



GASTRO-GUIDE



Съфинансирано от
Европейския съюз

Маршрутите на Гастро-гида: пътеводител с истории и регионални рецепти

<https://www.gastro-guide.eu/>



Съфинансирано от
Европейския съюз

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техните автори и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA

ПРОЕКТЪТ

Този пътеводител е създаден в рамките на проект, съфинансиран от програма "Еразъм+": "GASTRO-GUIDE - нов професионален профил в подкрепа на повишаване устойчивостта в селските райони, чрез образование и промотиране на местните агро-хранителни вериги и гастрономията".

Повече информация за проекта:

<https://gastro-guide.eu/>

<https://www.facebook.com/GastroGuide22>

БЛАГОДАРНОСТИ

Авторите са изключително благодарни на всички вдъхновяващи гастро-гидове от страните партньори, които бяха нашите водачи и допринесоха за създаването на този пътеводител, като споделиха своя опит и ценна информация за местните забележителности, автентични храни и рецепти от регионите, в които живеят, както и своите съвети към бъдещите гастро-гидове.

Графичен дизайн и редакция: Лукаш Матушевски

Партньори:

1. Cámara Oficial de Comercio e Industria de Teruel, Испания
2. FORMACION Y ASESORES EN SELECCION Y EMPLEO, SL, Испания
3. Социално кооперативно предприятие, Syn tis Allis, Гърция
4. Karaiskou Eleni & Sia O.E., Гърция
5. АСОЦИАЦИЯ КУЛИНАРНИ ИЗКУСТВА И ГОСТОПРИЕМСТВО, България
6. VIVA FEMINA, Полша
7. ISTITUTO FORMAZIONE OPERATORI AZIENDALI, Италия
8. Unione regionale delle Camere di commercio dell'Emilia-Romagna, Италия
9. GRAICIUNO AUKSTOJI VADYBOS MOKYKLA, Литва



Съфинансирано от
Европейския съюз

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техните автори и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA

СЪДЪРЖАНИЕ

04
Въведение

05
Пътеводител
Рецепти и истории

06 България

23 Гърция

42 Италия

59 Литва

76 Полша

93 Испания



"В основата на туризма е възприемането на различното, на нещо, което се отличава от обичайното." — Луси М. Лонг, Кулинарен туризъм

Проектът се фокусира върху разработването на нов професионален профил на гастро-гид (*gastro-guide*). Гастро-гидът е експерт, който подкрепя развитието на местните общности и допринася за устойчивостта на селските райони, чрез обучение на местното население и популяризиране на местното производство на храни и гастрономията.

Гастро-гидовете са професионалисти, които помагат на местните жители на селото да представят пред пристигащите туристи по най-добрия начин всички предимства, достойнства и уникални черти на населеното място и региона, като ги обучават в придобиване на умения за посрещане на посетители. Те насърчават жителите на населените места в селските райони да бъдат предприемчиви като произвеждат занаятчийски храни, възстановяват стари къщи и предлагат места за настаняване на гости, като им помагат да бъдат креативни, да изработват различни занаятчийски изделия, като например керамика, и др.

От една страна, гастро-гидът обучава своите съселяни, а от друга – запознава посетителите на селото с културата, гастрономията, местните хранителни продукти и т.н. Гастро-гидът превръща своето малко населено място в дидактично пространство за обучение и експериментиране за работещите в сферата на кетъринга, предприятията за производство на храни и хората от всички възрасти, които се интересуват от гастрономия.

Проектът има за цел да укрепи компетенциите в областта на туризма, особено в гастрономическия туризъм в селските райони с по-слабо изразено икономическо развитие, чрез изграждане на професионалния профил на лице, което работи като треньор/обучител на жителите, и да допринесе за подобряване на условията на живот на селските общности, чрез повишаване на обществения интерес към нарастващото търсене на дейности за отдих и туризъм в селските територии.

ПЪТЕВОДИТЕЛ

В пътеводителя "Маршрутите на гастро-гида" ще намерите 50 истории на гастро-гидове от 6 партньорски държави: България, Гърция, Италия, Литва, Полша и Испания, заедно с техните предложения и съвети как да бъдете успешен ГАСТРО-ГИД, интересна информация за регионите, от които идват, както и местни рецепти на характерни ястия.

Историите на гастро-гидовете, представени в този пътеводител, ще ви помогнат да разберете по-добре новата професия и да вземете решение за бъдещия си професионален път.

За други, които обичат да пътуват, този пътеводител ще бъде източник на информация за красотата на света, различните кътчета и невероятни пейзажи.

Надяваме се, че ще намерите много вдъхновение и мотивация в историите на нашите гастро-гидове.

На нашия канал в YouTube:

<https://www.youtube.com/@gastro-guide/videos>, можете да намерите видеоклипове с гастро-гидовете и да ги опознаете по-добре.

БЪЛГАРИЯ 01





ГАЛИНА НИКОЛОВА

Учител по история
България, Североизточен регион

МОЯТА ИСТОРИЯ КАТО ГАСТРО-ГИД

Като историк имам задълбочени познания за историята, културата и начина на живот на различни цивилизации и хора от древността до наши дни. Професионалният ми опит в различни институции, също и работата с деца, младежи и възрастни, включва организиране на фолклорни фестивали и други събития, разработване на туристически маршрути за Северна и Южна Добруджа, екскурзоводско обслужване на маршрути в региона, преподаване на етнография, изследвания и публикации за Коледните и Великденските празници, обичаите на българския народ и традициите в приготвянето на празнична храна.

Приемам предизвикателството да бъда гастро-гид, защото не се страхувам да експериментирам, да се предизвиквам да уча и да търся нови неща и да ги споделям с другите.

МОЯТ СЪВЕТ ЗА ДРУГИ ГАСТРО-ГИДОВЕ

За да обичате културно-историческото наследство на една страна, трябва да я познавате. Споделеният опит е много надежден източник на знания.



50 мин.

ПИЛЕШКА ЯХНИЯ СЪС СУШЕНИ СИНИ СЛИВИ

Съставки

4 порции	Пилешко месо	1	Дафинов лист
6-7	Глави лук		Черен пипер (на зърна)
3-4 скилидки	Чесън		Чубрица
100 г	Сушени сини сливи		Сол
400 г	Консервирани домати		Пресен магданоз
1 с.л.	Червен пипер		Олио (слънчогледово)
1 с.л.	Брашно		

Приготвяне

- 01** Нарезете лука и чесъна на едро. Накиснете сините сливи в гореща вода.
- 02** Задушете пилешкото месо, нарязано на порции, с лука и чесъна. Овкусете със сол, червен пипер, черен пипер и дафинов лист. Добавете домати, чубрицата и малко вода. Гответе на слаб огън, докато съставките се сварят. Прибавете сушените сливи и добавете брашното, разтворено в малко студена вода. Гответе още малко, докато се сгъсти леко. Преди да сервирате, поръсете с нарязания магданоз.
- 03** **Насладете се на храната си!**
Ястието е най-добре да се сервира топло.



ДАРИНА АРГИРОВА

Хотелиер; Туроператор; Преподавател по туризъм.

България, Северно Черноморие

МОЯТА ИСТОРИЯ КАТО ГАСТРО-ГИД

Образованието ми е в областта на международните икономически отношения и правото, имам магистърска степен по география и туризъм и професионална квалификация като учител по география.

Имам професионален опит като туристически агент и екскурзовод. Повече от 10 години управлявам собствен хотел и лицензирана туристическа агенция.

Инвестирам много време, идеи и страст в работата на местните сдружения за устойчиво развитие на туризма в района на българското Северно Черноморие, за опазване и популяризиране на уникалното природно и археологическо богатство, бита, културата и кулинарните традиции на местното население. Успехите ни са възнаградени с награди в областта на туризма на национално и регионално ниво: "Цялостен принос за развитието на туризма в морския регион" /2020/, "Сдружение, фактор в българския туризъм за 2014 г.", "Бизнес дама в туризма 2017", "Личност на годината в туризма" /2020/, статии в различни издания и др.

Като гастро-гид ще подкрепям развитието на туристическия потенциал на региона и предприемачеството на местната общност.

Да се върнем към корените си, да открием и съхраним вкусовете на детството с автентични местни продукти и кулинарни рецепти.

МОЯТ СЪВЕТ ЗА ДРУГИ ГАСТРО-ГИДОВЕ

Бъдете по-отворени към иновациите и съчетавайте "новото" с кулинарните традиции.



България, Северно
Черноморие



40 мин



Риба и
рибни продукти

ЛЕФЕР НА ФУРНА С ГАРНИТУРА ОТ КАРТОФИ

Съставки

2 бр.	Пресен черноморски лефер	3 скилидки	Счукан чесън
200 мл.	Зехтин	6	Стръкчета розмарин
20 г	Настъргана лимонова кора		Сок от 1/2 лимон
30 г	Девесил	1	Лимон
	Сол	8 бр.	Чери домати
	Бял пипер	10 мл	Краве масло, овкусено с чесън
	Черен пипер	2 щипки	Нарязан копър
1 сл.	Микс от сухи зеленчуци /морков, лук, праз/	200 г	Картофи

Приготвяне

01

Рибата се почиства и филетира. Всяко филе се овкусява от двете страни със зехтин, настъргана лимонова кора, щипка сол, бял и черен пипер, малко счукан чесън, дребно нарязан девесил, по 4-5 дребни стръкчета розмарин, сок от лимон. Овкусената риба престоява 6 ч.

02

Пече се на фурна/конвектомат 6 мин. при 65% влажност.

03

Обелените картофи се нарязват на кубчета, сваряват се и се пържат във фритюрник. Овкусяват се с копър, счукан чесън и микс от сушени подправки.

04

Всяка порция се декорира с 2 бр. чери домати, разрязани на половинки, четвърт лимон, стрък розмарин.

05

Насладете се на храната си!

Ястието се поднася топло.



България, Северен
регион



ИВАЛИНА ТРАЙКОВА

Екскурзовод

България, Шуменски регион

МОЯТА ИСТОРИЯ КАТО ГАСТРО-ГИД

Завършила съм Колежа по туризъм със специалност "Екскурзоводство" и магистърска степен по туризъм. Член съм на Асоциацията на екскурзоводите в България.

Интересите и стремежите ми са насочени към запазване и развитие на българската култура и популяризиране на страната ни като туристическа дестинация.

Приех предизвикателството да стана гастро-гид, защото се интересувам от всички видове туризъм и желая да придобия знания, опит и да се усъвършенствам в тази област.

Вярвам, че всеки вид туризъм има своите почитатели. Наред с българската история, природа и култура, българската кухня, особено традиционната, заслужава да заеме важно място в преживяванията на всеки турист.

МОЯТ СЪВЕТ ЗА ДРУГИ ГАСТРО-ГИДОВЕ

Да насърчават, подкрепят и популяризират предприемачеството в областта на агро- и гастротуризма в своите региони.



