движението от ферма до маса възплъщава принципите на местното снабдяване и устойчиви практики. Като насърчава използването на местни продукти в ресторанти и пазари, това движение подкрепя регионалните фермери и насърчава икономическия растеж.

Подпомагане на местни фермери и производители

Когато ресторантите се ангажират да доставят своите съставки на местно ниво, те изграждат директни взаимоотношения с фермери и производители. Този подход премахва посредниците, като гарантира, че повече печалби остават в общността. В резултат на това фермерите могат да получат справедливи цени за стоките си, което ги стимулира да продължат с устойчивите земеделски практики. Този модел не само облагодетелства производителите, но и подобрява качеството на сервираната храна, създавайки печеливша ситуация и за двете страни.

Поддържане на селските икономики

Икономическото въздействие на местното снабдяване е огромно. Като подкрепят регионалните фермери, рибари и занаятчии, общностите могат да поддържат своите селски икономики. Тази зависимост от местните ресурси не само насърчава икономическата устойчивост, но и укрепва връзките в общността. Когато жителите подкрепят местния бизнес, те допринасят за цикъл на икономическа дейност, който е от полза за всички участващи, осигурявайки оцеляването на традиционните хранителни практики и културното наследство.



<https://www.pexels.com/es-es/foto/proceso-de-encurtido-casero-en-cocina-rustica-28845474/>



ГЛАВА 7

Ресторанти и кулинарен бизнес като икономически двигатели

Ресторантите и кулинарните предприятия служат като основни икономически двигатели в селските общности. Създавайки оживена хранителна сцена, тези заведения не само генерират приходи, но и повишават цялостната привлекателност на района.

Създаване на работни места и икономически възможности

Кулинарните предприятия служат като жизненоважни двигатели за създаване на работни места, генерирайки разнообразна гама от възможности за заетост, които обхващат различни функции и набори от умения. От оживените кухни, където главни готвачи и готвачи изработват изискани ястия, до позициите пред гостите, които гарантират, че посетителите ще се насладят на незабравими изживявания при хранене, кулинарният сектор е богат гоблен от роли, които обслужват различни таланти и интереси. Докато тези бизнеси процъфтяват, те неизбежно се нуждаят от по-широка мрежа за поддръжка, за да поддържат растежа си, което води до появата на допълнителни позиции като доставчици, които осигуряват пресни съставки, търговци, които популяризират марката и нейните предложения, и координатори на събития, които организират специални поводи и кулинарни изживявания.

Разширяването на кулинарния сектор не само увеличава възможностите за работа за съществуващите жители, но също така играе ключова роля за привличането на нови таланти в района. Докато ресторантите и предприятията, свързани с храните, процъфтяват, те създават жизнена атмосфера, която привлича хората, търсещи работа в динамична и творческа среда. Млади професионалисти и квалифицирани работници може да се окажат вдъхновени от възможностите, представени в разрастващата се кулинарна сцена, което ги подтиква да се преместят и да допринесат за местната икономика.

Освен това, разпространението на кулинарни работни места насърчава чувството за общност и сътрудничество между жителите. Тъй като хора от различни среди се събират, за да работят в кулинарната индустрия, те споделят своите знания, умения и опит, обогатявайки местната култура. Това сътрудничество често води до създаването на програми за наставничество, семинари и обучителни сесии, което допълнително повишава възможностите на работната сила. Могат да се появят местни кулинарни училища и институции за обучение, които да отговорят на търсенето на квалифицирани работници, осигурявайки образование и практически опит, които подготвят хората за успешна кариера в хранително-вкусовата промишленост.

В допълнение към преките икономически ползи, растежът на кулинарния бизнес може да стимулира и спомагателните сектори. Тъй като все повече ресторанти се отварят и кулинарните събития придобиват популярност, има повишена нужда от услуги като кетъринг, фотография на храна и стилизиране на храна. Тази диверсификация създава ефект на вълни, където свързани индустрии процъфтяват заедно с кулинарния сектор, генерирайки още повече възможности за работа.



ГЛАВА 7

Ресторанти и кулинарен бизнес като икономически двигатели

Създаване на работни места и икономически възможности

Освен това, тъй като кулинарният бизнес процъфтява, те често се ангажират с местни ферми и занаятчии, насърчавайки чувството за взаимосвързаност в общността. Това партньорство не само подкрепя местната икономика, но също така насърчава устойчиви практики, тъй като предприятията дават приоритет на снабдяването със съставки от близките производители. Този ангажимент за местно снабдяване не само повишава качеството на предлаганата храна, но също така укрепва местния селскостопански сектор, като гарантира, че както кулинарните, така и фермерските общности се възползват от тази симбиотична връзка.

В обобщение, растежът на кулинарния бизнес води до многостранно разширяване на възможностите за работа, което обогатява местната икономика. Чрез създаване на жизнена екосистема от заетост, насърчаване на сътрудничеството и подкрепа на свързани индустрии, кулинарният сектор се превръща в крайъгълен камък на развитието на общността. Тъй като тези бизнеси процъфтяват, те не само осигуряват работни места, но и допринасят за културен и икономически пейзаж, който празнува изкуството на храната и хората, които го вдъхват в живота.

Значението на кулинарния туризъм

Кулинарният туризъм значително увеличава търсенето на местни продукти и услуги. Туристите са привлечени от автентични заведения за хранене, които представят регионална кухня, което води до по-високи продажби за ресторанти и пазари. Това търсене създава обратна връзка, при която повишеното покровителство позволява на бизнеса да инвестира в качествени съставки и иновативни предложения, като допълнително подобрява местния хранителен пейзаж.



ГЛАВА 7

Кулинарни събития и фестивали: Стимулиране на местните икономики

Кулинарните събития и фестивали играят решаваща роля в популяризирането на местните продукти и привличането на туристи. Тези събирания създават оживени пазари, които демонстрират най-доброто от това, което селските общности могат да предложат.

Привличане на туристи и стимулиране на икономическата активност

Хранителни фестивали, фермерски пазари и кулинарни събития служат като значителни атракции за туристите. Те предоставят платформи за местните производители, за да покажат своите продукти, което им позволява да се свързват директно с потребителите. Притокът на посетители по време на тези събития стимулира икономическата активност, облагодетелствайки местния бизнес и генерирайки допълнителни потоци от приходи.

Укрепване на общностните облигации

Кулинарните събития насърчават гордостта и сплотеността на общността. Тъй като жителите се събират, за да отпразнуват кулинарното си наследство, те укрепват социалните връзки и създават чувство за принадлежност. Тези събирания не само рекламират местни продукти, но и укрепват цялостната структура на общността, правейки я по-устойчива и жизнена.



<https://www.pexels.com/es-es/foto/grupo-de-personas-cerca-de-gyros-pita-wraps-puesto-de-comida-1483858/>



ГЛАВА 7

Икономически ползи от опазването на кулинарното наследство

Запазването на традиционните методи и продукти за производство на храни е от съществено значение за поддържане на културното наследство и повишаване на пазарната стойност на местните предложения.

Защита на културната идентичност

Кулинарното наследство е ключов аспект на културната идентичност. Чрез запазване на традиционни рецепти, техники за готвене и методи за производство на храна, общностите могат да запазят своята уникална идентичност в лицето на глобализацията. Този фокус върху наследството не само защитава местната култура, но и привлича потребители, интересуващи се от автентични преживявания.

Подобряване на пазарната стойност и конкурентоспособността

Тъй като търсенето на автентични и местно произведени храни нараства, общностите, които дават приоритет на опазването на кулинарното наследство, могат да повишат пазарната стойност на своите продукти. Уникалните предложения – като занаятчийски сирена, регионални вина и традиционни консерви – могат да изискват високи цени, допринасяйки за икономическата устойчивост на местните производители.



<https://www.pexels.com/es-es/foto/caja-de-madera-marron-96379/>



ГЛАВА 7

Кръгова икономика и устойчивост

Гастрономията играе жизненоважна роля в насърчаването на кръгова икономика, като набляга на намаляването на отпадъците и ефективното използване на ресурсите.

Намаляване на отпадъците и подкрепа на екологични практики

Кулинарните предприятия могат да възприемат практики, които минимизират отпадъците, като компостиране на хранителни остатъци и използване на странични продукти по иновативни начини. Чрез намаляване на отпадъците и възприемане на устойчиви практики, тези предприятия допринасят за опазването на околната среда и опазването на ресурсите.

Насърчаване на използването на местни, сезонни продукти

Фокусът върху местните и сезонни съставки не само подобрява качеството на сервираната храна, но и минимизира въздействието върху околната среда. Като се снабдяват със сезонни съставки, кулинарните предприятия могат да намалят емисиите от транспорта и да подкрепят устойчиви земеделски практики. Това съответствие между гастрономията и устойчивостта насърчава устойчива местна икономика, която е от полза както за производителите, така и за потребителите.



<https://www.pexels.com/es-es/foto/frutos-rojos-y-verdes-en-banco-de-madera-marron-5503338/>



ГЛАВА 7

Заключение

Местното устойчиво икономическо развитие е тясно свързано с кулинарния пейзаж на селските общности. Като възприемат гастрономическия туризъм, подкрепят занаятчийските производители и дават приоритет на местните източници, тези общности могат да създадат жизнени местни икономики, които празнуват тяхната уникална идентичност. Ползите се простират отвъд икономическия растеж; те насърчават опазването на културата, управлението на околната среда и социалното сближаване. Докато селските райони използват силата на гастрономията, те могат да проправят пътя към по-устойчиво и проспериращо бъдеще, като гарантират, че хората и мястото процъфтяват заедно. Чрез инвестиране в кулинарно наследство и устойчиви практики общностите могат да изградят устойчиви икономики, които почитат своето минало, като същевременно се адаптират към предизвикателствата на настоящето и бъдещето.



