

## Bulharská národní kuchyně

Pro bulharskou kuchyni jsou jedinečné tři základní složky, které jsou používány při přípravě pokrmů již od prehistorických dob.

Jedná se o bílý slaný sýr, který je specifický svým složením a vyrábí se z ovčího nebo kravského mléka. Je znám též pod označením "balkánský sýr" nebo "sýr feta". Tento sýr je neoddělitelnou součástí různých bulharských jídel od šopského salátu až po banicu.

Jogurt (kiselo mljako) obsahující bakterii "lactobactericum bulgaricum", který nenajdete nikde jinde na světě. Bulhaři konzumují tento jogurt v různých formách každý den po celý život.

Nakonec je to čubrica (česky saturejka, latinsky saturea hortensis). Rostlina, která běžně roste v Bulharsku. Svými vlastnostmi je podobná oreganu. Po sklizni se drtí a používá na ochucení velkého množství jídel jako koření.

Dalším faktorem ovlivňujícím bulharskou kuchyni je dostatek minerálních vod. V Bulharsku se nachází velké množství minerálních pramenů.

Všechny tyto specifické součásti spoluvytváří jedinečné aroma bulharských jídel, které jim přináší věhlas daleko za hranicemi Bulharska. V bulharské kuchyni naleznete též mnoho tureckých jídel, protože území dnešního Bulharska bylo pět století pod tureckou nadvládou.

### **Jaký je běžný denní jídelníček Bulharů?**

Bulharská snídaně zpravidla obsahuje jogurt a jemný štrůdl se špenátem nebo sýrem (banica). Oběd nebo večeře začíná salátem s bílým sýrem (šopský salát), následuje hlavní jídlo z hovězího nebo vepřového masa s paprikou nebo jinou zeleninou, vinnou révou a pepřem. Nakonec se jako desert podává sladké pečivo plněné ořechy a sirupem (baklava).

**Bulharská kuchařka na: <http://www.bulharska-kucharka.cz/kucharka/default.htm>**