60 мин



Млечни продукти



Месо

САЧ С МЕСО И ЗЕЛЕНЧУЦИ

Съставки

500 г	Свинско месо	300 мл	Бяло вино
200 г	Прясна зелена пиперка	100 мл	Готварска сметана
200 г	Гъби	100 мл	Олио
200 г	Сух лук	¼	Лимон
200 г	Бейби моркови	100 г	Кашкавал
200 г	Броколи		Стрък магданоз
200 г	Карфиол		Микс от подправки

Приготвяне

01

Месото се нарязва на неголеми късове за готвене. Зеленчуците се нарязват на полумесеци, без бейби морковите.

02

В тиган със сгорещено олио се запържва месото. Добавят се последователно лука, зелената пиперка, гъбите, малко от микса със сушени подправки. След кратко задушаване се добавят бейби морковите, розичките от броколи и карфиол и бялото вино. Ястието се захлупва и задушава до изпаряване на виното. Накрая се добавя сметаната.

03

Пригответеното на тигана ястие се прехвърля в сгорещен чугунен сач. Декорира се с 3-4 лентички кашкавал, четвърт лимон и стрък магданоз.

04

Насладете се на храната си!

Поднася се топло.



КРАСИМИР МИТЕВ

Моряк, Предприемач в сферата на селския туризъм

България, Северно Черноморие

МОЯТА ИСТОРИЯ КАТО ГАСТРО-ГИД

Работих по специалността си „Корабоводене“ до 2006 г., след което се насочих към туризма. Интересът ми към туризма води началото си още от детските ми години и е свързан с дългогодишната работа на родителите ми в курортните комплекси в региона.

Преди 12 години реализирах своята идея и мечта да се занимавам със селски туризъм. Превърнах възстановен фамилен имот в родното ми село Българево в къща за гости. Постарах се да запазя автентичността на сградите и на българския бит на моите предци от началото на 20 век.

Ръководейки Народното читалище в селото успяваме да възродим тази полузабравена институция и да я превърнем в средище за съхраняване и предаване на следващите поколения на местната култура, родовата памет, обичаите, фолклора, рибарството като традиционен поминък, както и в модерен културен център.

Имам интереси в областта на културата, природата и кулинарията.

Да запазим корените си живи.

МОЯТ СЪВЕТ ЗА ДРУГИ ГАСТРО-ГИДОВЕ

Да съхраняват и предават на следващите поколения знанието за културата и бита на местната общност.



20 мин

- ✓ Млечни продукти
- ✓ Пикантна храна

ГАГАУЗКИ СПЕЦИАЛИТЕТ „ЛЮТО СИРЕНЕ“

Съставки

200 г	Люти чушки (Зелени)
300 г	Домашно сирене
3 с.л.	Олио
2-3 щипки	Чубрица
2-3 щипки	Млян червен пипер

Приготвяне

- 01** Лютите чушки се почистват от дръжките и се нарязват на кръгчета. Сиренето се натрошава.
- 02** В тиган със загрято олио се запържват лютите чушки до леко зачервяване. Добавя се натрошеното сирене. Бърка се до изпаряване на водата от сиренето и сгъстяване. След сваляне от огъня се поръсва с чубрицата и млян червен пипер.
- 03** Ястието се поднася топло с домашни хлебчета или препечени филийки.
- 04** **Насладете се на храната си!**
Но внимавайте, доста е люто и пикантно.



България, Северозападен регион



ЛИДИЯ КОСТОВА

Майстор-занаятчия, Читалищен секретар
България, с. Сумер, Северозападен регион

МОЯТА ИСТОРИЯ КАТО ГАСТРО-ГИД

Занимавам се с ръчно изработване на сувенири, пана, накити, сапуни и др. с различни техники като декупаж, квиллинг, рисуване, декорация.

В последните години съм повече отдадена на работата си като секретар-библиотекар в Народното читалище в с. Сумер, община Монтана, като с различни инициативи и фестивали се опитваме да превърнем селото в туристическа дестинация. Интересът ми към готвенето е от ранно детство, та досега. Обичам и винаги съм обичала да готвя, да експериментирам, но и да запазя старите рецепти и да ги предам на дъщеря си.

Започнах да изследвам с какви продукти и гозби се е хранело местното население в миналото. Стигнах до извода, че съчетаването на моите знания и умения с интереса на местните хора към храната и готвенето, ще допринесе за запазването и популяризирането на старото знание за традициите в кулинарията.

Така и стана! Нашият кулинарен фестивал „Сумерски вкусогии“ вече се превърна в ежегоден.

Ще дам всичко от себе си, идеи и труд, за да направим чудесен гастрономически маршрут за посетителите на Северозападна България и да превърнем селото в популярна туристическа дестинация.

МОЯТ СЪВЕТ ЗА ДРУГИ ГАСТРО-ГИДОВЕ

Всеки регион има своите уникални история, природа, култура, кулинарни традиции. Това безценно богатство трябва да се пази и предава на идните поколения.



България, Северозападен регион



30 мин



Веган

ПОСТНА ТОПЕНИЦА С ПЕЧЕНИ ЧУШКИ

Съставки

500 г	Печени червени чушки
500 г	Печени червени домати
2 бр.	Сух лук
	Сол

Приготвяне

- 01** Изпечените червени чушки се почистват от люспите, дръжките и семената. Печените домати се обелват. Лукът се изчиства от люспите. Всеки продукт поотделно се нарязва на ситно и се счуква в хаванче.
- 02** В съд с подходяща големина се смесват всички продукти и се добавя сол на вкус.
- 03** Топеницата се поднася с пърленка или топъл хляб за топене.
- 04** **Насладете се на храната си!**



МИЛЕНА МИНЧЕВА

Предприемач

Североизточна България, област Добруджа

МОЯТА ИСТОРИЯ КАТО ГАСТРО-ГИД

Потомка съм на стар добруджански род с основен поминък земеделие, на който в миналия век е отнето имуществото.

След като нашето семейство си възстанови собствеността върху потомствените земи и сгради, се захем с отглеждането на хлябна пшеница, ръж, лимец, царевица, слънчоглед, боб, шафран и др.

Оборудвахме каменна мелница, с която произвеждаме бутикови количества брашна от сертифицирана, биологична, собствена продукция. Наричаме ги нашите “живи” брашна без консерванти, без подобрители. Нашият Шарлан е кехлибарен, студено пресован от биологичен, високоолеинов слънчоглед.

Нашата философия е да оставим чиста земя след себе си за следващите поколения.

Издирваме, пресъздаваме и популяризираме стари местни рецепти за чиста, здравословна и “жива” храна. Организираме образователни работилници, лагери, пикници за малки и големи, с акцент върху преживяването при приготвянето на храната.

*Издирваме, съхраняваме и създаваме общност
от ценители на българщината в Добруджа!*

МОЯТ СЪВЕТ ЗА ДРУГИ ГАСТРО-ГИДОВЕ

Да бъдат изследователи и пазители на традициите и да ги предават на следващите поколения.



50 мин



Глутен

ТРАДИЦИОННИ ДОБРУДЖАНСКИ РОГОВАЧКИ

Съставки

370 г	Био бяло пшенично брашно
100 г	Свинска мас/ краве масло
175 мл	Вряла вода
1 с.л.	Сол
1 с.л.	Оцет

Роговачките може да се приготвят с пълнеж (по избор).

**Някои варианти за пълнеж са:
бяло саламурено сирене, кашкавал и яйца.**

Приготвяне

01

Продуктите се замесват до получаване на гладка топка тесто, което втасва 20 мин. Разделя се на четири по-малки топки, които се разточват с дебелина до 0,5 мм. С нож се оформят правоъгълници, квадрати или други фигури, но така че лесно да се изпичат и обръщат на туча.

02

Плънка /сирене, яйца, кашкавал/, се поставя в квадрата оформен от тесто и се сгъва на триъгълник няколко пъти, докато пак придобие квадратна форма.

03

Оформеното разточено тесто се пече на туч по 3-4 мин. от всяка страна.
Гарнираните с плънка роговачки се пекат до 6 мин. от всяка страна.

04

Роговачките се поднасят топли, намазани леко от едната страна със слънчогледово олио или масло с чесън и розмарин.

Насладете се на храната си!



НИКОЛАЙ ПАНАЙОТОВ

Туроператор
България, Централна Добруджа

МОЯТА ИСТОРИЯ КАТО ГАСТРО-ГИД

Освен висшето ми образование по икономика, имам докторантура по туризъм. В момента съм управител и собственик на туроператорска фирма и турагент, както и Изпълнителен директор на Българска асоциация за селски и екологичен туризъм (БАСЕТ). Имам опит като учител, хоноруван преподавател във висшето образование и екскурзовод. Интересите ми са в областта на развитие на туризма в региона; проучване на историята, природните и археологически ресурси; културата; фолклора и кулинарните традиции на местната общност.

Основател и организатор съм на кулинарния фестивал „Празник на гърнетата“. Участвам в реализирането на национални и трансгранични проекти свързани с туризма и международно сътрудничество, в разработване на концепции и изграждане на екопътеки, ландшафтни паркове и др. в региона.

Храната е универсален език и най-добрият начин да опознаеш и да се потопиш в културата на един народ.

МОЯТ СЪВЕТ ЗА ДРУГИ ГАСТРО-ГИДОВЕ

Помогнете на туристите, чрез агро и гастро туризма, да се докоснат до местните традиции, вкусове, исторически влияния, богатството на земята и спецификите на кулинарната култура на региона.



 50 мин

 Рибна

ДУНАВСКА РИБЕНА ЧОРБА

Съставки

200-300 г	Поне 3 вида прясна дунавска риба /сом, толстолоб, платика/		
100 мл	Олио		
3 бр.	Малки глави сух лук	1 ч.л.	Млян черен пипер
1 бр.	Голям морков		Лимонов сок или оцет
1 бр.	Пресен зелен пипер		Вода
1 връзка	Девисил		
	Сол		
1 бр	Пресен червен пипер		

Приготвяне

01

Изчистената риба се вари във вряща вода, овкусена с малко сол и олио, докато започне да се отделя от костите. Изважда се с решетъчна лъжица, а бульонът се оставя да се утаи и се прецежда. Добавя се мления черен пипер.

02

Нарязаните морков и лук се запържват с малко олио.

03

Към рибния бульон се добавят запържените зеленчуци и рибата, а след завирането му се добавят нарязаните пресен зелен и червен пипер и се варят до омекването им. След като отстраним чорбата от котлона добавяме нарязаният девисил.

04

Рибената чорба се поднася топла, овкусена със сок от лимон или оцет.

Насладете се на храната си!



ПЕТРОСЛАВ ПАНАЙОТОВ

Мениджър на туристическа агенция
България, Северно Черноморие

МОЯТА ИСТОРИЯ КАТО ГАСТРО-ГИД

Висшето ми образование е в областта на финансите с магистратура Международен туристически бизнес. Интересът ми към туризма датира още от детските ми години и е свързан с работата на родителите ми в тази област. В момента съм мениджър в семейната ни туроператорска и турагентска компания. Имам интерес към разработването на нови туристически продукти и маршрути, желая да придобия и развия опит и като екскурзовод.

Считам, че гастро и агро туризма имат потенциал за развитие и мога да дам своя принос в тази посока.

