

БЪЛГАРСКИЯТ КОД ЗА ВКУСНО

199 рецепти – записани, съхранени,
представени на кулинарни
фестивали и конкурси



РЕГИОНАЛЕН ЕТНОГРАФСКИ
МУЗЕЙ НА ОТКРИТО
ЕТЪР

БЪЛГАРСКИЯТ КОД ЗА ВКУСНО

199 рецепти – записани, съхранени,
представени на кулинарни
фестивали и конкурси

Регионален етнографски музей на открито „Етър“
Габрово, 2020

*Основен принос за настоящото издание
има етнографът Величка Илиева, дългогодишен
изследовател и пазител на българските традиции.*

- © Регионален етнографски музей на открито „Етър“
- © Величка Илиева и Дамян Христов, съставители
- © Проф. д-р Светла Димитрова, консултант
- © Ваня Донева, редактор
- © Мирослав Живков, художник на корицата

ISBN 978-619-91718-1-3 pdf

СЪДЪРЖАНИЕ

Въведение	5
На трапезата	8
199 рецепти	26
Рецепти за трапезата в делник и празник, съобразени със сезонното хранене	154
Традиционни празнични ястия, свързани с източно- православния календар	160
Географски показалец	162
Тематичен показалец	164
Индекс на рецептите	170
Използвани съкращения	176
Кухненски мерки	176

ВЪВЕДЕНИЕ

Ваня Донева

Представите, свързани с храната и системата на хранене, са част от българския традиционен мироглед и заложеното в него структуриране на организираното пространство. То се състои от три ясно изразени и разграничени дяла – небе, земя и долен свят, разположени по вертикална ос. Човекът и живите същества имат установено място и позиция във всеки един от тези светове. Сред древните социални знаци, използвани от митологичното мислене в различни култури, е системата на хранителния ког.

В представите на традиционните българи храненето – един физиологично необходим за човека процес, е обвързано с определени правила и ограничения. Някои от тях са универсални, други отразяват спецификата на културната и национална идентичност.

Храненето на балканджиите в миналото е тема на включената в настоящото издание статия „На трапезата“.

Хлябът винаги присъства на българската трапеза. Другите продукти са съобразени със сезона и обикновено са произведени от домакинството – на полето или в градината.

Традиционните гозби – чорби, яхнии, пълнени зеленчуци, се приготвят ежедневно. За българката готвенето не е призвание или тайнствено изкуство, а домашна работа, която трябва да се свърши. По време на жътва, когато целият ден преминава на полето,

храната е проста – хляб, лук и понякога сирене.

Вечерята, която събира всички около масата – възрастни, млади, деца, е свещеният ритуал. Той сплотява патриархалното семейство.

Използването на подправки не е разпространено по българските земи в миналото. Често към хляба се добавя само сол. Понякога тя се смесва с червен пипер, чубрица, стрита печена царевица и други съставки, за да се получи шарена сол. При готвене се добавя червен пипер, джоджен, магданоз и мерудия, а в по-редки случаи – сминдух.

В книгата „Българският код за вкусно“ са включени 199 рецепти за ястия, подходящи за делник и празник. Те са събирани и обработвани при теренни проучвания, на кулинарни фестивали и конкурси, организирани през годините в Регионален етнографски музей на открито „Етър“ с цел да се издирят, съхранят и популяризират забравени рецепти от местната кухня.

За улеснение на читателите в кулинарното пътешествие са подготвени показалци – географски, тематичен и за кухненските мерки.

Съставителите предлагат подбрано месечно меню под формата на „Рецепти за трапезата в делник и празник“, съобразени със сезонното хранене, и „Традиционни празнични ястия“, свързани с източноправославния календар.

Храната е не само средство за оцеляване на човешкия организъм, тя е източник на информация, която стига до гените и определя физиологията. Чрез нея се заздравяват връзките в общността, създават се социални контакти.

В делниците на масата най-добре се усеща ароматът на домашните гозби, приготвени по стари рецепти. Семейството споделя случки и емоции, а топлината и уютът на дома придават положителен

заряд на храната.

В обредите, свързани с починалите, чрез нея се изразява почит и смирение.

Празничните традиции са важни и колкото по-значим е моментът, толкова по-красив и изпълнен с емоции е ритуалът по подготвяне на трапезата.

Храната изгражда българския код за вкусно.

Опитайте и споделете!

НА ТРАПЕЗАТА

Рецепти, събрани от теренни проучвания,
кулинарни фестивали и конкурси

Величка Илиева

В научния архив на Регионален етнографски музей на открито „Етър“ се съхраняват малко познати или непознати рецепти за приготвяне на ястия от различни селища, събрани и обработени в отдел „Бит и домашни занятия“. Значителна част от тях е от направени теренни проучвания на територията на Централна Стара планина и проведени кулинарни фестивали и конкурси в РЕМО „Етър“ с участието на читалища, музеи и индивидуални участници.

„Пъстра трапеза“, „Шарена трапеза“, „Край етърска софра седни и сладичко си похапни“ са събития, които РЕМО „Етър“ организира през годините с една цел – да се извадят на бял свят забравени рецепти от местната кухня, за да се съхранят и популяризират. По този начин многобройната етърска публика се запознава с уникалното богатство от традиционни храни. Участниците представят храни, свързани с определен сезон, трудова дейност, обред или обичай.



Храната по време на жътва например включва интересни рецепти за жътварски таратор, жътварска чорба (вода, оцет, чесън, захар и комат хляб), конска попара (разхладителна напитка от вода, оцет и захар), *боб в гащи* и много други.

„Елате на сватба в село Градница“ представя всичко, което се приготвя за сватбата в това село: сватбарски шиш, вита баница, сладко агънце, печена кокошка за пред кум, пита, кумова, момкова и момина пита и още много други.

В изложенията участват храни, които се приготвят с листа от различни растения и зеленчуци (*зеленина*): щирник, лучник, зелник, копривник, цвекленик, тиквеник; чорба от бакла с джанки, от лобода, цвекло, грах; сарми с лобода, подбел, лапад. Интерес предизвикват жълтешките рибки (панирана коприва) и панираният цвят от тиква.

Основната храна – млечната, се представя във всички разновидности. От козе, овче, краве и биволско мляко има всичко – от *сирене в цедачка* до така характерния за Габровско бял мъж. Ястия от боб и картофи, пълнено агне по гергьовски, ястия от свинско и птиче месо, популярните *ожур-божур* и *постен чушник*, и други още...

Известните от габровските анекдоти охлюви, които са както традиционна храна, така и истински местен деликатес в наши дни, допълват разнообразието от ястия. Салати, туршии, питиета, домашни сладка – едно невероятно многообразие. *Качамак, ашуре, татлии, цариградско на клечка* и още много други – мил спомен от детството, са сред изненадите на кулинарните трапези в музей „Етър“.

„В жилището на народа, в неговата покъщнина, в храната му и начина, по който я приготвя... аз съзрях не само представители на културата му и

степеня, до която той е стигнал в интелектуално отношение, но и данни за неговата история, па и данни за неговото вярване и обичаи.“

Димитър Маринов

Храненето е основа на човешкото здраве. Едновременно с това то е важна съставка в бита на всеки народ. Храната, облеклото и жилището дават облика на битовата култура, която исторически е претърпяла промени. Но ако музеите са запазили за поколенията образци на облекло, оръдия на труда, жилищна погрѐба, за храната на нашите предци можем да съдим само по рецептите на грижливи събирачи. Още Петко Р. Славейков ни дава пример за родолюбие – наред със стотиците народни песни, поговорки и пословици, описва и запазва за поколенията многобройни рецепти за приготвяне на храна.

Българската национална кухня отразява традициите на храненето, утвърдени в над 13-вековната история на нашия народ под влияние на различни фактори – географски и климатични условия, обществено-икономическо развитие, демографски промени, обичаи, бит, религия, култура.

През различните сезони изобилието е различно: през зимата разнообразието на продукти се ограничава до минимум, като за запазването им се прилага примитивно консервиране; през пролетта преобладават ранни листни зеленчуци; през лятото и есента – пресни плодове и зеленчуци. Най-благоприятният сезон по отношение на храненето е есента с изобилието от продукти.

Предмет на изследването е традиционната храна и хранене на населението от Централна Стара планина от края на XIX до средата на XX век.

Разглеждат се процесите, свързани с обработка на хранителни продукти, приготвяне на хляб и тес-



тени изделия, обработка на животински продукти, обработка на млечни продукти, консервиране на зеленчуци, начини на хранене. Разглеждат се и уредите за преработка, покъщнината, която се използва при приготвянето на храни и при хранене. Целта е да се проследи този важен дял от материалната култура и да се анализират етапите и факторите за развитие, за да се стигне до съвременното състояние на храната.

В голямата си част територията на разглеждания регион е планинска и полупланинска. Основен поминък на населението е земеделието и скотовъдството. Придобиването на продукти от растителен и животински характер е предимно от собственото стопанство.

Преброяването на населението през 1920 година се съпътства със събиране на данни за земеделските стопанства - сгради, инвентар, животни, произвеждана продукция. В Габровска околия на човек от населението се падат по 166 kg зърнени храни. Тези количества ги произвежда предимно населението от се-

верната част на околията. В южната част зърнените храни са $\frac{1}{4}$, т.е. около 41 кг. На глава от населението се падат още по 4,5 кг зеленчуци, около 3 кг картофи, 375 кг плодове, 2 птици, 1 коза, 5 овце, от което е видно, че тези продукти съвсем не са достатъчни за прехрана.

За задоволяване на нуждите от продукти се практикува размяна с полските села. Срещу картофи и занаятчийски изделия балканджииите получават пшеница, риба, зеленчуци и други непродуведждани от тях продукти. Останалата част се допълва от събирачество. През пролетта, лятото и есента се събират различни видове треви – лапав, лобода, коприва; дива овощия – круши, ябълки, боровинки, дренки, къпини; гъби, охлюви...

Основната храна е хлябът, наричан *ляп*. Най-често се употребява *папурник* от царевично брашно, изпечен в пепелта след изриване на жарта. (Понякога се добавят варени картофи.) *Грушеник* се приготвя от смесено царевично и пшенично брашно. *Чист* хляб, *квасник* – от чисто пшенично брашно. Най-вкусен е хлябът от прясно брашно, затова всяко домакинство ходи почти всеки месец на воденица.

Хляб месят младите жени – снахи, момичета. Задължение на всяка майка е да научи момичето си да меси хляб. Преди печене хлябът се *сливосва* (заглажда се повърхността с мокра кърпа) и се пече в пещ. Това става в понеделник, сряда и четвъртък. Ако се меси в петък и събота, предварително се раздава за „бог да прости“ от изпечения хляб. Освен за всекидневна консумация, се пекаат хлябове с разнообразие в украсата и формата – погачи, краваи, колачета, хлебчета. Хлябът е на почит и с него са свързани редица поверия, поговорки, песни.

Сред тестените изделия основно място заема качамакът. Технологията на приготвяне и начинът на



консумиране са традиционни за населението от района на Централна Стара планина. Във вряща подсолена вода се сипва при непрекъснато бъркане царевично брашно до получаване на еднородна смес. Накрая се прибавя сирене, изпържено масло или сланина.

Триеницата (*трахана*, *траана*) се приготвя от чисто брашно.

Различни баници – млин, тиквеник, копривник, щирник, лучник, разнообразяват тестените изделия.

След 1910 година в селата започват да правят мекици, които се продават в неделя *като пусне черква*. По-късно те стават любима празнична закуска за всяко семейство.

След 1920 година в селата започват да приготвят юфка. В горещите летни дни жените разточват и изсушават на слънце големи пити, които съхраняват в торби от плат за зимата. В подсладена вода или мляко ги натрошават и варят на юфка.

Характерно за региона е предпочитанието към растителна храна. Тя е основна за голяма част от годината, особено бобът и картофите. До 40-те години

на XX век, когато всички са спазвали пости за Коледа, Великден, Петровден, Богородица, всички среди и петъци, основната храна е постна.

Ястията са съвсем прости – постни чорби от лапав, лобода, коприва, листа от цвекло, праз лук, боб, картофи, бакла, грах, гулия (земна ябълка), армея. Начинът на приготвяне е елементарен. В старо време се прибавя булгур, в по-ново време – ориз. Подкиселява се с оцет или лимонтузу, а през лятото – със зелени сливи или киселици. За подправки се използват сол, черен и червен пипер, магданоз, кервиз, джоджен, девисил, тарос (естрагон).

След 1925 – 1930 година традиционната кухня се обогатява с нови, внесени от града ястия. Нейни носители са млади селски момичета, които работят като слугини в богати градски семейства. Започват да се приготвят гювечи, кебапи, ястия със запръжки.

Основният поминък на местното население – животновъдството, определя месото, млякото и млечните изделия като важна част от ежедневието и празнична храна. Прясното мляко се пие, яде се на попара, вари се с булгур, с юфка – то е важна храна за деца и възрастни. Наред с него се консумира и кисело мляко, извара (ишумик), сирене, масло, катък, а по Петровден – „бял мъж“.

Месото и месните произведения заемат съществено място в храната. Според местните хора *едно каче сланина и няма глад през годината*. Сланината се осолява в каче и между редовете се слага червено месо – кръфтина, крехтина. В отделен съд се осоляват кокалите и се готвят със зеле, боб или картофи. Част от свинското месо се използва за наденица, кървавица и бабек (пате), а друга част се оставя за прясна консумация. Сланината от корема се стопява на мас за готвене. По този начин се оползотворява закланото прасе и то е храна за цялата година. Съвременното



консервиране на месото е късен етап. Агнешко се яде за първи път на Великден или Гергьовден. По-ограничена е употребата на шилешко и овче месо. То се готви през есента. От него се приготвят курбани.

Младо пиле се готви за първи път на Петровден, а на Васильовден се коли старият петел. През есента, когато пилешкото и кокошето месо са най-вкусни, те се готвят на чорби и яхнии с много лук и булгур.

По-скромно място в приготвянето на храна в миналото заемат туршиите, напитките, соковете, плодовете. Традиционната туршия е *пипереницата* от червени и зелени чушки, зелени домати и моркови. За *по-бързо* през есента жените приготвят *триенца*, *претриенца* от нарязано на ситно и осолено зеле, което си пуска сока и за 3 – 4 дни е готово за консумация. Зелето за зимата се слага в качето по Архангеловден.

Сред напитките на първо място е водата – изворна, кладенчова, чешмяна. Популярни са крушова чорба, маджунова чорба, боза. Билкови чайове се пият при настинка. Ракията и виното са собствено производство и се консумират предимно от мъжете.

Зимно време семействата се хранят два пъти – сутрин и вечер, а лятно време – сутрин, обед и вечер. Названията са: сутрешна закуска – *да ядем обед*; обедно хранене – *пладня, пладне*; следобедно – *шашкърн пладне*; вечерно – *вечеря*. За закуска до около 50-те години на XX век се приготвят чорби, попары, тестени закуски. На обед, особено на нивата, се яде сирене, сланина, лук, пържени или печени чушки, кисело мляко, варен боб... Към 16 часа е *шашкърн пладне*, когато се дю-яжда останалото от обяда. Вечеря се вкърци – винаги топла сготвена храна. Готвенето и храненето става в кърцито около огнището.

За устойчивостта на традиционната покърци-на свидетелства намираме в описанията на чужди пътешественици, преминали през българските земи след XV век, в които често се споменава за *първобитната наредба* в българските кърци. След обиколките си в Княжество България в първите години след Освобождението Константин Иречек отбелязва:

„...кога четем пътеписите от XVI век, с учудване забелязваме колко малко се е променил начинът на живот цели 300 години.“

Консервативността, устойчивостта по отношение на материал, форма, употреба е характерна черта на покърцината в традиционното жилище. Предметите, които я съставляват, се доставят по различни начини: най-голямата част от тях се изработват от мъжа – лържици, лържичници, солници, столчета, кобилици; други – като дар на сватбата или при влизането в нова кърца; някои се закупуват по панаири или от занаятчийски и търговски дюкяни. Къргът на закупените занаятчийски стоки с годините постепенно се увеличава за сметка на домашно изработените. В балканджийските села голяма част от предме-

тите се купуват на принципа *пълно*, т.е. напълненият съд с хранителна стока – ечемик, жито, плодове, се получава безплатно.

Основен елемент на покъщината в традиционното жилище в Габровско представлява *огнището*. Около него жената върти цялата късна работа – на веригата винаги виси окачен медник или менче, защото не е добре за къщата веригата да е празна – дяволите се качват по нея. Сходно е предназначението на пиростията. Тя представлява метална поставка – кръгла, триъгълна или четириъгълна, върху която се слагат съдовете на огъня. За да не почерняват, те предварително се намазват с бяла глина.

Разпалването на огъня се прави рано сутрин. За целта вечерта се заравят живи въглени. Дилафът и ръженът са важни атрибути. Те се внасят в жилището на новодоштите в деня на сватбата. През нощта лежат заровени в пепелта. С ръжен не се удря – *ще те ударя с ръжена и няма да се ожениш*. Семантиката на тези два предмета е свързана с редица обредни действия.

Символ на семейството и патриархалния начин на живот, огнището сплотява неговите членове. Около него преминава голяма част от живота на малки и големи. Много от традициите отмират със замяната на огнището с печка. Поведението на хората около огнището като символ на дома не се пренася механично около печката.

Много са забраните за използване на различни дървета за огрев и приготвяне на храни: на зелени клончета с листа; на дрян като здраво дърво, за да не умрат конете на стопанина; на лозови пръчки, клони от плодни дървета, за да не изсъхне гроздето по лозата, крушата, джанката, ябълката; на върбата, защото е проклетата от Господа; на ореха, защото ядките му червясват и не е добре за умрелите. В огъня е заб-

ранено да се хвърлят: люспи от лук, защото болестта стига стопаните; трохи хляб и изобщо хляб, защото е грешно; сол против ослепяване; косми от коса при ресане против главоболие; боклук – смята се, че в него е късметът на къщата (където има боклук има и имане).

В жилището най-много са предметите, свързани с приготвянето на храната, храненето и съхраняването на хранителните продукти. Естествено е те да имат свое определено местоположение – *хашевото* и килера. В затвореното селско домакинство преобладаващата част от хранителните продукти задължително се съхранява за дълго време. Широкото разлато корито – *нощви* за месене на хлябове, е най-важният и необходим елемент от покъщината. Нови нощви се правят или купуват за нова къща.

При отделянето на синовете родителите задължително купуват нови нощви. Старите си остават в къщата, защото всичко може да се изнесе от нея, но нощвите – не. Те имат постоянно място – в *хашевото*. Поставят се захлупени върху раклата с брашното или се покриват с месал. Преди първото месене стопанката измива новите нощви със светена вода и ги попарва с вряла вода. При ежедневната употреба тя не ги мие, а ги остъргва с огрибката, като внимава да не нарани дървото. Брашното се пресява със *сито*, *струнка*. Него го купува младата булка в първата неделя след сватбата от пазара или търговския дюкян в близкия град. Всеобща е забраната ситото да се изнася от къщата, както и да се дава назаем след залез слънце, защото къщата ще обеднее. Ситото присъства в редица обредни дейности, като най-важен е сватбеният цикъл. Голямата лопата с дълга дръжка – *кръг* (*къръг*), е винаги до нощвите. Изработва я мъжът в семейството. С нея се мятат хлябовете в пещта. Те се пеят в *черепня* под връшник, направо в пещта,

в бакърени таби, а след 30-те години – в тенекиени таби, купувани от пазара.

Съдовете за готвене се подреждат на полици по стените или закачват на гървени куки, забити в гредите. Най-отдолу се поставят най-големите и черните съдове, а на най-високото място – най-ценните, т.е. новите сахани, тасове, паници, таби, тепсии, тенджери.

Най-употребяваният съд за готвене е гърнето. Направено на грънчарско колело, негледжосано отвън, с капаче, то стои винаги захлупено. Във всяка къща има по няколко гърнета с различна големина в зависимост от предназначението им. За ежедневна употреба повечето домакини използват две: в едното варят постни ястия, а в другото – блажни. Впоследствие блажното гърне се заменя с бакърена тенджера. След 1925 година бакърени тенджери се употребяват масово в селата.

Глинените съдове – гърнета, ръкатки (гърне с превезло), паници, дълбоки чинии, *лингерки* чинии, стомни, гювечи и всякакви глинени съдове, местните хора купуват по панаирите и от пътуващи по селата грънчари. Цената е на принципа *два пъти пълно*. Купуването на нов глинен съд се прави най-често за Великден и преди Връбница (Цветница). За първи път в него се готви на празник.

Част от покъщината се състои от бакърени съдове. Тяхното количество винаги е белег за богатство в семейството. Наличието на повече и разнообразни бакърени съдове е престижно. Във всяка къща има поне 5 – 6 сахана, различни черни и бели менчета – малки и половинки, големи котли – харании, кепча за гребане на вода, тигани, бакърени таби и тепсии за печене на баници и хлябове, бакърени тенджери за готвене на блажни ястия.

Бакърените съдове са практични, не се чупят.

Калайдисват се периодично поради хигиенни нужди. Видът и количеството им донякъде се определя от традицията. Обикновено кръстникът подарява два бели медника с кобилица; сватбарите – сахани, тенджери, тиган; роднините купуват котел, харания (голям бакърен съд). Бакърените съдове, които всяко семейство получава за нова къща и на сватбата си, в повечето случаи стигат за цял живот.

Най-важният момент от живота на всяко семейство е храненето. В селата от разглеждания регион то се извършва в *хашевото*. Независимо от числеността, семейството се храни на малка трапеза, наричана в този край *паралия*. Тя е дървена и има кръгла форма. За децата има отделна малка *паралийка*, която се поставя непосредствено до голямата. Местата са строго определени. Отдясно на огнището сяда най-възрастният, от едната му страна са синовете, от другата – съпругата, снахите и дъщерите. Мъжете сядат на трикраки столчета, а жените *на коляно*.

Поведението на трапезата е строго регламентирано. Най-напред се слагат хлябът и солта, за да не



се изпразни къщата. Бащата благославя трапезата, всички задължително се прекръстват, той започва да се храни пръв, а след него – останалите.

Кодексът на хранене в Централна Стара планина, както и в останалите етнографски райони, е особено пъстър: сяда се близо до паралията, за да не се настани дяволът, през паралия не се пресяга, не се протяга, не се ляга пред паралия, не се псува, не се вика, държи се пристойно, не се мляска, не се взема много храна, не се гребе от гъното, не се троши, не се ръсят трохи, не се тъпчат трохи, защото е грешно. Всички препоръки и забрани доказват правилото, че никой не е по-голям от хляба. След хранене паралията се вдига веднага, за да не се настани дяволът, премита се и трохите се хвърлят на кокошките.

Във всяка къща има няколко трикраки столчета. Те се правят от мъжете в семейството и при хранене само те сядат на тях. Има поне три вида лъжици: за разбъркване на ядене, за разсипване на ядене и за хранене. Първите два вида са големи, с дълги дръжки и украса по тях – чертички, ромбчета, зигзаговидни фигури. Имат и отвор за окачване. Лъжиците за хранене са малки, с къси дръжки и се съхраняват в дървен съд *лъжичник*. Той има специално място – окачва се до огнището.

Правенето на лъжиците е домашно мъжко занимание. Мъжете ги правят по време на *пастирлък* или в дългите зимни дни. До 40-те години на XX век в най-бедните семейства по селата се използват дървени лъжици за хранене. Вилците *фъркулицы* се появяват още около 1910 година в някои семейства, но това е рядкост. Те се използват само от мъжете, жените и децата топят с пръсти. На разположение на домакинството са няколко различни ножа. Всеки мъж носи със себе си разнообразни *чекии* – *сойки*, защото мъж без нож, не е мъж. Забранено е нож да се оставя на парали-

ята по време на хранене, за да не се скарат хората.

Покъщнината в традиционното жилище от Габровско е толкова разнообразна по отношение на съхраняваните продукти, че едва ли не за всеки хранителен продукт има отделен съд. Брашното се съхранява в ракла с един или два гъо̀за (презгради). Яйцата – в плетени кошници. Бобът – в плетен, измазан кош или в газена тенекия по-късно. За картофите се използват плетени и измазани кошове. Плетените кошници са за сушените за зимата плодове. Сиренето се запазва за дълго време в дървено каче или голяма глинена делва. Магжун и мармалаг също се съхраняват в делви. За сланината се използва сланинено каче. В каче се правят туршиите – пиперенца и зеле. За оцета се използва специален глинен съд – оцетник. Маслото от слънчоглед, което немалко жени сами си добиват, се държи в делва или тенекия. Маслото се избива в дървена буталка, изработвана от мъжете, и се съхранява в глинена тенджерка или делва. За чукане на сол, за грухане на жито и боб служи дървена чутура, а в някои домакинства и ромел (хромел). За чукане на чесън се използва дървено чукало и дървена паничка – кутел. Солта се съхранява в солник, закачен до огнището, за да не се овлажнява, а червеният пипер – в малка кратунка или глинено бурканче на кемера над огнището.