<https://www.pexels.com/es-es/foto/grupo-de-personas-haciendo-tostadas-3184183/>



ГЛАВА 7

Практически примери

В Италия гастрономията играе основна роля в устойчивото икономическо развитие на селските общности. Ето някои забележителни примери:

1. Тоскана и Кианти: Този регион е известен със своя винен и зехтин туризъм. Винарните предлагат обиколки и дегустации, привличайки туристи и подпомагайки местната икономика.

2. Емилия-Романя: Известен с висококачествени хранителни продукти като Parmigiano Reggiano и Prosciutto di Parma, регионът насърчава местните занаятчийски чрез кулинарни обиколки и пазари, облагодетелствайки местните производители. Parmigiano Reggiano се придържа към инициативата "отворени мандри". Всъщност това не са просто обиколки с екскурзовод на мандри, конюшни и складове за зреене, открити магазини, събития за деца и дегустации, а автентично пътешествие във времето, за да откриете метода на занаятчийско производство на ЗНП, който остава непроменен повече от девет века (произвежда се днес със същите съставки като преди хиляда години – сурово мляко, сол и сирисце, с напълно естествено производство, без използването на добавки или консерванти): обиколка на района на произход, богат на история, изкуство и култура.



3. Кампания и биволска моцарела: Фермите, произвеждащи биволска моцарела, предлагат обиколки с екскурзовод и дегустации, допринасяйки за гастрономическия туризъм и местната икономика.

4. Сицилия: Кулинарните фестивали и сагре празнуват местни ястия като аранчини и канולי. Тези събития привличат посетители и рекламират местните производители.

5. Пулия: Регионът е прегърнал движението от ферма до маса, като ресторантите се фокусират върху местни продукти. Masserie (ферми) предлагат кулинарни изживявания и агротуризм.

6. Лигурия: Популяризирането на песто и местни продукти, като зехтин и маслини Taggiasca, доведе до събития и фестивали, които празнуват лигурийската кухня, привличайки туристи.

Тези примери показват как гастрономията може да служи като катализатор за икономически растеж и опазване на културата в селските райони на Италия.



ГЛАВА 7

Практически примери

В Испания гастрономията играе решаваща роля за устойчивото икономическо развитие на селските общности. Ето някои забележителни примери:

1. Андалусия и зехтин:

– Известен с висококачествения си зехтин, особено от региони като Хаен. Обиколки със зехтин и дегустации привличат посетители и подкрепят местните фермери.

2. Каталуния и винен туризъм:

– Регионите Приорат и Пенедес са известни със своите вина. Много винарни предлагат обиколки и дегустации, популяризирайки местната винена култура и стимулирайки икономиката.

3. Страната на баските и Пинчос:

– Баската кулинарна сцена, особено в Сан Себастиан, е известна със своите пинчос (малки закуски). Кулинарният туризъм, включително уроци по готвене и обиколки с храна, насърчава икономическия растеж.

4. Галисия и морски дарове:

– Галисия е известна със своите морски дарове, особено октопод (pulpo). Фестивалите на храната празнуват местните ястия, привличат туристи и подкрепят местните рибари.

5. Валенсия и паеля:

– Валенсия е родното място на паелята и регионът е домакин на множество фестивали, които празнуват това емблематично ястие, привличат посетители и популяризират местното земеделие.

6. Астурия и сайдер:

– Астурия е известна с уникалния си сайдер (sidra). Домовете за сайдер предлагат дегустации и обиколки, създавайки ниша за сайдер туризъм и облагодетелствайки местните производители на ябълки.

Тези примери илюстрират как гастрономията може да стимулира икономическия растеж и опазването на културата в селските райони на Испания.

ГЛАВА 7

Библиография

- Slow Food International. (n.d.). Относно Slow Food. Взето от slowfood.com.
- ФАО. (2021 г.). Гастрономия и устойчиво развитие. Организация по прехрана и земеделие. Извлечено от fao.org.
- Казуси и местни доклади
- РЕГИОН КАМПАНИЯ. (2021 г.). Бъфало Моцарела и устойчив туризъм: казус. Борд по туризъм в Кампания.
- РЕГИОН ЕМИЛИЯ-РОМАНИЯ. (2019 г.). Гастрономията като двигател на развитието на селските райони: казуси от Емилия-Романя. Агенция за регионално развитие.
- Пайн, Дж. и Гилмор, Дж. (1999). Икономиката на изживяването: Работата е театър и всеки бизнес е сцена. Harvard Business Review Press.
- Гастрономическа мрежа. (2017). Гастрономия и устойчив туризъм: глобална перспектива. Рутлидж.
- Хол, С. М., & Sharples, L. (2003). Консумацията на преживявания или опитът на потреблението? Управление на туризма, 24 (3), 387–397.
- Bessiere, J. (1998). Местно развитие и наследство: Полята на гастрономията в развитието на селските райони. Международен журнал за социология и социална политика, 18 (1), 47–68.





Средиземноморска диета





Съдържание

Средиземноморска диета

Въведение в средиземноморската диета	124
Ключови елементи на средиземноморската диета	126
Ползи за здравето от средиземноморската диета	130
Съхраняване на местни съставки	131
Методи за устойчиво земеделие	133
Подобряване на биоразнообразието в гастрономията	134
Средиземноморска диета в съвременната гастрономия	135
Културно значение на средиземноморската диета	136



Co-funded by
the European Union

Финансиран от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче са само на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA могат да носят отговорност за тях.



Съдържание

Средиземноморска диета

Въведение в средиземноморската диета	124
Ключови елементи на средиземноморската диета	126
Ползи за здравето от средиземноморската диета	130
Съхраняване на местни съставки	131
Методи за устойчиво земеделие	133
Подобряване на биоразнообразието в гастрономията	134
Средиземноморска диета в съвременната гастрономия	135
Културно значение на средиземноморската диета	136



Co-funded by
the European Union

Финансиран от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче са само на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA могат да носят отговорност за тях.



ГЛАВА 8

Въведение в средиземноморската диета

Средиземноморската диета се славя като един от най-здравословните и устойчиви модели на хранене в световен мащаб, произхождащ от страни като Испания, Италия, Гърция и части от Франция и Португалия. Той олицетворява холистичен начин на живот, който преплита културни традиции, местни земеделски системи и социални практики.



Карта от www.alamyimages.fr

Отвъд обикновения избор на храна, средиземноморската диета набляга на балансиран начин на живот, поддържан от силни местни хранителни системи. Той дава приоритет на сезонни и местни съставки, като насърчава устойчиви практики като дребномащабно земеделие и опазване на биоразнообразието. Този подход гарантира, че ключови продукти, като зехтин, пресни зеленчуци и пълнозърнести храни, се произвеждат в хармония с околната среда.

Изследванията подчертават значителните ползи за здравето на диетата, свързвайки я с пониски нива на сърдечно-съдови заболявания, затлъстяване, диабет и някои видове рак. Той включва висок прием на плодове, зеленчуци, пълнозърнести храни, бобови растения, ядки и здравословни мазнини, особено от зехтин, като същевременно насърчава умерената консумация на млечни продукти, птиче месо и риба и ограничен прием на червено месо и преработени храни. Случайната консумация на червено вино по време на хранене също поддържа здравето на сърцето.

Средиземноморската диета насърчава социалното взаимодействие чрез споделяно хранене, укрепвайки семейните и общностните връзки, което допринася за емоционалното благополучие и психичното здраве. Дълбоко вкоренен в кулинарното наследство, той съхранява традиционни рецепти, предавани от поколения. Неговият фокус върху пресни, прости съставки не само почита местната култура, но също така гарантира устойчивост за бъдещите поколения.



ГЛАВА 8

Въведение в средиземноморската диета

Средиземноморската диета привлече глобалното внимание, оформяйки съвременните кулинарни тенденции, които наблягат на устойчивостта и здравето. Признат за нематериално културно наследство на човечеството от ЮНЕСКО през 2010 г., той подчертава културното значение на диетата и нейната роля за насърчаване на устойчивото развитие.

Програмата има за цел да привлече вниманието към значението на опазването на нематериалното наследство, което ЮНЕСКО определи като основен компонент и като хранилище на културно многообразие и творческо изразяване.



СНИМКА КРЕДИТ: PEXELS



ГЛАВА 8

Ключови елементи на средиземноморската диета

Средиземноморската диета е изградена върху основата на прости, висококачествени съставки, които са пресни, с местен произход и дълбоко преплетени с културната идентичност на региона. Всеки елемент отразява не само кулинарен избор, но и начин на живот, който цени устойчивостта, здравето и общността. По-долу са основните компоненти, които определят средиземноморската диета:

Пресни, местни продукти В основата на средиземноморската диета е обилното използване на пресни, сезонни продукти, които са в основата на повечето ястия. Плодовете, зеленчуците, пълнозърнестите храни, бобовите растения и ядките не са просто хранителни продукти – те отразяват богатото биоразнообразие на средиземноморското земеделие. Мекият климат на този регион позволява отглеждането на голямо разнообразие от култури, като домати, патладжани, тиквички, чушки, маслини и цитрусови плодове. Тези съставки често се отглеждат от местни фермери, като се използват традиционни и устойчиви методи, като се гарантира, че всяко хранене е не само питателно, но и екологично.