МОЯТ СЪВЕТ ЗА ДРУГИ ГАСТРО-ГИДОВЕ

Да съчетават традиционното с иновативното, да превърнат гастро и агро туризма в привлекателно преживяване.



1 час



Глутен



Млечни
продукти

ДОМАШНА ПЪРЛЕНКА

Съставки

500 г	Брашно	3 с.л.	Олио
14 г	Суха мая		Щипка хлебна сода
400 г	Кисело мляко		Хладка вода
1	Яйце		
1 ч.л.	Сол		
1 ч.л.	Захар		

Приготвяне

01

Смесват се маята за хляб, захарта, хладката вода, щипка сол, 1 с.л. брашно и се оставя да се надигне. В киселото мляко се добавя хлебната сода и се оставя да шупне. В кладенче в пресятото брашно се чуква яйцето, добавят се киселото мляко, олиото, сол и маята. Меси се до получаване на не- много твърдо тесто. Втасва 30 мин.

02

Тестото се разделя на неголеми топки, които се разточват или се оформят с ръце.

03

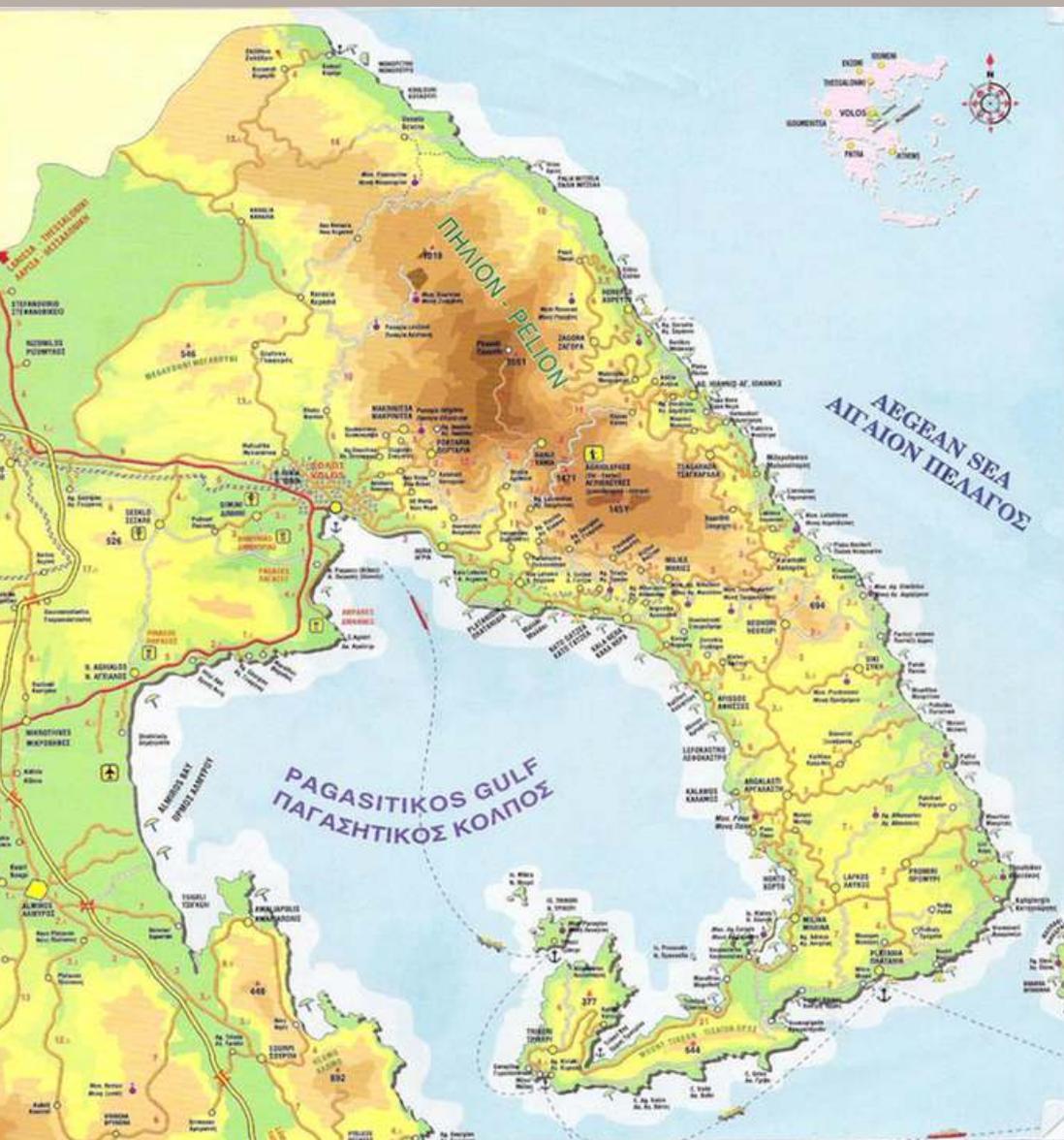
Пекат се на сух тефлонов тиган или сач.

04

Поднасят се топли, намазани с краве масло или овкусено с чесън олио.
Насладете се на храната си!

ГЪРЦИЯ

МАГНЕЗИЯ





АТАНАСИОС ДЕМЕЛИС

Производител на зехтин

[Гърция, Магнезия, Ахилион]

Органичен зехтин екстра върджин от Гърция с високо съдържание на полифеноли - Миролион

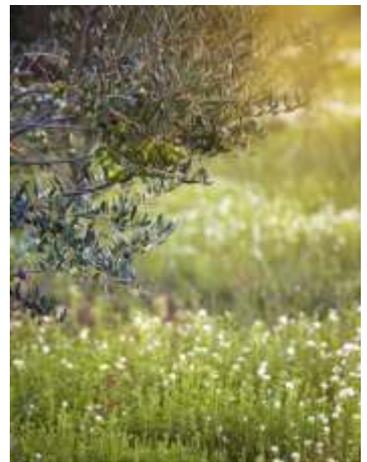
МОЯТА ИСТОРИЯ КАТО ГАСТРО-ГИД

Аз съм производител на маслини и зехтин от Ахилион. "Myrolion" е бизнесът на моето семейство, който се фокусира върху отглеждането на маслини с регенеративни практики, целящи развитието на биоразнообразието на маслините и на региона като цяло. Експерти сме в производството на маслиново масло, богато на полифеноли - съединения с доказани ползи за здравето. Като гастро-гид искам да използвам уменията и знанията си, за да помогна на нашата общност да процъфтява, като подчертая отличителните характеристики, които правят нашия регион уникален.

Заедно с родителите ми започнахме да се грижим за земята на дядо ми и скоро получихме първите плодове от този процес. Беше толкова различно от градския живот, с който бяхме свикнали, и доста освежаващо!

МОЕТО МЕЧТАНО МЯСТО, АХИЛИОН

В самия край на залива Пагаситикос, сгушено между величествените планини Пелион и Отри, се намира очарователното малко селце Ахилион. Разходката сред древните маслинови дървета, разглеждането на древните общности и дори малките църкви в центъра на селото и пристанището ни допринасят за богатото културно, природно и кулинарно наследство на района. Разбира се, можете да се храните навън в някоя от няколко отлични таверни на нашето село, където всички те предлагат уникални специалитети от нашата традиционна кухня. Без съмнение нашият район е абсолютна съкровищница на селскостопански храни; риболов, лов, маслинопроизводство и животновъдство - всичко това е тук за да допринесе за пълното удоволствие от дегустацията.



МОЯТ СЪВЕТ ЗА ДРУГИ ГАСТРО-ГИДОВЕ

Бъдещите гастро-гидове трябва да допринесат със своите експертни познания и опит за създаването на синергии в рамките на своята общност, за да подчертаят уникалните качества на своя район.



25 мин



Веган

ХЛЯБ С МАСЛИНИ "ЕЛИОПСОМО"

Съставки

¼ чаша	Екстра върджин зехтин
2 чаши	Вода
500 г	Универсално брашно
200 г	Маслини, нарязани на резени
8 г	Мая
1-2 бр.	Сух лук, нарязан на резени
	Щипка сол, риган и мащерка

Приготвяне

- 01** Задушете лука в тиган със зехтин. Загрейте водата до средна температура, смесете я с маята, изсипете я в дълбока купа и я разбъркайте добре.
- 02** Сложете брашното в купа и добавете разтворената мая и зехтина. След това ги разбъркайте до получаването на гъста смес. Накрая добавете лука, маслините, солта, ригана и мащерката.
- 03** Намажете тава за печене със зехтин, разстелете тестото и го оставете да почине за 30 минути. Полейте повърхността със зехтин и печете 30-35 минути.
- 04** **Изяжте го, докато е още топъл!!!**



ЗИЗИС ПАПАТРИАНТАФИЛУ

Работник в рибна ферма
[Гърция, Магнезия, Волос]

МОЯТА ИСТОРИЯ КАТО ГАСТРО-ГИД

Казвам се Зизис и работя в една от най-големите рибни ферми в Гърция. Имам диплома за висше образование в областта на селскостопанските науки със специализация в рибовъдството. Избрах да стана гастро-гид, за да мога да дам своя принос за подобряване на качеството на местните продукти във Волос. Tsipouro (ципууро), местна напитка, популярна във Волос, често се сервира с рибни ястия. Това я прави идеално допълнение към рибата, която приготвяме за трапезата.

ЗАЩО ВОЛОС?

Благодарение на стратегическото си положение градът ни несъмнено може да служи като интригуваща туристическа дестинация. За кулинарите и любителите на историята, които се интересуват от идеята за "ципурадико", както и за тези, които ценят предимствата на нашето местоположение - между Пелион, Планината на кентаврите и залива Пагаситикос - това е идеалната дестинация.

Един от проблемите, които виждам като човек, който познава рибарската общност, е, че нашите местни рибари често работят сами. Това трябва да се промени!

МОЯТ СЪВЕТ ЗА ДРУГИ ГАСТРО-ГИДОВЕ

Живеейки във Волос и запознавайки се с рибарската общност, осъзнах, че един от проблемите, с които се сблъскваме, е фактът, че местните рибари често работят сами. В резултат на това се появява "лоша" конкуренция, която не е необходима. Способността да организираме местните жители и да ги обучим да работят заедно в екип изглежда е основният фокус на гастро-гидовете.