Снабдяването с вода в традиционното жилище е важен и труден момент поради географските особености на района – разпръснати колибарски села с водоизточници на труднодостъпни места. Обикновено водата се пренася до дома с кобилица и бели медници с вместимост 10 – 12 литра единият. В такива медници, покрити с бели пешкири *презръчници*, за да не се запрашва, тя се съхранява в дома на водника. За пиене се носи вода и със стомни. За наливане на вода се използва бакърена кепча или кратуна. С кратуна се носи вода на къра, защото е лека и водата остава студена, а на

нивата – с бъкел. Бъкелите са дървени, изработвани от майстори бъчвари, имат удобна форма за задяване с цедилка на гръб или за окачване на ритлите на каруцата.

Системата на традиционната храна, на храненето и покъщнината на населението от района на Централна Стара планина се разрушава постепенно след 1945 година. Натуралното стопанство се ограничава; променят се продуктите, които магазините предлагат; навлизат нови начини на приготвяне на храни вследствие на миграцията към града; появяват се нови, модерни начини за консервиране на продукти... Независимо от тези процеси привързаността към традиционните *гозби на баба* и вкусът на хората към тях остават.

Традиционната храна съхранява особеностите на миналото и наред с това с лекота включва нови продукти, като се приспособява към изменените условия и вкусове на новото време.

ИЗПОЛЗВАНА ЛИТЕРАТУРА:

Маринов, Д. *Жива старина*, С., 1901.

Иречек, К. *Пътувания по България*, С., 1883.

Славейков, П. Р. *Готварска книга или наставление за всякакви гостби споредъ както ги правятъ и разни домашни справи*, Цариград, 1870.

Лулева, А. *Светът на вещите в традиционния български дом*, С., 2002.

Илиева, В. *Някои особености на традиционното хранене в Габровско*, сб. „Народна култура на балканджиите“, т. III, В. Търново: Фабер, 2002, 118 – 125.

Илиева, В. *Покъщнината в традиционното жилище в Габровско*, сб. „Есенни четения – Сборяново“, т. IV, Варна: Славена, 2006, 205 – 215.

Илиева, В. *Поминална храна в Габровско*, сб. „Есенни четения – Сборяново“, т. V, Варна: Славена, 280 – 286.

Илиева, В. *Ако има в кошарата, ще има и в попарата*, сб. „Храната – сакрална и профанна“, т. II, В. Търново: Фабер, 194 – 200.

Илиева, В. *Водата – в делник и празник*, сб. „Морето – граница или врата“, Бургас: Бряг, 2017, 23 – 27.



199

рецепти

записани, съхранени,
представени на кулинарни
фестивали и конкурси

Агнешко с булгур на пещ за Гергьовден

1

ПРОДУКТИ: 1 връзка пресен лук, 1 – 2 средно големи глави стар лук, 2 моркова, 1 червена чушка, 1 зелена чушка, 500 г пшеничен булгур, 1,5 л вода, 2,5 kg агнешко месо, 400 г домати от консерва, юзум (джоджен), лющян (девисил), 200 мл олио, черен пипер, млян червен пипер, сол.



ПРИГОТВЯНЕ: Нарязаните зеленчуци се запържват в загрято олио. Прибавя се булгурът и се запържва, докато стане „стъклен“, за да остане пръхкав при печенето, не клисав. Прибавят се доматиите, подправките и сол на вкус. Агнешкото месо се нарязва на порции, осолява се и се нарежда в тавата. Прибавя се булгурът и се залива с водата. Покрива се тавата с агнешко було и се мята в предварително опалена и нагрятa пещ, чийто отвор се замазва. Пече се 2 часа. И ето го готово агнешкото с булгур на пещ по новочерненски.

НЧ „Васил Йорданов – 1942“, с. Нова Черна

Ашуре

ПРОДУКТИ: 3 кг сварена царевица, 1 кг пшеница (грухана, сварена), 2 – 3 пакетчета стафиди по 150 г, 200 г сварен шарен боб, 500 г сушени сливи, 2 кг захар, карамфил.



ПРИГОТВЯНЕ: Сварените предварително зърнени продукти се омесват в сладък сироп, в който за аромат се добавят и зърна карамфил.

НЧ „Гео Милев – 1930“, с. Фотиново, обл. Пазарджик

Бабек

ПРОДУКТИ: шкембе от прасе, свинско месо, ориз, кисело зеле, червен и черен пипер, магданоз, гжоджен, чубрица и малко кимион.

ПРИГОТВЯНЕ: Шкембето се одира и изчиства добре. Напълва се със ситно нарязано свинско месо, малко ориз, кисело зеле, червен и черен пипер и подправките. Зашива се добре и се сварява. Пресова се между две тежести и се оставя да съхне на хладно. Някои го консумират по Бабинден, откъдето идва наименованието му. Други го оставят за по-дълго време, като носят от него за ядене и по жътва.

Велика Мичева, с. Кръвеник, обл. Габрово

Бабин лучник

4

ПРОДУКТИ: 1 кг тесто, 500 г стар лук, 50 мл олио, подправки – чубрица, джоджен и сол на вкус.



ПРИГОТВЯНЕ: Замесеното тесто се разделя на две различни по големина топки. Разточват се две пити с различен диаметър. По-голямата се слага в намазнена тава и се оформя бордюр по стените. За плънката се нарязва лукът на едро и се задушава в олио около 10 минути. Прибавят се чубрица, джоджен и сол на вкус. Пригответената плънка се разпределя равномерно върху питата в тавата и се покрива с втора, като се прищипват добре краищата.

Пече се в умерена фурна около 20 – 30 минути. Готовият лучник се нарязва на триъгълни парчета.

Христина Христова, с. Сенник, обл. Габрово

Бабина яхния от заешко месо

ПРОДУКТИ: 1 кг заешко месо, 2 глави червен лук, 2 глави чесън, 3 – 4 с. л. олио, 3 – 4 с. л. брашно, 50 г вино или половин винена чаша, сол на вкус, черен пипер, 2 дафинови листа, 1 – 2 домата (може и консервирани), 1 с. л. черен пипер, 2 – 3 стръка тарос, 1 – 3 листа магданоз.



ПРИГОТВЯНЕ: Месото се нарязва на порции, слага се в тенджера да ври, добавят се нарязани глава лук, глава чесън, малко сол. След като се свари, продуктите се изваждат от бульона. В отделна тенджера се изпържва останалият лук, слагат се домати, червеният пипер, таросът, брашното. Налива се малко от бульона, разбърква се и се оставя да ври няколко минути на тих огън. След това се добавят дафинов лист, вино и черен пипер, долива се още от бульона като се бърка до получаване на гладка каша (сос). Слагат се порциите месо в соса, поръсва се с магданоз. Сервира се топло.

Пенка Косева, с. Ловнидол

Базламбач

6

ПРОДУКТИ: брашно, вода, мая, масло.

ПРИГОТВЯНЕ: От брашното, водата и маята се замесва хляб. Отделя се една топка тесто, която се прави на питка. В тава се слага масло на око и питката. Пече се в загрята фурна от едната страна, след което се обръща и изпича от другата страна.

Станка Денкова, с. Малък Вършец, обл. Габрово

Бакляна чорба

7

ПРОДУКТИ: 1 кг бакла, 1 ч. ч. фиде, червен лук, чесън, сирене, кисели джанки, целина, магданоз, сол, брашно, кисело мляко.



ПРИГОТВЯНЕ: Във вряща подсолена вода се слага изчистената бакла. Нарязват се червен лук и чесън (по желание). Слагат се фиде, целина, магданоз. Накрая, по желание, се застроява с малко размито брашно и мляко. Натрошава се малко сирене. Подкиселява се със зелени джанки. Такава чорба се прави по жътва.

Петрана Колева, с. Малък Вършец, обл. Габрово

Балгур (булгур)

ПРОДУКТИ: пшенично жито, вода.

ПРИГОТВЯНЕ: Пшенично жито се вари, докато се напука и разцъфне, прецежда се, изсипва се на месал или трапезник, за да изсъхне на слънце, след което се смита на хромел или „пребива“ на воденицата. Пресява се, за да остане само едрата част.
Използва се вместо ориз.

Руса Косева, с. Стоките, обл. Габрово

Баница от екологично чисти домашни продукти

ПРОДУКТИ: 1 кг брашно, 350 мл вода, 150 г краве масло, извара, сирене, щипка сол.

ПРИГОТВЯНЕ: Замесва се меко тесто, от което се правят 18 – 20 малки питки. Оставят се да втасат за около 30 минути. Запоя се краве масло, в което се топва за малко всяка от питките. Разтеглят се последователно и се слагат в подмазана с мазнина тава, като между тях се слага плънка от сирене и извара. Отгоре се залива с разбитите яйца.
Пече се в предварително загрята фурна на 180 градуса.

НЧ „Максим Горки – 1927“, с. Крушево, обл. Габрово

Баница с домашно точени кори

10

ПРОДУКТИ: 2 ч. ч. брашно, 1 с. л. оцет, 1 с. л. олио, 1 ч. л. сол, 2/3 ч. ч. топла вода.

ЗА ПЛЪНКАТА: 4 яйца, 300 – 400 г сирене, 1 ч. ч. олио, 2 – 3 с. л. кисело мляко, 1 ч. л. сода бикарбонат.



ПРИГОТВЯНЕ: Първо се пресява брашното, за да се насити с кислород и да се получат хубави кори. След това в дълбока купа се изсипват брашното, оцетът, олиото и солта. Разбъркват се добре и се прибавя топлата вода. Замесва се тесто, което на пипане трябва да бъде като мекото на ухото. Разделя се на осем части, от тях се омесват осем топки с големина на яйца. Покриват се с кърпа и се оставят да починат 20 мин. Предварително се набрашняява добре масата и се разточват корите с точилка, като се ръси още брашно. Когато станат тънки, дори прозрачни, се по-

ставят на чиста кърпа. Продуктите за пълнката се разбиват добре. От нея се слага равномерно по цялата кора. С помощта на кърпа тя се завива на руло, после на охлюв и се нарежда в добре намаслена тавичка. Когато е готова, баницата се намазва отгоре с олио и се пече на 180 градуса до златисто.

Катя Иванова, гр. Габрово

11

Баница с лапав

ПРОДУКТИ: 1 кг брашно, 300 мл топла вода, щипка сол, 2 – 3 капки оцет. За пълнката: 250 г лапав, 2 – 3 глави лук, 150 г сирене, 2 с. л. кисело мляко със щипка сода, 2 яйца, 150 мл олио, 1 пакетче краве масло.



ПРИГОТВЯНЕ: Замесва се тесто, което се разделя на топки. Всяка топка се разточва и залива с част от пълнката. Тавата се оставя на топло, за да втаса. Пече се в предварително загрята силна фурна.

НЧ „Пеньо Пенев – 1895“, с. Добромирка, обл. Габрово

Баница с ориз по драгижевски

12

ПРОДУКТИ: 1 пакет фини кори, 250 г захар, 300 г ориз, 1 пакетче канела, 100 г маргарин.



ПРИГОТВЯНЕ: Оризът се сварява и се прецежда от водата. Към него се прибавят захарта и канелата, сместа се обърква. Така полученият обкусен ориз се навива в корите и се нарежда в кръгла тава. Залива се с разтопения маргарин. Пече се на умерена фурна около 30 минути. Поръсва се със захар на кристали на вкус. Консумира се след около час.

Йорданка Димитрова, с. Драгижево

Баница с цвеклени листа

13

ПРОДУКТИ: 1 пакет листи за баница, 5 яйца, 0,5 кофичка кисело мляко, 300 – 400 г цвеклени листа, 300 г сирене, 1 пакетче краве масло, 1 – 2 стръка пресен лук, 100–150 г ориз, ½ ч. л. сода бикарбонат, 1 ч. ч. вода, зелени подправки, магданоз.

ПРИГОТВЯНЕ: Добре измитите цвеклени листа се нарязват на ситно и се запържват с наситнения лук. Като поомекнат, се прибавя оризът, запържва се леко и с малко вода се вари на бавен огън. Добавят се 1 супена лъжица зеленчукова подправка и нарязаният магданоз, разбърква се и се сваля от огъня. В отделен съд се разбиват добре яйцата, прибавя се киселото мляко със содата, разбъркват се до получаване на еднородна смес, която се смесва с изстиналите цвеклени листа и ориза. Намазва се добре тавата с масло. Разстилат се листите, на всеки един се слага от сместа, натрошава се сирене, малко краве масло. Навити на руло, се подреждат в тава. Най-отгоре се слага останалото масло. Пече се в умерено загрята фурна до златисто.

Румяна и Даниела Стоянови, с. Драгановци, обл. Габрово

Банички с царевица

ПРОДУКТИ: 1 пакет бутер тесто, 1 жълтък, 250 г сварена царевица, 250 г кайма, 1 глава ситно нарязан лук, 2 с. л. олио, черен пипер, чубрица.



ПРИГОТВЯНЕ: Каймата се запържва с лука, добавят се царевичната, черният пипер и чубрицата на вкус. Размразеното бутер тесто се реже на квадрати с големина по избор. В средата на всяко квадратче се слага от плънката, сгъва се на триъгълник и краищата му се притискат с вилница. Готовите банички се нареждат в леко подмазана с олио тавичка, намазват се отгоре с разбития жълтък и се пеят до златисто в предварително загрята до 220 градуса фурна.

ИМ, гр. Исперих

Билкова салата от глухарче

15

ПРОДУКТИ: 100 г листа от глухарче, 1 твърдо сварено яйце, зелен лук, репички, майонеза, олио, сол.



ПРИГОТВЯНЕ: Листата и цветовете се измиват добре под течаща вода и се нарязват на тънки ивици. Добавят се лимонов сок, копър и ситно нарязаните чушки. Сместа се обърква и подправя със сметана и сол.

ПМГ „Акад. Иван Гюзелев“, гр. Габрово

Билкова салата от живовляк

ПРОДУКТИ: 150 г листа от широколист живовляк, 1 стрък зелен лук, 1 с. л. настърган хрян, 1 шепа копριва (може и киселец), 1 твърдо сварено яйце, 50 г сметана или прецедено кисело мляко, лимонов сок, сол.



ПРИГОТВЯНЕ: Листата на копривата и живовляка се попарват във вряла вода. Смесват се с хряна, сметаната, нарязаните яйца и лук. Добавя се лимонов сок и сол.

ПМГ „Акад. Иван Гюзелев“, гр. Габрово

Билкова салата от иглика

ПРОДУКТИ: 100 г листа от иглика, 1 – 2 стръка зелен лук, 1 шепа киселец, 1 твърдо сварено яйце, лимонов сок, 1 – 2 чушки, олио, сол.

ПРИГОТВЯНЕ: Листата на игликата се нарязват и смесват с нарязаните лук, чушка, киселец и яйце. Подправя се с олио и сол.

ПМГ „Акад. Иван Гюзелев“, гр. Габрово

Билкова салата от латинка

18

ПРОДУКТИ: 100 г млади листа от латинка, 30 цвята от латинка, 1 – 2 чушки, 30 г сметана (може и прецедено кисело мляко), лимонов сок, копър, сол.



ПРИГОТВЯНЕ: Измиват се добре листата на течаща вода и се нарязват на тънки ивици. Добавят се лимонов сок, копър и ситно нарязаните чушки. Сместа се обърква и подправя със сметана и сол.

ПМГ „Акад. Иван Гюзелев“, гр. Габрово

Билкова салата от реней

19

ПРОДУКТИ: 100 г листа от реней, 30 г хрян, 2 стръка зелен лук, 20 г живовляк, 1 с. л. сметана, сол.

ПРИГОТВЯНЕ: Измиват се листата от реней и се пускат за минута в кипяща вода. Оставят се да поуцъхнат и се нарязват. Прибавят се настърганият хрян, нарязаните на ситно лук и живовляк. Подправя се със сметана и сол.

ПМГ „Акад. Иван Гюзелев“, гр. Габрово

Боб в гащи

ПРОДУКТИ: 500 г зрял боб, 1 с. л. олио, 1 с. л. винен оцет, 1 глава чесън, сол.

ПРИГОТВЯНЕ: Сварява се бял боб. Към него се добавят сол, оцет и счукан чесън на вкус, и лъжица олио.

НЧ „Капитан дядо Никола – 1922“, кв. Божковци, гр. Трявна

Боб в гърне

ПРОДУКТИ: 500 г бял боб, 1 морков, 1 чушка, 1 глава червен лук, 1 домати, олио, червен пипер, магданоз, гжоджен.

ПРИГОТВЯНЕ: Бобът се слага да се вари, като му се сменя 2 – 3 пъти водата. След това се оставя да ври на тих огън, докато си „събуе гащите“. Посолява се на вкус и се сипва в гърнето, похлупва се и продължава да ври на слаб огън.

Малко преди да е готов, му се прибавят нарязаните морков и чушка. Когато бобът е почти готов, в тиган се запържва лукът, прибавя се червеният пипер и доматиът. Горещата запържка се изсипва в боба. Разбърква се и се оставя да ври още 10 минути. Маха се от огъня и се слагат подправките – магданоз и гжоджен, нарязани на ситно.

НЧ „Светлина – 1927“, с. Жълтеш, обл. Габрово

Боб на фурна

22

ПРОДУКТИ: 500 г зрял боб, 1 голяма глава червен лук, 1 чушка, 1 морков, 1 домати, 2 с. л. брашно, червен пипер, олио, сол на вкус, джоджен, девисил, чубрица.

ПРИГОТВЯНЕ: Бобът се сварява по традиционния начин. След като започне да му се пука обвивката, се посолява и се слагат чушката, морковът и доматиът, нарязани на ситно. Накрая се слагат подправките. Бобът се запържва. Изсипва се в тава и се слага във фурната. Пече се 10 минути. Освен че се съгъстява, той получава различен, много добър вкус.

НЧ „Светлина – 1928“, с. Кръвеник, обл. Габрово

Боб по боженски в гърне

23

ПРОДУКТИ: 1 кг зрял боб, 1 връзка зелен лук, 1 – 2 моркова, 1 чушка, мазнина, червен пипер, тарос, девисил, магданоз, джоджен.



ПРИГОТВЯНЕ: Бобът се измива и се слага в гърнето. Къкри цяла нощ на слаб огън. След това се слагат лукът, морковите, чушките и подправките. По желание се запържва в мазнина с лук и червен пипер и към запържката се прибавя свареният вече боб. Сервира се по възможност горещ, с добре изпечена на жар наденица.

МАИР „Боженци“, с. Боженци, обл. Габрово

Бърз сладкиш на баба със сладко от рози

ПРОДУКТИ: 1 ч. ч. пудра захар, 1 ч. ч. свинска мас, 2 яйца, брашно (колкото поеме), 2 пакетчета ванилия, кора от половин лимон, конфитюр от рози.



ПРИГОТВЯНЕ: Смесват се продуктите, замесва се меко тесто и се разделя на две. Едната половина се разстила на дъното на предварително подготвена тавичка. Другата половина

се доизмесва с още тесто, за да стане по-твърда. Конфитюрът се изсипва в табичката и се разпределя равномерно. Втората част от тестото, което е по-твърдо, се настъргва над конфитюра с ренде. Пече се в предварително загрята фурна за не повече от 15 минути. При изваждане се поръсва с пудра захар. Консумира се с удоволствие и мярка.

Магдалена Чолпанова, гр. Габрово.

Бърза манджа със зелен лук, яйца и сланина

25

ПРОДУКТИ: сланина, зелен лук, яйца.



ПРИГОТВЯНЕ: Запържва се нарязаната на малки кубчета сланина, към нея се добавя нарязан зелен лук и се запържва. Накрая се чукват двестри яйца. Когато вкъщи пристигнат неочаквано гости, яденето става за минути.

Иванка Лилова, гр. Габрово

„Бял мъж“

26

ПРОДУКТИ: 3 – 4 л овче прясно мляко, 1 с. л. сол, 1 с. л. мая за сирене, брашно, захар.

ПРИГОТВЯНЕ: Прясното мляко се затопля. Прибавят се солта и маята. Разбърква се добре и след около 3 часа сиренето се изсипва в тензухена цедачка. Остава се да се отцеди за една нощ. На следващия ден готовото прясно сирене се поставя в тенджерата върху огън като се бърка непрекъснато с дървена лъжица, докато сиренето се разтопи и стане почти на мляко. След този момент се прибавя по малко брашно, докато се сгъсти и се отлепи от стените на съда. По време на бъркането се добавя по желание захар на вкус. Сервира се в подходящ съд и се консумира студен.

НЧ „Развитие – 1937“, с. Кормянско, обл. Габрово

Варена царевица

ПРОДУКТИ: бяла царевица на зърна, сол, захар.



ПРИГОТВЯНЕ: Царевицата се измива обилно, след което се вари. Сварена, тя се посипва със сол или захар по желание и на вкус.

Василка и Красимир Илиеви, гр. Габрово

ПРОДУКТИ: 50 мл топло прясно мляко, 100 г кисело мляко, 2 яйца, 1 жълтък за намазване, 1 с. л. захар, 1 ч. л. сол, 5 с. л. олио, 7 г суха мая, 750 – 770 г брашно, 40 – 50 г меко краве масло.

ПРИГОТВЯНЕ: Брашното се пресява. Прави се кладенче, в което се слагат всички продукти без кравето масло и жълтъка. Замесва се меко тесто. Постава се в намаслена купа, покрива се и се оставя на топло да втаса. Тестото се разделя на три топки и всяка се разплесква и усуква няколко пъти, след което крайната ѝ част се подпъхва към средата. Втасалата питка се намазва с отделения жълтък, смесен с 1 супена лъжица кисело мляко и разтопено краве масло. По желание се поръсва в средата с леноно или маково семе. Пече се в предварително загрята фурна на 160 градуса.

Христинка Колева, гр. Габрово

Габровски пърленки

ПРОДУКТИ: тесто за хляб с домашно приготвен квас или мая (за 2 кг брашно – 1 кубче мая).

ПРИГОТВЯНЕ: Маята се разтваря с малко вода и се прибавят половин лъжичка сода за хляб, малко сол и захар, две чаени чаши топла вода. Сместа се забърква с брашно в подходящ съд, колкото да стане гъста каша и се оставя да втаса. Когато удвои обема си, се прибавя още



брашно – около килограм и половина. Меси се меко тесто и отново се остава да втаса, покрито с кърпа. В това време се опалва печта или фурната. От тестото се късат топки, измесват се и се разточват, не много тънко. Когато печта или фурната са се сгорещили достатъчно, питките, които вече са се отпуснали, се хвърлят да се пекаат. За да не полевят с пепел, печта трябва да е добре преметена. Могат да се изпекат и върху листа от липа. В гореща фурна се пекаат в тава. За да не залевят, трябва да са много добре натупани с брашно. От високата температура се надуват и стават като топки. Когато се извадят, задължително се завиват с кърпа. През зимата към топлия хляб добавят сланинка с кромид лук, чесън и люта чушка. Добро зимно мезе било киселото зеле и армията с праз. По-късно, когато жените започват да консервират настъргани или нарязани домати в шишета или буркани, на трапезата се появява доматиената салца с червен лук и зехтин. Щом имало пърленки, нямало нужда от манджа. Хората казвали, че е достатъчно да се наядеш с хляб и зъби.

Маргарита Стоянова, с. Гарван, обл. Габрово

„Габровска усмивка“

30

ПРОДУКТИ: 3 листа маруля, 6 – 7 сварени картофа, белтъкът на 1 сварено яйце, 100 г маслини, кашкавал, 1 домат, магданоз за украса.

ПРИГОТВЯНЕ: Салатата се оформя като глава на котка. Картофите се намачкват добре. Белтъкът на яйцето се поставя за очи, маслините без костилки се слагат върху него. От домата се прави нос на котката, кашкавалът се оформя и му се поставят мустаци. Слага се магданоз за украса.

ПМГ „Акад. Иван Пюзелев“, гр. Габрово

Габровски фъчове

31

ПРОДУКТИ: белтък от 1 яйце, 500 г кристална захар, 200 мл вода, 1 ч. ч. нарязани орехи.

ПРИГОТВЯНЕ: Белтъкът се разбива на твърд сняг. Сварява се захарен сироп от водата и захарта (може в началото част от захарта да се карамелизира). Вари се до сгъстяване (както при варене на сладко). Готовият горещ сироп се изсипва в разбития белтък на струйка при непрекъснато бъркане. Добавят се орехите. Оформят се купчинки с помощта на 2 лъжици – с едната се гребе от сместа, с другата се изсипва от първата върху хартия. Получават се разнообразни скалички. За 10 минути фъчовете се втвърдяват и са готови за консумиране.

Дешка Рачева, кв. Етъра, Габрово

Габровски щирник (зелена баница)

ПРОДУКТИ: 1 пакет готови листи за баница на сач, 4 яйца, 1 ч. ч. кисело мляко, 1 ч. л. сода, 300 г сирене, 500 г левурда (див чесън) или спанак, може и друг вид зеления, 1 праз лук, 1 глава червен лук, универсална зеленчукова подправка, 100 мл олио за запържване на зелените, по 100 г магданоз, целина, девисил, джоджен – подправките може да са зелени или изсушени.



