

# DEN 1.

V nedávném pořadu Sama doma byla odbornice na cestování a zaujala mě její odpověď na otázku, kterou vyřkla moderátorka. Ta se totiž ptala „čím to, že je Bulharsko po covidu tak Čechy oblíbenou zemí?“, Ona na to odpověděla: „Bulharsko je dlouhodobě Čechy oblíbenou destinací a Covid s touto destinací nemá nic společného..“, A pod to se podepíšu.

Proč zvolit (nejen) letos pro svou letní dovolenou právě Bulharsko? Protože je to země, kde se bude líbit opravdu každému. Díky krátkému, dvouhodinovému letu a širokým písčným plážím s pozvolným vstupem do moře Bulharsko ocení hlavně rodiny s dětmi. Ale protože Bulharsko není jen moře a hotely, okouzlí i všechny ostatní. Čím? Především poměrně nedotčenou přírodou ve vnitrozemí, horami nebo pěknými kláštery. Navíc jsou tu všude k mání skvělé služby za příznivé ceny. Důvody, proč do Bulharska nejet, se tak hledají jako jehla v kupce sena.

Češi jezdili do Bulharska vždycky; koneckonců v socialistické éře to byla jedna z mála možností, jak se vyhřát u moře. Pro představu – s Čedokem na konci sedmdesátých let vyrazilo na dovolenou do Bulharska čtvrt milionu Čechů. Vlákem, autokary i prvními charterovými lety. Na začátku devadesátých let se to zlomilo, protože po pádu železné opony se Češi vydali objevovat jiné destinace.

Někteří ale zůstali Bulharsku věrní. Kromě moře, přírodních krás a památek oceňovali i výborné služby za nižší ceny. A to Bulharsku zůstalo až dosud, i když se po pádu socialismu samozřejmě výrazně proměnilo – staré hotely se proměnily v nové, čtyř- nebo pětihvězdičkové, vedle nich vyrostla i řada nových. Někteří pamětníci si vybavují, že před rokem 1989 se u hotelů na Slunečním pobřeží daly sbírat houby – na to dnes můžete zapomenout. Zeleně sice ubylo, zato jsou současné kapacity ubytování a stravování na špičkové úrovni. A k zahození není ani klidná bezpečnostní situace.

Sluneční pobřeží, Zlaté písky nebo Primorsko

Bulharsko má dlouhé černomořské pobřeží, kterému vévodí kosmopolitní Varna a jižněji položený Burgas. Mezi nejznámější letoviska patří Sluneční pobřeží a Zlaté písky, kde najdete spoustu velkých hotelových komplexů. Ale nebudete zklamaní, ani pokud dáváte přednost menším střediskům. I těch je tu hodně.

Češtinu nejčastěji uslyšíte v Primorsku, které je mezi tuzemskými turisty naprostá klasika. Kromě našinců sem jezdí i Poláci a Rusové. Lidé ze západní Evropy zase častěji volí Zlaté písky a Sluneční pobřeží. Mimochodem s češtinou si v Bulharsku docela slušně vystačíte. Bulhaři také příliš neovládají angličtinu, takže mnohem spíše vyloví nějaké to české slůvko. A nijak výjimečné nejsou ani český psané letáky nebo jídelní lístky.

Co se týká bulharské kuchyně, je podobná té české, a co víc – jídla v restauracích nejsou nijak drahá. Ve srovnání s Českem je v Bulharsku dokonce o fous levněji. Obecně platí, že dovolená v Bulharsku vás vyjde levněji než třeba Itálie nebo Španělsko.

Pozor na krátkou sezónu

Kdybychom ale chtěli šťourat, nějakou chybu na Bulharsku přece jen objevíme – léto je tu poměrně krátké a koncem září už bývá zima. Jestli se tedy chcete v Bulharsku rozkoukat a užít si plážovou dovolenou, rozhodně vyrazte dřív.

**Bulharská kuchyně** vychází z balkánské a středomořské kuchyně, byla ovlivněna i tureckou a řeckou kuchyní, a díky historickým stykům první Bulharské říše s oblastí Blízkého východu také perskou a indickou kuchyní. Pro bulharskou kuchyni jsou typické mléčné výrobky, různé polévky, víno a pokrmy z masa (především skopového, kozího, drůbeže) a ryb. Oblíbený je i jogurt (existuje i bulharská jogurtová kultura nazvaná *Lactobacillus bulgaricus*) a také sýr, bulharský sýr sirene je podobný balkánskému sýru nebo fetě.