Храните на растителна основа осигуряват основни витамини, минерали и антиоксиданти, допринасяйки за добре известните ползи за здравето на средиземноморската диета. Разчитането на местни продукти също подкрепя регионалните икономики и намалява въглеродния отпечатък, свързан с транспортирането на храни.





ГЛАВА 8

Ключови елементи на средиземноморската диета

Зехтин: Златният еликсир

Зехтинът е може би най-емблематичната съставка на средиземноморската диета, служейки като основен източник на мазнини в ежедневните ястия. Богат на мононенаситени мазнини и антиоксиданти, зехтинът е ценен заради ползите си за здравето, особено за здравето на сърцето. Използва се щедро при готвене, приготвяне на салати и дори за напояване на хляб или зеленчуци. Културното значение на зехтина надхвърля кухнята; той е бил символ на просперитет, мир и дълголетие в средиземноморските общества от векове.

Различни средиземноморски региони, от Испания през Гърция до Южна Италия, се гордеят със своите уникални разновидности на зехтин, всеки със свой собствен отличителен вкус и метод на производство. Маслиновите горички са ключова характеристика на пейзажа, а годишната реколта от маслини е почитана от времето традиция, която обединява общностите.

Високото съдържание на олеинова киселина, мононенаситена мазнина и полифеноли в зехтина помага за намаляване на възпалението и намалява риска от сърдечно-съдови заболявания, което го прави крайъгълен камък на здравословната диета.



(pexels-pixabay-33783)

Морски дарове, домашни птици и млечни продукти

Докато средиземноморската диета е предимно на растителна основа, тя също така включва умерени количества животински протеини, предимно под формата на морски дарове и птиче месо. Рибата, особено мазната риба като сардини, скумрия и съомга, е богата на омега-3 мастни киселини, които насърчават здравето на сърцето и поддържат мозъчната функция. Птичето се консумира по-често от червеното месо, което се запазва за специални поводи или се консумира на малки порции.

Млечните продукти, особено под формата на сирене и кисело мляко, играят допълваща роля в средиземноморската диета. Традиционни сирена като фета в Гърция, пекорино в Италия или манчего в Испания се консумират умерено, често се включват в ястия, вместо да се сервират като самостоятелно ястие. Киселото мляко, особено натуралното или гръцкото кисело мляко, е ежедневна храна, осигуряваща пробиотици и калций.

Тези източници на протеини са по-малко наситени на мазнини от червеното месо, което допринася за цялостния здравен профил на диетата.



(pexels-soliefoto-566343 - Terje Sollie)



ГЛАВА 8

Ключови елементи на средиземноморската диета

Билки и подправки: Аромат от земята

Ароматните билки и подправки играят решаваща роля в средиземноморската кухня, като придават дълбочина и сложност на ястията без необходимост от прекомерна сол или изкуствени аромати. Местни билки като риган, мащерка, розмарин, босилек и магданоз се използват изобилно, често пряко набрани от градините. Чесънът, лукът и други алиуми също са основни вкусови компоненти. Тези билки не само подобряват вкуса на ястията, но и предлагат собствени ползи за здравето, като противовъзпалителни и антиоксидантни свойства.

Използването на билки и подправки отразява изобретателността на средиземноморската кухня, където вкусът се извлича естествено от земята. Този подход към подправянето насърчава здравословното хранене чрез намаляване на зависимостта от преработени добавки и сол.



(pexels-alleksana-4113898)

Вино в умерени количества: социална и културна традиция

В средиземноморските култури виното е повече от просто напитка – то е символ на гостоприемство, празник и общ живот. Червеното вино, по-специално, се консумира в умерени количества и често се ползва с храна, а не като изолирана напитка. Виното придружава храната, подобрява изживяването при хранене и насърчава социалното взаимодействие около масата.

Умерената консумация на червено вино, особено поради съдържанието на ресвератрол, се свързва с ползи за здравето на сърцето. Ключът обаче е умереността – обикновено една чаша на ден за жени и две за мъже.

Виното има дълбоки исторически и културни корени в Средиземноморието. Традицията на винопроизводството датира от хилядолетия, а лозята в Средиземноморието се славят по целия свят с производството на едни от най-добрите вина. В тези култури виното се пие в загрижена социална обстановка, често придружено от разговори и споделени преживявания.



ГЛАВА 8

Ключови елементи на средиземноморската диета

Древните гърци пиели вино, като го смесвали с вода, обикновено в съотношение 1:3 (една част вино към три части вода). Те използваха специални съдове както за смесване (кратери), така и за охлаждане. Пиенето на вино, което не е смесено с вода („несмесено вино“) се смятало за варварство и се използвало само от болни хора или по време на пътувания като тоник. Широко разпространена била и консумацията на вино с мед и използването на билки. Добавянето на абсент към виното също е добре познат метод (приписван на Хипократ и наричан „хипократово вино“), както и добавянето на смола (la „retsina“).



(снимка Ерве Левандовски)



ГЛАВА 8

Ползи за здравето от средиземноморската диета

Едно от забележителните предимства на средиземноморската диета е нейната способност да насърчава здравето на сърдечно-съдовата система. В основата на тази диета е високото съдържание на ненаситени мазнини, особено от зехтина, който е богат на мононенаситени мазнини и антиоксиданти като полифеноли. Тези съединения помагат за понижаване на нивата на лошия холестерол (LDL), като същевременно повишават нивата на добрия холестерол (HDL), намалявайки риска от сърдечни заболявания и инсулт.

Включването на пълнозърнести храни – като ечемик, булгур и овес – осигурява постоянен източник на фибри, за които е известно, че помагат за поддържане на здравословни нива на кръвното налягане и подобряват цялостната сърдечна функция. Диетата също така насърчава консумацията на мазна риба, като сьомга, сардини и скумрия, които са с високо съдържание на омега-3 мастни киселини. Тези незаменими мастни киселини помагат за намаляване на възпалението, намаляват вероятността от образуване на кръвни съсиреци и понижават нивата на триглицеридите, като всички те допринасят за по-добро сърдечно-съдово здраве.

Все повече изследвания свързват средиземноморската диета с намален риск от развитие на няколко хронични заболявания. Като дава приоритет на храни на растителна основа, като плодове, зеленчуци и бобови растения, които са богати на антиоксиданти, витамини и минерали, диетата помага в борбата с оксидативния стрес – ключов фактор за състояния като диабет, рак и болестта на Алцхаймер.

Освен това фокусът на диетата върху непреработените храни и ниският прием на рафинирани захари и нездравословни мазнини допринасят за по-доброто метаболитно здраве, намалявайки риска от затлъстяване и диабет тип 2.

Например, проучванията показват, че средиземноморската диета може да помогне за регулиране на нивата на кръвната захар и да подобри инсулиновата чувствителност. Високото съдържание на фибри от пълнозърнести храни и бобови растения също поддържа здравето на храносмилането и спомага за поддържане на стабилни нива на кръвната захар.

Що се отнася до превенцията на рака, богатите на антиоксиданти съставки на Средиземноморската диета, като домати (които съдържат ликопен), листни зеленчуци и плодове, помагат за намаляване на образуването на свободни радикали, които могат да увредят клетките и да доведат до рак. Освен това акцентът върху противовъзпалителни храни като зехтин и ядки допълнително намалява риска от развитие на възпалителни заболявания.

Популациите в средиземноморския регион, особено в „сините зони“ като Сардиния (Италия) и Икария (Гърция), са известни с изключителното си дълголетие и високо качество на живот. Тези региони следват диетичен модел, тясно съобразен със средиземноморската диета, и техните жители живеят по-дълго, по-здравословен живот с по-ниски нива на свързани с възрастта заболявания.

Акцентът на средиземноморската диета върху храни на растителна основа, здравословни мазнини и постни протеини, съчетани с редовна физическа активност и силно чувство за общност, създава начин на живот, който насърчава цялостното благосъстояние. В тези общности храната често се приема бавно, в компанията на приятели и семейство, което намалява стреса и насърчава социалните връзки – и двата ключови фактора, които допринасят за психическото и емоционалното здраве.

Дълголетието, наблюдавано в тези региони, се дължи и на по-ниската честота на дегенеративни заболявания, като сърдечни заболявания, Алцхаймер и някои видове рак. Балансът на хранителните вещества в диетата, съчетан с нейните противовъзпалителни свойства и ниските нива на преработени храни, помага за защита на клетките и органите от увреждането, свързано със стареенето, като по този начин увеличава продължителността на живота и подобрява качеството на живот в по-късните години.



ГЛАВА 8

Съхраняване на местни съставки

В допълнение към опазването на растенията, средиземноморската диета разчита и на запазването на традиционните методи за риболов и отглеждане, които се практикуват от поколения. Тези методи често са по-устойчиви от техниките за промишлено земеделие и риболов, тъй като наблягат на грижата за околната среда, дребномащабното производство и зачитането на естествените екосистеми. Устойчивите риболовни практики са от решаващо значение за опазването на богатото морско биоразнообразие на Средиземно море. Много общности в региона са разработили традиционни методи за риболов, които са селективни и с ниско въздействие, като избягват прекомерния улов на видове и намаляват щетите върху морските екосистеми. Те включват техники като ръчно подреждане, малки мрежи и занаятчийски риболов, които са насочени към определени видове и избягват прилов, помагайки за поддържане на рибните популации и защита на застрашения морски живот.