ПРИГОТВЯНЕ: Запържва се праз лукът с кромида, добавя се левурдата и леко се задушават заедно с всички зелени подправки. Отнема се от огъня, натрошава се сиренето. Отделно се разбиват яйцата с киселото мляко и содата. Изваждат се 3 броя листи. Разпределя се малко от яйчената смес върху първия лист, от сместа с левурда и се завива на руло. Рулата се слагат в тава и се намазват с остатъка от яйчената смес. Пече се до готовност.

Донка Атанасова, гр. Габрово

Грушеник

33

ПРОДУКТИ: пшенично и царевично брашно, сол, мая.

ПРИГОТВЯНЕ: Смесва се чисто (бяло пшенично) брашно и папурно (царевично). В съд с топла вода се размива мая и се оставя да втаса (в миналото вместо мая са използвали стар хляб). Тестото се оставя да втаса на топло за час и се пече. Нарича се грушеник или грушен хляб.

Велика Йонкова, гр. Априлци, кв. Остреж

Гъби с ориз

34

ПРОДУКТИ: 500 г пресни гъби, 1 ч. ч. ориз, 4 ч. ч. вода, 1 глава лук, черен пипер, магданоз, кервиз, сол на вкус, олио.



ПРИГОТВЯНЕ: В сгорещено олио се запържва до златисто ситно нарязаният лук, прибавят се измитият ориз и топлата вода. След като сместа поври 5 минути, се слагат пресните гъби, солта, черният пипер и подправките. Цялата смес се изсипва в тавичка и се пече в добре загрята фурна.

НЧ „Просвета“, с. Младен, обл. Габрово

Гювеч по жълтешки

ПРОДУКТИ: 1 кг телешко месо, 2 – 3 глави червен лук, 2 – 3 моркова, 300 г гъби, 300 г грах, 1 купичка сварен зелен боб, 1 кг картофи, 2 – 3 домата, 2 – 3 чушки (по възможност печени), 4 – 5 скилидки чесън, 1 с. л. червен пипер, сол на вкус, черен пипер, дафинов лист, бахар, магданоз, малко олио.



ПРИГОТВЯНЕ: Телешкото месо, нарязано на порции, се сварява със сол на вкус, черен пипер, дафинов лист и бахар. Лукът, морковите, грахът и гъбите се задушават с малко олио и вода (около 1 кафена чашка), прибавя се 1 супена лъжица червен пипер. Обелените картофи се нарязват на кубчета и се слагат в пръстен гювеч. Върху тях се изсипват задушениите зеленчуци, зеленият боб, доматиите, чушките, чесънът и всичко се обърква добре. Най-отгоре се нареждат порциите месо и се заливат с част от бульона. Гювечът се захлупва и се пече на 180 градуса до готовност. Когато е готов, се поръсва с нарязан магданоз.

НЧ „Светлина – 1927“, с. Жълтеш, обл. Габрово

Гювеч с гъби

36

ПРОДУКТИ: 500 г гъби, 1 чушка, 1 морков, 2 домати, 1 ч. ч. ориз, 150 мл олио, червен пипер, сол на вкус, тарос, керевиз.

ПРИГОТВЯНЕ: Задушават се в олиото лукът, морковите, чушката и доматиите. Слагат се червен пипер и нарязаните гъби. Добавят се оризът, солта и подправките. Всичко, добре объркано, се изсипва в тавичка и се пече.

НЧ „Светлина – 1927“, с. Жълтеш, обл. Габрово

Домашна лимонада

37

ПРОДУКТИ: вода, захар, лимон.



ПРИГОТВЯНЕ: На всеки 0,5 л вода се слагат 70 г захар (2 супени лъжици) и половин лимон. Лимонът се нарязва на много тънки колелца, които се нареждат в дълбок съд и се посипват със захарта. Заливат се с вряща вода и се покриват с марля или с капак. Сместа престоява 12 часа. Течността се прецежда и се налива в бутилки, които се държат на студено. След 4 – 5 дни лимонадата е готова за консумация.

Стефанка Попиванова, гр. Габрово

Домашно пиле с ориз

ПРОДУКТИ: пилешки крилца и бутчета, 1 ч. ч. ориз, червен лук, магданоз, тарос, олио, сол.

ПРИГОТВЯНЕ: Изчистените и измити пилешки крилца и бутчета се слагат в тенджерата и се заливат с топла вода, прибавят се 2 – 3 супени лъжици олио и сол на вкус. Сместа ври около половин час, след което се добавя оризът. Ври до готовност на месото. Слагат се с подправките и се сервира.

Иванка Маринова, гр. Габрово

Дърпана баница

ПРОДУКТИ: 1 кг брашно, 500 мл вода, 1 щипка сол, 3 – 4 капки оцет, 500 г сирене, 1 пакетче краве масло, 1 яйце.

ПРИГОТВЯНЕ: Замесва се средно меко тесто. Разделя се на 20 – 22 питки и се оставя да почине около 30 минути. След определеното време за отпускане на тестото питките се дърпат, предварително потопени в разтопеното масло. Тавата се намазва с размекнато масло, за да не се събират разтеглените питки. Редят се една върху друга, като между тях се поръсва сирене. Последната раздърпана питка се намазва с разбит жълтък.

НЧ „Развитие – 1937“, с. Кормянско, обл. Габрово

Жито за гости

40

ПРОДУКТИ: 500 г жито, 1 пакетче краве масло, захар, ванилия, 2 с. л. брашно, 1 л прясно мляко.

ПРИГОТВЯНЕ: Житото се слага да заври. Излива се водата и се измива няколко пъти. Когато се мие, житото се претрива с две ръце. Остава се да се свари хубаво, докато „цъфне“. Отделно се разтопява кравето масло и към него се запържва брашното. Тази смес се разрежда с прясното мляко при непрекъснато бъркане. Готова, тя се влива в свареното жито, като отново се бърка. Слага се ванилия за аромат. Сервира се на гостите с ракия по весели поводи – имени и рождени дни, новобрански вечери, сватби, кръщенета. Някои му казват и „сватбарско“ жито.

НЧ „Светлина – 1928“, с. Кръвеник, обл. Габрово

Журкан боб

41

ПРОДУКТИ: 500 г боб, 2 глави червен лук, 1 чушка, 2 домата, 1 морков, сол на вкус, джоджен, магданоз.

ПРИГОТВЯНЕ: Бобът се слага да ври в гърнето без сол, „докато си събуе гащите“. После се посолява и се слагат нарязаните лук, чушка и морков. Добавят се подправките. Накрая се джурка с джурул.

НЧ „Светлина – 1927“, с. Жълтеш, обл. Габрово

Жълтешки рибки

ПРОДУКТИ: връхчета от млада коприва, 2 яйца и 2 с. л. брашно, сол на вкус, около 300 мл олио.

ПРИГОТВЯНЕ: Връхчетата се заливат с вряла вода, за да се попарят, след което се заливат със студена. В тиган се сгорещява олиото. Връхчетата се потапят в панировката и се пускат в сгорещеното олио. Докато се пържат, те се обръщат сами. Поднасят се топли.

НЧ „Светлина – 1927“, с. Жълтеш, обл. Габрово

Жътварска чорба

ПРОДУКТИ ЗА ЕДНА ПОРЦИЯ: 300 мл студена вода, 1 с. л. оцет, 2 скилидки чесън, 1 с. л. захар, комат хляб.



ПРИГОТВЯНЕ: Във водата се слагат оцетът, чесънът и захарта. Ако водата е студена и има захарчица, това е най-доброто средство за утоляване на жътварската жажда.

НЧ „Светлина – 1927“, с. Жълтеш, обл. Габрово

Жътварски таратор

44

ПРОДУКТИ: 1 краставица, 3 – 4 скилидки чесън, вода и сол.



ПРИГОТВЯНЕ: Нарязва се на дребно една краставица, прибавят се 3 – 4 скилидки чесън. Разрежда се с вода и сол.

НЧ „Паисий Хилендарски – 1908“, с. Градница, обл. Габрово

Жътварски таратор с копър и магданоз

45

ПРОДУКТИ: 1 краставица, чесън, сол, винен оцет, копър, магданоз.

ПРИГОТВЯНЕ: Изчистен пресен чесън се счуква в хаванче със сол до получаване на гладка кашица. В нея се слага нарязаната на дребно краставица и също се счуква. Получената смес се разрежда със студена вода, прибавят се ситно нарязаният копър и магданоз, подкиселява се с

винен оцет и се добавя сол на вкус. Консумира се охладен или студен.

Пенка Кънева, с. Драгановци, обл. Габрово

46

Захаросани пуканки

ПРОДУКТИ: 3 броя пукливи царевички (кочани), 1 с. л. свинска мас, 1 ч. ч. захар.

ПРИГОТВЯНЕ: Натрошаваме царевичките. Загряваме намазана с мас тенджерата, поставяме зърната и силно тръскаме, докато се опукат. Сгряваме захарта и поливаме пуканките. Овалваме топка от сместа или нарязваме на парчета.

Христина Христова, с. Сенник, обл. Габрово

47

Зелена чорба

ПРОДУКТИ: 500 – 600 г зеленина (лапаг, лобода, коприва), 150 г ориз, 2 – 3 моркова, 1 връзка зелен лук, 1 – 2 скилидки чесън, тарос, девисил.



ПРИГОТВЯНЕ: Зеленината се измива и задушаваша в гореща вода. Прибавят се зеленият лук и морковите. Долива се вода и ври. Накрая се добавя и оризът. Отнема се от огъня и се поръсва с подправките. Сервира се гореща и се гарнира с кисело мляко и краве сирене.

НЧ „Зора – 1908“, с. Ловнидол, обл. Габрово

Зелеви сарми

48

ПРОДУКТИ: 20 броя зелеви листа, 200 г ориз, 1 – 2 глави кромид лук, 500 г кайма, 1 щипка чубрица, 1 ч. л. червен пипер, 100 мл олио.

ПРИГОТВЯНЕ: Задушаваша се ситно нарязаният лук в мазнината, прибавя се оризът и се долива с 200 мл гореща вода. Когато оризът набъбне, се слага каймата леко да се запържи, прибавят се подправките и се отстранява от огъня. С приготвената смес се забиват сармите. Най-отдолу на тенджерата се слага зелевият лист, след което се нареждат сармите. Заливат се догоре с вода и се варят на тих огън.

НЧ „Светлина – 1927“, с. Жълтеш, обл. Габрово

Зелеви сарми с булгур и крехтинява мръвка

49

ПРОДУКТИ: 10 зелеви листа, 250 г осолено месо (крехтина), 250 г булгур, 3 – 4 глави червен лук, червен пипер, див тарос.

ПРИГОТВЯНЕ: Зелевите листа се нарязват на необходимите по големина парченца. Изпържва се лукът, прибавят се накълцаното на ситно месо, булгурът, червеният пипер и таросът. Вари около 10 минути. След като сместа изстине, се завиват сармичките и се нареждат в тенджерата. Варят се около 30 минути.

НЧ „Пробуда – 1928“, с. Козирог, обл. Габрово

Зелена баница (щирник)

ПРОДУКТИ: 2 – 3 глави зрял лук, няколко стръка зелен лук, зеленина (листа от лапад, цвекло, лобода, киселец), шепа ориз, олио.



ПРИГОТВЯНЕ: Зрелият лук и няколко стръка зелен се кавардисват (запържват, задушават) в олио. Добавя се нарязаната на дребно зеленина – може да бъде листа от лапад, цвекло, лобода, киселец и др., които се задушават заедно с лука. Прибавя се шепа ориз и също се запържва

със зеленията. Добавя се малко топла вода към сместа и се остава да поври. Когато плънката е готова, тавата, в която ще се прави щирникът, се намазва с олио и в нея започват да се редят тестените листи. Всеки лист се намазва с олио преди поставянето му и се наръсва с плънката. И така, докато се запълни тавата. Последният лист, който се поставя най-отгоре, се намазва само с олио. Тавата се поставя във фурната и се пече до зачервяване и готовност. Щирникът се прави обикновено през пости и в него няма мляко, яйца и сирене.

Иванка Лилова, гр. Габрово

Зелена чорба

51

ПРОДУКТИ: 500 г зеленина (лапад, лобода, коприва), 150 г ориз, 2 – 3 моркова, 1 връзка зелен лук, 1 – 2 скилидки чесън, тарос, дегвеси, кисело мляко, сирене.



ПРИГОТВЯНЕ: Зеленината се измива и задушаваш с гореща вода. Прибавят се зеленият лук и морковите. Долива се необходимото количество вода. Слага се оризът. Зелената чорба се сервира гореща и се гарнира с кисело мляко и краве сирене.

Петранка Колева, с. Малък Вършец, обл. Габрово

Зимна салата

Рецептата е от началото на XX век

ПРОДУКТИ: червен лук глави и сушени червени чушки (в съотношение едно към едно, количеството е по желание), сол, оцет и олио на вкус.



ПРИГОТВЯНЕ: Червеният лук се почиства и се изпича цял във фурната. После се обелва и нарязва на ивици. Сушените червени чушки се заливат с гореща вода, за да се попарят и омекнат. Нарязват се на парченца като за салата. Заливат се с приготвената марината от сол, оцет и олио до получаване на желания вкус.

Радка Миндева, с. Гостилица, обл. Габрово

Зрял боб в гърне

ПРОДУКТИ: 500 г зрял боб, 1 глава кромид лук, 1 морков, 1 червен домати, 1 ч. л. сода бикарбонат, сол на вкус, връзка пресен джоджен, магданоз, целина, пащърнак.

ПРИГОТВЯНЕ: Бобът се слага в 1 л вряща вода. Прибавя се 1 ч. л. сода. След 10 минути бобът се изважда от съда, измива се със студена вода и се слага в гърнето. Залива се със студена

вода – около литър и половина, и се вари на тих огън. Когато обвивката на боба започне да се пука, се прибавят лукът, морковите, пащърнакът, доматиите и солта. Малко по-късно се добавят един ситно нарязан червен домати, 1 супена лъжица олио, джоджен и целина. Бобът се сварява в гърнето за около 2,5 часа. Може да се консумира на супа или да се запържи.

Еленка Суванджиева, с. Драгижево, обл. В. Търново

Ишмирин

54

ПРОДУКТИ: вода, брашно, свинска мас.

ПРИГОТВЯНЕ: В съд се слага вода да заври и се сипва брашно, като се бърка. Добавя се значително количество свинска мас. Като стане на тонка, се изважда. Яде се самостоятелно, без други продукти.

Станка Денкова, с. Малък Вършец, обл. Габрово

Картофен хляб

55

ПРОДУКТИ: брашно, мая, картофи.

ПРИГОТВЯНЕ: Замесва се тесто от брашно и мая. Сваряват се картофи, пресоват се и се прибавят към тестото. Остава се да втаса и се пече в предварително загрята фурна. Съотношението на брашното и картофите е едно към едно – 500 г брашно и 500 г картофи.

Рада Пенкова, с. Кръвеник, обл. Габрово

Картофи с крехтинява мръвка на фурна

ПРОДУКТИ: 1 kg картофи, 500 г крехтинява мръвка (червено осолено месо), 1 глава лук, 1 – 2 чушки, 2 домата, 1 морков, олио, червен пипер, магданоз, девисил, кервиз.

ПРИГОТВЯНЕ: Мръвката (осолено в кацата месо заедно със сланината) се нарязва на парчета, измива се и се слага в тенджера с топла вода, за да се изкисне. Картофите се обелват и нарязват на кръгчета. Запържва се лукът, прибавят се нарязаните на ситно зеленчуци и червеният пипер. Цялата смес се вари 10 минути. Картофите и месото се слагат в тава, заливат се със сместа и нарязаните подправки. Всичко се обърква добре и се пече в предварително загрята фурна около 40 минути.

НЧ „Дядо Фильо“, с. Боазът, обл. Габрово

Картофи на глави

ПРОДУКТИ: неопределено количество средно големи картофи, сол, червен пипер, чубрица.

ПРИГОТВЯНЕ: Отделят се средно големи картофи. Измиват се добре и се варят в тенджера, покрити с вода. Добре уврели, се обелват. Прави се смес от малко сол, червен пипер и чубрица. Всяка глава картоф се овалва в сместа.

НЧ „Светлина – 1928“, с. Кръвеник, обл. Габрово

Картофи с ориз на фурна

58

ПРОДУКТИ: 1 кг картофи, 1 ч. ч. ориз, 1 глава лук, 1 чушка, 1 морков, 1 домати, сол, олио, червен пипер, девисил, кервиз, джоджен.

ПРИГОТВЯНЕ: Картофите се измиват и нарязват на кръгчета. Изпържва се нарязаният лук в горещото олио, изпържва се оризът, слага се червеният пипер, прибавят се и ситно нарязаните останали продукти, подправки и малко вода. Остава се да поври 5 минути. В тавата се нареждат нарязаните картофи, заливат се с приготвената смес, объркват се и се пекаат.

НЧ „Светлина – 1928“, с. Кръвеник, обл. Габрово

Катък

59

ПРОДУКТИ: овче сирене, прясно овче мляко, сол.



ПРИГОТВЯНЕ: Подсирва се сирене от овче мляко. Отделно се сварява прясно овче мляко. След като изстине, с него се залива сиренето, посолява се на вкус и се разбърква. Може периодично да се добавят сирене и мляко. Трае дълго.

НЧ „Капитан дядо Никола – 1922“, кв. Божковци, гр. Трявна

ПРОДУКТИ: 2 л овче мляко, 1 бучка сирене (150 – 200 г), 1 с. л. сол.

ПРИГОТВЯНЕ: Два литра овче мляко се слага да ври по-дълго време, после се налива в пръстен съд и се оставя да изстине, но не напълно. В топлото мляко се слага 1 супена лъжица сол. Една бучка сирене (около 150 г) се натрошава в млякото, а една по-малка бучка (около 50 г) се пуска цяла. Съдът се покрива и 3 – 4 пъти на ден се разбърква с лъжица. Държи се на стайна температура. Когато започне да се сгъстява, се захлупва с капаче и се слага в хладилника. Става много вкусен и хранителен. Може да стои цяла година.

НЧ „Максим Горки – 1927“, с. Крушево, обл. Габрово

ПРОДУКТИ: 2 л овче мляко, 1 бучка сирене (150 – 200 г), 1 с. л. сол.

ПРИГОТВЯНЕ: Овчето мляко се вари по-дълго време, налива се в пръстен съд и се оставя да изстине, но не напълно. В леко топлото мляко се слагат 1 с. л. сол, натрошено сирене – около 150 г, а една малка бучка – около 50 г, се пуска цяла. Съдът се покрива с месал, като сместа се разбърква с дървена лъжица 3 – 4 пъти на ден. Държи се на стайна температура. Когато сместа започне да се сгъстява, се захлупва с капак

и се поставя в хладилника. Става много вкусен и е силно хранителен. Може да се използва цяла година.

НЧ „Св. Климент Охридски – 1899“ с. Сенник, обл. Габрово

Качамак

62

ПРОДУКТИ: 400 г царевично брашно, 200 г масло, сирене, червен пипер.



ПРИГОТВЯНЕ: Във вряща вода се сипва по малко от брашното и се бърка с точилката на слаб огън, докато се сгъсти. В пръстени гювечета се сипва ред качамак, натрошено сирене, полива се с масло и се поръсва с червен пипер.

Мария Новакова, с. Сенник, обл. Габрово

Качамак

63

ПРОДУКТИ: 500 г царевично брашно, 2 л вода, 1 к. л. сол, 1 к. л. захар, 50 мл олио, 200 г сирене, 1 с. л. червен пипер.

Качамак

ПРИГОТВЯНЕ: В 2 литра вряща вода се слагат солта и захарта, постепенно се изсипва и брашното. Бърка се непрекъснато около 5 минути до получаване на хомогенна смес. Изсипва се в подходящ за сервиране съд и се гарнира по желание със сирене, сладко или маджун. Най-вкусен е със сирене и червен пипер, цвърнати в олио, с които се залива готовия качамак.

Стефка Чепишева, с. Гостилица, обл. Габрово

ПРОДУКТИ: 1 кг царевично брашно, 1 л вода, щипка сол, 1 пакетче краве масло или маргарин, 1 к. л. червен пипер, 200 г сирене.

ПРИГОТВЯНЕ: Водата и солта завират, сипва се брашното на тънка струйка и непрекъснато се бърка. Вари се 5-10 минути. Сипва се в паница и се залива с разтопеното масло или маргарин, смесено с червения пипер. Най-отгоре се настъргва сиренето.

Минка Христова, с. Ловнидол, обл. Габрово

Качамак на комати

ПРОДУКТИ: 0,5 л вода, 0,5 кг папурно (царевично) брашно, сол на вкус.

ПРИГОТВЯНЕ: Слага се водата със солта в тенджерата да заври. Прибавя се по малко папурно брашно, като непрекъснато се бърка с точилка или дървена лъжица. Вари се, докато



започне да се отделя от съда и да прави мехури. С голяма дървена лъжица се сипва върху паралия или в тава „на комати“. Консумира се с маджун или пържена сланина.

НЧ „Светлина – 1927“, с. Жълтеш, обл. Габрово

Качамак със сланина

66

ПРОДУКТИ: 500 г царевично брашно, 500 г вода, сланина, червен пипер, 50 г сирене.

ПРИГОТВЯНЕ: В гореща подсолена вода се сипва постепенно пресятото царевично брашно и непрекъснато се бърка с джурул или точилка, докато започне да се отделя от стените на съда или да образува мехури. С дървена лъжица се изсипва в подходящ разлат съд. Отгоре се прибавя натрошеното сирене. Отделно се изпържва сланината, към нея се прибавя червеният пипер. Изпържената сланина и мазнината, объркани с червения пипер, се изливат върху готовия качамак, който се разстила в тава.

НЧ „Отец Паусий – 1922“, с. Богатово, обл. Габрово

Каша от гроздова шира

ПРОДУКТИ: 1 л шира, 1 ч. ч. брашно, счукани орехи (на вкус).

ПРИГОТВЯНЕ: Гроздовият сок (шира) се слага на огъня да заври. Брашното се разтваря в 100 мл от сока (студен) и се прибавя към останалото количество с бъркане до получаване на еднородна смес. Остава се да поври около 3 – 4 минути. Сгъстената смес се излива в подходящ съд и се поръсва с орехите. Консумира се охладено.

Злата Йоргова, с. Драгижево, обл. Велико Търново

Каша от коприва

ПРОДУКТИ: 300 г връхчетата от млада коприва, 5 с. л. брашно, 150 г сирене, 4 сварени яйца, олио, сол, краве масло, 300 мл прясно мляко.



ПРИГОТВЯНЕ: Копривата се измива под течаща вода. Залива се със студена вода и се вари 8 – 10 минути до омекване, след което се

отцежда и се нарязва на ситно. В загрялото олио се запържва брашното, докато замирише на препечено. Прибавя се копривата и пърженето продължава още 2 – 3 минути. Сместа се отстранява от огъня и се залива с прясно мляко, вода и част от отварата, получена при варенето на копривата. По желание може да се залее само с отварата, без прясно мляко. Връща се отново на огъня и се вари до желаната гъстота, която се коригира с добавяне на още течност. Накрая се овкусява със сол, сирене и краве масло. При сервиране се настързва яйце и се поръсва с червен пипер.

Христинка Колева, гр. Габрово

Каша от коприва (с орехи)

69

ПРОДУКТИ: 400 г коприва, 1 връзка пресен лук, 4 – 5 скилидки чесън, 2 яйца, 4 с. л. брашно, 50 – 60 г начупени или нарязани орехи, пресен или изсушен джоджен на вкус, червен пипер, черен пипер, сол на вкус, 4 – 5 с. л. олио.

ПРИГОТВЯНЕ: Измита, копривата се слага в голяма тенджера с вряща вода за около 5 – 7 минути от момента на кипването. Отцежда се в гевгир и се нарязва. Нарязаните на ситно лук и чесън се запържват в олио, добавя се червеният пипер и веднага след него – нарязаната коприва. Разбърква се добре и се налива вода от бланширането – около 2 – 3 пръста над нивото на копривата в тенджерата. Като поври 10 минути, се размива брашното в малко от водата и като стане еднородна кашичка, при

непрекъснато бъркане, на тънка струйка се изсипва при коптивата. Бърка се енергично през цялото време. Добавят се черният пипер, сол на вкус и се оставя да ври още 10 минути, за да се посъсти. Когато кашата е почти готова, се изсипват разбърканите, но не разбити яйца и отново се бърка, докато се втвърди белтъкът. Накрая се слага нарязаният джоджен (по желание). Добавят се едро натрошени орехи (може и сирене).

Божанка Шандуркова, гр. Габрово

70

Каша от коприва със сирене

ПРОДУКТИ: две шепи връхчета от млада коприва, 3 с. л. брашно, 150 г сирене (по време на пости сиренето може да се замени със смлени орехи), 2 – 3 скилидки чесън, 1 глава червен лук, 2 с. л. олио, сол на вкус.



