**Prologue**



Bulgarian cuisine is exceptionally diverse and delicious, consisting of various salads, breadstuffs, stews, and other local dishes. Many of the dishes are prepared according to traditional recipes handed down from generation to generation over the centuries.

The most products for which Bulgaria is internationally known are yogurt and white brine (feta) cheese. These are almost always present on Bulgarian tables in one form or another.

One of the most famous and most popular breakfast items in the country is banitsa. It is a made of dough with various fillings, such as cheese, spinach, rice, and meat.

Other popular breakfasts dishes include pancakes, buhtas (fritters), mekitsas (fried dough pieces), and fried bread slices. All of these are particularly delicious when served with jam, marmalade, honey or Bulgarian yogurt.

People in rural areas grow vegetables that are exceptionally tasty, which is why salads occupy a central place in our culinary tradition. The most popular Bulgarian salad is the Shopska Salad, but there are also other salads worth trying – Shepherd’s Salad, Harvest Salad, Snezhanka, Monk’s Salad, Dobrudzha Salad, Roasted Peppers Salad, and many others.

One of the most popular appetizers is Tarator (cold Cucumber Soup). It is prepared with yogurt, cucumbers, dill, crushed walnuts and spices.

Soups and broths are also popular in the countryside – particularly delicious bean soups are served in the region of the village Smilyan, in the Rhodope Mountain. Excellent fish soups are served in the regions of the Black Sea and the Danube River.

Some of the most popular Bulgarian dishes are grilled – meat balls, kebapches, grilled meat pieces, grilled sausages, and others. Various stews and dishes in clay pots are also a regular part of the Bulgaria cuisine (hotchpotch and casseroles). These include Chomlek, Kavarma, and Kapama (in the Bansko region).

Another favorite Bulgarian dish is prepared with stuffed cabbage or vine leaves – the leaves used may be either small or broad. The dish, which is prepared by wrapping the filling in the leaves, is very popular in the Thracian region.

One of the trademarks of the Bulgarian cuisine is Cheverme – an entire lamb roasted on a spit. This dish is typical for the Rhodope region, but it is also served throughout the country.

Potatoes are a main ingredient in many Bulgarian recipes. The most popular potato dishes include Ogreten (au gratin), Patatnik (in the Rhodope region), potato stew, and fried potatoes.

Bulgaria’s cuisine also consists of various cold cuts and other meat delicacies. Flat sausage is the most famous of thewse. It is prepared all over the country, but it has the longest tradition in the city of Gorna Oryahovitsa. Another popular delicacy is the Banski Starets (the “Bansko Old Man”). As the name suggests, it is served in Bansko. In Elena and the region known as the Elena Balkans, a specialty is the Elena Pork Leg, prepared with salted pork.

Such delicacies are usually accompanied with a Bulgarian wine, since Bulgaria is justly famous for its wines. Thanks to the country’s unique climate and soils, a variety of grapes thrive here – Gamza (North Bulgaria), the Wide Melnik Vine (in the region of Melnik and Sandanski), Dimyat (in the regions of Varna, Shumen and Stara Zagora), Mavrud (Plovdiv, Pazardzhik, Asenovgrad), Red Misket (Straldzha and Sungurlare), Ruby (Plovdiv and Septemvri) and Pamid (Pazardzhik, Pamidovo and Plovdiv).

Another very popular Bulgarian spirit is Rakia. It is made of grapes or other fruits – plums (in the region of the town of Troyan, Teteven), apricots (in the region of Tutrakan, Silistra, Dobrich), figs, pears, and others. A rose rakia is distilled in the Valley of Roses (in the region of Karlovo and Kazanlak), since this is the home of Bulgaria’s oil-yielding roses.

This brief introduction only touches on the diverse Bulgarian dishes and drinks. To fully know the culinary magic of the country, it is necessary to visit all of the regions where the traditional recipes are proudly maintained and culinary delights are constantly on offer.

**Пролог**



Българската кухня е изключително разнообразна и вкусна. В нея присъстват много салати, тестени изделия, яхнии, както и специфични ястия, които можете да вкусите само в определени райони на страната. Много от ястията се приготвят по стари рецепти, предавани от поколение на поколение векове наред.  
  
Най-характерните продукти, с които България е известна в цял свят, са киселото мляко и бялото саламурено сирене. Под различна форма те винаги присъстват на българската трапеза.

Една от най-известните и предпочитани закуски в страната е баницата. Представлява тестено изделие, което може да има различни плънки – сирене, спанак, ориз, месо и т.н.  
Други популярни закуски са палачинките, бухтите, мекиците, пържените филийки и т.н. Всички те са много вкусни, поднесени със сладко, мармалад, мед или българско кисело мляко.

В страната се произвеждат зеленчуци с изключителни вкусови качества. Затова и в кулинарната ни традиция салатите заемат достойно място. Най-популярната българска салата е шопската, но има и други, които заслужават да бъдат опитани – овчарска, жътварска, снежанка, калугерска, добруджанска, салата от печени пиперки и много други.

Едно от най-популярните предястия е тараторът. Представлява студена супа, приготвена от кисело мляко, краставица, копър, счукани орехи и подправки.

Супите и чорбите също са популярни в страната - боб чорба с невероятен вкус можете да опитате в района на село Смилян в Родопите, интересни рецепти за рибена чорба има в районите на Черноморието и река Дунав.  
При основните блюда едни от най-популярните ястия са приготвяните на скара – кюфтета, кебапчета, шишчета, карначета и др. В България се приготвят и разнообразни яхнии и ястия в глинени съдове (гювечета и гювечи) – чомлек, кавърма, капама (в района на Банско) и др.

Друго любимо българско ястие са сармите – малки или големи. Представляват топки от плънка, увити в лозови листа или листа от кисело зеле. Много са популярни в района на Тракия.

Една от запазените марки на българската кухня е чевермето – цяло агне, опечено на шиш. Това ястие е характерно за Родопите, но се приготвя и в други части на страната.

Картофите са продукт, който присъства в много български рецепти. Най-популярните картофени ястия са огретенът, пататникът (в Родопите), картофената яхния, пържените картофи и др.

В България можете да опитате и разнообразни месни колбаси и деликатеси. Суджукът е най-известен сред тях. Прави се в цялата страна, но най-силни традиции има в град Горна Оряховица. Друг популярен деликатес е банският старец – както името показва,той се приготвя в планинския град Банско. В района на град Елена и Еленския Балкан можете да вкусите от т.нар. еленски бут. Той се приготвя от осолено свинско месо.

Такива деликатеси обикновено се консумират с хубаво вино. А в България се прави вино с великолепен вкус. Това се дължи както на уникалния климат и характерните почви, така и на някои местни сортове грозде – Гъмза (Северна България), Широка мелнишка лоза (в района на Мелник и Сандански), Димят ( в районите на Варна, Шумен и Стара Загора), Мавруд (Пловдив, Пазарджик, Асеновград), Червен мискет (Стралджа и Сунгурларе), Рубин (Пловдив и Септември) и Памид (Пазарджик, Памидово и Пловдив).

Друга популярна алкохолна напитка в страната е ракията. Тя се прави от грозде или други плодове – слива (в района на гр. Троян, Тетевен), кайсия (в района на гр. Тутракан, Силистра, Добрич), смокини, круши и др. В Долината на розите (Карлово и Казанлък) се приготвя гюлова ракия – от българска маслодайна роза.

Това съвсем не изчерпва богатството на българските ястия и напитки. За да опознаете кулинарните вълшебства на страната, трябва да я обиколите цялата, тъй като всеки район пази своите традиции и предлага различни кулинарни изкушения.