Освен това усилията за насърчаване на отговорна аквакултура набират сила, с акцент върху екологични рибовъдни ферми, които избягват използването на вредни химикали и антибиотици. Устойчивите риболовни практики не само помагат за опазването на рибните популации, но също така гарантират, че морските дарове остават здравословен, изобилен източник на протеини в средиземноморската диета.

Що се отнася до местните методи на отглеждане, средиземноморският регион има дълга история на малки, семейно управлявани ферми, които използват традиционни, органични техники. Тези ферми често са съсредоточени върху сеитбообращението, поликултурата и сухото земеделие, като всички те допринасят за здравето на почвата и опазването на водата – особено важно съображение в често сухия климат на Средиземноморието.

Чрез приоритизиране на органичното земеделие и намаляване на зависимостта от химически торове и пестициди, тези методи помагат за запазване на плодородието на земята и защитават околните екосистеми. Този подход също така насърчава производството на богати на хранителни вещества култури, които са от основно значение за ползите за здравето от средиземноморската диета. Местните, устойчиви земеделски практики играят жизненоважна роля за запазването на агробирознообразието – разнообразието от култури и системи за земеделие, които са от решаващо значение за поддържане на екологичния баланс в селските райони.

Освен това, много от тези традиционни методи за земеделие и риболов са тясно свързани с културното наследство на Средиземно море, представлявайки начина на живот на селските общности. Насърчаването и опазването на тези практики не само гарантира устойчивостта на средиземноморската диета, но също така помага за поддържането на местните икономики и поминъка на дребните фермери и рибари, които разчитат на тези методи за своето оцеляване.



ГЛАВА 8

Методи за устойчиво земеделие

Средиземноморската диета отдавна се свързва с устойчивостта, не само като диетичен модел, но като по-широка културна система, която насърчава природосъобразни земеделски практики и отговорно производство на храни. Тези устойчиви методи играят ключова роля в опазването на околната среда, подпомагането на местните икономики и осигуряването на по-отговорно използване на природните ресурси. Ето как Средиземноморската диета набляга на устойчивостта чрез своите земеделски практики:

– Един от основните принципи на средиземноморската диета е разчитането ѝ на органично и дребномащабно земеделие. Малките ферми, често семейни, формират гръбнака на местните хранителни системи в средиземноморските региони. Тези ферми използват практики за органично земеделие, като избягват химически торове и пестициди, което помага за поддържане на плодородието на почвата, защита на екосистемите и подобряване на биоразнообразието.

Малките стопанства също са склонни да произвеждат различни култури и добитък, като насърчават агробiorазнообразието и намаляват зависимостта от монокултури, които са по-уязвими към вредители, болести и промени в околната среда. Фокусът върху разнообразното местно производство помага за запазването на регионалните сортове храни, като гарантира, че уникалните видове плодове, зеленчуци, зърнени храни и билки продължават да процъфтяват.

В допълнение, тези местни земеделски системи спомагат за минимизиране на въздействието върху околната среда от производството на храни чрез намаляване на необходимостта от транспортиране на дълги разстояния и прекомерно опаковане, които са основният фактор за замърсяване.

– Средиземноморската диета е на растителна основа, със значителен акцент върху пресни, местни храни. Този акцент върху консумацията на растителна основа, особено плодове, зеленчуци, бобови растения и пълнозърнести храни, играе основна роля за намаляване на въглеродния отпечатък от производството на храни.

В сравнение с диетите, които разчитат в голяма степен на животински продукти, по-ниският прием на червено месо и акцентът върху рибата, домашните птици и растителните протеини в средиземноморската диета значително намаляват емисиите на парникови газове. Отглеждането на храни на растителна основа изисква по-малко земя, вода и енергия, което прави общото въздействие върху околната среда много по-малко.

Като дава приоритет на местно отгледаните съставки, средиземноморската диета също така намалява въглеродните емисии, свързани с транспортирането на храна, понякога наричани „хранителни мили“. Тази практика не само намалява емисиите, но също така подкрепя местните фермери и помага за укрепването на регионалните хранителни системи.

– Определяща характеристика на средиземноморската диета е нейното уважение към сезонните и регионалните храни. Традиционните средиземноморски общности отдавна са базирали ястията си на това, което е налично на местно ниво през определени периоди от годината, като гарантират, че храните се консумират в тяхната върхова свежест и хранителна стойност.

Сезонното хранене помага за намаляване на търсенето на извънсезонна продукция, което често изисква енергоемко оранжерийно производство или внос на дълги разстояния. Той също така намалява потребителите да намалят хранителните отпадъци, тъй като сезонната продукция обикновено е по-изобилна и по-евтина, когато се консумира в естествения период на растеж.

В допълнение, този сезонен подход запазва местните хранителни традиции, свързвайки хората с ритъма на природата и културното наследство, обвързано със специфични съставки. Той насърчава по-задълбочено оценяване на местните вкусове и гарантира, че регионалните кулинарни практики продължават да се предават от поколения, поддържайки богатото културно наследство.



ГЛАВА 8

Подобряване на биоразнообразието в гастрономията

Средиземноморската диета е не само здравословен и устойчив начин на хранене, но и мощен инструмент за запазване и подобряване на биоразнообразието. Централна характеристика на средиземноморската диета е включването на широка гама от съставки, отразяващи богатото биоразнообразие на средиземноморския регион. Това включва разнообразие от плодове, зеленчуци, пълнозърнести храни, бобови растения, ядки, билки и морски дарове, всички от които са дълбоко вкоренени в местните екосистеми. Използването на сезонни и местни продукти насърчава запазването на местни растителни видове и традиционни сортове култури. От древни зърна като фаро и ечемик до уникални регионални зеленчуци като артишок, патладжани и чушки, средиземноморската диета празнува разнообразието на своя земеделски пейзаж.

Усилията за поддържане на това биоразнообразие се виждат в защитата на традиционните начини за хранене, където фермери, готвачи и производители на храни дават приоритет на наследствените сортове, дивите растения и местно адаптираните видове. Инициативи като бавни храни, кооперативи за биологично земеделие и резервати за биоразнообразие работят заедно, за да запазят тези ценни ресурси, като гарантират, че те ще процъфтяват и ще останат част от регионалната кухня.

Въпреки че се корени в традицията, средиземноморската диета е и източник на постоянни кулинарни иновации. Главни готвачи, производители на храни и ресторантьори намират нови начини да използват местни съставки, създавайки модерни ястия, които все още зачитат средиземноморските ценности. Използвайки огромното биоразнообразие на региона, тези иноватори изработват уникални ястия, които подчертават вкусовете, текстурите и хранителните предимства на местната продукция.

Например готвачите могат да експериментират с древни зърна като лимец или лимец, за да създадат иновативни рецепти, които съчетават традиционните техники със съвременните кулинарни тенденции. По подобен начин производителите на храни намират креативни начини да трансформират местните бобови растения или билки в съвременни гурме продукти, като същевременно зачитат целостта на оригиналните съставки.

По този начин те не само поддържат живи местните хранителни традиции, но и допринасят за устойчивостта на хранителната система. Иновациите, базирани на местното разнообразие, подкрепят дребните фермери и защитават околната среда, тъй като насърчават използването на ресурси, които са по-малко вредни за планетата и по-устойчиви на променящите се климатични условия.



Средиземноморска диета в съвременната гастрономия

Средиземноморската диета, макар и дълбоко вкоренена в традицията, безпроблемно се адаптира към съвременните кулинарни тенденции, без да губи основните си ценности. Неговите вечни принципи за устойчивост, здраве и местна хранителна култура са вдъхновили готвачи и кулинарни ентузиаста по целия свят. Този раздел изследва как средиземноморската диета се е развила в днешния гастрономически пейзаж.

Един от ключовите начини, по които средиземноморската диета се адаптира към съвременната гастрономия, е чрез нейното сливане със съвременните хранителни тенденции. Главните готвачи преосмислят традиционните средиземноморски ястия, за да ги приведат в съответствие с нови вкусове, диетични предпочитания и начин на живот, като същевременно зачитат същността на диетата.

Хранене на растителна основа: С нарастващата популярност на диетите на растителна основа, акцентът на средиземноморската диета върху зеленчуци, бобови растения, зърнени храни и ядки я прави много адаптивна към вегетариански и вегански варианти. Съвременните готвачи създават иновативни ястия, които наблягат на растителния характер на диетата, като заместват или намаляват съставките на животинска основа, като същевременно запазват смели вкусове и хранителна цялост.

Опции без глутен: Традиционните средиземноморски ястия често използват зърнени храни, съдържащи глутен, като пшеница (напр. хляб, тестени изделия). Сега обаче главните готвачи включват древни безглутенови зърна като киноа или елда, за да се погрижат за чувствителните към глутен потребители, като запазват автентичността на ястията, като същевременно ги правят по-достъпни.