ПРИГОТВЯНЕ: Коптивата се вари 5 минути в подсолена вода. В тиган се сипва малко олио. В него се задушават ситно нарязана средно голяма глава червен лук и няколко скилидки

чесън. Когато лучените резенчета станат полупрозрачни, се прибавят 2 – 3 супени лъжици брашно и се запържва до порозовяване. От количеството брашно зависи количеството на кашата, защото ще поеме повече течност. Към запържените брашно и лук се прибавят коптивата и водата, в която тя е вряла, при непрекъснато бъркане до сгъстяване. Може да се комбинира и с прясно мляко. Преди да се отнеме от огъня, се прибавя натрошено сирене или смлени орехи по избор.

Татяна Цанкова, гр. Габрово

Каша от коприва със сирене, орехи и яйца на очи

71

ПРОДУКТИ: 4 шепи коприва, 70 г краве масло, 1 к. ч. брашно, 50 г орехи, 100 г сирене, сол на вкус.

ПРИГОТВЯНЕ: Коптивата се изчиства и измива добре. Пуска се във вряща вода за няколко минути. Изважда се, изцежда се и се стрива с дървена лъжица. Към нея се прибавя брашното, размито с малко студена вода. Сместа се разрежда с получената от копривата отвара и се вари още десетина минути. Подправя се със сол на вкус. Изсипва се в чиния, отгоре се поставя по едно яйце на очи (предварително приготвено), настъргано сирене и смлени орехови ядки.

НЧ „Зора – 1908“, с. Ловнидол, обл. Габрово

Каша с месо от пиле

ПРОДУКТИ: 1 цяло пиле, 3 – 4 с. л. брашно, 7 – 8 скилидки чесън, 1 бучка краве масло (25 г), червен и черен пипер, магданоз.



ПРИГОТВЯНЕ: Сварява се цяло или половин пиле, може и кокошка. Бутчетата и крилцата се приготвят на супа, с ориз или картофи. Бялото месо се използва за каша. От едно пиле излизат 3 – 4 порции. Месото се обезкостява и накъсва на конци. В тиган или широка тенджерка се запържват до златисто 3 – 4 супени лъжици брашно. Постепенно се прибавя бульонът, в който е вряло пилето. За да не стане на грашки, в тигана се изсипва малко горещ бульон и не се бърка, докато не започне да ври. Разбърква се, прибавя се още бульон, забира, разбърква се и така, докато се получи желаната гъстота. Слага се накъсаното месо, сол, черен пипер, счукан или нарязан на ситно чесън, бучка краве масло. Поднася се с едро счукан лют червен пипер или пресен магданоз в зависимост от сезона, а може и двете.

Маргарита Стоянова, с. Гарван, обл. Габрово

ПРОДУКТИ: 4 яйца, 1,5 ч. ч. захар, 4 с. л. вода, 2 ч. ч. брашно, 1 ванилия, 1 бакпулвер, орехи или стафида, какао за оцветяване.



ПРИГОТВЯНЕ: Яйцата се разбиват с 4 супени лъжици топла вода. Прибавя се захарта. Като се разбият яйцата със захарта, се прибавя брашното, в което са сложени ванилията и бакпулверът. Сместа се изсипва в кексова форма, намазнена и поръсена с брашно. Част от сместа, оцветена с какао, се изсипва накрая. Пече се 25 – 30 минути в умерена фурна.

Пенка Косева, с. Ловнидол, обл. Габрово

Кисело мляко

ПРОДУКТИ: прясно мляко, 1 с. л. кисело мляко за подкваса.

ПРИГОТВЯНЕ: Сварява се прясно мляко и се оставя да изстине. Проверява се с пръст – трябва да е топло. Ако е горещо, киселото мляко става много кисело. Размива се 1 супена лъжица кисело мляко, добавя се в прясното и се

разбърква. Съдът се завива добре. След 2 – 3 часа киселото мляко е готово.

Никула Яръмова, с. Каломен, обл. Габрово

75

Комбус

ПРОДУКТИ: зелева чорба, царевично брашно (на око), хляб папурник.

ПРИГОТВЯНЕ: Сварява се зелева чорба и към нея с непрекъснато бъркане се прибавя царевично брашно. Получава се рядка каша, която се консумира с папурник (царевичен хляб).

Петра Петрова, с. Кръвеник, обл. Габрово

76

Компот от гренки

ПРОДУКТИ: гренки, захар на вкус.



ПРИГОТВЯНЕ: Почистваме гренките от гръжките и ги измиваме. Поставяме ги в буркани, слагаме захар, наливаме вода до гърлото, затваряме и заваряваме. Помага при разстройство на стомаха.

Павлинка Миронова, с. Сенник, обл. Габрово

Конска попара (разхладителна напитка)

77

ПРОДУКТИ: вода, оцет, захар на вкус.

ПРИГОТВЯНЕ: Смесват се водата, оцетът и захарта. Получава се чудесна разхладителна напитка за горещите летни дни.

НЧ „Капитан дядо Никола – 1922“, кв. Божковци, гр. Трявна

Копричник

78

ПРОДУКТИ: точени кори – 1 пакет (400 г), 400 г коприва, 4 глави кромид лук, 1,5 ч. ч. счукани орехи, 1 ч. ч. олио, ½ връзка магданоз, 1 с. л. чубрица, 1 с. л. тарос, сол и черен пипер на вкус.

ПРИГОТВЯНЕ: Слагаме в дълбок съд нарязаните на дребно коприва и лук. Към тях се прибавят орехите, солта, черният пипер и меруциите. Сгорещяваме мазнината и заливаме горната смес. Разбъркваме добре. Върху всяка кора слагаме по 2 супени лъжици от сместа и навиваме. Редим в намазана с олио тава. Поливаме отгоре с мазнина. Печем в умерена фурна.

НЧ „Зора – 1908“, с. Ловнидол, обл. Габрово

Крушена чорба

79

ПРОДУКТИ: круши – диви или питомни.

ПРИГОТВЯНЕ: Измитите и изчистени плодове се слагат в съд (дървено каче или бидон) и се заливат със студена вода. За около две седмици чорбата е готова. Полезна разхладителна напитка в горещите летни дни. Като се вкисне, става на оцет.

Яна Дянкова, с. Жълтеш, обл. Габрово

Кръстачки

ПРОДУКТИ: 1 кг брашно, 500 мл вода, 1 ч. л. сол, 100 мл олио.



ПРИГОТВЯНЕ: Замесва се тесто от брашно, вода и сол. Разделя се на 10 топки и се оставя да престои около 30 минути. От всяка една топка се разточва лист, който се поръсва с натрошено сирене. Краищата на листа се сгъват на квадрат и се пържи в чувенка (тиган), намазан с малко мазнина, първо от едната страна и после се обръща от другата.

НЧ „Васил Йорданов – 1942 г.“, с. Нова Черна, обл. Силистра

ПРОДУКТИ: царевично брашно, сол, прясно мляко.

ПРИГОТВЯНЕ: В подсолена вряща вода се сипва царевично брашно при непрекъснато бъркане до получаване на еднородна твърда смес. Свалява се прясно мляко, добавя се към готовия качамак и се обърква добре. Яде се с лъжица.

Петра Петрова, с. Кръвеник, обл. Габрово

Къпан млин

ПРОДУКТИ: 6 – 7 яйца, 2 с. л. вода, 1 ч. ч. олио, 500 г сирене, 2 щипки сол, брашно, колкото поеме.

ПРИГОТВЯНЕ: В брашното се прави кладенче, слагат се солта и разбитите с 2 супени лъжици вода яйца. Замесва се средно твърдо тесто. От него се отделят 2 топки. Едната се разточва по-голяма и се слага в подмазана тава. Другата (по-малката) е за отгоре. Дебелината на тестото е около 0,5 см. Листът се нарязва на ромбoidи. В отделен съд се възварява вода и в нея се пускат едно по едно парчетата. Когато изплуват, се вадят и потапят в друг съд със студена вода. Нареждат се върху покривка, за да се отцедят. Върху долния лист в тавата се поръсват 2 – 3 супени лъжици олио и сирене и се нареждат къпаните парчета, отново олио, сирене, парчета. Най-отгоре се по-

крива с тънка разточена кора (от по-малката топка). Слага се в студена фурна и се пече на 200 градуса за около 30 – 40 минути.

Иванка Пенчева, с. Буря, обл. Габрово

83

Кървавица

ПРОДУКТИ: бял и черен дроб, сърце, червено месо и дебело черво от прасето, червен пипер, черен пипер, кимион, ориз, подправки.

ПРИГОТВЯНЕ: Използва се дебелото черво на закланото по Коледа прасе. Червото се измива много добре и се накисва в сняг за една нощ. Нарязват се на ситно бял дроб, черен дроб, сърце, червено месо, прибавя се ориз, червен и черен пипер, кимион, чубрица. С тези продукти се пълни червото. Напълненото черво се надупчва с игла на няколко места и се вари до готовност. Когато е студено, трае и цял месец.

Рада Колева, с. Стоките, обл. Габрово

84

Кюфтенца с цветенца

ПРОДУКТИ: 4 с. л. царевично брашно, 1 ч. ч. настъргано сирене (кашкавал), сварени картофи, 3 яйца, подправки по желание (черен пипер, магданоз, чубрица), олио за пържене.

ПРИГОТВЯНЕ: Яйцата се разбиват и към тях се прибавят останалите продукти. Оформят

се продълговати или кръгли формички, овалват се в брашно и се пържат в силно сгорещено олио. Украсяват се по желание с шунка, морков, като се прикрепват с клечка за зъби.

ИМ, гр. Исперих

Лаланга

85

ПРОДУКТИ: 3 яйца, олио на око, сол на вкус.

ПРИГОТВЯНЕ: Разбиват се яйцата с щипка сол. Изсипват се в тиган със сгорещено олио. Като се изпържат от едната страна, се обръщат на другата с дървена шпатула. Ястието се сервира в плитка чиния.

НЧ „Паисий Хилендарски – 1908“, с. Градница, обл. Габрово

Лапагови сарми

86

ПРОДУКТИ: 250 г кайма, 300 г ориз, 100 г гъби, 1 ч. л. кимион, 3 – 4 стръка лук, 1 – 2 с. л. зеленчукова подправка, 1 ч. л. червен пипер, магданоз, 1 – 2 с. л. доматиено пюре, сол на вкус, олио за запържка, 10 – 15 млади листа от лапад, 2 ч. ч. вода.

ПРИГОТВЯНЕ: Запържват се добре лукът и ситно нарязаните гъби, прибавя се каймата, наситнена с вилица. Прибавят се червеният пипер, кимионът, доматиеното пюре, зеленчуковата подправка. Сместа се разбърква добре

и се оставя да се задуши за 4 минути. След това се добавя оризът, запържва се малко и се залива с водата. Ври до почти пълното му омекване и сместа се сваля от огъня. Измиват се добре лападовите листа и се попарват в леко подсолена вода за 2 – 3 минути. След като поомекнат, по-големите листа се разрязват на две, слага се по една супена лъжица от сместа и се свиват на малки сармички. Подреждат се плътно в намаслена тавичка, пекач се 10 – 15 минути в предварително загрята фурна.

Румяна и Даниела Стоянови, с. Драгановци, обл. Габрово

Ликьор от зелени орехчета

ПРОДУКТИ: 40 зелени орехчета, 1 л ракия, 1 кг захар.



ПРИГОТВЯНЕ: Вземаме 40 бр. зелени орехчета. Поставяме ги в 3-литров буркан, наливаме 1 литър ракия и добавяме 1 кг захар. Разбъркваме, затваряме буркана с капачка и го оставяме да престои 40 дни на слънце. Прецеждаме и наливаме в стъклени бутилки. С лечебна цел

се използва като лекарство за гуша. Пие се сутрин на гладно по една малка ракиена чашка.

Надка Марекова и Донка Камбурова, с. Сенник, обл. Габрово

Ликьор от малага и пърцуца

88

ПРОДУКТИ: 1 л малага (червено вино), 1 л пърцуца (слаба ракия), 500 г захар, 1 конячна есенция.

ПРИГОТВЯНЕ: Виното се налива в тенджерка. Прибавя се захарта, загрява се, като се остава да се стопи захарта. След като изстине, се прибавят ракията и есенцията.

Пенка Йовчева, с. Буря, обл. Габрово

Лучник

89

ПРОДУКТИ: 600 г брашно, 500 г зрял лук, 200 мл олио, маргарин, зелен лук, копър, целина, магданоз, тарос, гжоджен и девисил, хладка вода и сол.



ПРОДУКТИ: Замесва се тесто от брашното, водата и солта. Замесеното тесто не трябва бъде много твърдо. Остава се да престои 10 минути, след което се оформят малки питки (тонки). Отпуснатите питки се дърпат и от тях се оформят тънки листи, които се разстилат в тавата. Между тях се поставя от приготвената плънка. Върху най-горния лист се поръсва разтопен маргарин. Пече се на умерена температура във фурната до получаване на златист цвят. След изпичането на лучника тавата се завива в хартия.

Пенка Бешева, с. Гостилица, обл. Габрово

Лучник с орехови ядки

ПРОДУКТИ: брашно, едно кубче прясна мая, 750 г червен лук (може и пресен), $\frac{3}{4}$ ч. ч. олио, 2 чушки, 2 домата (може да се заменят с доматиено пюре), магданоз, копър, джоджен, червен пипер, черен пипер, сол, 1 водна чаша счукани орехови ядки.

ПРИГОТВЯНЕ: От брашното се замесва тесто, което се оставя да втаса, като предварително се разделя на 7 – 8 питки. Междувременно в олиото се запържва ситно нарязаният лук, прибавят се всички продукти и подправки, като се объркват много добре. Разточват се питките една по една и върху всяка от тях се слага от плънката. Навиват се на руло – не много стегнато, след което се нареждат на охлювче в тавата, като се започва от средата.

та. Като се изпълни цялата тава, се оставя да втаса отново. Пече в предварително загрята фурна.

НЧ „Светлина – 1928“, с. Кръвеник, обл. Габрово

Лютика

91

ПРОДУКТИ: 2 глави червен лук, 3 – 4 червени чушки, 2 – 3 домата, олио, сол, малко червен пипер, магданоз, кервиз.

ПРИГОТВЯНЕ: В олио се запържва до златисто нарязаният на ситно червен лук, прибавят се ситно нарязаните чушки, домати, червен пипер и сол. Бърка се непрекъснато. Прибавя се вода на око и ври, докато остане на мазнина. Накрая се прибавят подправките.

НЧ „Светлина – 1928“, с. Кръвеник, обл. Габрово

Лютика с пържена сланина

92

ПРОДУКТИ: 2 глави червен лук, 3 – 4 чушки, 2 – 3 домата, червен пипер, сланина, магданоз, кервиз.

ПРИГОТВЯНЕ: Нарязва се сланината на дребно и се слага в малко вода да заври, за да се обезсоли. Изпържва се с лука до розово, прибавят се продуктите, ситно нарязани, и се изпържават. Добавя се вода и се вари, докато остане на мазнина. Прибавят се и подправките.

НЧ „Светлина – 1928“, с. Кръвеник, обл. Габрово

Лятна манджа с чушки, домати, ориз и яйца

ПРОДУКТИ: чушки – зелени и червени, пресни домати, пера от зелен лук, магданоз, олио, сирене, 1 – 2 яйца или ориз, по желание една люта чушка.

ПРИГОТВЯНЕ: Чушките се нарязват на едро. Задушават се в олио, прибавят се нарязан на едро домати, лъжица червен пипер, по желание нарязана люта чушка. Счупват се яйцата, прибавя се сирене – количеството е по преценка на готвача. Ако се слага ориз, сирене не се ползва. Количеството на всички продукти е приблизително, в зависимост от броя на порциите, които ще са необходими.

Руси Русев, гр. Габрово

Лятна пилешка яхния

ПРОДУКТИ: едно пиле, 500 г червен лук, домати от буркан, червен пипер, чубрица, магданоз, тарос, сол, вода, олио.

ПРИГОТВЯНЕ: Лукът се нарязва на едро, запържва се с 4 – 5 супени лъжици олио, прибавят се 4 – 5 супени лъжици домати и червеният пипер. Пилето, нарязано на порции, се прибавя към лука и се залива с топла вода. Ври до омекване на месото и лука. Прибавят се магданоз, чубрица, тарос. Когато се използват пресни

подправки, те се добавят след отнемането на ястието от огъня. Ако подправките са сушени, се слагат заедно с пилето. Когато от вътрешностите на пилето, крилцата и част от месото се прави супа, вместо вода в яхнията се добавя част от бульона, в който те са врили. Яхнията върви най-добре с летен таратор, който се приготвя от вода, краставици на кубчета, оцет, сол и чесън.

Руси Русев, гр. Габрово

Магжун

95

ПРОДУКТИ: сини сливи, 50 г пепел, листа от индрише.



ПРИГОТВЯНЕ: Подбират се добре узрели сини сливи, измиват се, изваждат им се костилките. Варят се в голям съд (каравана). При варенето се слага една торбичка с 50 грама пресята дървесна пепел. След като сливите се разварят, се прецеждат през решето, за да се премахнат обвивките, а торбичката с пепелта се отстранява. Получената сливова каша се вари на тих огън, като непрекъснато

се бърка, за да не загори. Преди свалянето от огъня, по желание се слагат нарязани парченца от тиква и листа от индрише за аромат. От брашно, маджун и нарязани на ситно орехови ядки се приготвя „сладка пита“.

Пеша Йонкова, гр. Априлци, квартал Острец

96

Маджун от сини сливи

ПРОДУКТИ: сини сливи.



ПРИГОТВЯНЕ: В голяма бакърена тава се насипват измити сини сливи и се покриват с вода. Подклажда се слаб огън, на който се слагат сливите и се бъркат с бъркалка. Като цъфнат (разпукнат), сокът им се изхвърля и се добавя в кашата за ракия. Сливите се прецеждат през дърмон (цедка), за да се отделят костилките и обвивките. (Те се дават за храна на прасетата.) Получената каша се вари отново при непрекъснато бъркане до сгъстяване. Маджунът е готов, когато започне да се отделя от дъното и като се прекара бъркалката по него, да образува пътечка, която след това из-

чезва. След като се свари добре, се слага малко дървесна пепел. Съхранява се в глинени делви.

Васил Богданов, с. Стоевци, обл. Габрово

Малки рибки, запечени в тесто

97

ПРОДУКТИ: 1 кг брашно, 1,5 кг дребна риба, 10 с. л. олио, 1 кубче мая, 400 мл прясно мляко, 2 с. л. захар, 1 ч. л. сол, 1 яйце.



ПРИГОТВЯНЕ: Замесва се тесто и се разделя на равни топки. Всяка топка се разточва и в нея се слага предварително изпържена и обезкостена риба. Тестото се нарязва с нож на около 2 см един от друг на 5 места. С него се завива рибата, така че да се получи тяло на рибка, оформят се опашка и глава. Оформените рибки се оставят за половин час, за да втаса тестото. Изпичат се в немного загрята фурна.

Христина Янкова, с. Богатово, обл. Габрово

Масло

ПРОДУКТИ: мляко – овче или краве.

ПРИГОТВЯНЕ: Събира се издоеното от няколко дни мляко и се оставя да прокисне. Затопля се леко и се налива в буталка (дървен съд за биене на масло), като от време навреме се налива и по малко топла вода. При биене маслото се отделя във вид на зрънца. Изважда се от буталката и се слага в съд с вода. Маслото изплува отгоре и се обира с дървена лъжица. За да се запази през зимата, се изпържва и се оставя да се втвърди. След биене на маслото остава смес, която се изваря и прецежда – извара.

Съби Събев, с. Караиванца, обл. Габрово

Мармалаг

ПРОДУКТИ: сини сливи.

ПРИГОТВЯНЕ: На измитите сини сливи се изваждат костилките, след което се претриват през решето, за да се премахнат обвивките. Варят се в дълбок меден съд (харания). Бъркат се непрекъснато, за да не загорят. Варят се до сгъстяване. Измива се един камък и се нагорещява добре, след което се слага в съда с мармалага, за да може той да се изпече. След като изстине, мармалагът се насипва в съдове за съхраняване до зимата.

Велика Лалева, с. Стоките, обл. Габрово

Мекици

100

ПРОДУКТИ: пшенично брашно, мая, сол, олио.

ПРИГОТВЯНЕ: Замесва се тесто от бяло пшенично брашно с мая. Разделя се на малки топки и се оставя да втаса. Всяка топка се прави на тънка питка чрез раздърпване и се пържи в загрято олио.

В селата мекици се правят от началото на XX век. Продавали ги и пред църквите още от 1910 година.

Велика Йонкова, гр. Априлци, кв. Острец

Ментовка

101

ПРОДУКТИ: 100 г клонки от мента, 1 кг захар, 1 л вода.



ПРИГОТВЯНЕ: От захарта, ментовите клонки и водата се приготвя отвара. Смесва се с ракия (силна) до получаване на 38 – 40 градуса готов продукт. Цветът на напитката може да се засили с фrukтова боя.

Злата Йоргова, с. Драгижево, обл. Велико Търново

Млин

ПРОДУКТИ: за тестото – 500 г брашно, 300 мл хладка вода, 0,5 ч. л. сол, 1 ч. л. олио (може и с готови кори); за пълнката – 300 г сирене, 5 – 6 с. л. кисело мляко, 8 яйца, 150 – 200 мл мазнина (олио, краве масло, мас), 1 ч. л. хлебна сода.

ПРИГОТВЯНЕ: Замесва се меко тесто от брашното, водата, солта и олиото. Прави се на малки топчета, оставя се да почине 20 минути и се точи на кори, които се редят в намазана с мазнина тава една върху друга. Помежду им се ръси от пълнката. Сливосва се (намазва се) с яйце и се пече. Като се извади от фурната, се напръсква с вода и се покрива с кърпа.

НЧ „Светлина – 1927“, с. Жълтеш, обл. Габрово

Молитва (яхния)

ПРОДУКТИ: 1 кг агнешко месо, 400 г ориз, лук, моркови, домати, олио, червен и черен пипер, гжогжен, девисил.



ПРИГОТВЯНЕ: В сгорещено олио се запържват лукът, месото, морковите, прибавя се червеният пипер и се долива с вода, колкото да покрие месото. Като омекне, се слага оризът. Накрая се прибавят доматиите и подправките.

НЧ „Паисий Хилендарски – 1908“, с. Градница, обл. Габрово

Нектар от ябълки (праскови) с мед

104

ПРОДУКТИ: ябълки или праскови, 5 – 6 с. л. мед.



ПРИГОТВЯНЕ: Сваряваме обелени ябълки или праскови. Прецеждаме през гевгир и подсладяваме с мед. Наливаме в стъклени шишета и заваряваме.

Тотка Атанасова, с. Сенник, обл. Габрово

„Ожур-божур“

105

ПРОДУКТИ: 1 кг лук, 150 мл олио, 1 кг пиперки, 0,5 кг домати, 1 ч. л. брашно, червен пипер, сол, тарос, магданоз.



ПРИГОТВЯНЕ: Лукът се изпържва до златистото, прибавят се брашното, червеният пипер, доматиите и пиперките, нарязани на ситно. Долива се с вода и се оставя да къкри на огъня. Накрая се добавят подправките.

Ружка Пейчева, с. Драгановци, обл. Габрово

„Ожур-божур“ с булгур

Рецептата е традиционна за габровските села. Приготвя се през горещите летни месеци, когато има изобилие от зеленчуци в градината. Самото наименование говори, че се слага от всичко, каквото има и го „оджуркваме“. Поради тази причина и продуктите, и техните пропорции са примерни.

ПРОДУКТИ: 2 глави червен лук, скилидка чесън, 5 – 6 сурови чушки (може и печени, белени), 4 – 5 домата, 3 – 4 картофа, 1 морков, олио, 1 ч. ч. ориз (в оригиналната рецепта се използва булгур – варено и сушено жито, смляно на ромел), червен пипер, чубрица, магданоз и сол на вкус.

Който обича тарос (естрагон), да добави към подправките – също подхожда на ястието.

ПРИГОТВЯНЕ: Зеленчуците се режат на едри парчета. Доматите се обелват и нарязват на кубчета, морковът се настъргва. В голяма тенджера се загорява олио и се запържват лукът и чесънът. Добавят се нарязаните чушки и морков, задушават се на умерен огън. Когато и те започнат да променят цвета си и да омекват, се прибавят картофите. Най-накрая се добавят домати и се вари на умерен огън 5 – 10 минути. Ако домати са много кисели, се прибавя лъжичка захар. След това се прибавя оризът, подправките на вкус и сместа се залива с гореща вода или зеленчуков бульон в пропорция спрямо ориза. Ястието къкри на тих умерен огън, докато се свари оризът. Когато е готово, се добавя магданоз.

Кети Маринова, гр. Габрово

„Ожур-божур“ с ориз

107

ПРОДУКТИ: 1 ч. ч. ориз, 2 глави лук, 2 с. л. олио, 4 ч. ч. вода, 4 – 5 чушки от пиперенца, 1 к. ч. консервирани домати, 0,5 с. л. сол, магданоз, тарос.

