



Пътеводител за гастрономия и културно наследство



Co-funded by
the European Union

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



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

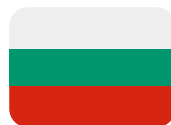
Произход и история на гастрономията на европейските страни

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.



ГЛАВА 3

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) галляфанасева



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 карантии, 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/89839637/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.). Istoricheski 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-kuhnia/>
- 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 кулинаруята – 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://toscanasl.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/>



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.