1 час и 10 мин

ПЪЛНЕНИ ТИКВИЧКИ С КАЙМА И ЯЙЧЕНО-ЛИМОНОВ СОС

Съставки

1 чаша	Зехтин екстра върджин
8 бр.	Тиквички за пълнене
2 бр.	Сух лук, нарязан на ситно
½ чаша	Магданоз / копър
500 г	Мляно говеждо месо
1 чаша	Ориз
	Сол и черен пипер
	1 настърган морков и 2 нарязани моркова

За яйчено-лимоновия сос

- 3 яйца
- Сокът от 3 лимона
- 1 супена лъжица царевично нишесте

Приготвяне

- 01** Изрежете горната част на всички тиквички и издълбайте вътрешността. В купа сложете каймата, ориза, $\frac{3}{4}$ от зехтина, лука, копъра, магданоза, настъргания морков, половината от издълбаната вътрешност на тиквичките и половин чаша вода. Омесете добре, добавете сол и черен пипер.
- 02** Напълнете тиквичките със сместа и ги наредете в широк съд една до друга. Долейте вода, за да ги покрие, добавете останалия зехтин и оставете да къкри за около 20 мин. Свалете тенджерата от котлона и запазете бульона топъл.
- 03** Разделете жълтъците и белтъците, разбийте белтъците. Добавете жълтъците, царевичното нишесте, лимона, солта, черния пипер и разбъркайте добре. Добавете горещия бульон, постепенно, докато сместа достигне еднаква температура. Добавете я бавно в тенджерата. Оставете да къкри за около 1 мин. и нашите пълнени тиквички са готови.
- 04** Сервирайте със ситно нарязан копър и се насладете!



МАТИНА КАРКАЛИЯ

Собственик на "Баракунда"
[Гърция, Магнезия, Волос]

МОЯТА ИСТОРИЯ КАТО ГАСТРО-ГИД

Всеки любител на храната, който се интересува от традицията на "ципурадико", трябва незабавно да се отправи към "ципурадико"-ресторант "Баракунда", заради вкусните пресни морски дарове и риба. Собственичката на ресторанта и активен гастро-гид, Матина, е експерт по регионалната кухня. Произходът на "ципурадико" е разкрит от нея; тази традиция е сложно свързана с ароматните и вкусови предпочитания и навици на местните жители.

ИДЕЯТА ЗА ЦИПУРАДИКО

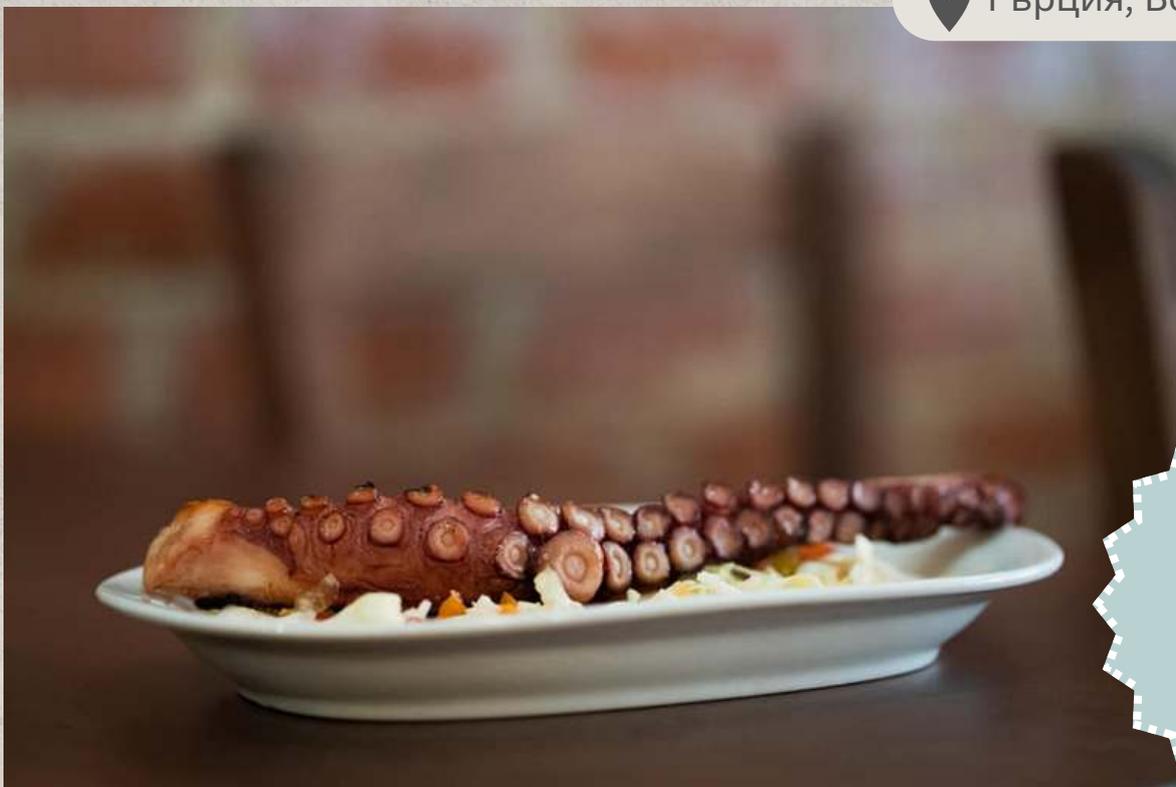
В миналото, когато Волос все още е бил индустриален град, е било обичайна практика работниците да разпускат с "ципуро" и местно мезе в кварталното кафене. Така след дългия работен ден хората можели да се отпуснат и да се приберат у дома за вечеря. Оттук произлиза идеята за "ципурадико". Тъй като Волос е едно от малкото места в Гърция, където можете да усетите пълния вкус на морето с опияняващия аромат на "ципуро", което е превърнало в запазена марка на града.



Като гастро-гидове ние никога не се задоволяваме да почиваме на заслугите си, а сме непрестанни в стремежа си към кулинарни иновации, особено в областта на традиционното ципуро (tsipouro) и съпътстващите го мезета!

МОЯТ СЪВЕТ ЗА ДРУГИ ГАСТРО-ГИДОВЕ

В ролята си на гастро-гид, смятам, че е изключително важно да поддържам това кулинарно наследство на нашия град живо и динамично. Идеални биха били хора със силни комуникационни умения, запознати с историята на района и разбиращи как се структурират и управляват предприятия за хранителни продукти. Любовта към нашето място и съвместната работа в екип са най-важни!



40 мин



Без глутен

ОКТОПОД НА ГРИЛ

Съставки

1 цял	Октопод
3 бр.	Лук
3 с.л.	Винегерд / червено вино
1 с.л.	Черен пипер (на зърна)
50 г	Зехтин екстра върджин

Приготвяне

- 01** Изплакнете пипалата на октопода, за да отстраните замърсяванията. Добавете големи парчета лук в тенджерата за готвене и поставете октопода с пипалата надолу върху лука.
- 02** Изсипете оцета и зърната черен пипер в тенджерата и покрийте със стреч фолио. За да омекне октоподът, варете в тенджерата на средна температура в продължение на 20-25 минути. Свалете тенджерата от котлона, внимателно отстранете фолиото и проверете октопода на крехкост. Извадете октопода от тенджерата и го оставете да се охлади.
- 03** Отстранете човката и мантията (тялото). Изхвърлете всички останали вътрешности и отделете пипалата му. Намажете пипалата и мантията с мазнина и ги изпечете на грил до златисто за 3-4 минути от всяка страна.
- 04** Сервирайте с прясно нарязани моркови и зеле.
Насладете се!



ТЕО ОЙКОНИМИДИС

Барман
[Гърция, Магнезия, Агрия]

МОЯТА ИСТОРИЯ КАТО ГАСТРО-ГИД

Тео е нов гастро-гид от Агрия. Той постоянно се сблъсква с кулинарното изкуство, тъй като е израснал в семейство на готвачи. Понастоящем Тео се интересува много от алкохолната индустрия, където научава всичко за историята и вкусовете на вината, ципуро и ликьорите от Тесалия. Поради редовните си контакти както с туристи, така и с местни предприемачи, той е подходящ за ролята на гастро-гид, тъй като познава гледните точки и на двете групи за забележителностите и потенциала за развитие на региона.

Магнезия си заслужава да бъде посетена, ако търсите вкусни морски дарове директно от Егейския и Пагаситския залив, както и месо от Тесалия и прочутите билки и подправки на (планината) Пелион.

МОЯТ СЪВЕТ ЗА ДРУГИ ГАСТРО-ГИДОВЕ

Районът има голям потенциал, което мога да потвърдя от опита си като гастро-гид. Вярвам, че този потенциал може да бъде реализиран, чрез съвместни усилия, включващи инициативи, програми, реклама и маркетинг, които използват естествената инфраструктура и суровини. Ако мога да дам на бъдещите гастро-гидове и предприемачи някакъв съвет, той би бил винаги да търсят нови и иновативни начини за подобряване на обслужването, да използват пресни съставки, когато е възможно, и да обучават персонала си, за да бъде по-информиран и полезен за туристите.



40 min

СПЕЦОФАЙ

(ТРАДИЦИОННА РЕЦЕПТА ОТ ПЕЛИОН С ДОМАШНА НАДЕНИЦА И ЧУШКИ)

Съставки

1 кг	Наденици от региона на Пелион (домашни)
½ кг	Зелени чушки
4 бр.	Зрели домати
2 ч. ч.	Екстра върджин зехтин
1-2 бр.	Люти чушки
1 бр.	Нарязана скилидка чесън
1 щипка	Сол и прясно смлян черен пипер на вкус

Приготвяне

- 01** Измийте чушките, отстранете дръжките и семките и ги подсушете. Пригответе тигана с половината от даденото количество зехтин.
- 02** Запържете зелените чушки, добавете нарязаните на ситно домати, чесъна, лютите чушки, добавете сол и черен пипер. Запържете нарязаните на парчета наденици с останалия зехтин в друг тиган и ги добавете към чушките.
- 03** Остава се да къкри за около 10 минути.
- 04** Спецофай е готов!



АННА ПОУРСАНИДУ

Биоземеделец
[Гърция, Магнезия, Дракея]

МОЯТА ИСТОРИЯ КАТО ГАСТРО-ГИД

Изобилието от земеделски храни в моя район ми е добре познато като биоземеделец и гастро-гид, който се занимава със земеделие вече трето поколение. В нашите овощни градини отглеждаме вкусни биологични ябълки, които продаваме сурови на пазара или ги използваме за приготвяне на напитки, сладкиши и регионални деликатеси. Освен това, правим ципуро - регионална алкохолна напитка с дълбоки културни корени, която е добре позната в цяла Гърция.

ПОСЕЩЕНИЕТО В ДРАКЕЯ ЩЕ ВИ ИЗНЕНАДА ПРИЯТНО!

Дракея е живописна община с богата история и култура, както и със зашеметяващи природни пейзажи. Има много примери за просперитета на района, като например многото фестивали и празненства, които се провеждат през цялата година с местни деликатеси като ябълки, череши, кестени, диви гъби и др.

Насладете се на уникалната възможност да се потопите в това традиционно гръцко село в планината на кентаврите, докато се разхождате по прекрасните му пътеки и каменни улици, по течението на потока със зашеметяващ стар мост с арка и каменна мелница наблизо, отдайте почит на военния паметник, посетете нашия фолклорен музей и се насладете на традиционна гръцка храна в една от местните таверни. Дракея е дестинация, която ще зарадва сетивата ви.



МОЯТ СЪВЕТ ЗА ДРУГИТЕ ГАСТРО-ГИДОВЕ

Красотите и традициите на района са оставили всички, които са посетили нашата общност, в страхопочитание. Те се потапят в нашата култура, докато ядат нашата храна и слушат нашите истории. Струва ми се, че ако си сътрудничим, можем ежедневно да осигуряваме възхитително бягство и изключително преживяване!