Здравословни адаптации: Много средиземноморски ястия са естествено богати на хранителни вещества, но съвременните интерпретации се фокусират още повече върху здравословните избори. Например готвачите могат да използват по-малко сол или да заменят рафинираните захари с естествени подсладители като мед или фурми. Тези корекции се харесват на аудиторията, фокусирана върху здравето, като същевременно запазват здравословния характер на средиземноморската диета.

Минималистични и бавни движения на храната: Акцентът на Средиземноморската диета върху простотата и сезонните съставки се съчетава перфектно със съвременните кулинарни тенденции като минимализма и бавната храна. Главните готвачи се връщат към основите, като използват по-малко съставки, но гарантират, че те са с най-високо качество, местни източници и приготвени внимателно – принципи, които винаги са били част от средиземноморската кухня.

През последните няколко десетилетия средиземноморската диета получи огромно глобално признание, повлиявайки върху хранителната култура далеч отвъд средиземноморския регион.

От Северна Америка до Азия, принципите на средиземноморската диета са възприети както от готвачи, диетолози, така и от домашни готвачи. Ресторанти, вдъхновени от Средиземноморието, се появиха в градове по целия свят, предлагайки ястия, които показват богатството на средиземноморски вкусове, като риба на скара, пресни салати и ястия на основата на зехтин. Това глобално разпространение спомогна за насърчаването на ценностите на диетата за здраве и устойчивост.

Средиземноморската диета също се превръща в основна част от кулинарното образование, като училищата по готвене по целия свят преподават средиземноморски техники и рецепти. Това доведе до по-голяма осведоменост за традиционните средиземноморски съставки и методи на готвене, което спомага за разпространението на ценностите на диетата сред бъдещите поколения готвачи и професионалисти в храните.



ГЛАВА 8

Културно значение на средиземноморската диета

В средиземноморската култура храненето е много повече от повод за подхранване на тялото; те са социални събития, които обединяват хората, отразявайки силен общностен дух. Средиземноморската диета набляга на радостта от споделянето на храна със семейството и приятелите, превръщайки храненето в ежедневна възможност за укрепване на социалните връзки.

Събиране около масата: Ястията, особено обядът и вечерята, традиционно се разглеждат като време, когато членовете на семейството се събират, често обхващайки няколко поколения. Споделянето на храна е начин да се свържете с близки, да обменяте истории и да се наслаждавате на удоволствията от живота. Тази традиция на общо хранене насърчава чувството за сплотеност и засилва значението на семейството в средиземноморската култура. Социални тържества: Освен ежедневните хранения, по-големи събирания и празници често се провеждат за фестивали, сватби и религиозни тържества. Тези събития обикновено се съсредоточават около масата, като храната играе централна роля в празненствата. Независимо дали става въпрос за малка семейна вечеря или голям празник на общността, актът на споделяне на ястия възплъщава основните средиземноморски ценности на гостоприемство, щедрост и общност.

Темпо на хранене: Средиземноморският начин на живот насърчава бавно и спокойно темпо по време на хранене. За разлика от културата на бързо хранене, средиземноморските традиции в храненето насърчават хората да не бързат, да се наслаждават на всяка хапка и да се наслаждават на смислени разговори. Този бърз подход към храненето подчертава важността на оценяването както на храната, така и на компанията, затвърждавайки идеята, че храненията са момент на релаксация и връзка, а не просто препитание.



ГЛАВА 8

Културно значение на средиземноморската диета

Празници и традиции Средиземноморската диета също е тясно свързана с културни тържества и фестивали, където храната се превръща в мощен израз на наследство, вяра и местна идентичност. Традиционните ястия заемат централно място по време на тези събития, често предавани от поколения, запазвайки богатото кулинарно наследство на региона.

Празнични празници: В цялото Средиземноморие определени празници се празнуват със специални ястия, които варират в различните региони, но споделят същия акцент върху традицията и културната гордост. Например:

В Гърция Великден се празнува с агне, изпечено на шиш, символ на прераждането, а разчупването на цуреки, сладък плетен хляб, е обичана традиция.

В Италия коледните ястия често включват ястия с морски дарове, особено в южните региони, като известния Празник на седемте риби.

В Испания традицията на Roscon de Reyes, сладък хляб във формата на пръстен, който се яде по време на Богоявление, събира семействата заедно, за да отпразнуват пристигането на Тримата крале.

Много региони имат свои местни фестивали, които показват уникални ястия, обвързвайки храната с културни и религиозни събития. В Средиземноморието храната често е в основата на религиозни празници като празници за Деня на светеца, празници на реколтата и сезонни тържества. Тези събития не само почитат духовни и исторически етапи, но също така служат за запазване на местните хранителни традиции, укрепвайки връзката между храна, вяра и общност.

Традиционните средиземноморски рецепти често се предават чрез семейства като форма на кулинарно наследство. Бабите и дядовците учат внуците си как да приготвят специфични ястия за празници, сватби или дори ежедневни ястия, като гарантират, че вкусовете и техниките на техните предци остават живи. Тези рецепти не са само за самата храна, но и за историите, спомените и културната гордост, свързани с тях.

Диетата отразява географското и културно разнообразие на Средиземноморието, като всяка общност се гордее с уникалния си принос към хранителната култура на региона.

Ритуалите около приготвянето, сервирането и консумацията на храна са дълбоко символични в Средиземноморието. Самият процес на готвене често е споделена дейност, което допълнително подчертава социалната роля на храната в този регион. Независимо дали става въпрос за месене на тесто за хляб, приготвяне на семейна рецепта за празнична трапеза или просто събиране на билки от домашна градина, тези действия помагат да се поддържа тясна връзка с местните хранителни традиции.

ГЛАВА ДЕВЕТА Е



Запознайте се с местните!



Цели

- # Изисквания

-



Съдържание

Опознайте местните жители: коледни и великденски рецепти

България	141
Франция	143
Гърция	145
Италия	147
Португалия	153
Испания	159
Библиография	161



Co-funded by
the European Union

Финансиран от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче са само на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA могат да носят отговорност за тях.

Коледна рецепта: Постни сарми



Съставки

- 1/2 ч.л. ориз
- 2 глави лук
- 1 стрък праз лук; листа от кисело зеле
- 1/2 ч.л. масло
- 1 чаена лъжичка сок от кисело зеле
- червен пипер
- сол
- суха чубрица



1. Инструкции

- Нарежете двата лука и прера на много малки парчета и след това ги смесете с щипка или две сол. Разбъркайте ги в олиото, докато станат златисти.
- След това добавете ориза, който предварително сте почистили и измили. Добавете подправките и малко гореща вода. Оставете да къкри - до почти готовност на ориза.
- Междувременно пригответе зелевите листа - трябва да махнете твърдите ципове, които се намират в средата. Когато направите това, сармичките ще бъдат много по-деликатни и приятни за хапване.
- Когато оризът е готов, оставете да се охлади бот. След това във всеки зелев лист се слага по една лъжица от оризова пълнка и се завива. Вземете тенджерата, на дъното на която се нареждат зелеви листа или лозови клонки.
- Върху тях се нареждат завитите сарми и отгоре се покриват с чиния, за да не изплуват. Добавете зелевия сок и 2 ч.ч. топла вода. Тази вкусотия трябва да се вари на бавен огън около час АЛИ може да сложите тенджерата със сармите в предварително загрята фурна за час на 180°C. Проверете ориза, преди да извадите тенджерата от фурната.



Великденска рецепта

Великденско агне на фурна

Съставки

агнешка плешка - 1 бр
пресен лук - 1 връзка
Джоджен - 5 стръка
червен пипер
1 ч.л
черен пипер
1/2 чаена лъжичка



1. Инструкции

- Първата стъпка от рецептата за агнешко печено на фурна е подготовката на агнешкото. Измивате добре агнешкото бутче, след което го поръсвате със сол, която втривате в месото с ръце
- Поръсват се с червен и черен пипер, които също се втриват добре в агнешкото бутче. Оставете месото за около 15 минути да поеме подправките.
- През това време нарежете на ситно лука и чесъна. Слагате агнешкото в голяма тава, според големината на бутчето/месото, наливате 1 ч.ч. топла вода, в която добавяте наситнените лук и чесън.
- Поставете тавата в предварително загрята на 200 градуса фурна за около 15 минути, за да хване лека коричка агнешкото, след което изваждате тавата, покривате плътно с алуминиево фолио и печете около 3 часа на 180 градуса.
- Въпреки че обикновено това е времето, необходимо за изпичане на агнешкото, след около 2 часа, прекарани във фурната, можете да погледнете дали месото не е изтекло от вода или вече е готово.

Коледна рецепта



Пуйка с кестени

Съставки (за 8 души)

1 пуйка отглеждана на свобода с тегло 3,5 кг

400 г кестени в буркан

80 г масло

25 cl пилешки бульон

Плънка:

150гр галета + 15 cl мляко

2 щалот, нарязани

20 г масло

Пуешки черен дроб на кубчета

350 г месарска плънка

1 яйце

100 г кестени в буркани, натрошени

1 с.л. коняк

Сол и прясно смян черен пипер



1.Инструкции

- Пригответе плънката. Накиснете галетата в млякото. Щалотът се задушавя с 20 г масло, добавя се черният дроб и се готви 1 мин. Смесете в купа отцедения хляб, сместа от щалот и черен дроб, плънката, яйцето, кестените (по 100 г) и коняка. Подправете със сол и черен пипер. Напълнете пуйката.
- Загрейте фурната на 180°C. Намажете пуйката с 30 г меко масло. Подправете със сол и черен пипер. Поставете решетка върху тавата за отцеждане и поставете пуйката върху нея. Поставете във фурната. Оставете да се готви 18 минути за 500 г пълнена пуйка, т.е. 2 часа и 20 минути, като поливате пуйката редовно (на всеки 30 минути) със сока от готвенето.
- Увийте пуйката в алуминиево фолио и я оставете да почине във фурката за 15 минути. През това време запържете кестените в останалото масло, след което налейте пилешкия бульон. Варете на слаб огън, докато бульонът почти се изпари. Издъбайте пуйката и сервирайте горещ с кестените.