ПРИГОТВЯНЕ: В тенджера се запържват лукът и оризът. Заливат се с вода. След заваряване се прибавят нарязаните чушки и отцедените домати. Вари се на тих огън. Преди да се отнеме от огъня, се прибавят подправките.

Цанка Николова, с. Буря, обл. Габрово

Ориз с червени домати

ПРОДУКТИ: 200 г бял ориз, 1 глава червен лук, 1 буркан консервирани червени домати, 1 ч. л. захар, 1 морков, 3 ч. ч. хладка вода, олио, сол на вкус, магданоз, маслини.

ПРИГОТВЯНЕ: Нарязаният лук се запържва в олио, добавя се измитият ориз и се запържва, докато стане „стъклен“. Прибавят се нарязаните на едро кубчета пресни или консервирани червени домати (1 буркан), олиото, морковът, солта. Сместа се оставя да къкри, докато изври сосът от доматиите. Доливат се 3 чаени чаши хладка вода и ври до готовност. При поднасяне, порциите се поръсват със ситно нарязан магданоз и се украсяват с маслини.

Таня Стоянова, гр. София

Охлюви, задушени със зелен лук и моркови

ПРОДУКТИ: 40 – 50 охлюва, 1 връзка зелен лук, 2 – 3 моркови, 0,5 пакетче краве масло, тарос, девисил, магданоз.

ПРИГОТВЯНЕ: Охлювите се поставят за 24 часа в тенджерата с похлупак, за да се изчистят. Затискат се с камък, за да не излязат. Сваряват се в подсолена вода. Пресният лук и морковите се задушават в масло. Накрая се прибавят сварените охлюви. Гарнират се с девисил.

МАИР „Боженци“, с. Боженци, обл. Габрово

Охлюви с гъби пачи крак на фурна

110

ПРОДУКТИ: охлюви, гъби пачи крак, 1 средно голяма глава лук, 1 ч. ч. ориз, червен, черен пипер и сол на вкус, 1 бурканче доматиена салца или няколко пресни домата, магданоз, девисил, кервиз.



ПРИГОТВЯНЕ: Охлювите се държат най-малко едно денонощие в добре затворен съд, за да се изчистят. Измиват се в хладка вода и се варят в подсолена вода, докато започнат лесно да се изваждат от черупките. Изрязват се краищата на опашките им. Изпържват се ситно нарязаният лук и гъбите в обилна мазнина, прибавят се доматиената салца, солта, червеният и черният пипер. Готовата смес се разрежда с гореща вода. След като полученият сос поври малко, в него се пускат извадените охлюви. Когато яденето е полуготово, се прибавя оризът, слагат се подправките и солта. Разбърква се и се изсипва в тавичка или глинен гювеч. Пече се в умерена фурна.

Ружка Пейчева, с. Драгановци, обл. Габрово

Охлюви с ориз

ПРОДУКТИ: 1 ч. ч. ориз, 1 с. л. сол, 5 – 6 с. л. олио, 2 глави лук, черен пипер, гжоджен, магданоз, чубрица, 1 паница сварени и почистени от черупките охлюви.

ПРИГОТВЯНЕ: Изпържват се до златисто лукът и оризът в олиото. Добавят се почистените охлюви, сместа се залива с 3 чаени чаши топла вода, поръсва се с черен пипер, чубрица и магданоз. Пече се в умерена фурна.

Янка Христова, с. Сенник, обл. Габрово

Охлюви с ориз

ПРОДУКТИ ЗА 4 ПОРЦИИ: 40 охлюва, 3 връзки зелен лук, 1 връзка тарос (естрагон), няколко стръкчета гжоджен, връзка девесил, връзка магданоз, 150 мл олио, 3/4 ч. ч. ориз.

ПРИГОТВЯНЕ: След като се съберат, охлювите се оставят 3 дни захлупени в съд, за да се изчистят. После се измиват обилно и се поставят във вряща вода за 10 минути. С вилица се изваждат месцата на охлювите и се посоляват, след което се претриват с ръце и отново се измиват. Месцата се варят около час и половина. Изваждат се и се задушават с олиото и ориза за около 15 минути.

И по габровски – черупките на охлювите се запазват за приготвяне на други гозби!

Минка Пенчева, с. Поповци, обл. Габрово

Охлюви яхния

113

ПРОДУКТИ: 20 – 30 охлюва, 1 ч. ч. ориз, 5 ч. ч. вода, 1 връзка пресен лук, 1 с. л. червен пипер, 1 ч. л. черен пипер, 1 с. л. сол, девисил и магданоз.



ПРИГОТВЯНЕ: Охлювите се изчистват и сварят в подсолена вода. Изважда се ядливата част. Празните черупки се измиват и в тях се поставя ядливата част. Лукът се запържва с ориза до златисто, добавят се червеният пипер, солта и водата. Ястието ври на тих огън 5 минути. Преди сваляне от огъня се слагат подготвените охлюви, добавят се девисил и черен пипер. Накрая яхнията се поръсва със ситно нарязания магданоз.

Цанка Николова, с. Буря, обл. Габрово

Охлювчета по букуровски

114

ПРОДУКТИ: 500 г брашно, 1 кубче мая, 2 яйца, 150 мл лимонада, 150 г краве масло, 1 л вода, 1 кг захар.

ПРИГОТВЯНЕ: Замесва се тесто от брашното, маята, яйцата и лимонадата. Разделя се на топки и се разточват питки. Всяка питка се намазва с разтопено краве масло и се навива на руло. Рулата се слагат в тава и като втасат, се пеят в умерена фурна. Студени, се заливат с горещ сироп, приготвен от водата и захарта.

НЧ „Просвета“, с. Младен, обл. Габрово

115

Пазарджишка баклава

ПРОДУКТИ: 1 пакет готови кори за баница – 400 г; за пълнката – 1 водна чаша захар, 1 водна чаша брашно, 4 яйца, 0,5 пакетче канела, 1 пакетче бакпулвер, 1 водна чаша натрошени орехи; за заливката преди запичане – 1 пакетче разтопено масло; за сиропа – 700 г захар, 800 мл вода, 1 лимон.

ПРИГОТВЯНЕ: В предварително намазнена тава се нареждат половината от корите, върху тях се изсипва предварително подготвената пълнка, като се затваря с другата половина от корите. Маслото се разтапя и в него се топи нож, с който се нарязва баклавата на квадратчета. Остатъкът от маслото се залива върху нарязаната баклава. Пече се около 30 минути в предварително загрята на около 180 градуса фурна. След като изстине, изпечената баклава се залива със сироп. В него се изстисква 1 лимон. Задължително: студена баклава – топъл сироп.

Ромска фондация „Напредък“, гр. Пазарджик

Паниран качамак

116

ПРОДУКТИ: 500 г царевично брашно (може и царевичен грис), 1 ч. л. сол, вода, олио за пържене. За панировката: 3 яйца, 1 ч. ч. бира (може и вода), около 100 г царевично брашно, 1 ч. л. сол.

ПРИГОТВЯНЕ: В дълбок съд се наливат 2 литра вода, добавя се солта и се изчаква да заври. Постепенно се прибавя царевичното брашно, като се бърка непрекъснато до получаване на гъста смес. Разстила се в тава, за да изстине. В това време се прави панировка от яйцата, бирата, брашното и солта. Трябва да се получи хомогенна смес с гъстота на боза. Качамакът се разрязва на малки парченца, които се потапят в панировката и се изпържват в горещо олио.

ИМ, гр. Исперих

Паниран цвят от тикви

117

ПРОДУКТИ: цвят от тикви, 2 яйца, 2 с. л. брашно, олио, сол на вкус.



ПРИГОТВЯНЕ: Тиквените цветчета се заливат с вряла вода, за да се попарят, след което повторно се заливат, но със студена вода. В тиган се сгорещява олио. Цветчетата се потапят в панировка от яйцата и брашното и се пускат в сгорещеното олио. При пърженето цветчетата се обръщат сами, понеже са леки. Поднасят се топли.

Ружка Пейчева, с. Драгановци, обл. Габрово

Панирана коприва

ПРОДУКТИ: 150 – 200 г прясна коприва, 1 яйце, 2 с. л. грис, галета или брашно (може и трите съставки, смесени), щипка черен пипер, сол.



ПРИГОТВЯНЕ: Почистваме копривата. Ако не е много прясна, свежа и млада, добре е да се попари предварително. Загрява се олио. Взема се листо или връхче от копривата, топва се в панировката (разбито яйце със сол, черен пипер, грис), овалва се в брашно и се пържи до розово. По желание панираната копριва може да се поднесе с кисело мляко и чесън.

НЧ „Зора – 1908“, с. Ловнидол, обл. Габрово

Панирани манатарки

119

ПРОДУКТИ: 5 бр. гъби манатарки, 2 яйца, 2 с. л. брашно, олио, сол на вкус.

ПРИГОТВЯНЕ: Изчистените и измити манатарки се нарязват на филийки. Сгорещява се олио и в него се потапят предварително овалните в яйца и брашно гъби. Пържат се до златист цвят.

НЧ „Отец Паисий – 1922“, с. Богатово, обл. Габрово

Панирани охлюви

120

ПРОДУКТИ: охлюви, 2 яйца, брашно, олио.



ПРИГОТВЯНЕ: Сваряват се охлювите. Почистват се от черупките, потапят се в яйца и брашно. Пържат се в сгорещено олио до зачервяване.

Янка Христова, с. Сенник, обл. Габрово

121

Пастърма

Есенно време се колят стари или ялови овце и кози, от които се приготвя пастърма.

ПРОДУКТИ: овче или козе месо, сол.

ПРИГОТВЯНЕ: Обелва се месо от бутотовете на закланото животно, нарязва се на тънки ивици. Не трябва да има кости в месото. Нарежда се в съд, като се осолява обилно. След 2 седмици се изважда и се оставя да се отцеди от прясолта, която месото пуска. Окачва се да съхне на сухо и проветриво място.

Илия Петров, с. Косарка, обл. Габрово

122

Папурник

ПРОДУКТИ: царевично брашно, сол.

ПРИГОТВЯНЕ: В съд се слага вода да заври и се попарва папурно (царевично) брашно, посолява се и се меси горещо. Прави се на хлебче и се разплесква. На няколко места се набождат с вилица. Пече се в предварително загрята фурна. По същия начин папурник се приготвя и от ръжено брашно, но става по-кисав.

Велика Йонкова, гр. Априлици, кв. Острец

123

Папурник

ПРОДУКТИ: 500 г царевично брашно, 1 л вода, 1

Ч. Л. СОЛ, ОЛИО.

ПРИГОТВЯНЕ: В брашното се слага солта и се замесва, като се налива по малко вода и олио до получаване на твърдо тесто. Пече се в черпнята върху орехови или липови листа. Консумира се, докато е топло.

НЧ „Дядо Фильо“, с. Боазът, обл. Габрово

Пача

124

ПРОДУКТИ: месо от главата и краката на прасето, чесън, хрян, сол.

ПРИГОТВЯНЕ: Сваряват се в подсолена вода част от главата и краката на прасето. Свареното месо се нарязва на парчета и се слага в тава или друг дълбок съд. Прибавят се счукан чесън и настърган хрян. Бульонът, в който е варено месото, се прецежда и налива в тавата. Държи се на студено, за да се желира. Пачата се консумира студена. Прави се „на Васил“ (на Васильовден).

Пеша Йонкова, гр. Априлци, кв. Острец

Пестил от сини сливи

125

ПРОДУКТИ: сини сливи.

ПРИГОТВЯНЕ: Пестилът се приготвя от узрели и здрави сини сливи. В големи бакърени (пестилджийски) таби с вместимост около



100 л се слагат сливите и се наливат 15 – 20 литра вода. Подклажда се в началото на слаб огън, който постепенно се засилва, докато се изпукат сливите, като се бърка с дървена бъркалка. Обикновено на следващия ден кашата се прецежда с дърмон, цедак, докато в него останат обвивките и костилките. Сокът се прибавя към кашата за ракия, а костилките служат за фураж на прасетата. Кашата се вари отново с постоянно бъркане до сгъстяване. Готовата смес се разстила на тънък слой (5 – 6 см) на букови дъски, като се загладва с дървен нож. За няколко дни на силно слънце сместа изсъхва до 2 – 3 см дебелина. Тогава се приготвя нова смес и се излива отново на дъските, съхне и т.н. Изсъхналият пестил се отлепва с нож или огрибка от всяка дъска, навива се на немного стегнато руло и се оставя да съхне. Консумира се през цялата година.

Косьо Влаев, с. Късовци, обл. Габрово

Печен боб със свински ребра

ПРОДУКТИ: 500 г бял боб, 1 kg свински ребра, 1 глава лук, 1 чушка, 1 морков, 1 домати, олио, сол,

червен пипер, гжоджен, девисил, магданоз.

ПРИГОТВЯНЕ: Бобът се сварява. След като поомекне, се нарязват чушката, морковът, доматиът на ситно и се прибавят към врящия боб. В това време се запържват ребрата. В мазнината се запържва лук, малко брашно и червен пипер. Запържката се прибавя към боба. В тава се нареждат ребрата и се излива свареният боб. Прибавят се подправките и всичко се обърква много добре. Пече се за 20 минути в предварително загрята фурна.

НЧ „Светлина – 1928“, с. Кръвеник, обл. Габрово

Печени ябълки

127

ПРОДУКТИ: 100 г краве масло, 8 ябълки, 250 г смлени орехи, 200 г захар, 1 пакетче канела.

ПРИГОТВЯНЕ: Ябълките се издълбават, за да се извадят семките. Маслото, смлените орехи, захарта и канелата се объркват и с получената пълнка се пълнят издълбаните ябълки. Тавата се поставя в загрята фурна и ябълките се пеят до златисто.

Йонка Николова, гр. Габрово

Печени ябълки

128

ПРОДУКТИ: 100 г маргарин, 8 ябълки, 250 г смлени орехи, 200 г захар, 1 пакетче канела.

ПРИГОТВЯНЕ: Ябълките се издълбават, за да

се извади месестата част и семките. Намачкана добре, месестата част заедно с орехите, захарта и канелата се обърква и с нея се пълнят издълбаните ябълки. Напълнените ябълки се нареждат в тава, покрита до средата с вода. Пекат се в умерена фурна.

Димитранка Дърова, с. Драгижево, обл. Велико Търново

Печени ябълки със сини сливи

ПРОДУКТИ: ябълки, сини сливи, орехови ядки.



ПРИГОТВЯНЕ: Избират се по-едри ябълки, кисел сорт. Издълбават се в средата, така че да се отстранят семенниците. Пълнят се с печени сини сливи. Сливите се подготвят предварително. Разцепват се на две половинки и се отстраняват костилките. Нареждат се в тава и се изпичат на слаба фурна или пещ. За да се запазят за дълго време, трябва да са добре изпечени. Съхраняват се в глинен съд,

покрит с тензук или марля, на студено и сухо място. Така могат да се използват извън сезона. Напълнените със сини сливи ябълки също се подреждат в тава. Отгоре на всяка ябълка се слага половин ядка орех. Пекат се на слаба фурна или пещ. Готови, те се поръсват със смлени орехи. Сервират се студени.

Маргарита Стоянова, с. Гарван, обл. Габрово

Пиперенца

130

ПРОДУКТИ: чушки върхари, зелени домати, моркови, зеле или карфиол, кервиз, оцет и сол на вкус, листа от хрян, вишна, дюля.



ПРИГОТВЯНЕ: След като се оберат чушките върхари през есента, се оставят за около седмица да поомекнат и да узреят зелените. Избират се цели чушки, без пукнатини, и се измиват добре. На дъното на съд (дървено каче или бидон) се нареждат листа от хрян, вишна, дюля и кервиз. На всяка чушка се отрязва част от опашката. Нареждат се: 2 реда чушки, домати, моркови и резенчета зеле, 1 ред листа, пак 2 реда чушки, домати, моркови и резенчета зеле и така догоре. Най-отгоре се прави коле-

ло (кръстовище) от лозови пръчки и се слага един измит речен камък за тежест. Залива се с прясол от вода, оцет и сол (пропорция: на 8 kg продукти се слагат 1 литър оцет и 1 kg сол). Претака се няколко пъти в продължение на две седмици.

Боньо Събев, с. Скалско, обл. Габрово

Пипереница (пиперенца) в дървено каче

ПРОДУКТИ: 10 kg чушки върхари (последните чушки от стръковете), моркови, зелени домати, една глава карфиол, една малка зелка. За тази доза се използват 1 kg сол, 1 л винен оцет, една глава целина, няколко коренчета хрян.

ПРИГОТВЯНЕ: С цел обеззаразяване и за да останат зеленчуците хрупкави при консервирането, чушките, доматицата, морковите и нарязаните карфиол и зеле се поставят за кратко в разтвор от син камък. След това се нареждат в приготвения съд заедно с главата целина и коренчетата хрян. Заливат се с марината от вода, сол и оцет, колкото да ги покрие. Най-отгоре се свива венче от лозови пръчки или от вишнево клонче с листата, така че да държи зеленчуците под водата, а и за вкус.

Йонка Николова, гр. Габрово

Пита „Агантация“

132

ПРОДУКТИ: 2 kg брашно, 5 яйца, 1 с. л. захар, 1 с. л. олио, 1,5 пакетче мая за хляб, 1 с. л. сол, 2 пакетчета краве масло, прясно мляко – колкото поеме.

ПРИГОТВЯНЕ: Брашното се пресява два пъти. Прибавят се по лъжица олио, захар и сол и три много добре разбити яйца. Маята се разтваря в прясното мляко, добавят се няколко лъжици брашно до получаване на гъста смес, като за кекс. Остава се да втаса 30 минути. Замесва се меко тесто. Остава се да втаса още 1 час, след което се премесва и се остава да се отпусне за 15 минути. Тестото се разделя на 10 равни топки, като всяка се намазва с разтопеното краве масло. Нареждат се в тава с намаслено дъно. Украсява се според желанието. Разбиват се жълтъците на 2 – 3 яйца и се намазва питката. Пече се в силна фурна.

Мария Иванова, с. Драгановци, обл. Габрово

Постни пълнени чушки

133

ПРОДУКТИ: 10 – 12 чушки, 1 тиквичка, 3 – 4 пресни домата, 100 g царевично брашно, 1 ч. л. смляна червена чушка, 1 морков, 1 връзка зелен лук, 3 скилидки чесън, 1 ч. л. растително масло, 1 връзка целина, сол и подправки на вкус.

ПРИГОТВЯНЕ: Обелените 3 – 4 пресни домата, нарязаните на дребно лук и чесън, и настър-



ганата мека част на тиквичките (ротунди), която се изстързва с лъжица, се разбъркват, добавят се сол и подправки на вкус. Добавя се царевичното брашно, залято предварително с вряла вода, за да набъбне в продължение на 30 минути. С получената смес се пълнят чушките, а това, което остане, е за подложката. Всичко се слага в тавичка, предварително намазана с олио, която се поставя във фурната и се пече до готовност.

Забележка: Чушките и тиквичките може да не се пасират, те остават леко хрупкави, някои ги обичат така. Сервират се с част от соса, който се отделя в тавичката при печенето.

Надия Чернега, българка, живее в Бесарабия, Украйна

Пролетна билкова пита „лучник“

ПРОДУКТИ: за тестото – кубче мая, 2 с. л. захар, 1 с. л. сол, 1 ч. ч. прясно мляко; за плънката – зелен лук, нарязан на ситно (може да се

замены с 5 – 6 глави зрял лук), 10 листа лобода, мащерка, риган, счукани орехи, черен пипер, магданоз.

ПРИГОТВЯНЕ: Маята се залива с хладка вода, добавя се захарта, белтъкът на едно яйце, разбит предварително с 2 супени лъжици олио. Към брашното се прибавят млякото, солта и разтворената мая. Замесва се меко тесто с брашно, колкото поеме. Разделя се на две топки. Лукът за пълнката се запържва с малко сол до златисто, прибавят се останалите продукти и се оставят да се задушат. Питките се разточват с дебелина 2 см. Едната се слага на дъното на тавата, покрива се с пълнката и се захлупва с втората пита. Остава се половин час да втаса, след което се намазва с жълтък и надупчва с вилица. Пече се в предварително загрята фурна до зачервяване.

Русанка Вълева, с. Малък Вършец, обл. Габрово

Пролетна гозба с охлюви

135

ПРОДУКТИ: 20 охлюва, 1 пакетче краве масло, 1 глава червен лук, 200 г ориз, черен пипер, магданоз и 2 – 3 листенца джоджен.

ПРИГОТВЯНЕ: Добре почистени и сварени, охлювите се запържват с краве масло и лук. Прибавя се оризът. Долива се с хладка вода и се вари до омекване. Посолява се на вкус, поръсва се с малко черен пипер, магданоз и джоджен. Черупките на охлювите се пълнят само с ориз.

НЧ „Максим Горки – 1927“, с. Крушево, обл. Габрово

Прясна извара с лук

ПРОДУКТИ: извара, 1 – 2 глави лук, олио, сол на вкус, кервиз, копър.



ПРИГОТВЯНЕ: В сгорещеното олио се запържва до златист цвят ситно нарязаният лук. Към него се прибавя изварата, като се бърка, за да се изпържи добре. Накрая се обърква със ситно нарязаните подправки.

Иванка Пенева, с. Добромирка, обл. Габрово

Пурички

ПРОДУКТИ: за тестото – брашно, мая, сол, вода; за пълнката – олио, червен лук, кайма, доматено пюре, черен пипер, магданоз.

ПРИГОТВЯНЕ: Замесва се тесто. Запържва се лук в олиото, слага се каймата, надребнена с вилица. Изпържва се хубаво. Добавят се доматеното пюре, малко черен пипер и магданоз. Вари се до сгъстяване. От тестото се отгелят питки, които се разточват. Правят се триъгълници. Слага се от пълнката. Навиват се пурички и се пържат в мазнина до розово.

НЧ „Пробуда – 1919“, с. Буря, обл. Габрово

Пълнена печена тиква

138

ПРОДУКТИ: голяма бяла тиква, лешници, счукани орехи, 5 – 6 с. л. мед, грозде, нарязани на резенчета ябълка, круша и дюля.



ПРИГОТВЯНЕ: Тиквата се измива. Откъм гръжката се отрязва капаче, за да може през отвора да се пълни тиквата. Изчиства се от семената с лъжица. Нареждат се продуктите, докато се напълни тиквата: резенчета от ябълки, круши и дюли; зърна десертно грозде; нарязани или счукани на ситно орехови ядки; ядки на лешници. Най-отгоре се полива с 5 – 6 супени лъжици мед. Не се слага вода, защото тиквата и плодовете пускат сок. Тиквата се затваря с отрязаното капаче и се пече в пещ.

НЧ „Отец Паисий – 1922“, с. Богатово, обл. Габрово

Пълнен шаран в тесто

139

ПРОДУКТИ: 1 шаран около 1 kg (почистен), 200 г орехи, 5 – 6 с. л. олио, 2 средно големи глави

лук, магданоз, 1 ч. л. червен пипер, сол и черен пипер за тестото, 500 – 600 г брашно, 5 – 6 с. л. олио, 1 ч. л. захар, 200 мл прясно мляко, 1/2 кубче мая.



ПРИГОТВЯНЕ: Първо се замесва тестото. Изпържва се лукът и се прибавят орехите, солта и черният пипер. С приготвената плънка се напълва шаранът и в малко мазнина на добре загрят тиган леко се запържва от двете страни, като се внимава да не изпадне плънката. Разточва се тестото на дебела кора, така че да може да се завие целият шаран. Постава се шаранът, завива се в тестото и се оформя като риба. След като втаса за 15 – 20 минути, се пече в загрята фурна на около 200 градуса.

Христина Янкова, с. Богатово, обл. Габрово

Пълнено пиле по габровски

ПРОДУКТИ: 1 по-тлъстичко пиле или млада ярка, сол, 2 глави лук, 1 – 2 моркова, 1 – 2 чушки, 1 домат, малко черен и червен пипер, тарос

(естрагон) и джоджен или чубрица, 1 ч. ч. ориз, вода.



ПРИГОТВЯНЕ: Пилето се изчиства от вътрешностите и се измива добре. Приготвя се плънка от лук, моркови и чушки. Нарязани на ситно, те се запържват в олио или в мазнината от пилето. Като омекнат, се прибавя настърган домати, малко черен и червен пипер, тарос (естрагон) и джоджен или чубрица. Добавя се чаша добре измит и запържен ориз. Сместа се оставя да ври, докато се сгъсти. Пилето се напълва с плънката и се зашива, но не много стегнато, за да може оризът да поеме още вода. Слага се в дълбока тенджерка и се залива с вода, колкото да го покрие. Вари се на бавен огън, докато стане готово. Пилето се изважда и се слага в подходяща тава. Намазва се обилно с краве масло, поръсва се с черен и червен пипер и задължително с листенца тарос. Запича се във фурната, докато хване коричка, и се сервира. В бульона се прибавят изчистените и нарязани на дребно вътрешности, от които се приготвя чорба.