# DEN 2.

Mezi základní suroviny bulharské kuchyně patří maso. Bulhaři používají maso skopové, vepřové, hovězí, drůbeží nebo kozí, které se grilují, melou do nejrůznějších pokrmů nebo z něj vyrábějí klobásy. Na pobřeží Černého moře jsou připravovány ryby na nejrůznější způsoby.

V Bulharsku se pěstuje mnoho ovoce, zeleniny a bylinek, které se pak uplatňují při přípravě jídla a v salátech. Velmi oblíbeným kořením je čubrica, což je směs koření, které obsahuje saturejku, libeček, chilli papričky, papriku, petržel, celer, kukuřičnou mouku a sůl. Používá se do polévek, na grilované maso, ale také do oblíbených jídel jako je džuveč, musaka či kebab. Směs koření zvaná šarena sol (barevná sůl) obsahuje saturejku, papriku, sůl a další koření podle oblasti, kde se připravuje.<sup>[1]</sup>

Bulhaři mají v oblibě mléčné výrobky, jogurt (kyselo mljako) a měkký bílý sýr sirene. V roce 1905 bulharský lékař a mikrobiolog Stamen Grigorov objevil mikroorganismus, který způsobuje vznik přírodního jogurtu. Dostal název *lactobacillus bulgaricus*.

Teplé podnebí Bulharska umožňuje stolování venku jak doma, tak v restauracích, které jsou prakticky všechny vybaveny předzahrádkami. Pokrmy se často připravují na venkovních grilech (skara). Mešana skara je kombinace kjufte, kebabče, kuřecího masa a klobásy, které jsou společně připravovány na grilu. Kjufte jsou kulaté placičky z kořeněného mletého masa, kebabče jsou válečky z mletého masa, šišata je bulharská obdoba kebabu, nadenica je kořeněná klobása z hovězího a vepřového masa. Při společném stolování jsou ke grilovanému masu podávány zeleninové saláty a pečivo. Vše je zapíjeno pivem nebo bulharskými víny.

## Polévky

- Škembe čorba – polévka z hovězích, vepřových nebo jehněčích žaludků s červenou paprikou a mlékem. Tato polévka byla velmi oblíbená u manuálně pracujících a existovaly restaurace (škembedžinice), kde se prodávala pouze tato polévka.
- Bob čorba – fazolová polévka s cibulí, rajčaty, mrkví, okořeněná saturejkou a mátou. Patří mezi bulharská národní jídla. V bulharských kláštrech bývala v minulosti základním jídlem pro mnichy.
- Ribena čorba – rybí polévka okořeněná tymiánem a čerstvým libečkem.
- Tarator – studená polévka z jogurtu, okurek a kopru, podobná tzatziki. Bývá dochucena česnekem, solí, drcenými vlašskými ořechy a olejem (slunečnicový, případně olivový). Tarator je velmi osvěžující a podává se v letních měsících. Jedno z bulharských národních jídel.
- Snežanka (Sněhurka) – je podobná taratoru, ale je hustší a sytější. Použitý jogurt se nejprve přecedí přes tkaninu, aby se odstranila syrovátka. Podává se jako předkrm či příloha.

## Hlavní jídla

- Burek – zapečený pokrm z více vrstev lístkového těsta, proložených masovou, sýrovou nebo jinou náplní
- Banica – je pečivo, které se připravuje z několika vrstev těsta, mezi které se vkládají nejčastěji šlehaná vejce, bílý sýr a jogurt. Existuje mnoho různých variant. Zelnik je banica se špenátem, pórkem, hlávkovým zelím nebo petrželí. Tikvenik je banica s tykví. Mléčná banica je sladká s mlékem a cukrem.
- Musaka – je pokrm z mletého vepřového nebo hovězího masa a brambor, které se postupně kladou do několika vrstev do zapékací misky. Vrchní vrstvou je obvykle poleva z mléka nebo jogurtu smíchaného s vejci. Často se přidávají rajčata.
- Gjuveč (džuveč) – kořeněný masový a zeleninový dušený pokrm, který se připravuje v keramické nádobě. Připravuje se prakticky ze všech druhů masa. Často obsahuje brambory, fazolky, rajčata, papriky, cukety, lilek, mrkev, cibuli a jiné druhy zeleniny.
- Kjufte – masové koule
- Sarma – v listech vinné révy nebo hlávkového zelí jsou zavinity směsi mletého masa a rýže, které se pak dusí.
- Kavarma – kořeněné maso (většinou vepřové nebo kuřecí) a zelenina (pórek, paprika a další) dušené v jogurtu. Obsahuje koření čubricu a připravuje se v zapékacích miskách.
- Kebapče – kousky mletého masa podobné čevabčiči
- Palneni čuški – jsou plněné papriky. Náplní je směs masa, rýže a koření.
- Patatnik – je omeleta z nastrouhaných brambor se sýrem (sirene), cibulí a bylinkami.
- Sirene po šopski – je směs sýru s rajčaty, vejcem a kořením čubrica, vše zapečené v kameninové misce.
- Kaškaval pane – smažený sýr velmi podobný našemu.