Великденска рецепта



Пастетът Бери

Съставки (за 6 души)

2 рула бутер тесто (или пясъчно тесто, ако предпочитате)

6 яйца

300 г свинска кайма

200 г телешка кайма

1 щалот

50 г галета

1 супена лъжица коняк

0,5 чаена лъжичка индийско орехче

0,5 връзка магданоз

сол

пипер



1.Инструкции

- Попарете 4 сварени яйца (време за готвене 10 минути). Накълцайте щалот. Измийте и нарежете магданоза.
- В купа за салата смесете 2-те меса, 1 разбито на омлет яйце, магданоза, щалота, галетата, коняка и индийското орехче. Подправете със сол и черен пипер.
- Развийте 1 от бутер тестото. Поставете го в специална форма за пастет (paté en coque) (застлана с намаслена хартия). Разпределете половината кайма върху тестото. Правете вдлъбнатини на равни интервали. Поставете 4-те твърдо сварени яйца в плънката, като леко ги притиснете. Покрийте с останалата кайма.
- Отделете белтъка от жълтъка на последното яйце. Намажете ръба на банкицата с разбития в малко вода жълтък. Запечатайте с второто руло бутер тесто, като запечатате краищата и запечете с яйце.
- С върха на ножа направете 3 коинчета в бутер тестото, за да излиза парата по време на готвене. Печете 20 минути на 180°C (газова марка 6) и 30 минути на 150°C (газова марка 5).



Коледна рецепта

Меломакарона – гръцки коледни сладки с мед

Съставки

- | | |
|---|-------------------|
| За сиропа | • 2-ра смес |
| 250 г вода | • 1/2 килограм |
| 400 г гранулирана захар | универсално |
| 70 г мед | брашно |
| 2 прънци канела | • 100 г грис, фин |
| 2 цели скилидки | • Да служици |
| 1 портокал, разполовен | • мед |
| • 1-ва смес | • Орехи |
| • 200 г портокалов сок | |
| • 200 г масло от семена | |
| • 90 г зехтин | |
| • 30 г пудра захар | |
| • 1/4 чаена лъжичка смян
карафил | |
| • 2 супени лъжици канела | |
| • 1/4 чаена лъжичка смяно
индийско орехе | |
| • 1/2 чаена лъжичка сода за
хляб | |
| • Портокалова кора от 2
портокала | |



1. Инструкции

- Загрейте фурната на 190°C (370°F) нагласете на вентилатор. За да направите сладките, трябва да приготвите 2 отделни смеси. За първата смес добавете всички съставки в голяма купа. Разбъркайте, като използвате ръчна бъркалка.
- В отделна купа добавете всички съставки за втората смес. Комбинирайте първата и втората смес. Разбъркайте на ръка, много внимателно и за много кратко време (най-много 10 секунди). Оформете бисквитено тесто в овални форми с дължина 3-4 см, по 30 г всяка.
- Печете около 20-25 минути, докато станат хрупкави и златисто кафяви. Веднага след като ги извадите от фурната, накиснете горещите сладки в сиропа за 10 секунди. Оставете ги да се отцедят върху решетка. Полейте с мед и сменни орехи.

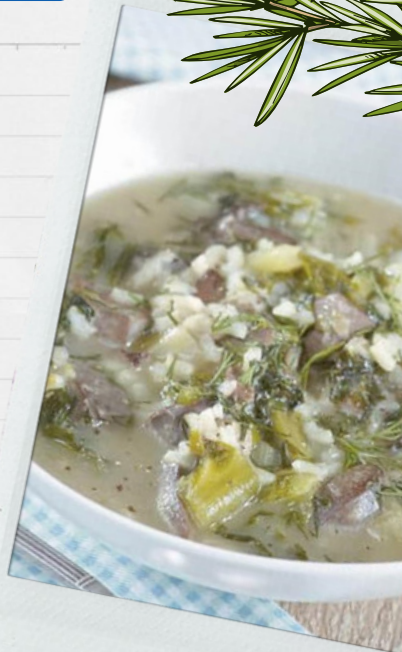
Великденска рецепта



Магирус

Съставки (за 6-8 души)

- 1 килограмм агнешко месо
- 2 резена лимон
- 2 дафинови листа
- сол
- 4-5 супени лъжици зехтин
- 2 средни глави сух лук
- 2 зелени салати, едро нарязани
- 50 г бяло вино
- 1,5 литра вода
- 5-6 глави зелен лук
- 1 връзка копър
- 100 г кръглозърнест ориз (по желание)
- За яйчния лимонов сос
- Лимонов сок от 2 лимона
- 1 яйце
- сол
- пипер



1. Инструкции

- Поставете тенджерата с вода на силен огън, докато заври. Добавят се агнешките късчета, резените лимон, дафиновите листа, солта и се вари 10-15 минути. Редовно обирайте пияната. Отцедете и изхвърлете водата.
- Поставете тенджерата отново на силен огън и добавете зехтина. Лукът се нарязва на ситно и се добавя в тенджерата. Агнешкото месо се нарязва на малки парчета, добавя се в тенджерата и се задушават за 8-10 минути.
- Деглазирате с виното, добавяте водата и мариолите и оставяте да вари на среден огън 30-40 минути.
- След това нарежете пресния лук на кръгчета, а копъра на едро и ги добавете в тенджерата. Запазете зелената част от пресния лук и 1 супена лъжица копър. Добавя се оризът, захлупва се с капак и се вари на среден огън 15-20 минути.

Коледна рецепта

Панетоне

Съставки

брашно

захар

яйца

масло

мая

захаросани плодове

стафиди

екстракт от ванилия

лимонова кора

портокалова кора



1. Инструкции

1. Пригответе тесто от брашно, захар, яйца и масло, след което го оставете да втаса.
2. Добавете маята и оставете тестото да втаса отново.
3. Добавете захаросани плодове и стафиди към тестото.
4. Оформете тестото на купол и печете до златисто кафяво и пълна готовност.

Коледна рецепта:

Нуга

Съставки

- мед
- захар
- яйчен белтък
- препечени бадеми или
лещници
- екстракт от ванилия
- вафлена хартия.



1. Инструкции



1. Сварете заедно меда и захарта, докато се получи консистенция на карамел.
2. Разбийте белтъците до твърди върхове и бавно ги добавете към медено-захарната смес.
3. Разбъркайте препечените ядки.
4. Разстелете сместа върху вафлена хартия, покрийте с друг слой гофрета и оставете да изстине, преди да нарежете на парчета.

Коледна рецепта

Капелети в Бульон

Съставки

брашно

яйца

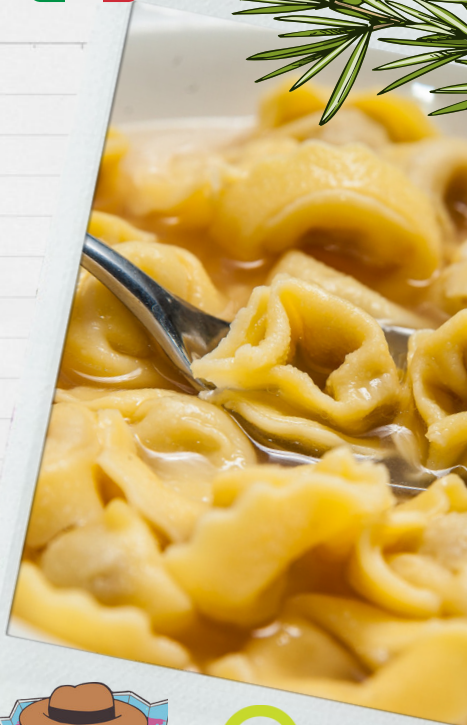
смяно месо (свинско, говеждо или смес)

Пармезан

индийско орехче, бульон (пилешки или телеешки)

сол

черен пипер.



1. Инструкции



1. Пригответе тестото за паста с брашно и яйца, след което го разточете на тънко.
2. Направете пълнка със смяно месо, пармезан, индийско орехче, сол и черен пипер.
3. Нарезете макароните на малки квадратчета, поставете малко количество пълнеж в центъра на всеки и съгнете във формата на капачка.
4. Гответе капелетите във врящ бульон, докато изплуват на повърхността.

Великденска рецепта



Великденски гълъб

Съставки

брашно

захар

яйца

масло

мая

захаросани портокалови

корички, бадеми

перлена захар

екстракт от ванилия.



1. Инструкции



1. Пригответе тесто от брашно, захар, яйца, масло и мая и оставете да втаса.
2. Добавете захаросани портокалови корички в тестото.
3. Оформете тестото във формата на гълъб и го оставете да втаса отново.
4. Отгоре намажете с бадемова глазура и перлена захар, след което изпечете до златисто.