Маргарита Стоянова, с. Гарван, обл. Габрово

Пълнени постни чушки

ПРОДУКТИ: 10 – 12 чушки, 1½ ч. ч. ориз, 4 с. л. стафиди, 1 – 2 моркова, 1 голяма глава кромид лук, 5 – 6 средно големи зрели домата, 2 – 3 с. л. олио/зехтин, сол, чубрица, тарос – на вкус.



ПРИГОТВЯНЕ: Нарязаните на ситно моркови и лук се запържват в тиган. Измитият ориз се отцежда и се изсипва при лука и морковите, сместа се запържва, докато оризът стане „стъклен“. Към нея се добавят стафидите и всичко се залива с 1 чаена чаша хладка вода. Докато плънката ври, чушките се почистват от гръжките, семките и вътрешните части, посоляват се от вътрешната страна и се нагупчват с върха на остро ножче. Почистените чушки се пълнят с приготвената смес, като отворите им се затварят с капачета – кръгли резенчета от домати. Напълнени, те се нареждат в тава и се заливат с вода, докато ги покрие до средата. Пекат се във фурна на средна температура. Когато чушките се запекат от едната страна, се обръщат. Дома-

тите се нарязват на дребно (може и да се настържат или да се използва доматиено пюре) и се добавят в тавата около чушките. Ястието се пече до готовност. По желание постните чушки могат да се сервират с кисело мляко.

Таня Стоянова, гр. София

Пържено пюре

142

ПРОДУКТИ: 1,5 kg картофи, 3 – 4 с. л. вода, 2 глави лук, сол на вкус, 1 с. л. червен пипер, черен пипер, 3 – 4 с. л. олио.

ПРИГОТВЯНЕ: Обелените картофи се сваряват в подсолена сода. Още топли, се намачат с вилка. Запържва се ситно нарязаният лук и се прибавя към картофите. Слага се малко червен и черен пипер. Към сместа се добавя малко вода и се обърква много добре.

НЧ „Паисий Хилендарски – 1908“, с. Градница, обл. Габрово

Работливите пчелички

143

ПРОДУКТИ: 200 g кашкавал, 200 g майонеза, 3 – 4 листа от салата, 2 – 3 домата, 5 – 6 зелени и черни маслини без костилки, 2 – 3 репички, 5 филийки хляб.

ПРИГОТВЯНЕ: От филийките хляб се взема средата и се оформя като кръгче. Намазва се с маргарин или майонеза. Върху оформеното

кръгче се поставя кашкавал. На дъното на голяма чиния се нарежда салатата. Като листче на цвете се подреждат нарязаните и изчистени от семето домати, а маслините се режат на шайби и се редят черна – зелена, за да се получат 3 пчелички. От репичките се изрязват за всяка пчеличка по две тънки крилца.

ПМГ „Акад. Иван Пюзелев“, гр. Габрово

144

Рачел

ПРОДУКТИ: 1,5 кг изчистена, обелена и нарязана на „локумчета“ тиква, 1 кг захар, 1 л вода, 1 ч. л. лимонена киселина, индрише.



ПРИГОТВЯНЕ: Приготвя се „варна“ вода от няколко щипки гасена вар, разтворена във вода, колкото да покрие резенчетата тиква, за да „се спиртосат“ за 2 часа. Изваждат се и се измиват обилно с вода. Парчетата тиква се пускат във врящия сироп от захар и вода, накрая се слага индрише и лимонена киселина. Готовият рачел се разсипва в сухи буркани и се затваря.

Василка и Красимир Илиеви, гр. Габрово

ПРОДУКТИ: 8 – 10 средно големи риби (каракуда, платика, морунаж и др.), 2 – 3 с. л. олио, 100 мл винен оцет, 7 – 8 средно големи домата (може да се заменят с 1 буркан консервирани домати), черен пипер, дафинов лист, бахар, магданоз, сол.



ПРИГОТВЯНЕ: Рибата се почиства и измива много добре, след което се осолява. Приготвя се саламура от вода и оцет в зависимост от количеството риба, като на 1 л вода се добавя 100 мл винен оцет. Рибата, ако е голяма, може да бъде нарязана на малки парчета, по 3 – 4 см. Ако рибките са малки, по 250 – 300 г, се оставят цели. Рибата се поставя в подходящ съд и се залива със саламурата, която трябва я покрие напълно. Добавят се дафинов лист, черен пипер и бахар. Съдът с рибата се поставя в хладилника, като от оцета костите на рибата се размекват. След 24 часа рибата се изважда от саламурата, подсушава се, нарежда се в

тава, намазана с олио. Залива се наполовина с вода. Тавата се покрива с фолио и се поставя във фурната. Пече се около 1 час, след което се маха фолиото, върху рибата се поставят ситно смлените домати или домати от буркан, така че да я покрият. Пече се още около половин час.

Дора Димитрова, гр. Габрово

146

Риба с кисело зеле

ПРОДУКТИ: 2 риби (скумрия), 2 глави лук, 1 средно голяма кисела зелка, олио, червен пипер, магданоз, девисил, джоджен.



ПРИГОТВЯНЕ: Изчиства се рибата, нарязва се на парчета и съвсем малко се осолява, колкото да стегне. Накълцва се киселата зелка на ситно. Лукът се изпържва в олиото. Зелето се поръсва с червен пипер. Всичко се обърква добре с подправките. Слага се в тавата заедно с парчетата риба и се пече. Традиционно се приготвя на Никулден.

НЧ „Светлина – 1928“, с. Кръвеник, обл. Габрово

Ритуална пита

147

ПРОДУКТИ: 5 ч. ч. брашно, 3 яйца, 1 „локумче“ прясна мая, 2 ч. ч. брашно, 2 с. л. захар, 1 с. л. сол, олио за намазване на тавата.

ПРИГОТВЯНЕ: От всичките продукти и две яйца се замесва тесто. Украсява се според случая и се намазва с едно яйце.

Марийка Катърова, с. Драгижево, обл. Велико Търново

Салата „Здравословна градина“

148

ПРОДУКТИ: листа от глухарче, 1 средно голяма зелена салата, 1 връзка зелен лук, 1 връзка репички, 2 яйца.



ПРИГОТВЯНЕ: Измиват се всички зеленчуци. Яйцата се сваряват. Изрязват се репичките във форма на цветя. Зелената салата и лукът се разстилат по цялата чиния. Целите листа от глухарче се нареждат във форма на звезда. Нареждат се изрязаните репички на външните краища на листата от глухарче. Оформя се едното яйце като петел, пиле или друго

животно и се слага в средата на чинията върху салатата. Другото яйце се нарязва на четири и се слага между листата от глухарче.

ПМГ „Акад. Иван Гюзелев“, гр. Габрово

149

Салата „Златни крачета“

ПРОДУКТИ: 300 г гъби пачи крак, 1 връзка чесън, 1 връзка зелен лук, магданоз, копър и черен пипер, сол, оцет и олио на вкус.



ПРИГОТВЯНЕ: Гъбите се бланшират в подсолена вода, в която се прибавя 1 супена лъжица оцет. Подреждат се в голяма чиния и се прибавят подправките.

Цанка Николова, с. Буря, обл. Габрово

150

Салата от левурда

ПРОДУКТИ: листа от левурда (див чесън), оцет, олио и сол на вкус, 1 яйце.

ПРИГОТВЯНЕ: Листата на левурдата се измиват обилно с вода и се нарязват или накъсват на едро в голям съд. Овкусяват се с оцет или лимонов сок, олио и сол на вкус. Салатата се гарнира с твърдо сварено яйце. Сервира се веднага. Тя е прекрасно допълнение към добре охладен аперитив.

НЧ „Зора – 1908“, с. Ловнидол, обл. Габрово

151. Салата от левурга

151

ПРОДУКТИ: листа от левурга (гив чесън), 1 яйце, оцет или лимонов сок, олио или зехтин, сол на вкус.



ПРИГОТВЯНЕ: Листата на левурдата се измиват и се нарязват или накъсват на едро в голям съд. Овкусяват се с оцет или лимонов сок, растително масло и сол на вкус. Добавя се нарязаното твърдо сварено яйце. Салатата се сервира веднага.

НЧ „Просвета“, с. Младен, обл. Габрово

Салата от пресни гъби млечки

ПРОДУКТИ: гъби млечки, чесън, оцет, зехтин, копър, сол.



ПРИГОТВЯНЕ: В подсолена вода се слагат измитите гъби и се сваряват добре. Изваждат се и се измиват със студена вода. Приготвя се марината от счукан чесън, оцет, зехтин и копър на вкус. Осоляват се на вкус.

НЧ „Зора – 1908“, с. Ловнидол, обл. Габрово

Сарми

ПРОДУКТИ: зелеви листа, 2 глави червен лук, 300 г ориз, 300 г булгур, 200 мл олио, 1 с. л. червен пипер, 1 ч. л. чубрица, джоджен, магданоз, целина.

ПРИГОТВЯНЕ: Сгорециява се олиото, слага се ситно нарязаният лук да се изпържи до розово, добавят се оризът, булгурът, червеният

пипер и подправките. Във всеки зелев лист се слага по една супена лъжица от сместа и се увида добре. Нарездат се в тенджера и се налива малко вода. Дъното предварително се покрива със зелев лист. Сармите отгоре – също. Варят се до готовност.

НЧ „Развитие – 1937“, с. Кормянско, обл. Габрово

Сарми с подбел

154

ПРОДУКТИ: 1 – 2 домата, 1 ч. ч. ориз, 3 – 4 глави кромид лук, 1 връзка пресен лук, китка магданоз, малко джоджен, червен и черен пипер, листа от подбел (необходими са толкова, колкото супени лъжици е сместа).



ПРИГОТВЯНЕ: Слага се малко повече мазнина, отколкото за приготвяне на зелеви или лозови сарми. Най-напред се запържва оризът, докато стане „стъклен“. Мазнината се отцежда в друг съд. Оризът се залива с 1 чаша вода, добавя се малко сол и се вари, докато се сгъсти. Към мазнината се слагат двата вида лук и се пържат, докато поомекнат. Добавят се

полусвареният ориз и подправките, сместа се разбърква се и се отстранява от огъня. Взема се листо от подбел и се потапя в гореща вода, след това в него се слага от сместа и се завива стегнато на сармичка. Свитите сармички се подреждат в тава или друг съд за печене. Поръсват се с 2 – 3 супени лъжици олио, покриват се с червени домати на резенчета, заливат се с една чаена чаша вода и се пекаят, докато останат на мазнина. Поднасят се с кисело мляко, скълцан пресен чесън и магданоз.

Лалка Колева, гр. Габрово

Сарми със зелеви листа (постни)

ПРОДУКТИ: зелеви листа, 2 глави червен лук, 300 г ориз, 300 г булгур, 200 мл олио, 1 с. л. червен пипер, 1 ч. л. чубрица, джоджен, магданоз, целина.

ПРИГОТВЯНЕ: В тиган се сгорещява олиото и в него се слага ситно нарязаният лук, за да се запържи до розово. Добавят се измитите ориз и булгур, червеният пипер и подправките. Във всеки зелев лист се слага по една супена лъжица от сместа и се увида добре. Сармите се нареждат в тенджерата, като предварително дъното се покрива със зелеви листа и се налива малко вода. Отгоре също се покриват със зелеви листа и се оставят да се варят до готовност. Сервират се с кисело мляко и със ситно нарязан магданоз.

Йонка Николова, гр. Габрово

Сарми със зелеви листа (с месо)

156

ПРОДУКТИ: 500 г изчистен ориз, 1 средно голяма глава кромид лук, 500 г месо (свинско, пуешко, овче – по избор), листа от кисело зеле, 1 к. л. чубрица, 1 к. л. сол, 1 к. л. джоджен, черен пипер, червен пипер, 1 с. л. олио.

ПРИГОТВЯНЕ: Разбъркват се добре всички нарязани продукти. Добавят се оризът и подправките. Готовата смес се „навива“ в листа от кисело зеле. Сармите се нареждат в тенджера и се заливат с топла вода. Варят се на тих огън.

Ромска фондация „Напредък“, гр. Пазарджик

Сарми-ханки с листа от лопуш

157

ПРОДУКТИ: 20 – 25 широки листа от лопуш, 1 к. ч. ориз, 1 ч. л. чубрица, 1 к. л. черен пипер, 1 к. л. кимион, 1 к. л. от „подправката на мама“, 2 глави кромид лук, 1 стрък пресен чесън, 4 – 5 с. л. доматиен сок, 5 – 6 стръка магданоз, сол на вкус, 1/4 к. ч. олио.

ПРИГОТВЯНЕ: Измитите и почистени листа от лопуш се заливат с гореща вода. След като променят цвета си, водата се излива. За плънката се запържва лукът. Прибавят се каймата, подправките и се бърка, докато се

надребни. Слага се измитият ориз и се налива една кафена чаша вода, за да набъбне. Накрая се прибавят доматиите и магданозът. Съдът се отстранява от огъня за около 10 минути, докато се охлади сместа. С готовата пълнка се завиват сарми в листата от лопуш. Нареждат се в тава и се заливат с топла подсолена вода. Пекат се в умерена фурна около 20 минути. Сервират се охладени с кисело мляко или доматиен сос, приготвен и подправен със скилидки чесън.

НЧ „Развитие – 1927“, с. Кормянско, обл. Габрово

158

Сеннишка вита баница

ПРОДУКТИ: 300 мл вода, 1 ч. л. сол, 4 с. л. олио, 300 г сирене, съвсем малко мая, 4 яйца, 1 пакетче краве масло, 6 с. л. кисело мляко, 1 к. л. сода, брашно – колкото поеме.

ПРИГОТВЯНЕ: Замесва се меко тесто от брашно, вода, сол, олио и мая. Разделя се на 6 питки, които се намазват с олио и така престоиват 1 час. Вземат се питките една по една и се разтеглят върху кърпа. Прави се пълнка от яйца, сирене, мляко и сода. Разтопява се краве масло. Пълнката и маслото се разпределят върху корите, които се навиват на руло и се нареждат в тава, намазана с олио. Баницата се пече в предварително загрята фурна на 180 градуса.

НЧ „Св. Климент Охридски – 1899“, с. Сенник, обл. Габрово

Сватбарска пита

159

ПРОДУКТИ: 1 пакетче мая за хляб, 1 с. л. сол, 1 с. л. захар, 250 г кисело мляко, 4 яйца, 200 мл олио, 1 к. л. сода бикарбонат, 250 мл лимонада – по желание, 1 кг брашно, краве масло за намазване.

ПРИГОТВЯНЕ: Маята се разтваря в малко вода, слагат се захарта и солта да се разтворят, прибавят се и останалите продукти. Замесва се меко тесто, което се разделя на 4 топки. Оставят се да втасат, след което се разточват на пити, които се намазват с разтопено масло. Поставят се една върху друга и втасват още веднъж. Най-горната се намазва с жълтък или кисело мляко. Питата се пече на умерен огън около 45 минути. Изважда се и още гореща се намазва отново с краве масло.

НЧ „Паисий Хилендарски – 1908“, с. Градница, обл. Габрово

Сватбарски шиш

160

ПРОДУКТИ: свинско месо, лук, сушени чушки, сол.

ПРИГОТВЯНЕ: Прави се шиш (обла пръчка от дрян, изгладена и подострена на върха). На него се нанизват парчетата месо (предварително осолени), парче чушка, парче лук. Продуктите се редуват така до върха на шиша. Най-отгоре се слага сушена чушка. Пече се на жар.

НЧ „Паисий Хилендарски – 1908“, с. Градница

Селска лютеница (Данината)

ПРОДУКТИ: 10 kg домати, 10 с. л. червен пипер, 100 мл олио, сол на вкус.



ПРИГОТВЯНЕ: Обелени и нарязани, домати се изпържват с олиото. Прибавят се солта и червеният пипер. Разбърква се добре. Сваля се от огъня. Лютеницата се разсипва се в буркани, които се заваряват за 5 минути.

НЧ „Пробуда – 1928“, с. Козирог, обл. Габрово

Селска чорба от зелен грах и лобода

ПРОДУКТИ: 1 л вода, 300 г грах, 200 г лобода, връзка зелен лук, 50 г ориз, 12 зелени сливи, връзка копър, девисил, целина, магданоз, сол.

ПРИГОТВЯНЕ: Възварява се подсолена вода. В нея се слага лукът, после се добавят грахът и

лободата. След като ври 10 минути, се слагат оризът и сливите. Преди да се отнеме от огъня, се обкусва с подправките.

НЧ „Зора – 1908“, с. Ловнидол, обл. Габрово

Семеен постен чушник – за двама

163

ПРОДУКТИ: 5 – 6 бр. чушки от пиперенца, 1 ч. ч. ориз, 3 глави лук, 1 буркан консервирани домати, 1 к. ч. олио, 1 с. л. сол, 4 ч. ч. вода, целина, девисил, магданоз, чубрица.

ПРИГОТВЯНЕ: Лукът и оризът се изпържват в олиото, прибавя се половин буркан домати, подправките и 1 чаена чаша вода. Чушките се напълват със сместа, подреждат се в тава и се поръсват с девисил. Отгоре се нареждат останалите отцедени домати и се налива малко вода. Пекат се в умерена фурна.

Цанка Николова, с. Буря, обл. Габрово

Сеннишка баница

164

ПРОДУКТИ: брашно, 1 с. л. оцет, олио, сол, сирене, яйца.

ПРИГОТВЯНЕ: Замесва се тесто с малко хладка вода, оцет, 1 с. л. олио, сол. Правят се малки питки и се забиват с кърпа. В затоплено олио се потапя раздърпаната питка и се слага в



намазана с олио тава, поръсва се със сирене и разбити яйца. Пече се в добре загрята фурна до зачервяване. Поднася се топла.

Стоянка Ганкова, с. Сенник, обл. Габрово

165

Сеннишка триеница

ПРОДУКТИ: 1,5 л прясно мляко и 500 г бяло брашно, 2 яйца.



ПРИГОТВЯНЕ: Разбитите яйца се разбъркват с брашното. Правят се малки гранули чрез претриване на сместа с длани. Отсяват се със

сито, за да падне брашното, и се изсипват във
врящо мляко. Триеницата се подслажда на вкус.

Янка Христова, с. Сенник, обл. Габрово

Сирене

166

ПРОДУКТИ: овче мляко, мая за сирене.

ПРИГОТВЯНЕ: Изроено и прецедено, овчето
мляко се затопля. Прибавят се няколко канки
мая за сирене и се оставя около 2 часа да се
подсири. Готовото сирене се разбърква и се
слага в торбичка от плат (цедачка). Изцедено,
сиренето се нарязва на парчета. Пряското
сирене е готово за консумация. За да се запази
за дълъг период, се осолява и съхранява в подхо-
дящ съд в саламура.

Кольо Стойков, с. Българене, обл. Габрово

Сирене в цедачка

167

ПРОДУКТИ: 3 л прясно прецедено мляко, 1 ч. л.
мая за сирене.



ПРИГОТВЯНЕ: Леко се затопля млякото, прибавя се маята. След половин час сместа се сгъстява и се сипва в тензухена торба (цедачка). Остава се да се прецеди. Готовото сирене се нарязва и посолява.

Мара Ботева, с. Сенник, обл. Габрово

Сироп от вишневи листа

ПРОДУКТИ: 300 вишневи листа, 500 вишни, 1 kg захар, 0,5 л вода, 1 лимон.



ПРИГОТВЯНЕ: Измиват се много добре листата и плодовете. Вишните се посипват със захарта и престояват няколко часа. Листата се сваряват във водата за 2 минути. Изваждат се и с прецедената течност се заливат вишните със захарта. Сместа се вари 30 минути, след което полученият сироп се прецежда, за да се отделят плодовете. Към течността се добавя сокът от един лимон. Готовият сироп се налива в бутилки.

Пенка Йовчева, с. Буря, обл. Габрово

Сироп от индрише

169

ПРОДУКТИ: 5 л вода, листа от индрише – на око, 1,5 kg захар, 1,5 к. л. лимонена киселина.

ПРИГОТВЯНЕ: Накисват се листата от индрише във водата за едно денонощие. Прецеденият сок се сварява със захарта. Прибавя се лимонената киселина. По желание сиропът се затваря в бутилки за по-дълго време или за консумация в момента. Пие се охладен.

НЧ „Пробуда – 1928“, с. Козирог, обл. Габрово

Сироп от свирчовина

170

ПРОДУКТИ: 15 – 20 цвята свирчовина (бъз), 1,5 ч. ч. захар, 5 л вода, 1,5 ч. л. лимонена киселина.



ПРИГОТВЯНЕ: Цветовете се заливат с водата и се оставят за 15 часа на хладно място. Течността се прецежда, добавят се захарта и лимонената киселина. Бърка се непрекъснато до пълното им разтваряне. Сиропът се налива в подходящ съд и се оставя да се охлади.

НЧ „Зора – 1908“, с. Ловнидол, обл. Габрово

НЧ „Балканска звезда“, кв. Недевици, гр. Габрово

Сладкиш „Веселите пуканки“

ПРОДУКТИ: 2 ч. ч. царевично брашно, 1 ч. ч. кисело мляко, 2 яйца, 0,5 ч. ч. олио, 1 ч. ч. захар, 1 ч. л. смлени фъстъци, 1 ч. л. сода бикарбонат, 1 ч. л. какао (може да се замени с магжун, мед, течен шоколад), 10 бр. захаросани пуканки, 200 мл сметана.

ПРИГОТВЯНЕ: Всички продукти, без магжуна и сметаната, се разбъркват с лъжица. Тавата се намазва с олио и сместа се пече за 30 минути на 200 градуса. Изпеченият сладкиш се намазва с магжун. След като изстине, се украсява със сметана и цветни захаросани пуканки.

ИМ, гр. Исперих

Сладко агънце

ПРОДУКТИ: 4 яйца, 1 ч. ч. захар, 1 ч. ч. прясно мляко, 2 ч. ч. брашно, 1 ч. л. сода бикарбонат, 6 с. л. олио.

ПРИГОТВЯНЕ: Разбиват се много добре яйцата със захарта, прибавят се последователно брашното, пряското мляко, накрая олиото и содата. Сместа се пече на умерена фурна (150 градуса).

НЧ „Паисий Хилендарски – 1908“, с. Градница, обл. Габрово

Сладко от глухарчета

173

ПРОДУКТИ: 4 шепи цвят от глухарчета, 2 ч. ч. вода, 2 ч. ч. захар, 1 к. л. лимонена киселина.



ПРИГОТВЯНЕ: Цветовете се отделят от зелената част на растението. Кипва се водата и се сипва захарта. Съдът се сваля от огъня и към сиропа се прибавят цветовете. Сместа престоява 24 часа под капак. Прецежда се и се доварява, докато остане „на капка“. Към сладкото се прибавя лимонена киселина, вари се още 5 минути и горещо се насипва в бурканчета.

Пенка Йовчева, с. Буря, обл. Габрово

Счукан боб с коприва

174

ПРОДУКТИ: 400 г боб, 3 глави кромид лук, 2 моркова, 3 шепи коприва, 3 сухи чушки, сол, джоджен, девисил, магданоз.

ПРИГОТВЯНЕ: Бобът се измива добре и се „груха“ в чутура. Вари се заедно с морковите и сухите чушки. В отделен съд се изпържва лукът (до златисто) с коптивата. Объркват се

двете смеси и се варят до готовност. Прибавят се подправките.

Василка и Красимир Илиев, гр. Габрово

175

Тарана (траана)

ПРОДУКТИ: вода, тесто, зелева чорба.

ПРИГОТВЯНЕ: Тараната се приготвя от отделено при замесване на хляб тесто, оставено да изсъхне няколко дни. Натрошените твърди парченца се слагат във вряща вода и се варят. Вместо вода може да се сложи зелева чорба (куркуда).

Велика Спасова, с. Новаковци, обл. Габрово

176

Таратор със солени краставици, печени пиперки и домати

ПРОДУКТИ: солени краставици – 1 буркан, 3 – 4 печени пиперки, 1 – 2 домата или 3 – 4 с. л. доматиено пюре, пресен копър, 4 – 5 скилидки чесън, сол, оцет.

ПРИГОТВЯНЕ: По горновска рецепта (от с. Горнова могила) тараторът се прави от консервирани краставици на търкалета, нарязани ситно на танур (стругована дървена кръгла поставка). Върху краставиците се нарязват

на едро 3 – 4 обелени печени пиперки, 1 – 2 домата или доматиено пюре, нарязани на ситно няколко скилидки чесън, няколко стръка сух или пресен копър. Всичко това се поставя в съд и се залива със студена вода, като се оставя да габардяса (да набъбне). Оцет и сол – на вкус.

Илия Стефанов Станев, с. Горнова могила, обл. Габрово

Татлии

177

ПРОДУКТИ: за тестото – 1 кг масло, 2 кг брашно; за сиропа – 1 кг захар и 1 л вода.

ПРИГОТВЯНЕ: От брашното и леко затопленото масло се омесва меко тесто. Оформя се на малки ромбоиди, които се украсяват с върха на вилица. Изпичат се в умерена фурна до зачервяване. Добре изстинали, те се заливат със сироп, приготвен от 1 кг захар и 1 литър вода.

