



Пътеводител за гастрономия и културно наследство



Co-funded by
the European Union

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



Модерна гастрономия



ГЛАВА 4

Цели

- Изследвайте еволюцията на гастрономията
- Анализирайте съвременните тенденции в гастрономията
- Анализирайте промените в консумацията на храна

Изисквания

- Познавайте основните елементи на европейската гастрономия
- Интерес към културата на хранене и гастрономия





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; пилат 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 любими 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 текстурни 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 pepe.

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/>



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.