## Saláty

- Šopska salata (šopský salát) – salát z rajčat, okurek, papriky, cibule, balkánského sýru (sirene) a petrželky. Základem nálevu je slunečnicový nebo olivový olej. Bulharské národní jídlo, které se rozšířilo i mimo Bulharsko.
- Ovčarska salata (pastýřský salát) – základem je šopský salát, ale je mnohem sytější, neboť se do něj přidávají vejce, houby, olivy, šunka nebo tvrdý sýr (kaškaval).
- Turšija – je nakládaná zelenina, která se připravuje z celeru, řepy, květáku, mrkve, hlávkového zelí a další zeleniny.

## Sýry

- Sirene – měkký sýr ve slaném nálevu, u nás nazývaný balkánský sýr. Vyrábí se z kravského, kozího nebo ovčího mléka. Často i ze směsi různých druhů mléka.
- Kaškaval – tvrdý sýr, který se vyrábí z kravského mléka (kaškaval Vitoša), z ovčího mléka (kaškaval Balkán) nebo ze směsi obou (kaškaval Preslav).

## Salámy a klobásy

- Elenski but – sušená šunka z vepřového masa, která se nejprve na 40 dní naloží do soli a pak se suší.
- Pastarma – ostrá sušená šunka z hovězího masa
- Lukanka – polosuchý salám z hovězího a vepřového masa. Obsahuje kousky mletého masa, tuku, černý pepř, sůl a kmín. Suší se zavěšený 40 až 50 dní.
- Sudžuk – sušená klobása z hovězího nebo i jiného masa. Obsahuje pepř, kmín, sumah, česnek, sůl, papriku a další koření. Suší se několik týdnů. Je dost slaná a často je velmi pálivá.

## Sladkosti

- Baklava – sladkost z několika vrstev filo těsta s oříšky a medem. Nejčastěji se tu používají vlašské ořechy.
- Mekica – pokrm z hněteného těsta, které se smaží na oleji. Podobá se maďarskému langoši. V Bulharsku se obvykle pojídá k snídani s cukrem, džemem, medem, jogurtem nebo měkkým sýrem sirene.
- Kiflički – rohlíčky plněné džemem, čokoládou, sýrem sirene či párkem.
- Garaš – oblíbený čokoládový dort
- Kadaif – klubko nudlí z filo těsta ohříváné s máslem nebo olejem a přelité sirupem či medem.
- Lokum – lepivá sladkost ze škrobu obalená v práškovém cukru, podobná želé.
- Chalva – sladkost z krupice a sezamových nebo slunečnicových semínek. Chalva je slazená medem nebo cukrem a přidávají se do ní rozinky, sušené ovoce, oříšky či mandle.
- Revane – dezert z vajec, mouky, cukru a dalších surovin. Jeho konzistence je sirupovitá.
- Palačinky – jsou v Bulharsku velmi oblíbené