Великденска рецепта

Великденски пай

Съставки



Бутер тесто
сирене рикота
спанак или манголд
яйца
Пармезан
индийско орехче
сол
черен пипер.

1. Инструкции



1. Разточете бутер тестото и нарежете форма за пай.
2. Пригответе пълнежа със сирене рикота, варен спанак или манголд, пармезан, индийско орехче, сол и черен пипер.
3. Изсипете пълнката в банкията и направете вдлъбнатини, в които да чукнете цели яйца.
4. Покрийте с друг слой бутер тесто, запечатайте краищата и печете до златисто кафяво.

Великденска рецепта

Печено Агнешко

Съставки



1. Инструкции

- 1. Мариноватте агнешкото с чесън, розмарин, зехтин, сол и черен пипер.
- 2. Печете във фурната, като от време на време поливате с бяло вино, докато месото омекне и се свари.
- 3. Сервирайте с печени картофи или сезонни зеленчуци.



Коледна рецепта

Треска на Бъдни вечер

Съставки

4 парчета осолена треска

8 картофа

4 глави лук

4 моркова

4 твърдо сварени яйца

зехтин

чесън

дафинови листа

Черни маслини (за гарнитура)



1. Инструкции

Накиснете треската във вода за 24-48 часа, като смените водата няколко пъти, за да отстраните солта.

1. Сварете рибата треска, картофите, лука и морковите отделно до готовност. Нарежете картофите, лука и морковите.

2. Подредете рибата треска, картофите, лука и морковите в чиния за сервиране.

3. Полейте обилно със зехтин и гарнирайте с чесън, дафинови листа и черни маслини.

Сервирайте с твърдо сварени яйца, нарязани на половинки или четвъртинки.



Коледна рецепта

Пълнена Пуйка

Съставки

- 1 пуйка (около 5 кг)
- 200 г смяно свинско месо
- 100 г чоризо, нарязано на кубчета
- 2 глави лук, нарязани на ситно
- 3 скилдски чесън, смелени
- 100 г галета
- 2 яйца
- зехтин
- Бяло вино
- сол и черен пипер
- Билки (магданоз, мащерка, дафинов лист)



1. Инструкции



- 1. Загрейте фурната до 180°C (350°F).
- 2. В голяма купа смесете смяното свинско месо, чоризо, лук, чесън, галета и яйца.
- 3. Подправете със сол, черен пипер и билки.
- 4. Напълнете пуйката със сместа и закрепете отвора с кухненска връв.
- 5. Натрийте пуйката със зехтин, сол и черен пипер.
- 6. Поставете пуйката в тава за печене, добавете малко бяло вино и печете около 3-4 часа, като от време на време поливате със сока от тигана.

Оставете пуйката да почине 15-20 минути, преди да я издълбаете.

Десерт



Френски тост (португалски френски тост)

Съставки

1 стар хляб (за предпочитане франзела)

1 литър мляко

200 г захар

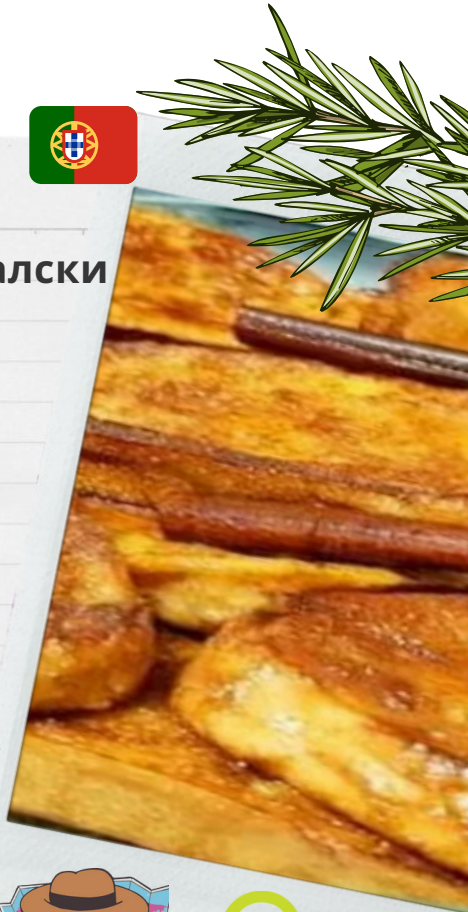
1 пръчка канела

Кора от 1 лимон

4 яйца

зехтин (за пържене)

Смяна канела (за поръсване)



1. Инструкции



1. Нарежете хляба на дебели филийки.
2. В тенджерата загрейте млякото със захарта, пръчката канела и лимоновата кора, докато започне да кипи.
3. Свалете от огъня и оставете леко да се охлади.
4. Потопете филийките хляб в млечната смес докато се напият добре.
5. Разбийте яйцата в купа.
6. Загрейте зехтина в голям тиган.
7. Потопете накиснатите филийки хляб в разбитите яйца и изпържете до златиста коричка от двете страни.
8. Отцедете върху хартиени кърпи и поръсете със смяна канела и захар.

Десерт



Filhões (Пържено тесто)

Съставки

- 500гр брашно
- 10 г мая
- 1 dl портокалов сок
- 50 г захар
- 3 яйца
- 1 ч. л. сол
- зехтин (за пържене)
- Захар и канела (за поръсване)



1. Инструкции



- 1. Разтворете маята в малко топла вода.
- 2. В голяма купа смесете брашното, маята, портокаловия сок, захарта, яйцата и солта. Месете докато стане гладко и еластично.
- 3. Оставете тестото да втаса на топло място, докато удвои обема си.
- 4. Разточете тестото върху набрашнена повърхност и изрежете желани форми.
- 5. Загрейте зехтина във фритюрник или голям тиган.
- 6. Изпържете парчетата тесто до златистото кафяво.
- 7. Отцедете върху хартиени кърпи и поръсете със захар и канела.



Великденска рецепта

Агнешко печено

Съставки

- 1 агнешко бутче (около 2 кг)
- 4 скилидки чесън, смлени
- 2 лимона, изцедени
- 100 мл зехтин
- 2 стръка пресен розмарин
- 2 стръка пряска мащерка
- сол и черен пипер
- 200 мл бяло вино
- 1 кг картофи, обелени и нарязани на кубчета



1. Инструкции

- 1. Загрейте фурната до 180°C (350°F).
- 2. В купа смесете смлян чесън, лимонов сок, зехтин, сол и черен пипер, за да създадете марината.
- 3. Натрийте агнешкото бутче с марината, като се уверите, че е добре намазано. Отгоре се поставят стръкчетата розмарин и мащерка.
- 4. Агнешкото се слага в тава за печене и се залива с бялото вино.
- 5. Добавете резените картофи в тигана, заобикаляйки агнешкото.
- 6. Печете във фурната за около 1,5 до 2 часа, като поливате от време на време със сока от тигана, докато агнешкото омекне и картофите станат златисти.
- 7. Оставете агнешкото да почине 10-15 минути, преди да го нарежете и сервирайте с печените картофи.



Великденски десерт



Пандишпан

Съставки

6 яйца

250 г захар

150 г брашно

Кора от 1 лимон

1 ч. л. бакпулвер



1. Инструкции



1. Загрейте фурката до 180°C (350°F). Намаслете кръгла форма за кекс и я застелете с хартия за печене.
2. Разбийте яйцата със захарта до светла и пухкава смес.
3. Добавете лимоновата кора и постепенно добавете брашното и бакпулвера, като разбърквате внимателно, докато се смесят добре.
4. Изсипете тестото в подготвената форма за торта.
5. Печете 25-30 минути, или докато клечка за зъби, забодена в центъра, излезе чиста. Оставете тортата да се охлади във формата, преди да я прехвърлите върху решетка, за да се охлади напълно.



Коледна рецепта

Кардони с бадеми

Съставки

- 1 кг кардон се почиства и нарязва
- 100 гр белени сурови бадеми
- 50 гр кедрови ядки
- 2 скилидки чесън
- 4 супени лъжици зехтин
- 2 супени лъжици брашно
- 500 мл зеленчуков бульон
- 100 мл мляко
- Сол и черен пипер на вкус
- Щипка индийско орехче



1. Инструкции

- Сварете нарязания кардон в подсолена вода за около 15 минути, докато омекне. Отцедете, охладете и оставете настрана.

Смелете бадемите и кедровите ядки в таханче и оставете настрана. Едновременно с това в тиган загрейте зехтина и задужете чесъна, докато започне да покафенява. Добавете брашното и разбъркайте, за да оформите руло.

Постепенно добавете зеленчуковия бульон и млякото, като бъркате непрекъснато, за да не стане на бучки. Добавете бадемите и кедровите ядки и оставете соса да се сгъсти.

Добавете отцедения кардон към бадемовия сос и оставете да къкри още 10 минути. Подправете със сол, черен пипер и щипка индийско орехче. Сервирайте топли.



Великденска рецепта

Torrijas (френски тост в испански стил)

Съставки

- 1 хляб стар хляб (за предпочитане бриош или обогатен с масло)
- 1 литър мляко
- 200 г захар
- 1 пръчка канела
- Кората на 1 лимон и 1 портокал
- 1cl ром
- 4 яйца
- Зехтин за пържене
- Смляна канела за поръсване
- мед или захарен сироп (по желание)



1. Инструкции

- Загрейте млякото в тенджерата със 100 г захар, пръчката канела, ром и кората от лимон и портокал. Оставете да заври леко, след това отстранете от огъня, покрийте и оставете да се влива и изстине.