1 час

ПЕТЕЛ С ДОМАТЕН СОС И ТРАДИЦИОННА ГРЪЦКА ПАСТА (ЧИЛОПИТЕС)

Съставки

1 цял	Петел	1 пръчка	Канелена пръчица
1 бр.	Нарязан на ситно лук	2-3	Зърна бахар
1 бр.	Настърган домати	2-3	Дафинови листа
1 сл.	Доматено пюре	500 г	Гръцки чилопити или спагети
½ чаша	Червено вино	100 г	Кефалотири (твърдо жълто сирене)
1 чаша	Екстра върджин зехтин		
1 чл.	Сол/пипер		
1 щипка	Захар		

Приготвяне

01 Нарезете петела на едри парчета, добавете сол и черен пипер и го запържете за кратки от двете страни. Добавете лука и задушавайте още 5 минути. Налейте виното и го оставете да заври.

02 Добавете настъргания домати, доматеното пюре, захарта, канелата, дафиновите листа, зърната бахар и солта. Налейте 2-3 чаши топла вода и оставете петела да ври на слаб огън в продължение на 1 час и 30 мин.

03 Сварете пастата в подсолена вода, след което я отцедете. Сервирайте пастата с варения петел отгоре. Отгоре се поръсва сирене кефалотири.

04 Това е сериозна вкусотия на следващо ниво!



АНТОНИС МАРКОЗАНИС

Собственик на хотел Микро Бийч
[Гърция, Магнезия, Микро]
<https://www.mikrobeachhotel.gr/en/>

МОЯТА ИСТОРИЯ КАТО ГАСТРО-ГИД

Като собственик на заведението "Mikro Beach Hotel" в Южен Пелион мога да кажа от опит колко подходящ е регионът за спокойна семейна почивка. Районът предлага вкусно кулинарно преживяване, допълнено от спиращите дъха пейзажи на Егейско море. Местен мед, вино, маслини и зехтин, разнообразни билки и подправки, отглеждани тук, традиционни млечни продукти, както и уловени в същия ден ракообразни и риба са само част от многобройните висококачествени продукти, които туристите обичат. Ето защо станах гастро-гид, за да предложа нашето гастрономическо богатство като цялостно преживяване на гостите, които решат да ни посетят и опознаят.

Въпреки че нашият район е най-популярен през лятото, гастро-гидовете могат да го популяризират като чудесно място за посещение по всяко време на годината!

МОЯТ СЪВЕТ ЗА ДРУГИ ГАСТРО-ГИДОВЕ

Би било чудесно, ако в околните села има други гастро-гидове. Така хората, които идват в нашия район, ще могат да научат едновременно за историята, кухнята и фолклора ни. Струва ми се, че ако работим заедно, можем да осигурим приятно бягство от ежедневието и прекрасно преживяване всеки ден!





15 мин

ГРЪЦКИ ОРИЗОВ ПУДИНГ (RYZOGALO)

Съставки

1 чаша	Ориз
3 чаши	Вода
1 литър	Прясно мляко
½ чаша	Кафява или бяла захар
½ ч.л. екстракт	Екстракт от ванилия
1 пръчка	Канела
	Портокалова или лимонова кора или розова вода

Приготвяне

- 01** В касерола сварете водата и ориза на слаб огън. Добавете млякото, захарта и ванилията. Непрекъснато разбърквайте, докато леко се сгъсти.
- 02** Ако обичате да добавяте допълнителен аромат към гръцкия оризов пудинг, добавете лимонова или портокалова кора.
- 03** Напълнете отделни купички, с ризогало и съхранявайте в хладилника. Поръсете с канела и сервирайте.
- 04** **Наистина вкусно, въпреки привидната си простота!**



КРИСТОС КОЦАНИС

Генерален мениджър, Агора 1955
[Гърция, Магнезия, Портария]
<https://www.facebook.com/agora1955>

МОЯТА ИСТОРИЯ КАТО ГАСТРО-ГИД

Живея и работя в Портария Пелион, красив планински район в Централна Гърция. Фирмата, в която работя, се нарича Agora 1955, това е магазин за деликатеси, специализиран в търговия с местни продукти и гастрономически деликатеси от региона. Най-голямото предимство на Пелион е неговото местоположение. Това е един от първите райони, които са официално обявени за туристическа дестинация в Гърция, поради естествената си среда. Комбинацията от планина и море е характерна географска морфология, в която се развиват и произвеждат продукти, които са и разпознаваеми. Това е най-добрата среда за работа и живот на един гастро-гид.

Напускайки Пелион, всеки посетител трябва да вземе със себе си някои от билките, виното, маслините, конфитюрите или сладкишите.

МОЯТ СЪВЕТ ЗА ДРУГИ ГАСТРО-ГИДОВЕ

Сътрудничеството между местните предприятия от първичния (като селско стопанство, минно дело и горско стопанство) и вторичния (включително производство, преработка и строителство) сектор може наистина да донесе значителни ползи за селските райони, особено за насърчаване на иновациите и задържане на младите хора. Ролята на гастро-гидовете е да улеснят това успешно сътрудничество.





[Гърция, Портария]



20 мин

ГРЪЦКИ ПЪРЖЕНИ ПОНИЧКИ (LOUKOUMADES)

Съставки

500 г	Брашно
8 г	Суша мая
¼ чл.	Сол
2 чаши	Топла вода
	Екстра върджин зехтин
	Цветен мед
	Канела
	Сусамови семена и орехи

Приготвяне

01

В голяма купа добавете брашното и маята. Добавете бавно водата и разбъркайте до получаването на гъсто тесто. След това добавете солта. Покрийте купата и оставете на топло място за 1-2 часа, докато тестото удвои размера си.

02

В дълбок съд загрейте зехтина. Потопете лявата си ръка в тестото и внимателно стиснете юмрук, така че тестото да излезе от пролуката, до палеца, така че да се образува малка топка. Потопете една супена лъжица във вода и поставете топчето тесто в нея, за да може лесно да се отлепи, когато го пуснете върху горещото олио, за да го изпържите. Повторете същата процедура с останалата част от тестото.

03

Изпържете ги до златисто кафяво и ги поставете върху абсорбираща мазнината хартия. Подредете в чиния, поръсете с мед и канела, а отгоре - с орехи и сусам.

04

По-просто, отколкото си мислите, това лакомство е обичано и 37 от малки, и от големи.



СТЕФАНОС КАРАИСКОС

Собственик на ферма за аграрен туризъм
[Гърция, Магнезия, Портария]
<https://www.peliongastronomy.gr>

МОЯТА ИСТОРИЯ КАТО ГАСТРО-ГИД

Собственик съм на ферма за агротуризъм в Пелион, Централна Гърция. Вярвам, че фермите са в основата на концепцията за гастро-гидовете. Пелион има дълга история от Древна Гърция, която често се свързва с гастрономията. Пелион е мястото на прочутата сватба на Пелей и Тетида, на която Парис връчва златната ябълка на Елена от Троя. От нашия регион е тръгнал и Язон на своята експедиция с аргонавтите. И накрая, нашият регион се смята за резиденция на митичния Хирон Кентавър, който е бил най-великият ботаник и учител на героите на Древна Гърция, като Херкулес и Тезей. От моя опит знам, че съчетаването на агротуризма и гастрономията с културното наследство може да донесе многобройни ползи за даден регион.

В Пелион има над 1000 вида билки, които се използват за готвене или за подправяне, и които всеки посетител на региона трябва да опита и да вземе със себе си. Едно от най-характерните ястия в Пелион е ястие от зеленчуци с яйца, в което се използват диворастващи зеленолистни зеленчуци и билки в зависимост от сезона.

МОЯТ СЪВЕТ ЗА ДРУГИ ГАСТРО-ГИДОВЕ

Преди да се запозная в детайли с програмата "Гастро-гид", вече мотивирах хората в моя регион да се занимават с агротуризъм и гастрономия. Реално, действах като гастро-гид и преди този проект. Сега, обаче, вече е наличната забележителна програма за обучение, която съдържа цялата необходима информация и умения. Ето защо, призовавам тези, които се интересуват от участие, да се регистрират и да се запознаят с модулите за обучение в платформата Gastro-Guide. Лица с опит в областта на гастрономията и агротуризма, като гастро-гидовете, могат да подкрепят младите предприемачи да развият идеите си и да помогнат на дадена дестинация да се развива устойчиво, като същевременно се съобразяват с околната среда и местната общност.





5 мин.

ГОТВЕНИ ЗЕЛЕНЧУЦИ С ПОШИРАНИ ЯЙЦА В ЗЕХТИН С ДОМАТЕН СОС

Съставки

4 цели
500 гр.
2 сухи и 4 пресни
¼ връзка
½ връзка
2-3 листа
1-2 бр.
1 щипка
1-2 чаши
1 цяла

Яйца
Диворастящи зеленолистни зеленчуци
Лук
Нарязан копър/магданоз
Нарязан копър
Мента
Нарязани домати
Сол и прясно смлян черен пипер на вкус,
Екстра върджин зехтин,
Люта чушка

Приготвяне

- 01** Измийте зеленолистните зеленчуци и ги нарежете.
- 02** Сложете зехтин в тиган и задушете лука, добавете зеленолистните зеленчуци, домати, сол, черен пипер и чаша вода и ги оставете да се задушат.
- 03** Малко преди да станат готови, чуквене яйцата върху зеленчуците и покрийте тенджерата, докато белтъците и жълтъците се сварят.
- 04** Времето за готвене е само четири минути, но спомените, които създава, остават за цял живот!



ГИОРГОС КАНДИЛАС

Готвач
[Гърция, Магнезия, Портария]
<https://www.hotel-kritsa.gr>

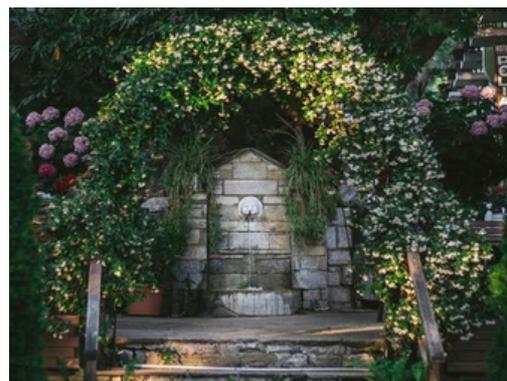
МОЯТА ИСТОРИЯ КАТО ГАСТРО-ГИД

Работя в Портария Пелион като готвач в хотел Kritsa Gastronomy. Работя като готвач повече от 15 години, като непрекъснато се удивлявам от кулинарното наследство на региона. Уникалните продукти и разнообразните кулинарни традиции, които се срещат във всяко село в нашата планина, не спират да ме пленяват. Връзката на Пелион с различни билки и подправки придава отличителен вкус на всяко ястие, което създавам. Обилните течащи води допринасят за богата на хранителни вещества почва, която насърчава растежа на множество зеленчуци и плодове. Кулинарната ми философия се върти около създаването на ястия, чиито корени са в Пелион и гръцката кухня, като прегръщам същността на домашната кухня. Освен модерните техники, ние отдаваме приоритет на местните продукти и органичните съставки, отглеждани в нашата ферма.