## Nápoje

- Pivo – oblíbený napoj. Znamé značky Zagorka, Kamenica, Astika, Šumensko, Ariana.
- Víno – oblíbený napoj. Proslulá jsou silná červená vína. Bulharsko patří mezi nejstarší vinařské oblasti na světě.
- Káva – nejčastěji espresso, turecká káva vařená v džezvě není tak rozšířená.
- Čaj – ovocný nebo bylinkový čaj.
- Ajran – osvěžující napoj, který obsahuje jogurt, vodu a sůl.
- Boza – napoj z mírně zkvašené pšenice či prosa. Hustá, nakyslá a sladká tekutina s nízkým obsahem alkoholu, naopak obsahuje vitamín B a karbohydráty.
- Rakije – čirá a velmi silná pálenka vyráběná nejčastěji z vinných hroznů (grozdova, lozova), ale také z jiných druhů ovoce (slivovice ze švestek, meruňkovice z meruněk).
- Mastika – anýzový likér podobný řeckému ouzo. Napoj se pije většinou s ledem jako aperitiv.
- Slančev brjag – destilát z vína (koňak)
- Menta – likér z máty peprné

## BUREK:

### Suroviny

#### Těsto:

200 g hladké mouky

300 g polohrubé mouky

voda

2,5 dl oleje

#### Masová náplň:

500-1000 g mletého hovězího masa

2 cibule

Sůl a pepř

### Postup přípravy

1. Mouku smícháme s vodou, vody dáme tolik, aby vzniklo měkké těsto jako na chleba, vytvoříme z něj 3 bochánky, nebo 5 menších. Bochánky potřeme olejem a necháme 30 minut stát.

2. Pak dáme na stůl ubrus, na který dáme bochník, který rozválíme skoro do průsvitného těsta, pak ho hřbetem ruky natahujeme, dokud nepuká. Potřeme olejem každý vytažený list těsta.
3. Navrstvíme náplň a pomocí ubrusu stočíme jako štrúdl. Dáme do kulatého pekáče a pečeme v dobře vyhřáté troubě na max. asi 25 minut. Po upečení ho trochu zalijeme vodou smíchanou s olejem, ale jen tak akorát, aby změklo a dáme ještě na 5 minut zpět do trouby.
4. Masová náplň: maso, nakrájenou cibuli, sůl a pepř smícháme a dáme na těsto.

# DEN 3.

**Bulharsko** (bulharsky *България, Bǎlgarija*), plným názvem **Bulharská republika**, je stát v jihovýchodní Evropě, na Balkánském poloostrově. Země sousedí na severu s Rumunskem (hranici tvoří převážně Dunaj), na západě se Srbskem a Severní Makedonií, na jihu s Řeckem a na jihovýchodě s Tureckem. Východní hranici tvoří Černé moře.

Hlavním a největším městem je Sofie, s 1,2 miliony obyvatel, jež představují 17 procent celkové populace Bulharska. Dalšími důležitými městy jsou Plovdiv, Varna a Burgas. S rozlohou 110 994 kilometrů čtverečních je Bulharsko 16. největší zemí Evropy a 11. největší v Evropské unii.

Bulharsko má velkou tradici státnosti, první bulharský stát vznikl již roku 681. O svou samostatnost však muselo po staletí svádět tuhý boj s mocnými sousedy z jihu, nejprve s Byzancí a posléze s Osmanskou říší. Současný stát vznikl roku 1878 jako monarchie. Od roku 1946 bylo Bulharsko republikou a součástí východního bloku. Komunistický režim byl svržen v roce 1989, od té doby Bulhaři rozvíjí demokracii a volný trh. V roce 2004 země vstoupila do NATO a 1. ledna 2007 do EU.

Bulharsko je unitární stát a parlamentní republika. V posledních letech zažívá populační pokles, který je značným politickým problémem. K lednu 2021 činil počet obyvatel 6 916 548, přičemž ještě na konci 80. let 20. století atakoval devítimilionovou hranici. V zemi je významná turecká a romská menšina.

Bulharská kuchyně má mnoho společného s kuchyněmi dalších balkánských zemí, ale také s **řeckou** či **tureckou kuchyní**. Vzhledem k tomu, že středověká bulharská říše byla v obchodním styku s byzantskou říší, Persií i Indií, odkud obchodníci dováželi koření, najdeme v místní kuchyni dokonce i vlivy z Blízkého východu, Persie a **Indie**.

Nejnámějším bulharským kořením je **čubrica**, což je název jednak pro saturejku zahradní, jednak pro směs koření, která tuto saturejku obsahuje. Směs dále zahrnuje pískavici řecké seno a v různých obměnách také např. libeček, chilli papričky, papriku, petržel, celer, kukuřičnou mouku či sůl. Čubrica se používá především na grilované maso, ale i do mnoha pokrmů bulharské kuchyně jako džuveč, musaka či kebab, do zapékaných směsí zeleniny a masa či do hustých zeleninových polévek (*čorba*). Lze ji též použít na luštěniny, k ochucení slaných tvarohových pomazánek, na sýr i jinde. Dalším běžným kořením je **máta** a také další směs zvaná **šarena sol** („barevná sůl“), která obsahuje mj. saturejku, papriku a sůl.