Нарежете стария хляб на дебели филийки. Потопете всяка филия в топлата млечна смес, оставяйки хляба да попие течността, но да не се разпада. Оставете излишната течност да се отцеди.

Разбийте яйцата и загрейте обилно количество зехтин в тиган. Накиснатите филийки хляб се потапят в разбитите яйца и се пържат до зачервяване от всяка страна.

Отцедете пържените торрижи върху хартиени кърпи, за да отстраните излишното масло. Поръсете със смес от захар и смляна канела. Сервирайте топло или студено.

ГЛАВА 9

Библиография

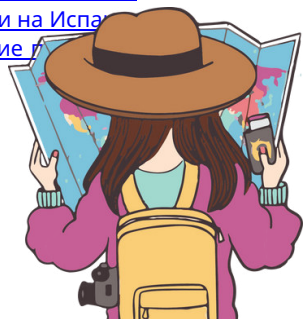
- <https://www.youtube.com/watch?v=C9O8yhJKW2O>
- https://www.youtube.com/watch?v=gZSjBOKiOts&ab_channel=%D0%9A%D1%83%D1%85%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%97%D0%B2%D0%B5%D0%B7%D0%B4%D0%B5%D0%B2-LaCocinaB%C3%BAlgara
- https://www.youtube.com/watch?v=qPupjb8INcc&ab_channel=%D0%9A%D1%83%D1%85%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%97%D0%B2%D0%B5%D0%B7%D0%B4%D0%B5%D0%B2-LaCocinaB%C3%BAlgara
- https://www.youtube.com/watch?v=DBWjRlsjyzU&ab_channel=%D0%93%D0%9E%D0%A2%D0%92%D0%95%D0%9D%D0%95%D0%97%D0%90%D0%9D%D0%90%D0%A7%D0%98%D0%9D%D0%90%D0%95%D0%A9%D0%98
- <https://www.hera.bg/s.php?n=397>
- <https://bulgarianhistory.org/badni-vecher/>
- <https://zornitsaivanova.com/blog/balgarski-traditzi-rituali-badni-vecher/>
- <https://pochehli.com/novini/aranzhirane-na-trapezata-za-velikden>
<https://www.24kitchen.bg/articles/velikdenski-obichai>
<https://zvezdev.com/%D1%80%D0%B5%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%82%D0%BO/%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8-%D0%BA%D0%BE%D0%B7%D1%83%D0%BD%D0%BO%D0%BA>
- Редактори на храни и вино. (2023 г., 9 януари). 22 традиционни френски рецепти. Храна и вино. <https://www.foodandwine.com/comfort-food/traditional-french-food>
- Фукс, Л. (2023 г., 14 юли). 76-те най-добри рецепти от френската кухня. Направо към небцето. <https://www.directoalpaladar.com/recetario/69-mejores-recetas-cocina-francesa>
- Boréan, Y., & Helal, N. (2022 г., 20 декември). Празнична трапеза: Историята на коледната пуйка. Тук, от France Bleu и France 3. <https://www.francebleu.fr/vie-quotidienne/cuisine/repas-de-fete-l-histoire-de-la-dinde-de-noel-2574851>
- Мариот, Л. (2023 г., 13 декември). Моята рецепта за пуйка с кестени – Лоран Мариот. Лоран Мариот. <https://www.laurentmariotte.com/recette-de-dinde-aux-marrons/>
- Бери, Ф. В. (2017, 16 април). Великденски пастет: Бери има само яйца за своя пастет. Тук, от France Bleu и France 3. <https://www.francebleu.fr/infos/insolite/pate-de-paques-le-berry-n-d-oeufs-que-pour-son-pate-1492193586>
- Бери козуначено тесто (от Бери). (n.d.). <https://www.cuisineactuelle.fr/recettes/pate-de-paques-berrichon-206004#>



ГЛАВА 9

Библиография

- Cinque Wine & Deli Editors. (2024) Меломакарона: Символично лечение за падналите герои на Древна Гърция.
- <https://www.cinque.gr/melomakarona-a-symbolic-treat-for-the-fallen-heroes-of-ancient-greece/>
- Магирица : Супа в Гърция – Пътеводител на Крит. (2024) <http://www.crete-guide.info/magiritsa.htm>
- Кулинария на Argiro – www.argiro.gr
- Хрисопулос П. 22/12/2023. Гръцки репортер. Как Меломакарона и Корабиедес получиха имената си. <https://greekreporter.com/2023/12/22/how-kourabiedes-and-melomakarona-got-their-names/>
- GST A. 30/4/2021. Greek City Times. Магирица – традиционна гръцка великденска супа. <https://greekcitytimes.com/2021/04/30/magiritsa-greek-easter-soup/>
- Традиционна рецепта за панетоне (италианска коледна торта)
- <https://www.cucinabyelena.com/traditional-panettone-recipe-italian-christmas-cake/>
- Великденски гълъб
- <https://www.italiaregina.it/colomba-cake/>
- ПРОИЗХОДЪТ НА ИТАЛИАНСКАТА ВЕЛИКДЕНСКА ТОРТА: „LA COLOMBA“
- <https://blog.scuolaleonardo.com/2022/04/17/la-colomba-an-italian-traditional-dessert/>
- <https://www.happy.rentals/blog/142-traditional-dishes-for-an-italian-christmas>
- <https://www.walksofitaly.com/blog/food-and-wine/christmas-food-traditions-in-italy>
- <https://devourtours.com/blog/italian-christmas-foods/>
- <https://jornalaltoalentejo.sapo.pt/pascoa-em-marvao-com-cabrito-e-borrego-a-mesa/> <https://receitasdeportugal.com/> <https://www.gastronomias.com/portugal/>
- Пет много коледни кулинарни изживявания в Испания. <https://www.spain.info/en/discover-spain/christmas-gastronomic-experiences-spain/>
- Адриа Ф., Марискал Дж., Ортега И. (2024). Испания Готварската книга.
- Сохал М. (2013, 1 октомври). Традиционни коледни рецепти на Испания
- Рибачев В. (2023). Испанска кухня: Кулинарно пътешествие в Испания (Книга за световните кухни).





ИЗВОДИ





ГЛАВА 10

Изводи

Гастрономията е много повече от изкуството да приготвяш и да се наслаждаваш на храната. Той представлява същността на културната идентичност, традицията и споделяната история.

Както се изследва в това ръководство, гастрономическото наследство на Европа е дълбоко преплетено с културната и историческа тъкан на региона. От древни практики до съвременни иновации, европейската гастрономия продължава да се развива, като същевременно поддържа силна връзка с корените си.

Един от ключовите изводи от това ръководство е критичната роля, която Европейският съюз играе за опазването на това наследство. Чрез политики, насочени към запазване на традиционните практики, защита на местните продукти и насърчаване на устойчивото развитие, ЕС гарантира, че бъдещите поколения могат да продължат да се възползват от това богато кулинарно наследство.

Освен това връзката между гастрономията, туризма и местните икономики се оказва движеща сила в насърчаването на културния обмен и регионалното развитие. Използвайки своите уникални кулинарни традиции, местните общности имат възможност да привлекат туризъм, да укрепят своите икономики и да насърчат гордостта от своята културна идентичност.

Това усилие за опазване обаче изисква активно участие от множество заинтересовани страни, включително правителства, местни фирми и обществеността. Като такова, това ръководство подчертава необходимостта от непрекъснато сътрудничество и образование, за да се гарантира, че европейското гастрономическо наследство е не само запазено, но и признато.

Някои практически препоръки включват:

Укрепване на местните инициативи – Насърчаване на фестивали за местна храна, кулинарни работилници и фокусиран върху гастрономията туризъм като средство както за насърчаване, така и за защита на традиционни храни и кулинарни практики.

Подкрепете устойчиви практики – Интегрирайте устойчивостта в гастрономическия туризъм и местното производство на храни, като гарантирате, че въздействието върху околната среда е сведено до минимум.

Насърчаване на образованието и осведомеността – Образователните по-младите поколения за значението на гастрономическото наследство, както като културно съкровище, така и като икономическо предимство.

Възползвайте се от защитата на ЕС – Използвайте пълноценно етикетите за защита на храните на ЕС, като защитено наименование за произход (ЗНП) и защитено географско указание (ЗГУ), за да гарантирате, че местните храни и традиции остават автентични и защитени.

В заключение, бъдещето на европейското гастрономическо наследство е светло, но изисква постоянна отдаденост и иновации. Чрез признаване на стойността на кулинарните традиции и възприемане на модерни подходи за съхранение, Европа може да продължи да служи като фар на гастрономическо съвършенство за бъдещите поколения.

Партньорството CultourGastronomy



PETRA
PATRIMONIA



UNIVERSIDAD
DE SALAMANCA



POLI
TÉCNICO
GUARDA

**Намерете повече на CultourGastronomy.eu
или в нашите акаунти във Facebook и
Instagram в социалните медии.**



**Co-funded by
the European Union**

Финансиран от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче са само на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA могат да носят отговорност за тях.

Номер на проекта 2022-1-FR01-KA220-VET-
000086243



Cultour

Gastronomy



Co-funded by
the European Union

Финансиран от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче са само на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA могат да носят отговорност за тях.