Един изключителен регионален продукт се нарича "Чичиравла", който се събира само в Пелион и се включва в нашата кухня, като се приготвя изключително мезе, което наистина представя нашия район.

МОЯТ СЪВЕТ ЗА ДРУГИ ГАСТРО-ГИДОВЕ

Гастрономията служи като жизненоважен инструмент за съживяване на застрашените селски райони, като предоставя на младите хора възможности да развият творчески и иновативни бизнес начинания. Като насърчаваме гастрономическите инициативи, даваме възможност на младите хора да останат в своите общности, допринасяйки за по-високо качество на живот. Ролята на гастрономическите гидове е да подпомагат всички заинтересовани страни в откриването на пътища, които им позволяват да изразят творчеството си и да подобрят всяко населено място в икономически, екологичен и социален аспект, като по този начин създават основа за по-устойчиво бъдеще.





15 мин

БЪРКАНИ ЯЙЦА С ПРЕСЕН ДОМАТ И СИРЕНЕ ФЕТА (STRAPATSADA)

Съставки

3 бр.	Яйца
3 бр.	Настъргани домати
50 г.	Сирене Фета на парчета
1 щипка	Сол, захар, прясно смлян черен пипер
½ чаша	Екстра върджин зехтин
1-2 резена	Чушки

Приготвяне

01

Добавете зехтин в голяма тенджера и изчакайте да се сгорещи.

Добавете настърганите домати, солта, захарта, черния пипер и оставете да къкри за 4-5 мин.

02

Добавете яйцата и бъркайте непрекъснато, докато яйцата се сготвят и в тигана не остане течност.

03

Добавете едно парче сирене фета, натрошено на едно, и пресен магданоз отгоре и сервирайте. По желание добавете чушки в доматената смес.

04

Това е невероятно лесно, но вкусът е абсолютно зашеметяващ!

ИТАЛИЯ

ОЗ

ЕМИЛИЯ РОМАНЯ





МИЛЕНА

Консорциум за защита и популяризиране на
защитено географско указание (ЗГУ) Пиадина
Романьола

Италия, Емилия Романа

МОЯТА ИСТОРИЯ КАТО ГАСТРО-ГИД

Казвам се Милена и от четири поколения съм “дамата на Пиадина Романьола”. Наричат ме така, защото цял живот правя пиадина и пиадината е моят живот. Родена съм и съм живяла в Червия и от поколения насам всичките ми роднини правят Пиадина Романьола.

Така че Пиадина е в моето ДНК, а също и в ДНК-то на Романа, като продукт, който трябва да опитате, когато дойдете тук. Романа е синоним на Пиадина Романьола, на дружелюбност и гостоприемство.

Пиадината е нещо, което сега всеки малко или много познава, благодарение и на това, което сме направили досега за популяризирането ѝ.

Още през 2013 г. беше въведена спецификацията на ЗГУ, която има за цел да защити този продукт, както и други италиански продукти, характерни за нашия регион, но и за цяла Италия. Пиадината е типична улична храна за този район и има древен произход; споменава се дори по времето на етруските. Чувствам, че самата аз предавам традицията такава, каквата е, защото спазваме стриктно оригиналната технология, съставките и спецификацията на ЗГУ, с които боравим до съвършенство.

Някога на улицата е имало малки дървени бараки с кошове, железни кошове, в които са се поставяли камък и тиган и се е приготвяла пиадина. Сега имаме малки павилиони, които придават идентичност и са синоним на ръчно изработената Пиадина Романьола. Пиадина е останала свързана с традицията и същевременно се е развивала, като е еволюирала, в съответствие с желанията на клиентите, с нови рецепти и нови комбинации.

МОЯТ СЪВЕТ ЗА ДРУГИ ГАСТРО-ГИДОВЕ

Носете традицията, от която сте част и която е част от вас. Бъдете пътеводител за всички онези хора, които искат да опитат и да опознаят вашите продукти и тези от вашата земя, помогнете им да ги изпробват и действайте като гастрономически водач за това какви са комбинациите, как е най-добре да се консумират и опитат във всичките им аспекти и възможности.



ПИАДИНА РОМАНЬОЛА (ЗГУ*) С ПИАЧЕНТИНА КОПА, ПЕСТО ОТ РУКОЛА И СТРАЧАТЕЛА

✓ Храна, която се яде с пръсти

Съставки

4 броя	Питки Пиадине Романьоле (ЗГУ)		
200 г	Салам Капа Пиачентина (ЗНП**)		
250 г	Прясна страчатела	50 г	Кедрови ядки
100 г	Свежа рукола	50 г	Сирене "Пекорино"
60 г	Пармезан (ЗНП)		Сол и пипер
1 скилидка	Чесън		
150 мл.	Зехтин екстра върджин		

Приготвяне

01

Първата стъпка е да пригответе пестото: почистете листата на руколата под обилно количество студена вода и ги подсушете внимателно върху лист попивателна хартия. Внимавайте да не ги смачкате прекалено много, за да не потъмнеят и да загубят яркочеления си цвят.

02

Поставете ги в хаванчето заедно с кедровите ядки, щипка сол и черен пипер, сирената и първата лъжица олио. Разбийте с хаванче, като добавяте олио, когато е необходимо, до получаване на типичната за пестото консистенция.

03

Оставете го да престои в хладилника с капачка или фолио, за да се сгъсти и да концентрира всички вкусове.

04

Междувременно загрейте питките Пиадина Романа от двете страни за 4 минути и след като се изпекат, ги напълнете със саламаа Копа Пиачентина (ЗНП), страчатела и по ваш вкус с пестото, което сте извадили от хладилника няколко секунди преди сервирането.

05

Насладете се на храната си!

*ЗГУ - Защитено географско указание

**ЗНП - Защитено наименование за произход



АНДРЕА МАНКУСО

Консорциум за защита на ЗГУ* Балсамико
Оцет от Модена
Италия, Емилия Романа

МОЯТА ИСТОРИЯ КАТО ГАСТРО-ГИД

Казвам се Андреа Манкузо Морини, родом съм от Емилия Романа и работя за консорциум на ЗГУ Балсамов оцет "Модена". Консорциумът защитава и популяризира отличения продукт на нашата територия, който вече е известен в целия свят. Това е продукт, който е свързан с територията на Модена и Реджо Емилия - две провинции на нашия красив регион, които имат хилядолетна история. История,

която води началото си още от времето на древните римляни и която през вековете се предава от поколение на поколение до днес.

Аз съм гастро-гид, който има щастието да разказва, да предава, но и да общува с хора, които обичат нашата територия и продуктите, които нашата територия и цяла Италия могат да предложат, и които обичат биоразнообразието, което съществува в нашата кухня, в нашата гастрономия. Като гастро-гид се срещам с най-различни хора, млади хора, страстни гастрономи, такива, които все още не знаят нищо, но са любопитни и искат да открият нещо повече. Важно е да умееш да разказваш, но и да работиш с всички заинтересовани страни, с всички участници в тази красива история, в която всеки има роля. Ние с консорциума, работим в екип, за да популяризираме най-доброто. Работата в екип е от основно значение. Вярвам, че едно от най-запомнящите се неща, които можеш да направиш, когато посещаваш дадена територия, различна страна, различен регион, е да опиташ продуктите от първа ръка, да се запознаеш с производителите, така че отиди и опознай най-непознатите реалности.

МОЯТ СЪВЕТ ЗА ДРУГИ ГАСТРО-ГИДОВЕ

В обобщение, това, което трябва да прави гастро-гидът е: да изпитва страст към продукта, към територията, която представлява. Гастро-гидът трябва да приеме тази роля, като координатор на различните хора, субекти, реалности, той трябва да може да разговаря с местния бизнес и да познава компаниите, които произвеждат продуктите.

*ЗГУ - Защитено географско указание



РИЗОТО С ПАРМЕЗАН И БАЛСАМОВ ОЦЕТ MODENA (ЗГУ)

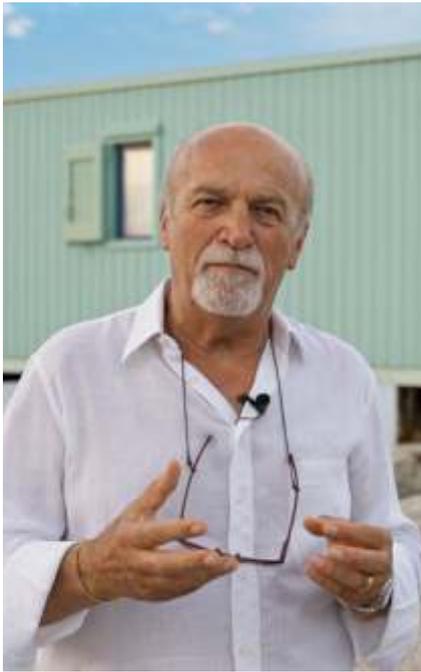
✓ Предястие

Съставки

- 320 г. Ориз от вида *Vialone nano*
Отлежал балсамов оцет Модена (ЗГУ)
- 1 л. Месен или зеленчуков бульон
- ½ Малка глава лук
Масло на вкус
Настърган пармезан "Пармиджано Реджано" / *Parmigiano Reggiano* (ЗНП)

Приготвяне

- 01** Поставете малко настъргано твърдо сирене "Пармиджано Реджано" / *Parmigiano Reggiano* (ЗНП) в купа, като добавите няколко капки отлежал балсамов оцет със ЗГУ Modena. Разбъркайте добре и оформете еднакви топчета, които поставете върху правоъгълник от хартия за печене.
- 02** Сгънете хартията върху топката, след това я сплескайте и оформете тънки пластинки, които оставете в средата на хартията за печене. Изпечете бързо в тиган с незалепващо покритие от двете страни. Отстранете ги от котлона.
- 03** В тенджерата запържете леко ситно нарязания лук, а след няколко минути запържете ориза. Продължете да готвите ризотото, като добавяте бульона малко по малко.
- 04** След като се свари, когато оризът е "ал денте", разбъркайте с бучка студено масло и "Пармиджано Реджано" / *Parmigiano Reggiano* (ЗНП), след което разбъркайте и оставете да почине покрит за минута.
- 05** Сервирайте ориза с по 2 пластинки запечено сирене "Пармиджано Реджано" на порция и добавете капка отлежал балсамов оцет Modena (ЗГУ) отстрани на чинията.
- 06** **Насладете се на храната си!**
Насладете се на ризотото, като смесите всички съставки на вкус.



ВАЛЕНТИНО БЕГА

**Специалист по хранително-вкусов и винен туризъм и териториален маркетинг
Италия, Емилия-Романя**

МОЯТА ИСТОРИЯ КАТО ГАСТРО-ГИД

Казвам се Валентино Бега, бивш мениджър в рекламния сектор на Емилия-Романя, и съм сертифициран гастроно-гид. Работил съм интензивно в региона, особено в областта на териториалния маркетинг, свързан с качествени хранителни продукти и качествени вина.