НЧ „Гео Милев – 1930“, с. Фотиново, обл. Пазарджик

Тиквени резенчета

178

ПРОДУКТИ: 1 тиква, варов разтвор, захар на вкус.

ПРИГОТВЯНЕ: Взема се една тиква, изчиства се, обелва се и се нарязва на малки резенчета (локумки). Слага се във варов разтвор (колкото да покрие резенчетата) за 2 часа, за да се „спиртосат“. Измиват се и се слагат в захарен

сироп (вода с разтворена в нея захар), за да се сварят. Сиропът не трябва да е много, за да не се ободният парчетата тиква. Стават твърди отвън, както при приготвянето на рачел.

НЧ „Светлина – 1928“, с. Кръвеник, обл. Габрово

Тиквени хлебчета

ПРОДУКТИ: 300 мл прясно мляко, 1 ч. ч. задушена и намачкана с вилица тиква, 1 малка опаковка суха мая за хляб, 5 с. л. захар, 1 ч. л. сол (непълна, почти равна), 1 кг брашно, 1 яйце, 100 г разтопено краве масло.



ПРИГОТВЯНЕ: Замесва се тесто и се оставя 20 минути да втаса. Премесва и се оформят топчици като тиквички. Топките се завързват с канап (готварски конец) кръстосано, не много стегнато – трябва да заприличат на тиквички. Оставят се да втасат още 40-50 минути, намазват се с жълтък и се изпичат. След изпичане, с помощта на малка ножичка, внимателно се отстранява канапът (конецът).

Христина Янкова, с. Богатово, обл. Габрово

ПРОДУКТИ: 500 г брашно, 300 мл вода, сол (за тестото), 1 – 1,5 kg тиква, 300 г орехи, 250 мл олио, захар, канела.

ПРИГОТВЯНЕ: От брашното, водата и солта се омесва меко тесто, от което се правят топки. След като постоят, се разточват (може да се ползват и готови кори). Всяка разточена кора се поръсва с настъргана тиква, захар, олио и канела и се навива. Рулата се редят в тава и се пекаат. Сварява се сироп от водата и захарта. Остава се да изстине. Изпеченият тиквеник, още топъл, се залива със студения сироп.

НЧ „Светлина – 1927“, с. Жълтеш, обл. Габрово

Тиквеник с ябълка

ПРОДУКТИ: домашно точени кори, 1 ч. ч. счукани орехи, 1 ч. л. канела, 1 ч. ч. настъргана тиква, 1 с. л. галета, 1 настъргана ябълка, 500 мл вода, 1 ч. ч. захар, олио.

ПРИГОТВЯНЕ: Смесват се орехите, канелата, настърганата тиква, ябълката и галетата. От тази смес се слага на предварително намазаната кора и се навива на руло. Навитите кори се нареждат в намазнена тава. Тиквеникът се пече до порозовяване.

Христина Христова, с. Сенник, обл. Габрово

Тиквички на фурна

ПРОДУКТИ: 1 kg тиквички, 1 глава лук, 2 чушки, 2 домата, 1 ч. л. червен пипер, сол на вкус, магданоз, кервиз, девисил.



ПРИГОТВЯНЕ: Тиквичките се измиват, обелват и нарязват на филийки или на кръгове (по избор). Изпържва се ситно нарязаният лук до златисто, прибавят се червеният пипер, нарязаните чушки и домати, солта и подправките. В тава се нареждат подготвените тиквички и се заливат със сместа. Пекат се в предварително загрята фурна около 30 минути.

НЧ „Отец Паусий – 1922“, с. Богатово, обл. Габрово

Точена торта

ПРОДУКТИ: 3 ч. ч. брашно, 3 яйца, 1 ч. ч. захар, 1 ч. ч. олио, 1 ч. ч. кисело мляко, 1 ч. л. сода, 1 пакетче нишесте.

ПРИГОТВЯНЕ: от продуктите се замесва тесто, което се разделя на 4 топки. Всяка една се разточва на блат с големината на тавата.

Пека̀т се по един в силно загрята фурна. На-
режда̀т се един върху друг, като между тях се
намазва с приготвен от нишестето крем.

*НЧ „Пеньо Пенев – 1895“, с. Добромирка, обл.
Габрово*

Триеница

184

ПРОДУКТИ: 1 л прясно мляко, 300 г брашно,
вода, захар на вкус, краве масло и червен пипер
на око.



ПРИГОТВЯНЕ: Прясното мляко се сварява със
захарта. Като се пръска с вода брашното, за
да се намокри леко, се трие между ръцете и се
правят „вальоци“. Те се пресяват през сито,
за да изпадне брашното. Вальоците се пускат
във врящото мляко, като се бъркат непрекъс-
нато. Получената триеница се изсипва в под-
ходящ съд и се залива с „цвърнато“ краве масло
и червен пипер.

*НЧ „Капитан дядо Никола – 1922“, кв. Божковци,
гр. Трявна*

Триеница с орехи

ПРОДУКТИ: 2 л вода, 1 ч. л. сол, 1 ч. ч. смлени орехи, 1 ч. ч. захар (по желание).

ПРИГОТВЯНЕ: В тенджерата се възваряват 2 литра подсолена вода. Предварително към трите чаши брашно се прибавя по малко студена вода, като се разтрива леко с ръце, така че да се получат трухалчета (от глагола трия). Трухалчетата се сипват във врящата вода, като непрекъснато се бъркат с дървена лъжица до необходимата гъстота. Накрая се прибавят смлените орехи. Може да се добави и бучка краве масло. Сервира се със сирене или и с двете. Яденето е подходящо за закуска.

Пенка Йовчева, с. Буря, обл. Габрово

Царевична питка – „ханку“

ПРОДУКТИ: царевично брашно, пшенично брашно, вряла вода, студена вода, мая, сол, жълтък.

ПРИГОТВЯНЕ: Царевичното (папурно) брашно се попарва с вряла подсолена вода и се оставя да изстине. Маята се размива с малко студена вода, смесва се с изстиналото царевично тесто и се слага пшеничното брашно. Измесва се около 20 минути, за да стане на твърдо тесто. Разделя се на две питки, които се оставят да се отпуснат. Всяка питка се разточва на не много тънка кора, маже се с малко олио, навиба

се на две рулца – едно срещу друго. Всяко рулце се реже на еднакви парченца, които се нареждат едно до друго в тавата. Питката се сливосва (намазва) с жълтък. По време на пости – само с вода, за гланц. Тази пита се приготвя, когато има починал човек – раздават се малки парченца (*пътнинка*). Приготвя се и за гости, тогава се реже на големи парчета.

НЧ „Максим Горки – 1927“, с. Крушево, обл. Габрово

Цвекленик

187

ПРОДУКТИ: брашно, сол, вода, захарно цвекло.

ПРИГОТВЯНЕ: Замесва се средно твърдо тесто за баница от брашно, сол и вода. Правят се 6 – 7 питки. Разточват се една по една, всяка се поръсва с плънка от предварително настъргано захарно цвекло, запържено с олио. Корите се навиват и подреждат в тава. Пече се в предварително загрята фурна.

Иванка Пенева, с. Добромирка, обл. Габрово

Черненска мамалига

188

ПРОДУКТИ: 500 г царевичен грис, 1,5 л вода, 1 с. л. сол.

ПРИГОТВЯНЕ: Сипва се водата в чувена (тенджера). Прибавя се солта. След като заври, при постоянно бъркане с факалеца (дървена лъжи-

ца) постепенно се прибавя царевичният грис. Бърка се, докато се получи гъста еднородна смес, която се отделя от стените на чувена. Готовата мамалига се изсипва върху софра и се реже с конец. Предлага се топла, в различни комбинации: с прясно мляко, с кисело мляко, с маджун, със сирене, с джумерки (изпържени парчета сланина), със саламура от главата на сушена риба, залята със смес от вода, чесън, оцет и запържен лук.

НЧ „Васил Йорданов – 1942 г.“, с. Нова Черна, обл. Силистра

Чорба от зелен грах с шушулки

ПРОДУКТИ: зелен грах, 5 – 6 сини сливи, 1 глава лук, 1 ч. ч. булгур, 1 бр. чушка, 1 домати, магданоз, копър, тарос, сол на вкус.



ПРИГОТВЯНЕ: Във вряла подсолена вода се слага почистеният, нарязан и измит грах, лукът и чушката. След като поври, се прибавя булгурът, по-късно – сол на вкус, доматиите и сливите. Накрая се поръсва с подправките.

НЧ „Балканска звезда“, кв. Недевци, гр. Габрово

Чорба от пиле със зарзават

190

Запазен е стилът на рецептата, описана апетитно и по неповторим начин от габровския поет и журналист Велизар Велчев, роден в с. Хайредин, Врачанско.

ПРОДУКТИ: 1 червена ярка (кокошка), 1 глава лук, 4 чушки, 1 домати, 1 люта чушка, сол, черен пипер, бахар, дафинов лист, чубрица.

ПРИГОТВЯНЕ: Таа чорбица са магерва летно време, кога а жежко. Еге са на сенка, ама с люта чушка и люта рекия. У неделя, кога си си свършил работата и имаш нужда да са попотиш, ама не от работа. Па после да са окънеш на Огоста. Една червена ярка, оправена как си му а реда. На порции – и я меташ на скарата. Да може мръвката ѝ да замерише на печено железо и да фане табият. После а вариш като за чорба – с лучец, солчица, зрънца черен пипер, бахар, дафинов лист и кокоша мерудия. Дорге вариш, печеш четири чушки: две зелени и две червени. Печеш една обелена глава лук, един големшък домати и таа, с печените чушки и домата, клъцаш у хаванчето, ама малко, да са видват парчетата от червените и от зелените чушки, а лука да си остане с табията. После в голем съд маламосваш: печената, варена и обезкостена ярка, тураш зарзавата и заливаш с чорбата. Отделно си скълцал една глава бел лук, запекъл си една червена, люта, шугава чушка и си я скълцал заедно със семето – кой как сака, така да си слага у паницата. И сегателте под дунята, до герана. А, хлеба забравих –

пресна турта. И това – по обед, да има време после за Огоста.

Велизар Велчев, с. Хайрегин, обл. Враца

191

Чушки и тиквички, пълнени с кайма

ПРОДУКТИ: 4 чушки, 2 тиквички (ротунди), 1 морков, 3 глави лук, 3 пресни домата, 1 кутия консервирани белени домати, 2 сушени домата, 3 скилидки чесън, 1 връзка целина, 2 картофа, 1 стрита червена чушка, 120 г ориз, 200 г кайма от говеждо месо, 3 с.л. олио, 1 с. л. зехтин, 1 ч. л. смляна червена чушка, сол, подправки на вкус.



ПРИГОТВЯНЕ: В предварително загрят тиган в растително масло се пасират лук, чесън, моркови, коренчета от целина или магданоз, изсушени домати, говежда кайма, настъргани на едро ренде картофи, стрити сушени червени чушки, сол, подправки на вкус. Използва се суха майорана (сходна на ригана), разбърква се

оризът, който е залят предварително с вряла вода и към тази смес се добавят ситно нарязан копър и магданоз. Чушките се пълнят, като добре се притиска сместа. Нареждат се в тава, намазана с олио, поставя се във фурната и се пече до готовност.

Надия Чернега, българка, живее в Бесарабия, Украйна.

Шарена сол

192

ПРОДУКТИ: сминдух, мащерка, чубрица, лют червен пипер, сол на вкус.



ПРИГОТВЯНЕ: Добре изсушените подправки – сминдух, мащерка и чубрица, се слагат на силно слънце и след това се оронват. Изчистват се добре на ръка или се пресяват през сито. Прибавят се лют червен пипер (може и сладък), сол.

НЧ „Просвета“, с. Младен, обл. Габрово

Щирник (зелена баница)

193

ПРОДУКТИ: 400 – 500 г зеленина (лапаг, лобода, коприва), 400 г краве сирене, 6 яйца, домашни кори за баница, 1/2 пакет краве масло,

половин кофичка кисело мляко, газирана вода (половин бутилка), тарос, девисил.



ПРИГОТВЯНЕ: Към задушената или запържена зеленина се прибавят яйцата, сиренето и киселото мляко, накрая и газираната вода. Баницата се прави на охлюв, като се започне от средата на тавата. Сервира се по желание с кисело мляко.

МАИР „Боженци“, с. Боженци, обл. Габрово

194

Щирник (зелена баница)

ПРОДУКТИ: домашно точени кори, 5 яйца, 200 г сирене, 500 г спанак, лапав или лобода, половин кофичка кисело мляко, 120 г краве масло или олио, 2 – 3 стръка зелен лук, магданоз, копър.

ПРИГОТВЯНЕ: В намаслена тава се нареждат намазаните с мазнина кори. Върху корите се слага от плънката. Пече се в предварително загрята фурна.

НЧ „Капитан дядо Никола – 1922“, кв. Божковци, гр. Трявна

Може да се приготви с различни видове кори – готови или от замесено тесто (разточени или „дърпани“).

ПРОДУКТИ: кори „Фамилия“ (за точени или дърпани се замесва тесто от брашно, вода и сол); за пълнката: олио, сирене, 2 яйца, 2 с. л. кисело мляко, листа от лапад (може от цвекло, спанак, коприва, лобода), пресен червен лук, магданоз, копър; за заливката: 200 мл газирана вода, 1 яйце; маргарин за намазване.



ПЛЪНКА: Нарязаният пресен лук леко се загущава в олио, прибавят се нарязаните зелени листа, магданозът и копърът. Към получената смес, след като изстине, се прибавя около 100 г сирене, 2 с. л. кисело мляко и 2 яйца. Всичко се обърква добре.

ПРИГОТВЯНЕ: Тавата се намазва с маргарин. Редят се ред кори, ред пълнка. Тук-там се слага по малко маргарин. Щирникът се нарязва, залива се с едно яйце, разбито с газирана вода. Пече се около половин час.

Райна Чуховска, с. Гостилица, обл. Габрово

Юфка

ПРОДУКТИ: брашно, вода, сол, яйца.



ПРИГОТВЯНЕ: През горещите летни месеци се приготвя домашна юфка. От бяло брашно с пепелява вода (луга), сол и по желание яйца се замесва тесто. Разделя се на топки, които се разточват на кори и се разстилат на месали (памучни кърпи) на двора на силно слънце, докато „нацъфтят“. Изсъхнали, се прибират в платнени торби за зимата. От тях се прави юфка – натрошени пити се варят във вода или мляко, като накрая се прибавя сирене и масло или захар.

НЧ „Просвета“, с. Младен, обл. Габрово

Ябълки

ПРОДУКТИ: ябълки, напрат.

ПРИГОТВЯНЕ: Ябълките се съхраняват в градината за зимата. Изкопава се тран с дължина 4 – 5 м и дълбочина 30 – 40 см. Отстрани, по

гължината и широчината, се поставят дъски, за да не се свличат ябълките. На дъното на трапа се нарежда суха папрат, като стеблата остават навътре. Ябълките се насипват във формата на пирамида. Отгоре се нарежда отново папрат и дървета за тежест. През зимата ябълките се вадят от малък отвор, който се запълва с папрат.

Илия Витански, с. Кръвеник, обл. Габрово

Ябълково-дюлев щрудел

198

ПРОДУКТИ: 1,5 ч. ч. захар, 6 яйца, 2 ч. ч. настъргани ябълки и дюли, 3 ч. ч. брашно, 1 бакпулвер, 1 ванилия, настъргани корички от лимон, 3 – 4 с. л. олио.



ПРИГОТВЯНЕ: Яйцата и захарта се разбиват за около 10 минути. Прибавят се последователно олиото, брашното (смесено с бакпулвера), ванилията и коричките от лимон. Сместа се разбърква добре. Накрая се прибавят настърганите ябълки и дюли. Щруделът се пече в умерена фурна.

Еленка Суванджиева, с. Драгижево, обл. Габрово

Яхния червен боб в гърне

ПРОДУКТИ: боб (шарен или червен), олио, лук, моркови, чушки, настъргани домати, джоджен, магданоз.



ПРИГОТВЯНЕ: Бобът се накисва от вечерта. На сутринта се слага да ври със студена вода и точно преди да заври, водата се излива. Отново се залива със студена вода (1 – 2 пръста над боба) и се връща на огъня. След забиране се прибавят нарязаните зеленчуци и олиото. Накрая се слагат настърганите домати и джодженът. Сервира се с нарязан пресен магданоз.

Маргарита Стоянова, с. Гарван, обл. Габрово

РЕЦЕПТИ ЗА ТРАПЕЗАТА В ПРАЗНИК И ДЕЛНИК

съобразени със сезонното хранене

ЯНУАРИ

ЗАХАРОСАНИ ПУКАНКИ – пукливи царевички, свинска мас, захар. Рецептата е от с. Сенник.

ЗИМНА САЛАТА – кромид лук, сушени червени пиперки, сол, оцет и олио. Рецептата е от с. Гостилица.

ПЕЧЕН БОБ СЪС СВИНСКИ РЕБРА – боб, свински ребра, лук, чушка, домати, морков, сол, червен пипер, олио, подправки. Рецептата е от с. Кръвеник.

ПЪЛНЕНА ПЕЧЕНА ТИКВА – тиква, лешникови ядки, орехови ядки, ябълки, круши, дюли, грозде, мед. Рецептата е от с. Богатово.

ФЕВРУАРИ

ЗЕЛЕВИ САРМИ С БУЛГУР И СВИНСКО МЕСО – зелени листа, осолено свинско месо (крехтина), булгур, червен лук, червен пипер, подправки. Рецептата е от с. Козирог.

КАРТОФИ С ОРИЗ НА ФУРНА – картофи, ориз, лук, чушка, морков, домати, сол, олио, червен пипер, подправки. Рецептата е от с. Кръвеник.

„ОЖУР-БОЖУР“ – ориз, лук, олио, пиперки и домати от „пиперенца“, подправки. Рецептата е от с. Буря.

ТИКВЕНИ РЕЗЕНЧЕТА – тиква, варов разтвор, захар. Рецептата е от с. Кръвеник.

МАРТ

КАРТОФИ НА ГЛАВИ – картофи, шарена сол, червен пипер. Рецептата е от с. Кръвеник.

КЪПАН МЛИН – брашно, яйца, вода, олио, сирене, сол. Рецептата е от с. Буря.

ПЕЧЕНИ ЯБЪЛКИ – ябълки, смлени орехи, захар, краве масло, канела. Рецептата е от с. Драгижево.

ПРОЛЕТНА БИЛКОВА ПИТА „ЛУЧНИК“ – мая, захар, сол, прясно мляко, олио, брашно, зелен лук, лобода, мащерка, риган, счукани орехи, магданоз. Рецептата е от с. Малък Вършец.

АПРИЛ

ЖЪЛТЕШКИ РИБКИ – коприва, яйца, брашно, сол, олио. Рецептата е от с. Жълтеш.

СИРЕНЕ В ЦЕДАЧКА – прясно мляко, мая. Рецептата е от с. Сенник.

СИРОП ОТ ИНДРИШЕ – вода, листа от индрише, захар, лимонена киселина. Рецептата е от с. Кози-рог.

СЛАДКО ОТ ГЛУХАРЧЕТА – цвят от глухарче, захар, лимонова киселина, захар. Рецептата е от с. Ловнидол.

ТРИЕНИЦА – брашно, вода, сол, смлени орехи, захар. Рецептата е от с. Буря.

МАЙ

ЧОРБА ОТ ЛОБОДА, КОПРИВА, ЛАПАН – зеленина, зелен лук, ориз, зелени сливи, сол, подправки. Рецептата е от с. Ловнидол.

ОХЛЮВИ С ГЪБИ ПАЧИ КРАК НА ФУРНА – охлюви, гъби, лук, ориз, червен и черен пипер, домати, подправки. Рецептата е от с. Драгановци.

ОХЛЮВИ С ОРИЗ – охлюви, ориз, сол, олио, лук, черен пипер, подправки. Рецептата е от с. Крушево.

ПАНИРАНИ ОХЛЮВИ – охлюви, яйца, брашно, сол, олио. Рецептата е от с. Сенник.

ЩИРНИК (ЗЕЛЕНА БАНИЦА) с лапав, лобода, спанак, коприва – зеленина, сирене, яйца, краве масло, кисело мляко, яйца, газирана вода, подправки, готови кори или домашно приготвени. Рецептата е от с. Боженци.

ЮНИ

САЛАТА „ЗЛАТНИ КРАЧЕТА“ – гъби пачи крак, чесън, зелен лук, копър, черен пипер, сол, оцет, олио, магданоз. Рецептата е от с. Буря.

„БЯЛ МЪЖ“ – овче прясно мляко, сол, брашно. Рецептата е от с. Кормянско.

ПАНИРАН ЦВЯТ ОТ ТИКВИ – цвят от тикви, 2 яйца, 2 супени лъжици брашно, олио, сол. Рецептата е от с. Драгановци.

СИРОП ОТ ВИШНЕВИ ЛИСТА – листа от вишни, вишни, захар, лимон, вода. Рецептата е от с. Ловнидол.

СИРОП ОТ СВИРЧОВИНА – цвят, захар, лимонена киселина, вода. Рецептата е от с. Ловнидол.

ЮЛИ

САЛАТА ОТ ПРЕСНИ ГЪБИ МЛЕЧКИ – гъби, чесън, оцет, зехтин, копър, сол. Рецептата е от с. Ловни-

гол.

БАКЛЯНА ЧОРБА – бакла, лук, чесън, фиде, подправки. Приготвя се по жътва. Рецептата е от с. Малък Вършец.

ЖЪТВАРСКИ ТАРАТОР – краставица, чесън, сол, вода. Рецептата е от с. Градница.

ЖЪТВАРСКА ЧОРБА – вода, оцет, чесън, захар. Рецептата е от с. Жълтеш.

ЛИКЬОР ОТ ЗЕЛЕНИ ОРЕХЧЕТА – зелени орехчета, ракия, захар. Рецептата е от с. Сенник.

КОНСКА ПОПАРА (разхладителна напитка) – оцет, захар на вкус и вода. Рецептата е от кв. Божковци, гр. Трявна.

АВГУСТ

САЛАТА ОТ ЛЕВУРДА – листа от левурда (див чесън), оцет, олио, сол, яйца. Рецептата е от с. Ловнидол.

ДОМАШНА ЮФКА – брашно, яйца, вода (прясно мляко), сол. Рецептата е от с. Малък Вършец.

КАТЪК – овче сирене, прясно овче мляко, сол. Рецептата е от кв. Божковци.

ПЪРЖЕНО ПЮРЕ – картофи, лук, сол, червен пипер, черен пипер, олио. Рецептата е от с. Градница.

ЖУРКАН БОБ – зрял боб, лук, чушка, гомат, морков, сол, подправки. Рецептата е от с. Жълтеш.

ШАРЕНА СОЛ – сминдух, мащерка, чубрица, лютив червен пипер, сол. Рецептата е от с. Младен.

МЕНТОВКА – клонки от мента, захар, вода. Рецептата е от с. Добромирка.

СЕПТЕМВРИ

ДЪРПАНА БАНИЦА – брашно, вода, сол, оцет, сирене, краве масло, яйце. Рецептата е от с. Кормянско.

ПАНИРАНИ МАНАТАРКИ – гъби манатарки, яйца, брашно, олио, сол. Рецептата е от с. Богатово.

ПОСТЕН ЧУШНИК – червени чушки, ориз, лук, домати, олио, сол, подправки. Рецептата е от с. Буря.

КАША ОТ ГРОЗДОВА ШИРА – гроздова шира, брашно, счукани орехи. Рецептата е от с. Дражижево.

ЛИКЬОР ОТ МАЛАГА И ПЪРЦУЦА – малага (червено вино), пърцуца (слаба ракия), захар, конячна есенция. Рецептата е от с. Буря.

ОКТОМВРИ

ПАПУРНИК – царевично брашно, олио, сол, вода. Рецептата е от с. Боазът.

ЦВЕКЛЕНИК – брашно, сол, вода, захарно цвекло. Рецептата е от с. Добромирка.

ЛУЧНИК – брашно, прясна мая, червен или зелен лук, олио, чушки, домати (може и доматино пюре), червен пипер, черен пипер, счукани орехови ядки, копър, магданоз, олио, сол. Рецептата е от с. Кръвеник.

МАРМАЛАД ОТ СИНИ СЛИВИ – сини сливи. Рецептата е от с. Кръвеник.

„ПИПЕРЕНЦА“ – туршия в каче. Пиперки „върхари“, зелени домати, моркови, сол, целина. Рецептата е от с. Буря.

СЕЛСКА ЛЮТЕНИЦА – домати, червен пипер, олио, сол. Рецептата е от с. Козирог.

НОЕМВРИ

КАЧАМАК СЪС СЛАНИНА – царевично брашно, вода, сирене, червен пипер, сланина. Рецептата е от с. Богатово.

ЗРЯЛ БОБ В ГЪРНЕ – зрял боб, лук, червена чушка сушена, морков, домати, подправки. Рецептата е от с. Боженци.

РИБА С КИСЕЛО ЗЕЛЕ – риба скумрия, лук, кисела зелка, олио, червен пипер, подправки. Рецептата е от с. Кръвеник.