Díky příznivým klimatickým podmínkám má bulharská kuchyně spoustu kvalitní **zeleniny, ovoce a bylinek**. Charakteristická je také konzumace velkého množství **mléčných výrobků**, především měkkého bílého sýra **sirene** a **jogurtu** (*kyselo mljako*). **Maso** nejrůznějšího druhu (nejoblíbenější je vepřové) bývá často **grilované** (platí to i o klobásách), smažení se příliš nepoužívá. Běžně se konzumují i vnitřnosti. Především u moře jsou snadno k dostání **ryby**. Národní vášní jsou **slunečnicová semínka** (*semki*), která se prodávají i na ulici v papírových



sáčcích, tamtéž lze koupit preclíky sypané mákem či sezamem (*gevrek*) či grilované kukuřičné klasy.

**Tarator** – jedno z bulharských národních jídel, studená polévka z nakrájených salátových okurek a jogurtu. Tarator je známý i v jiných balkánských zemích, jeho obdobou jsou i řecké tzatziki a podobné pokrmy známé na Blízkém východě. Bulharská verze obsahuje zpravidla kromě okurek a jogurtu ještě česnek, sůl, kopr, drcené vlašské ořechy a olej (slunečnicový, případně olivový). Tarator je velmi osvěžující (často se podává chlazený), a proto oblíbený v letních měsících.

## SUROVINY

okurka 1 ks  
bílý jogurt 600 g  
česnek 3 stroužky  
nasekané vlašské ořechy 2 lžíce  
hrst pokrájeného kopru  
olivový olej  
voda  
sůl

## POSTUP

1. Okurky oloupejte a nahrávejte nadrobno (nebo nastrouhejte). Dochuťte solí a zalijte jogurtem.
2. Přisypejte prolisovaný česnek, pokrájený kopr a promíchejte.
3. Polévku nařed'te vodou, dochuťte solí a podávejte zasypanou ořechy s kapkou oleje.

# DEN 4.

Jestli na bulharech opravdu něco miluju, tak to je jejich láska ke grilování. Asi je to dáno i podnebím, ale snad grilují vše, co se dá.

**Kjufte** – kulaté placičky (karbanátky) z kořeněného mletého masa. Mohou být např. z vepřového, hovězího či telecího masa. Oproti kebabče většinou obsahují navíc cibuli a petržel. Pokud je mleté maso plněné (např. rozpečeným sýrem), vzniká pokrm známý jako **tatarsko kjufte**.

**Kebapče** – je z mletého masa podobně jako kjufte, ale má tvar válečku. Maso je grilované a kořeněné černým pepřem, solí a kmínem. Obvyklou přísadou jsou hranolky (často sypané sýrem sirene), podávat se může také s ljutenicou. Kebapče je obdobou jihoslovanského čevapi (čevapčiči).

**Šiščeta** – bulharská obdoba šašliku či šiš kebabu, tedy grilované kousky kuřecího či vepřového masa napíchnuté na jehle společně s houbami či paprikami.

**Nadenica** – kořeněná klobása z hovězího a vepřového masa.

**Mešana skara** – oblíbený „mix grill“, kombinace kjufte, kebabče, kuřecího masa, klobásy apod.

Ale nejen z grilování je Bulhar živ. Další disciplínou, kterou 100% ovládají jsou jídla z jednoho hrnce.

**Sirene po šopski** – sýr zapečený v kameninové misce s rajčaty, vejcem a kořením čubrica. Je to skutečná kalorická bomba.

**Jachnija** – klasické jídlo známé v zemích od Balkánu až po jižní Asii. Jedná se o dušený pokrm z masa a zeleniny s cibulí, rajčaty a slunečnicovým olejem.

**Katino meze** – teplý předkrm, který obsahuje nakrájené vepřové maso, cibuli, houby a koření.

**Kavarma** – kořeněné dušené maso (většinou vepřové, méně často kuřecí) se zeleninou (pórek, paprika aj.), které se připravuje ve speciálních zapékacích miskách. Obsahuje bulharskou směs koření čubrica.