Участвах в създаването и развитието на проекта за популяризиране на туризма/храните и виното "Strade dei vini e dei sapori" (Маршрути на виното и вкуса). Гастрономическото наследство на нашия регион е познато и прославяно в цял свят. Това, което е скрито в тези територии, е истинската същност, корените на нашата гастрономическа култура. Аз идвам от провинция Ферара, която има страхотни уникални продукти, сред които се отличава "salama da sugo", за който малко хора знаят. Бавният туризъм, спирането, за да се оценят и опознаят територията, хората, културата, изкуството, кухнята, означава да се обогатиш с наследството, което има всеки регион. Качеството означава култура, културата означава да можеш да си спомняш, но и непрекъснато да се ровиш в териториалното богатство, което няма граници. Винаги съм си мислел, че всяко кътче от тази земя е само по себе си съкровищница за добър вкус, за култура, за храна, уникална и оригинална. Гастрономическият гид също има тази задача: задачата да не позволява на хората да забравят. Всички хора релано са почти напълно гастро-гидове и биха могли да бъдат такива, ако искат.

МОЯТ СЪВЕТ ЗА ДРУГИ ГАСТРО-ГИДОВЕ

За гастро-гида сърцето е това, което говори. Гастро-гидовете трябва да са приятели на територията, на хората, да умеят да се потопят в територията с обич и сърце. Гастрономическият гид трябва да основава своята компетентност и култура на знания, изучаване, разбиране, проучване и изследване, той трябва да интервюира, да запомня и да предава. Не е необходимо да се измисля, а само да се наблюдава.



✓ Основно ястие

ТИКВА КАПЕЛАЧИ (ЗГУ*) ОТ ФЕРАРА

Съставки

За тестото

- 250 г. Бяло меко пшенично брашно тип 00
- 3 бр. Яйца
- Сол

За плънката

- 400 г. Пулпа от тиква Капелачи (ЗГУ/Защитено географско указание)
- 120 г. Настърган пармезан **Parmigiano Reggiano** (ЗНП/Защитено наименование за произход)
- 60 г. Хлебни трохи
Индийско орехче, сол и черен пипер

Приготвяне

- 01** Пригответе тестото по обичайния начин, разточете го не много тънко и го нарежете на много квадрати, които ще напълните със сместа, която сте приготвили отделно.
- 02** Сгответе тиквата във фурната, отстранете кората и с помощта на вилица я смачкайте до получаването на по-скоро хомогенна маса, добавете настъргания пармезан **Parmigiano Reggiano** (ЗНП) и индийското орехче и разбъркайте добре.
- 03** С помощта на чаена лъжичка поставете топче от плънката с големина на голям орех в центъра на предварително подготвения квадрат от бутер тесто и затворете квадратите като притискате с пръсти, както обичайно се оформят капелети.
- 04** Варете ги в обилно количество подсолена вода за около 5 минути, като ги изваждате с лъжица или решетъчна лъжица веднага щом изплуват на повърхността.
- 05** Подправете с месен сос или разтопено масло, салвия и по желание поръсете с настърган пармезан със ЗНП **Parmigiano Reggiano**.
- 06** **Насладете се на храната си!**



ДАНИЕЛЕ ДЕ ЛЕО

**Агроном, преподавател и разказвач на истории
Италия, Емилия Романя**

МОЯТА ИСТОРИЯ КАТО ГАСТРО-ГИД

Казвам се Даниеле Де Лео и съм на 58 години, от Романия. Завършил съм земеделие и дълги години бях агроном. В един момент у мен се появи това призвание, тази емоция: Исках да бъда разказвач, исках да бъда човек, който говори с децата, с най-малките, с най-възрастните, но също и с любопитните, с потребителите, с тези, които действително обичат нашите продукти.

В този момент от агроном се превърнах в промоутър, популяризатор на агрохраните, а след това - в разказвач на истории. Например за виното може да се разказва, за ароматите му, за алкохолното му съдържание - всичко това е много хубаво и интересно, но зад него трябва да има нещо повече, мечта, мисъл, внушение. Защо това вино се нарича така? Това трябва да направи гастро-гидът! След това е очевидно, че има присъщи характеристики на продуктите, които трябва да се знаят и да се разкажат, например ако виното е барик (barrique), то е прекарало година, година и половина в дървена бъчва. Дали балсамовият оцет е 12-годишен или 25-годишен, е очевидно също различно. Има нюанси, има разлики, които трябва да разказваме, но също така трябва да станем "емоционалисти", което е роля с ново значение.

МОЯТ СЪВЕТ ЗА ДРУГИ ГАСТРО-ГИДОВЕ

Какво трябва да направите, за да станете гастро-гид? Забравете задръжките, натиснете педала на газта, развълнувайте се, защото нашите продукти са специални и трябва да се разказва за тях и тяхната уникалност.



✓ Предястие

ПАСАТЕЛИ РОМАНИЯ В СОС С БЕКОН ПИАЧЕНТИНА (ЗНП)

Съставки

350 г	Хлебни трохи (галета)
350 г	Настърган пармезан "Пармиджано Реджано" (ЗНП)
50 г	Бяло брашно тип "00" (екстра фино смляно или брашно за пица)
8 бр.	Яйца
	Лимонова кора на вкус
	Индийско орехче на вкус
150 г	Бекон със ЗНП "Пиачентина"
50 г	Тиквички
½	Червен лук
	Зехтин екстра върджин
	Пипер

01

Смесете всички съставки (т.е. галетата, пармезан със ЗНП "Пармиджано Реджано", яйцата, бялото брашно тип "00", индийското орехче и лимоновата кора) много добре, докато се получи хомогенна смес. След като постигнете подходящата консистенция, оставете я да престои поне 3 часа в хладилника.

02

За соса нарежете червения лук на ивици и го задушете в тиган с незалепващо покритие, добавете беконата Piacentina (със ЗНП Пиачентина) и изключете котлона, за да остане мек.

03

Отделно, с малко зехтин екстра върджин, задушете за няколко минути тиквичките, предварително нарязани на полумесеци, и смесете всичко.

04

С помощта на подходящ инструмент (подобен на преса за картофи, но с по-големи дупки) направете пасатели (дебели спагети) и ги сварете във вряща подсолена вода, като внимавате да ги отцедите веднага щом изплуват на повърхността.

05

Овкусете ги със соса от бекон със ЗНП Пиачентина и тиквички и ги поднесете с капка суров зехтин екстра върджин.



ПИЕТРО КАМПАЛДИНИ

**Отдел за популяризиране на селскостопанските и хранителните продукти в регион Емилия-Романя
Италия, Емилия-Романя**

МОЯТА ИСТОРИЯ КАТО ГАСТРО-ГИД

Казвам се Пиетро Кампалдини и съм от Поррета Терме, малко градче на Апенините в провинция Болоня. От тридесет години работя в сферата на туризма, както за частни компании, хотели и ресторанти, така и за публични компании, включително общини и региона Емилия-Романя, за който работя сега.

Станах гастро-гид преди всичко от страст, защото в моята работа се занимаваме именно с популяризирането на сертифицирани качествени продукти, т.е. ЗНП/защитено наименование за произход и ЗГУ/защитено географско указание, както и на всички биологични продукти, с които нашият регион е пълен. Следя за утвърждаването на "маршрутите на виното и вкуса", които са туристически маршрути за любителите на храната и виното, които идват от цял свят, за да ни посетят. В нашия регион имаме 10 маршрута, от които можете да избирате, за да откриете всички наши продукти и традиционни ястия.

Гастро-гидът трябва да има познания за продуктите, както от историческа гледна точка, така и за това как те са се променили с течение на времето. Например, един от най-основните съвети, които мога да дам за гастро-гидовете, е задължително да знаят и за съчетаването на храни и вина, приканвам всички, които искат да станат гастро-гидове в Европа, да разберат кое е правилното съчетаване за техните ястия. Говоря за вино, храна, но също и за коктейли, които могат да се приготвят с местни продукти, имам предвид например праскови и "нектарини" със ЗГУ от Романя.

МОЯТ СЪВЕТ ЗА ДРУГИ ГАСТРО-ГИДОВЕ

Един гастро-гид трябва да изпитва страст и любов към работата си и към своята земя, както и към преоткриването на старите традиции, но добрият гастро-гид трябва да знае и как да въвежда иновации, и по този начин да съчетава традицията с иновацията. Защо? Защото по този начин можем да привлечем всички поколения.



КАРПАЧО ОТ БЯЛО ТЕЛЕШКО МЕСО ОТ ЦЕНТРАЛНИ АПЕНИНИ (ЗГУ) С ТРАДИЦИОНЕН БАЛСАМОВ ОЦЕТ ОТ РЕДЖИО ЕМИЛИЯ (ЗНП)

✓ Основно ястие

Съставки

- 300 г Бяло телешко месо със ЗГУ от Централните Апенини
- 150 г Смесена салата
- Екстра върджин зехтин със ЗНП от Колина ди Романа
- 3 лъжици Традиционен балсамов оцет със ЗНП от Реджо Емилия
- Сол и бял пипер на вкус

Приготвяне

- 01 Нарезете филето на тънко и начукайте парчетата много внимателно, докато се получат много фини филийки.
- 02 Смесете в купа традиционния балсамов оцет със ЗНП от Реджо Емилия и екстра върджин зехтина със ЗНП от Колина ди Романа, за да се получи сос.
- 03 Подредете предварително измитата, внимателно подсушена и неравномерно нарязана салата в чинията, овкусете я леко със зехтин екстра върджин, сол и черен пипер и поставете месото отгоре.
- 04 Подправете всичко със сос от традиционния балсамов оцет със ЗНП от Реджо Емилия.
- 05 Оставете да почине за няколко минути и сервирайте с гарнитура от чери домати и пресни ароматни билки.
- 06 **Насладете се на храната си!**



ДЖУЛИЯ ГИРОТИ

**Преподавател и експерт в областта на гастрономията, хотелиерството и комуникацията в социалните медии
Италия, Емилия Романа**

МОЯТА ИСТОРИЯ КАТО ГАСТРО-ГИД

Казвам се Джулия Гироти и се занимавам с професионално обучение, комуникация и организиране на събития, свързани с храна и вино. Всичките ми дейности са насочени към подобряване и популяризиране на високите постижения в областта на храната и виното в моя регион, Емилия-Романа.

Като преподавател комуникирам със студентите и младите хора в професионалните хотелиерски институти, а целта ни е именно да обучим новите поколения ресторантьори и хотелиери в Емилия-Романа. Моите уроци са породени от една нова необходимост - да се отговори на новото туристическо търсене, което е по-внимателно, по-любопитно и по-чувствително към територията. Днес тенденцията е посетителят да преживява все повече дейности като реално участва в тях; следователно, му даваме възможност да участва в приготвянето на пай, например, може би следвайки съветите на аздора (местен производител и кулинарен гид). Професията ми произтича от моите корени. Произхождам от ресторантьорския бранш, винаги съм се занимавала с кетъринг и с организиране на събития и приеми. През 2019 г. посетих курс за повишаване на квалификацията и специализация по отношение на сертифицираните продукти със ЗНП и ЗГУ. Този курс ми позволи преди всичко да разширя кръгозора си, но също така да се докосна до мрежа от знания на големи професионалисти и експерти в тази област.

