

#GKBUL9

Die bulgarische Küche

"Niemand ist größer als das Brot", sagt eine bulgarische Volksweisheit. Gäste werden mit **Brot und Salz** empfangen. Bei staatlichen Empfängen, Firmeneröffnungen und Einweihungen von Gebäuden bieten Frauen in bunten Trachten köstlich duftendes handgemachtes Fladenbrot an. Damit zeigen die Hausherren ihre Wertschätzung den Gästen gegenüber.

Essen ist den Bulgaren sehr wichtig. Früher haben sich die großen Bauernfamilien um den Tisch versammelt, den Verlauf des Tages besprochen und die Aufgaben für den nächsten verteilt. Auch heute essen Freunde, Verwandte und Kollegen oft zusammen, tauschen nützliche Informationen aus und pflegen ihr Netzwerk. Das warme Klima in Bulgarien verleitet zum geselligen Beisammensein bis spät in die Nacht. Bulgaren essen oft und gerne auswärts. In jedem Ort gibt es eine **Vielzahl von Lokalen**, die schmackhafte bulgarische oder internationale Küche anbieten.

Der bekannte bulgarische **Schopska Salat** ist eine Erfindung der staatlichen Touristenagentur während des Sozialismus. Auch wenn er ursprünglich als Werbemittel gedacht war, gehört der gemischte Salat aus Tomaten, Gurken, Paprika, Zwiebeln und weißem Käse heute zu den traditionellsten Gerichten der bulgarischen Küche und wird fast in jedem Restaurant angeboten. Der **Schneewittchen Salat** "Snezhanka" wird aus Joghurt und Gurken gemacht und gehört ebenfalls zu den beliebtesten Vorspeisen.

Die bulgarische Küche ist stark **saisonal bedingt**, auch wenn jetzt auf den Märkten das ganze Jahr über frisches Gemüse und Obst angeboten wird. Während der langen heißen Sommermonate wird mehr Gemüse und im Winter werden mehr Fleischspeisen gegessen, vorwiegend Huhn und Schwein. Lamm wird meist zu bestimmten feierlichen Anlässen, wie Ostern und Georgstag, zubereitet. Das Gericht heißt auch **Lamm nach**

Georgsart.

Innereien, wie Nieren, Leber, Zunge u.a., werden in der bulgarischen Küche ebenfalls verwertet. Ein sehr wirkvolles Mittel gegen einen Kater ist die **Kuttelsuppe**. Es wird viel **Grillfleisch** gegessen. Eine gemischte "**Skara**" besteht in der Regel aus Steak, Kebaptsche und Kyufte (Fleischkloß). In den winterlichen Monaten werden **Fleischeinöpfe**, wie "**Kapama**" und "**Kavarma**", gegessen. An der Schwarzmeerküste werden viel **Fisch und Meeresprodukte** gegessen, in den Bergen werden Forellen angeboten.

Milchprodukte bilden für viele leckere Gerichte die Grundlage. Es gibt kaum Menüs, die ohne auskommen. Über den Salat wird weißer Käse gerieben, im Sommer bereitet man die erfrischende **kalte Joghurtsuppe "Tarator"**, als Hauptspeise wird **Käse nach Schopski Art** angeboten und als Nachtisch gibt es **Joghurt mit Honig**. Zum Trinken serviert man **Ayran**, verdünnter Joghurt mit Salz. Die Bulgaren unterscheiden zwischen **weißem und gelbem Käse** und haben entsprechend zwei Wörter dafür: "**sirene**" und "**kaschkaval**".

Eine der beliebtesten Leckereien der Bulgaren heißt "**Baniza**" und wird ebenfalls mit weißem Käse zubereitet. Jede Familie hat ihr eigenes Rezept für diesen **Blätterteigkuchen**. Dieser kann mit Ei und Milch überbacken oder gezuckert als Nachspeise gegessen werden. Die Form kann variieren. Kleine drei- oder viereckige **Banizi** werden gern zum Frühstück gegessen. Dazu gehört Bosa, ein **Getreidegetränk**, das Bulgaren lieben und Ausländer merkwürdig finden.

In der bulgarischen Küche werden reichlich **Kräuter und Gewürze** verwendet: Petersilie, Kräutersalz, Bohnenkraut, Krauseminze, Thymian, Kümmel, Piment u.v.a. Kräuter werden ebenfalls für die Zubereitung von **Tee** benutzt. Man sammelt sie auch selbst auf den Wiesen und in den Bergen. Die beliebtesten Teesorten sind Lindenblüten, Thymian, Minze, Kamille, Hagebutte, Johanniskraut, Brennnessel und Oregano. Kräutertees werden mit Honig gesüßt. Aromatische Kräutermischungen werden von vielen Bulgaren als Heilmittel eingesetzt.

Rakia ist das Nationalgetränk von Bulgarien. Fast jede Familie brennt ihr eigenes Elixier aus Aprikosen, Weintrauben, Zwetschgen, Birnen, Quitten oder Feigen. Im Rosental wird es aus Rosen destilliert. **Schnapsbrennen** ist eine Kunst. Jeder bulgarische Mann hat seine Geheimnisse, die er von Generation zur Generation weitergibt. Viele Bulgaren stellen auch ihren eigenen **Wein** her. Die bulgarischen Kellereien bieten eine große Vielfalt an weißen und roten Weine. Das sonnige Klima bedingt das einzigartige Aroma und die kraftvolle Farbe. Weinliebhaber kommen in Bulgarien auf ihre Kosten.

Zu guter Letzt kommt natürlich das **Dessert**. Es werden Creme Karamell, Biskuit- oder Garaschtorte serviert. Im Sommer sind Eis und frische Früchte der bevorzugte Nachtisch.

Bulgaren sind Feinschmecker. Sie sind stolz auf ihre vielfältige Küche und teilen sie gern mit ihren Gästen. Lassen Sie sich von den schmackhaften bulgarischen Gerichten verführen und verwöhnen Sie Ihren Gaumen. Guten Appetit!



Hinweis

Die aktuelle Fassung dieser Seitnotiz ist abrufbar unter: www.seitnotiz.de/GKBUL9