КОМПОТ ОТ ДРЕНКИ – гренки, захар, вода. Рецептата е от с. Сенник.

ДЕКЕМВРИ

ПРАЗНИЧНА ПИТА – брашно, мая, сол, захар, кисело мляко, яйца, олио, сода бикарбонат, краве масло. Рецептата е от с. Градница.

САРМИ И ПЪЛНЕНИ ПИПЕРКИ – сухи червени пиперки, лук, ориз, кисела зелка, подправки, олио. Рецептата е от с. Габрово.

ЗРЯЛ БОБ НА ФУРНА – зрял боб, лук, червена чушка, морков, домати, брашно, червен пипер, олио, подправки. Рецептата е от с. Кръвеник.

ЖИТО ЗА ГОСТИ (сватбарско жито) – грухана пшеница, краве масло, захар, брашно, прясно мляко. Рецептата е от с. Кръвеник.

ОШАВ – сушени сливи, ябълки, круши, дюли, гренки. Рецептата е от с. Богатово.

ТРАДИЦИОННИ ПРАЗНИЧНИ ЯСТИА

свързани с източноправославния календар



ДИМИТРОВДЕН	кумка, варено жито, орехи
АРХАНГЕЛОВДЕН	курбан и „Рангелов хляб“
АНДРЕЕВДЕН	вари се царевица, жито; готви се боб, леща, грах
НИКУЛДЕН	приготвя се пълен шаран, в някои села – риба с кисело зеле
ИГНАЖДЕН	богата трапеза с постни ястия – сарми, пълнени чушки, пуканки, ошав и други
БЪДНИ ВЕЧЕР	нечетен брой постни ястия – боб, сарми, пълнени чушки, ошав и др.
КОЛЕДА	коледни обредни хлябове и краваи, кравайчета за коледа, кървавица, свинско месо

ВАСИЛЬОВДЕН (НОВА ГОДИНА)	варен петел, свинска пача, баница с късмети
ИВАНОВДЕН	пита, свински печени ребра, наденица
СВ. ХАРАЛАМПИЙ	питка с мег
МЕСНИ ЗАГОВЕЗНИ	варена кокошка, баница
СИРНИ ЗАГОВЕЗНИ	баница със сирене, сварени яйца, риба, бяла халва, орехи
ТОДОРОВДЕН	боб, ошав, симиген кравай, хайвер
БЛАГОВЕЩЕНИЕ	риба, ястия с коприва
ВРЪБНИЦА (ЦВЕТНИЦА)	риба
ВЕЛИКДЕН	червени яйца, обредни хлябове, козунак
ГЕРГЬОВДЕН	обредни хлябове, гергьовско агне, гергьовски кравай, мляко, сирене
ПЕТРОВДЕН	„Бял мъж“, „Петровски кравай“, раздават се първите ябълки „Петровки“
СВ. ПРОКОПИЙ ПЧЕЛАР	мег
ИЛИНДЕН	погача „Боговица“, варен петел, курбан от бик, вол или теле
ГОЛЯМА БОГОРОДИЦА	обреден хляб, варено пиле, варена царевица, жито, печена тиква, мед, грозде, диня
СИМЕОНОВДЕН	пита и варена кокошка, кравайчета, орехи
ПЕТКОВДЕН	обреден хляб, сарми с лозови листа, курбан чорба

ГЕОГРАФСКИ ПОКАЗАЛЕЦ

Априлци, гр., обл. Ловеч / 48, 85, 88, 101, 102
Бесарабия, обл., Украйна / 109, 148
Боазът, с., обл. Габрово / 61, 102, 158
Богатово, с., обл. Габрово / 66, 86, 100, 112, 113, 139, 141, 154, 158, 159
Боженци, с., обл. Габрово / 41, 93, 149, 156, 159
Божковци, кв., гр. Трявна, обл. Габрово / 39, 62, 74, 142, 149
Буря, с., обл. Габрово / 77, 80, 92, 96, 111, 121, 130, 133, 136, 143, 154, 155, 156, 158
Българене, с., област Габрово / 132
Габрово, град / 33, 36, 37, 38, 42, 43, 44, 46, 47, 50, 51, 58, 68, 69, 70, 83, 84, 92, 104, 107, 117, 119, 121, 125, 134, 137, 145
Габрово, област / 27, 28, 30, 31, 33, 35, 39, 40, 41, 43, 45, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 86, 87, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 106, 107, 108, 110, 111, 112, 113, 114, 116, 119, 121, 122, 123, 124, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 148, 149, 150, 151, 152, 153
Гарван, с., обл. Габрово / 45, 71, 106, 114, 153
Горнова могила, с., обл. Габрово / 137, 138
Гостилица, с., обл. Габрово / 59, 65, 81, 150, 154
Градница, с., обл. Габрово / 9, 54, 78, 90, 116, 128, 135, 157, 159
Добромирка, с., обл. Габрово / 33, 111, 142, 144, 157, 158
Драгановци, с., обл. Габрово / 35, 55, 79, 91, 94, 99, 108, 156
Драгижево, с., обл. Велико Търново / 34, 60, 67, 88, 105, 120, 152, 155, 158
Жълтеш, с. обл. Габрово / 39, 49, 50, 52, 53, 56, 66, 75, 89,

140, 155, 157
Исперих, гр., обл. Разград / 36, 78, 98, 135
Каломен, с., област Габрово / 73
Караиванца, с., област Габрово / 87
Козирог, с., обл. Габрово / 57, 129, 134, 154, 155, 158
Кормянско, с., обл. Габрово / 43, 51, 124, 127, 158
Косарка, с., област Габрово / 101
Крушево, с., обл. Габрово / 31, 63, 110, 144, 156
Кръвеник, с., обл. Габрово / 27, 40, 52, 60, 61, 62, 73, 76,
82, 104, 119, 139, 152, 154, 155, 156, 159
Късовци, с., обл. Габрово / 103
Ловнидол, с., обл. Габрово / 29, 56, 65, 70, 72, 74, 99, 122,
123, 130, 134, 155, 156, 157
Малък Вършец, с., обл. Габрово / 30, 56, 58, 60, 110, 155,
157
Младен, с., обл. Габрово / 48, 97, 122, 148, 151, 157
Недевци, кв., гр. Габрово, обл. Габрово / 134, 145
Новаковци, с., обл. Габрово / 137
Нова черна, с., обл. Силистра / 26, 75, 145
Пазарджик, гр., обл. Пазарджик / 27, 97, 126, 138
Поповци, с., обл. Габрово / 95
Сенник, с., обл. Габрово / 28, 55, 64, 73, 80, 90, 95, 100,
127, 131, 132, 133, 140, 154, 155, 156, 157, 159
Скалско, с., област Габрово / 107
София, гр., обл. София / 93, 116
Стоевици, с., обл. Габрово / 86
Стоките, с., обл. Габрово / 31, 77, 87
Фотиново, с., обл. Пазарджик / 27, 138
Хайредин, с., обл. Враца / 146, 147

ТЕМАТИЧЕН ПОКАЗАЛЕЦ

САЛАТИ

- Билкова салата от глухарче / 36
- Билкова салата от излика / 37
- Билкова салата от живовляк / 37
- Билкова салата от латинка / 38
- Билкова салата от репей / 38
- Салата „Габровска усмивка“ / 46
- Салата „Здравословна градина“ / 120
- Салата „Златни крачета“ / 121
- Зимна салата / 59
- Лютика / 82
- Лютика с пържена сланина / 82
- Работливите пчелички / 116
- Салата от левурга / 121, 122
- Салата от пресни гъби млечки / 123

ПРЕДЯСТИЯ

- „Бял мъж“ / 42
- Жито за гости / 52
- Жътварски таратор / 54
- Катък / 62, 63
- Катък от овче мляко / 62
- Кисело мляко / 72
- Прясна извара с лук / 111
- Сирене / 132
- Сирене в цедачка / 132
- Таратор със солени краставици, печени пиперки и домати / 137

БАНИЦИ

- Бабин лучник / 28
- Баница с домашно точени кори / 32

Баница с екологично чисти домашни продукти / 31
Баница с лапaг / 33
Баница с ориз по гражижевски / 34
Банички с царевица / 35
Баница с цвеклени листа / 34
Габровски щирник (зелена баница) / 47
Дърпана баница / 51
Щирник (зелена баница с лапaг, лобода, коприва) / 148
Копривник / 74
Лучник / 80
Лучник с орехови ядки / 81
Сеннишка вита баница / 127
Сеннишка баница / 130
Цвекленик / 144
Зелена баница (щирник) / 57
Щирник (зелена баница) / 148, 149, 150

СУПИ

Бакляна чорба / 30
Боб в гащи / 39
Жътварска чорба / 53
Зелена чорба / 55, 58
Селска чорба от зелен грах и лобода / 129
Тарана (траана) / 137
Чорба от зелен грах с шушулки / 145
Чорба от пиле със зарзават / 146

ЯСТИЯ БЕЗ МЕСО

Базламбач / 30
Боб в гърне / 39
Боб на фурна / 40
Боб по боженски в гърне / 40
Гъби с ориз / 48
Гювеч с гъби / 50
Журкан боб / 52

Жълтешки рибки / 53
Зелеви сарми / 65
Зрял боб в гърне / 59
Ишмирин / 60
Картофи на глави / 61
Каша от коприва / 67
Каша от коприва със сирене / 69
Каша от коприва със сирене, орехи и яйца на очи / 70
Картофи с ориз на фурна / 62
Комбус / 73
Куролез / 76
Кюфтенца с цветенца / 77
Лаланга / 78
Лападови сарми / 78
Лятна манджа с чушки, домати, ориз и яйца / 83
„Ожур-божур“ / 90, 91, 92
Ориз с червени домати / 93
Панирана коприва / 99
Панирани манатарки / 100
Паниран цвят от тикви / 98
Постни пълнени чушки / 108
Пълнени постни чушки / 115
Пържено пюре / 116
Сарми / 123
Сарми със зелеви листа / 125
Сарми с подбел / 124
Сарми – хапки с листа от лопуш / 126
Семеен постен чушник – за двама / 130
Сеннишка триеница / 131
Счукан боб с коприва / 136
Тиквички на фурна / 141
Триеница / 142, 143
Яхния червен боб в гърне / 153

ЯСТИЯ С МЕСО

Агнешко с булгур на пещ за Гергьовден / 26

Бабек / 27
Бабина яхния от заешко месо / 29
Бърза манджа със зелен лук, яйца и сланина / 42
Гювеч по жълтешки / 49
Домашно пиле с ориз / 51
Зелеви сарми с булгур и крехтинява мръвка / 56
Картофи с крехтинява мръвка на фурна / 61
Каша с месо от пиле / 71
Качамак със сланина / 66
Кървавица / 77
Лятна пилешка яхния / 83
Малки рибки, запечени в тесто / 86
Молитва (яхния) / 89
Охлюви, задушени със зелен лук и моркови / 93
Охлюви с ориз / 95
Охлюви с гъби пачи крак на фурна / 94
Охлюви яхния / 96
Панирани охлюви / 100
Пастърма / 101
Пача / 102
Печен боб със свински ребра / 103
Пролетна гозба с охлюви / 110
Пурички / 111
Пълнен шаран в тесто / 112
Пълнено пиле по габровски / 113
Риба на фурна / 118
Риба с кисело зеле / 119
Сарми със зелеви листа / 126
Сватбарски шиш / 128
Чушки и тиквички, пълнени с кайма / 147

ТЕСТЕНИ ИЗДЕЛИЯ

Втасала питка / 44
Габровски пърленки / 44
Грушеник / 48

Картофен хляб / 60
Качамак / 64, 65
Качамак на комати / 65
Кръстачки / 75
Къпан млин / 76
Мекици / 88
Млин / 89
Паниран качамак / 98
Папурник / 101
Пита „Адаптация“ / 108
Пролетна билкова пита „лучник“ / 109
Ритуална пита / 120
Сватбарска пита / 128
Тиквени хлебчета / 139
Царевична питка – „ханки“ / 143
Черненска мамалига / 144
Юфка / 151

ДЕСЕРТИ

Ашуре / 27
Бърз сладкиш на баба със сладко от рози / 41
Габровски фъчове / 46
Захаросани пуканки / 55
Каша от гроздова шира / 67
Кекс / 72
Мармалад / 87
Охлювчета по букуровски / 96
Пазарджишка баклава / 97
Печени ябълки / 104
Печени ябълки със сини сливи / 105
Пълнена печена тиква / 112
Сладкиш „Веселите пуканки“ / 135
Сладко агънце / 135
Татлии / 138
Тиквеник с ябълка / 140
Точена торта / 141

Ябълки / 151
Ябълково-гюлев щрудел / 152

НАПИТКИ

Домашна лимонада / 50
Конска попара (разхладителна напитка) / 74
Компот от гренки / 73
Крушена чорба / 74
Ликьор от зелени орехчета / 79
Ликьор от малага и пърцуца / 80
Ментовка / 88
Нектар от ябълки (праскови) с мед / 90
Сироп от вишневи листа / 133
Сироп от индрише / 134
Сироп от свирчовина / 134

СЛАДКА

Магжун / 84
Магжун от сини сливи / 85
Мармалад / 95
Пестил от сини сливи / 102
Рачел / 117
Сладко от глухарчета / 136
Тиквени резенчета / 138

ТУРШИИ

Пипереница / 106
Пипереница (пиперенца) в дървено каче / 107
Селска лютеница (Данината) / 129

ГАРНИТУРИ И ПОДПРАВКИ

Варена царевица / 43
Балгур (булгур) / 31
Масло / 87
Шарена сол / 148

ИНДЕКС НА РЕЦЕПТИТЕ

1. Агнешко с булгур на пещ за Гергьовден / 26
2. Ашуре / 27
3. Бабек / 27
4. Бабин лучник / 28
5. Бабина яхния от заешко месо / 29
6. Базламбач / 30
7. Бакляна чорба / 30
8. Балгур (булгур) / 31
9. Баница от екологично чисти домашни продукти / 31
10. Баница с домашно точени кори / 32
11. Баница с лапак / 33
12. Баница с ориз по драгижевски / 34
13. Баница с цвеклени листа / 34
14. Банички с царевича / 35
15. Билкова салата от глухарче / 36
16. Билкова салата от живовляк / 37
17. Билкова салата от иглика / 37
18. Билкова салата от латинка / 38
19. Билкова салата от репей / 38
20. Боб в гащи / 39
21. Боб в гърне / 39
22. Боб на фурна / 40
23. Боб по боженски в гърне / 40
24. Бърз сладкиш на баба със сладко от рози / 41
25. Бърза манджа със зелен лук, яйца и сланина / 42
26. „Бял мъж“ / 42
27. Варена царевича / 43
28. Втасала питка / 44
29. Габровски пърленки / 44
30. Габровска усмивка / 46
31. Габровски фъчове / 46
32. Габровски щирник (зелена баница) / 47

- 33. Грушеник / 48
- 34. Гъби с ориз / 48
- 35. Гювеч по жълтешки / 49
- 36. Гювеч с гъби / 50
- 37. Домашна лимонада / 50
- 38. Домашно пиле с ориз / 51
- 39. Дърпана баница / 51
- 40. Жито за гости / 52
- 41. Журкан боб / 52
- 42. Жълтешки рибки / 53
- 43. Жътварска чорба / 53
- 44. Жътварски таратор / 54
- 45. Жътварски таратор с копър и магданоз / 54
- 46. Захаросани пуканки / 55
- 47. Зелена чорба / 55
- 48. Зелеве сарми / 56
- 49. Зелеве сарми с булгур и крехтинява мръвка / 56
- 50. Зелена баница (щирник) / 57
- 51. Зелена чорба / 58
- 52. Зимна салата / 59
- 53. Зрял боб в гърне / 59
- 54. Ишмирин / 60
- 55. Картофен хляб / 60
- 56. Картофи с крехтинява мръвка на фурна / 61
- 57. Картофи на глави / 61
- 58. Картофи с ориз на фурна / 62
- 59. Катък / 62
- 60. Катък / 63
- 61. Катък от овче мляко / 63
- 62. Качамак / 64
- 63. Качамак / 64
- 64. Качамак / 65
- 65. Качамак на комати / 65
- 66. Качамак със сланина / 66
- 67. Каша от гроздова шира / 67
- 68. Каша от коприва / 67

- 69. Каша от коприва с орехи / 68
- 70. Каша от коприва със сирене / 69
- 71. Каша от коприва със сирене, орехи и яйца на очи / 70
- 72. Каша с месо от пиле / 71
- 73. Кекс / 72
- 74. Кисело мляко / 72
- 75. Комбус / 73
- 76. Компот от гренки / 73
- 77. Конска попара (разхладителна напитка) / 74
- 78. Копревник / 74
- 79. Крушена чорба / 74
- 80. Кръстачки / 75
- 81. Куролез / 76
- 82. Къпан млин / 76
- 83. Кървавица / 77
- 84. Кюфтенца с цветенца / 77
- 85. Лаланга / 78
- 86. Лападови сарми / 78
- 87. Ликьор от зелени орехчета / 79
- 88. Ликьор от малага и пърцуца / 80
- 89. Лучник / 80
- 90. Лучник с орехови ядки / 81
- 91. Лютика / 82
- 92. Лютика с пържена сланина / 82
- 93. Лятна манджа с чушки, домати, ориз и яйца / 83
- 94. Лятна пилешка яхния / 83
- 95. Магжун / 84
- 96. Магжун от сини сливи / 85
- 97. Малки рибки, запечени в тесто / 86
- 98. Масло / 87
- 99. Мармалад / 87
- 100. Мекици / 88
- 101. Ментовка / 88
- 102. Млин / 89
- 103. Молитва (яхния) / 89
- 104. Нектар от ябълки или праскови с мед / 90

- 105. „Ожур-божур“ / 90
- 106. „Ожур-божур“ с булгур / 91
- 107. „Ожур-божур“ с ориз / 92
- 108. Ориз с червени домати / 93
- 109. Охлюви, задушени със зелен лук и моркови / 93
- 110. Охлюви с гъби пачи крак на фурна / 94
- 111. Охлюви с ориз / 95
- 112. Охлюви с ориз / 95
- 113. Охлюви яхния / 96
- 114. Охлювчета по букуровски / 96
- 115. Пазарджишка баклава / 97
- 116. Паниран качамак / 98
- 117. Паниран цвят от тикви / 98
- 118. Панирана коприва / 99
- 119. Панирани манатарки / 100
- 120. Панирани охлюви / 100
- 121. Пастърма / 101
- 122. Папурник / 101
- 123. Папурник / 101
- 124. Пача / 102
- 125. Пестил от сини сливи / 102
- 126. Печен боб със свински ребра / 103
- 127. Печени ябълки / 104
- 128. Печени ябълки / 104
- 129. Печени ябълки със сини сливи / 105
- 130. Пиперенца / 106
- 131. Пипереница (пиперенца) в дървено каче / 107
- 132. Пита „Адаптация“ / 108
- 133. Постни пълнени чушки / 108
- 134. Пролетна билкова пита „лучник“ / 109
- 135. Пролетна гозба с охлюви / 110
- 136. Прясна извара с лук / 111
- 137. Пурички / 111
- 138. Пълнена печена тиква / 112
- 139. Пълнен шаран в тесто / 112
- 140. Пълнено пиле по габровски / 113

- 141. Пълнени постни чушки / 115
- 142. Пържено пюре / 116
- 143. Работливите пчелички / 116
- 144. Рачел / 117
- 145. Риба на фурна / 118
- 146. Риба с кисело зеле / 119
- 147. Ритуална пита / 120
- 148. Салата „Здравословна градина“ / 120
- 149. Салата „Златни крачета“ / 121
- 150. Салата от левурда / 121
- 151. Салата от левурда / 122
- 152. Салата от пресни гъби млечки / 123
- 153. Сарми / 123
- 154. Сарми с подбел / 124
- 155. Сарми със зелеви листа (постни) / 125
- 156. Сарми със зелеви листа (с месо) / 126
- 157. Сарми-ханки с листа от лопуш / 126
- 158. Сеннишка вита баница / 127
- 159. Сватбарска пита / 128
- 160. Сватбарски шиш / 128
- 161. Селска лютеница (Данината) / 129
- 162. Селска чорба от зелен грах и лобода / 129
- 163. Семееен постен чушник – за двама / 130
- 164. Сеннишка баница / 130
- 165. Сеннишка триеница / 131
- 166. Сирене / 132
- 167. Сирене в цедачка / 132
- 168. Сироп от вишневи листа / 133
- 169. Сироп от индрише / 134
- 170. Сироп от свирчовина / 134
- 171. Сладкиш „Веселите пуканки“ / 135
- 172. Сладко агънце / 135
- 173. Сладко от глухарчета / 136
- 174. Счукан боб с коприва / 136
- 175. Тарана (траана) / 137

- 176. Таратор със солени краставици, печени пиперки и домати / 137
- 177. Татлии / 138
- 178. Тиквени резенчета / 138
- 179. Тиквени хлебчета / 139
- 180. Тиквеник / 140
- 181. Тиквеник с ябълка / 140
- 182. Тиквички на фурна / 141
- 183. Точена торта / 141
- 184. Триеница / 142
- 185. Триеница с орехи / 143
- 186. Царевична питка – „ханки“ / 143
- 187. Цвекленик / 144
- 188. Черненска мамалига / 144
- 189. Чорба от зелен грах с шушулки / 145
- 190. Чорба от пиле със зарзават / 146
- 191. Чушки и тиквички, пълнени с кайма / 147
- 192. Шарена сол / 148
- 193. Щирник (зелена баница с лапак, лобода или коприва) / 148
- 194. Щирник (зелена баница със спанак, лапак или лобода) / 149
- 195. Щирник (зелена баница) / 150
- 196. Юфка / 151
- 197. Ябълки / 151
- 198. Ябълково-дюлев щрудел / 152
- 199. Яхния червен боб в гърне / 153

ИЗПОЛЗВАНИ СЪКРАЩЕНИЯ

г.	– година
г	– грам
гр.	– граг
ИМ	– Исторически музей
кв.	– квартал
кг	– килограм
к. л.	– кафена лъжица
к. ч.	– кафена чаша
л	– литър
мл	– милилитър
МАИР	– Музей на Архитектурно-исторически резерват
НЧ	– Народно читалище
обл.	– област
общ.	– община
ПМГ	– Природоматематическа гимназия
с.	– село
с. л.	– супена лъжица
ч. л.	– чаена лъжица
ч. ч.	– чаена чаша

КУХНЕНСКИ МЕРКИ

1 ч. л. вода	– 5 грама
1 ч. л. сол	– 8 грама
1 ч. л. захар	– 10 грама
1 ч. л. червен пипер	– 5 грама
1 ч. л. брашно	– 3 грама
1 ч. л. оцет	– 5 грама
1 ч. л. кисело мляко	– 8 грама
1 ч. л. растително олио	– 5 грама
1 ч. л. ориз	– 10 грама

1 ч. ч. вода	– 200 милиграма
1 ч. ч. сол	– 220 грама
1 ч. ч. захар	– 220 грама
1 ч. ч. брашно	– 140 грама
1 ч. ч. растително масло	– 180 грама
1 ч. ч. ориз	– 220 грама
1 к. ч. вода	– 75 милиграма
1 к. ч. брашно	– 50 грама
1 к. ч. кристална захар	– 60 грама
1 к. ч. ориз	– 70 грама
1 к. ч. счукани орехи	– 50 грама
1 к. ч. растително масло	– 65 грама
1 с. л. брашно	– 15 грама
1 с. л. кристална захар	– 25 грама
1 с. л. ориз	– 20 грама
1 с. л. счукани орехи	– 10 грама
1 с. л. сол	– 25 грама
1 с. л. растително масло	– 20 грама
1 с. л. кисело мляко	– 20 грама

ДРУГИ МЕРНИ ЕДИНИЦИ

1 шепа сол	– около 80 грама
1 щипка (с 2 пръста)	– около 1 грам сол, захар, брашно, червен и черен пипер
1 бучка захар	– около 6 грама
1 яйце	– около 50 грама
1 малка глава лук	– около 30 – 40 грама
1 голяма глава лук	– около 100 грама
1 морков около	– 30 – 40 грама
малко сирене	– около 30 грама
малко кашкавал	– около 30 грама

БЪЛГАРСКИЯТ КОД ЗА ВКУСНО
199 рецепти – записани, съхранени, представени
на кулинарни фестивали и конкурси

Регионален етнографски музей на открито „Етър“
Величка Илиева и Дамян Христов, съставители
Проф. д-р Светла Димитрова, консултант
Ваня Донева, редактор
Бояна Пенчева, коректор
Мирослав Живков, художник на корицата

Българска
Първо издание, 2020

ISBN 978-619-91718-1-3 pdf

В модерните представи
вертикалната ос – небе, земя,
долен свят, вече е митология,
а добрите стари рецепти – генозис
на висшата кулинария „фолк гурме“.
Но наред с превръщането
на космологията в наука
и преливането на националните кухни,
на трапезата ни винаги
присъстват ястия, съхранили
„българския код за вкусно“.