**Gjuveč (džuveč)** – tradiční masový a zeleninový dušený pokrm připravovaný v keramické nádobě. Může obsahovat např. lilek, rajčata, papriky, cukety, brambory, fazolky, mrkev, cibuli a jiné druhy zeleniny. Také maso může být nejrůznějšího druhu.

# Džuveč s vepřovým masem

## Suroviny

rostlinný olej 2 PL

cibule 2 ks větší, nadrobno

mrkev 2 ks na kolečka nebo na kostky

česnek 2 stroužek utřené

vepřové maso 400 g na kostky

paprika 5 ks (červená, žlutá, zelená), zbavené semen, na proužky

sůl

pepř mletý

400g konzerva krájených rajčat

paprika sladká 1 ČL

rýže dlouhozrná 200 g

čerstvá petrželka na zdobení

## Postup

Ve velké hluboké pánvi nebo rendlíku rozehejte olej a opečte na něm cibuli a mrkev doměkka. Ke konci do pánve přidejte utřený česnek.

Vsypejte maso, papriky a scezená rajčata (šťávu uchovejte). Vlijte litr horké vody, osolte, opepřete a duste na mírném ohni asi hodinu, aby maso i papriky změkly.

Pak dochuťte mletou paprikou a přilijte šťávu z rajčat. Doprostřed nasypejte rýži a míchejte jen tak, aby se nepřichytila ke dnu. Vařte dalších 20 minut, dokud nebude rýže uvařená. Podle potřeby dochuťte solí a pepřem a svařte na hustotu, kterou máte rádi.

Džuveč podávejte posypaný čerstvou petrželkou.

# DEN 5.

Jak s pýchou tvrdí Bulhaři, jejich národní kuchyně je ta nejzdravější. Její půvab je v jednoduchosti – čerstvé zelenině, grilovaném mase, rybách, slaném sýru. Bulharská kuchyně dokázala skvěle propojit balkánské tradice se středomořskou kuchyní, tureckými a arabskými vlivy a k tomu dodat vlastní trumf: bulharský jogurt, který se tu konzumuje od dob osídlení thráckými kmeny.

Bulhaři jsou velkými gurmány. I přes značný vliv ze západu jsou stále věrni své tradiční kuchyni a mnoho jídel připravují podle tradičních receptů stejně jako to dělali jejich prarodiče. Stále se vaří hlavně v souladu s podnebím a ročním obdobím. Např. na jaře je na jídelním lísku objevuje hlavně jehněčí, v létě lehčí maso, drůbež a telecí s velkým množstvím zeleniny a ovoce a v zimě vepřové maso, masné výrobky a konzervované ovoce a zelenina. V mnohých domácnostech si dodnes sami pěstují všechny plodiny, rep. je kupují od jiných pěstitelů na trzích a svépomocí si je zpracovávají na zimu. Špajzy jsou bohaté na marmelády, kompoty, sušené maso a klobásy, ale i na domácí nápoje.

Typický každodenní oběd (okolo 13. hodiny) musí začít velkou mísou salátu, buď čerstvého nebo připraveného z nakládané zeleniny v závislosti na ročním období. Skutečně, velká mísa salátu různé čerstvé, ale i pečené zeleniny (baklažány a paprika), stejně jako z nakládané zeleniny (okurky, mrkev, květák, zelí), by se mohla stát přímo ochrannou známkou bulharského stolu. K salátu je povinná i sklenka rakije. Po salátu následuje polévka, v léte studená, v zimě horká a vydatná. Hlavním jídlem bývají nejčastěji pokrmy ze masa a zeleniny, ryb a jako příloha se podává rýže nebo brambory.

Ke každému jídlu patří chléb, který se konzumuje se vším a ve velkém množství. K předkrmu a hlavnímu jídlu se pije víno, pivo nebo minerálka. Po hlavním jídlu je povinný dezert. Mezi oblíbené patří jogurt s ovocem nebo medem, palačinky s medem, čokoládou nebo marmeládou, zmrzlina s ovocem a baklava. Oběd končí stejně, jako začal – sklenkou rakije. Obvykle nemusí všichni sedět u stolu ve stejném čase. Např. muži potřebují delší přípravu a sedí hodiny u salátu a rakije, pak u polévky a rakije, poté přejdou na předkrm a hlavní jídlo. Na snídani se obvykle podávají mléčné výrobky, např. hustý jogurt, který se kombinuje s medem nebo marmeládou, sladké nebo slané palačinky. Ke snídani se nalačno pije i sladový nápoj připomínající čokoládové mléko nebo jogurt zředěný vodou. Na večeři jsou na jídelníčku jednoduchá jídla, ke kterým se pije mléko nebo víno. Bulhaři, kteří jsou mimořádně pohostinní, vítají své hosty tradičně chlebem a solí, nejčastěji s oblíbenou směsí solí, mleté papriky a kuchyňských bylinek.

## **Bulharsko voní růžemi**

Do Bulharska růže doputovaly ve 14. století z Persie a od této doby zde zdomácněly. Olej a voda vyrobená z bulharských růží jsou považovány za nejkvalitnější na světě. Bulharsko je po Turecku jejich druhým největším vývozcem. Až 70 % produkce se vyváží do zemí, které jsou největšími spotřebiteli esencí – Francie, USA, do arabských zemí, Indie a Pákistánu. Sběr růží ve střední části Bulharska zvané Růžové údolí se uskutečňuje koncem jara, začátkem léta a je jednou velkou turistickou atrakcí. Sbírá se výlučně ručně. Začíná se okolo

4. hodiny ranní a trvá nejpozději do 10. hodiny, aby slunce nezničilo cenné složky květů. Za tuto dobu nasbírají sběrači 30 až 50 kg růží. Na 1 litr oleje, jehož cena dosahuje až 4 000 dolarů, je potřeba 3 000 kg růží. Kromě použití v kosmetickém průmyslu, Bulhaři obohacují růžovou vodou i některá tradiční jídla a koláče a vyrábějí i různé marmelády a likéry.

### **Dezerty bulharské kuchyně**

Nejznámějším bulharským dezertem je baklava (sladkost z ořechů, mandlí, medu a sezamu). Bulhaři velmi rádi mlsají také palačinky, tolumbi (smažené válečky se sladkým sirupem), zmrzlinu a čerstvé ovoce. Pro Bulharsko je typický místní jogurt, který Bulhaři exportují do celého světa. Je nakyslý, působí blahodárně na trávení a podává se často s medem.

Jedním z nejlepších bulharských dezertů jsou nepochybně – co do chuti i originality – tzv. lokumki. Hlavní přísadou je sladkost zvaná Lokum, což jsou barevné ochucené kostky ze škrobu a cukru želatinové konzistence. Když se tyto kostky zapečou v jemném těstě a obalí ve vrstvě moučkového cukru, vznikne nezapomenutelný dezert.

## **Základní recept na výrobu chalvy**

### **Ingredience**

1 šálek sezamových semínek, 3 lžíce medu

Podle chuti rozinky, vlašské ořechy, pistácie, kandované ovoce, sušené ovoce, esence ...

### **Postup**

Sezamová semínka opražíme nasucho do světlehnědého zbarvení, necháme je vychladnout a poté je rozeleme na mlýnku, třeba kávovém. Vyrobíme si tak sezamovou pastu. K semínkům přidáme med nebo melasu. Hmotu zpracováváme stěrkou, připomíná husté tukové těsto. Takto si připravíme těsto bez dalších přísad, kterými obměňujeme chuť chalvy.

### **Oříšková a mandlová chalva**

Přidávat můžeme sekané oříšky (vlašské ořechy, lískové ořechy, mandle, para ořechy, pistácie). Oříšky naloupeme, nasekáme na drobné kousky a přimícháme do základní hmoty.

### **Chalva se sušeným či kandovaným ovocem**

Lze použít rozinky, švestky, meruňky, papáju, fíky i kousičky sušeného ananasu. Je lepší mírně kyseléjší ovoce, nepříliš proslazované. Všechno ovoce ale musíme nadrobno nakrájet.

### **Kakaová chalva**

Pokud chceme chalvu méně sladší, přimícháme do základního těstíčka několik lžic pravého kaka. Nezpracováváme jej úplně, jen mírně promícháme, abychom vytvořili mozaiku.

Přimíchat můžeme i sušené mléko, kousky čokolády, vanilkový prášek, esenciální aroma. Jednoduše vše, co nám chutná. Vyplatí se kombinovat.