МОЯТ СЪВЕТ ЗА ДРУГИ ГАСТРО-ГИДОВЕ

В днешно време туристическото търсене се е променило и хората се опитват да опознаят територията по-дълбоко. А това може да стане, например, по устойчив начин, чрез пешеходен туризъм или колоездене. Но според мен, начинът да опознаеш една култура по по-автентичен начин е да го направиш чрез трапезата, следователно чрез гастрономията, и чрез преживяването да изцапаш сам ръцете си с тестото.



✓ Десерт

ВАРЕНА ЗИМНА КРУША С ВИНО ALBANA DI ROMAGNA PASSITO (DOCG*) И ШОКОЛАДОВА ГЛАЗУРА

Съставки

200 г.	Черен шоколад
130 г.	Захар
15 г.	Масло
4 бр.	Круши със ЗГУ Емилия-Романя
1 бр.	Канелена пръчица
¼ л.	Вино Albana di Romagna (DOCG)

Приготвяне

01

Обелете крушите и ги измийте добре. След това ги поставете в тенджера със захарта, ½ литър вода и канелата.

02

Гответе на слаб огън в продължение на 30 минути, добавете десертното вино Albana di Romagna (DOCG) едва в края и довършете готвенето, като се уверите, че крушите са поели всички течности.

03

Разтопете шоколада с маслото.

04

Когато крушите са готови и шоколадът се разтопи, потопете ги и ги поставете върху поднос, така че излишният шоколад да се отцеди.

05

Насладете се на храната си!

По желание може да се сервира върху лек крем или с разбита сметана.



КАРЛА БРИЛЯДОРИ

Готвач, преподавател и историк на храната
Италия, Емилия Романа

МОЯТА ИСТОРИЯ КАТО ГАСТРО-ГИД

Казвам се Карла Брилядори и ръководя училището по готварство Artusi от 13 години. Страстта ми към храната на тази територия се дължи на Пелегрино Артузи, бащата на съвременната италианска кухня, който обичаше да пренася усещания в кухнята си, като ги подсилваше с ръцете си, в тестото най-вече, обработвайки продуктите на тази прекрасна територия.

Продукти, които сами по себе си са гордост за производителя, а когато са заедно в ръцете на готвача се превръщат във вълшебни и ще ви пренесат в историята и пътуването, във вкуса на този регион, който е наистина вълшебен, значим и способен да ви даде толкова много емоции. Бащата на италианската кухня, Пелегрино Артузи, винаги ни е учил: сядайте на масата, споделяйте храната, споделяйте преживяванията и ще превърнете тази маса в изключително голяма трапеза, обединена от продуктите, които сте сервирали на гостите си. Споделянето е пълно: на емоции, продукти и преживявания. Трябва да работите с ръцете си, да усещате продукта, да го миришете, да го слушате. Петте сетива са основополагащи за подхода към щастливата трапеза, но най-вече към откривателството, защото продуктът е толкова универсален, че можете да използвате всичките му части, дори и по-малко популярните, и така да измисляте нови ястия.

МОЯТ СЪВЕТ ЗА ДРУГИ ГАСТРО-ГИДОВЕ

Да бъдеш гастро-гид е покана да ни последваш в сърцето на регионалните продукти, в пълно споделяне на емоции и преживявания.



90 мин



Ниво на трудност:
средно

КОШНИЧКА ОТ ПАРМЕЗАН PARMIGIANO REGGIANO (ЗНП) С ДЪГА ОТ ЗЕЛЕНЧУЦИ И ЕКСТРА ВЪРДЖИН ЗЕХТИН BRISIGHELLA (ЗНП)

Съставки

За 4 порции:

200 г	Пармезан PARMIGIANO REGGIANO (ЗНП)
70 г	Тиквички
70 г	Картофи със ЗНП Болоня
70 г	Моркови
70 г	Жълта тиква
60 г	Зехтин със ЗНП Brisighella extra vergin
	Сол и бял пипер на вкус

Приготвяне

01

Обелете и почистете всички зеленчуци и с помощта на белачка нарежете всички зеленчуци на пръчици.

02

След това бланширайте нарязаните зеленчуци във вряща подсолена вода до готовност.

03

В тиган с незалепващо покритие загрейте леко зехтина Бризигела екстра върджин (ЗНП) и овкусете зеленчуците със сол и черен пипер.

04

Междувременно загрейте малък тиган с незалепващо покритие и покрийте дъното му с настърган пармезан "Пармиджано Реджано" (ЗНП), докато се получи тънък като палачинка слой, като го обръщате от време на време и го поставете върху обрънатата надолу чаша, за да придобие формата на кошница.

05

Напълнете кошницата със зеленчуците, задушени в зехтина Brisighella, и сервирайте с Пармска шунка (ЗНП), Culatello di Zibello (ЗНП) или Spalla cotta di San Secondo.

06

Насладете се на храната си!



СТЕФАНО СИЛВИ

Основател на компания **Nero Fermento** и сомелиер
Италия, Емилия Романя

МОЯТА ИСТОРИЯ КАТО ГАСТРО-ГИД

Аз съм Стефано Силви, инженер, сомелиер Ais EWST трето ниво и един от основателите на стартиращата компания Nero Fermento SRL в Равена. Nero Fermento се занимава с естествената ферментация на бял чесън и по-специално на чесън Voghiera (ЗНП). Това е типичен процес от Изтока.

Вдъхновихме се от тази култура и решихме да въведем този процес, чужд на кулинарната ни традиция, като използваме местно превъзходство, скромно, но богат продукт, какъвто е именно чесънът от Voghiera (ЗНП), първият чесън със защитено наименование за произход в цяла Европа.

Това беше вдъхновението на нашата компания от самото начало и съм щастлив да кажа, че както консорциумът от производители на чесъна Voghiera, (пазител на традицията), така и Регионът (административната структура, отговорна за управлението на така наречените продукти на територията), приеха с ентузиазъм тази наша идея, този наш проект и от самото начало ни съпътстваха в нашето развитие. Консорциумът от производители видя в черния чесън възможност, нов поглед върху един вековен продукт като чесъна Voghiera, с традиции, датиращи от времето на фамилията Есте и дори по-рано. Регионът видя възможност да предложи нещо различно и да даде по-съвременно тълкуване на този традиционен продукт.

Наистина е изненадващо да се види как хора, които не са от този регион или които може би идват от чужбина, са впечатлени от старанието, любовта и търпението, които се крият зад нашите най-типични продукти.

МОЯТ СЪВЕТ ЗА ДРУГИ ГАСТРО-ГИДОВЕ

Да бъдеш гастро-гид или по друг начин да популяризираш територията означава просто да бъдеш искрен и да покажеш на другите хора любовта си към уникалните предимства на територията.



КАПЕЛЕТИ СЪС СМЕТАНА ОТ ТРЕСКА ВЪРХУ ПЛАНИНСКО ФОНДЮ ОТ ПАРМИДЖАНО РЕДЖАНО (ЗНП), ЛУК МЕДИСИНА И КРЕМ ОТ ЧЕРЕН ЧЕСЪН ВОГИЕРА

✓ Основно ястие

Съставки

	Традиционно тесто
200 г	Обезсолена треска
2 л	Мляко
1 л	Вода
	Сол и черен пипер
	Вогиера черен крем
5 л	Зеленчуков бульон
8 скилидки	Неро ди Вогиера
	Зехтин екстра върджин

Приготвяне

01

Започваме с разточването на тестото по традиционния метод и го оставяме да почине.

02

След това пригответе зеленчуковия бульон, според предпочитаната от вас рецепта (ние предлагаме бистър и деликатен бульон с моркови, тиквички, праз и целина), и накиснете скилидките черен чесън Nero di Voghiera в горещия бульон за 3-5 минути в зависимост от размера им.

03

След като времето изтече, извадете скилидките, поставете ги в чашата на блендер и ги пасирайте, като бавно добавяте бульона, докато постигнете желаната консистенция, накрая подправете с капка зехтин екстра върджин и оставете всичко настрана.

04

Сега сварете треската за 20 минути с вода и мляко, пасирайте я с ръчен пасатор, като бавно добавяте екстра върджин зехтина, докато получите пенеста смес, и я оставете да почине.

05

Разточете тестото, за да оформите квадрати за капелети, след което ги напълнете със сместа от треска и ги затворете.

06

Сварете капелетите в обилно количество подсолена вода, отцедете ги и ги гарнирайте със крема от черен чесън Nero di Voghiera и стръкче магданоз.

ЛИТВА

04





ДАНУТЕКА КУПЧИУНИЕНЕ

Литва, област Ширвинтос

МОЯТА ИСТОРИЯ КАТО ГАСТРО-ГИД

В нашето домакинство пчеларството е семеен бизнес, в който участват дъщеря ми Раминта и нейното семейство. Започнахме с няколко кошера за лично ползване, а сега имаме около 50 пчелни семейства. Туристите могат да се потопят в един свят на сладост и благополучие при нас. Нашето производство се разрасна от просто продажба на мед, и сега предлагаме цял кошер с изкушения - цветен прашец, пчелно млечице и ексклузивни смеси от мед с лиофилизирани плодове. Това лято нашата спокойна лятна къща се превърна в убежище за апитерапия, където ароматът на пчелни продукти и мед се съчетава с нежното жужене на пчелите. Предлагаме условия за релаксация и облекчение при дихателни проблеми, стреса и преумора. Присъединете се към нас в едно пътуване, в което богатството на природата се среща с цялостната грижа за здравето.

Присъединете се към пчеларското пътешествие на нашето семейство, което предлага разнообразни пчелни продукти и спокойна лятна къща, превърната в светилище за апитерапия - сладка симфония на природното здраве в едно хармонично преживяване.

МОЯТ СЪВЕТ ЗА ДРУГИ ГАСТРО-ГИДОВЕ

Помислете дали да не изтъкнете уникалното съчетание на природа и уелнес във вашия регион. Обикновеното пчеларство може да се развие от производството на мед до разнообразни пчелни продукти и ексклузивно светилище за апитерапия, предлагайки сладка симфония за посетителите. Туристите могат да открият убежище, което излиза извън рамките на вкусовете, обещавайки релаксация, подмладяване и перфектна комбинация от кулинарни и уелнес удоволствия. Трябва само да отворите съзнанието си - очаква ви незабравимо преживяване, така че не пропускайте невероятната възможност!



~ 1 ч



за 8 души

РЕЦЕПТА ЗА МЕДЕНА ТОРТА

Съставки

За бисквитите

370 г брашно
2 яйца
50 г масло
50 г захар
40 г кафява захар
2 ч.л. мед
1 ч.л. оцет
1/2 ч. л. хлебна сода

За кремообразния пълнеж

1,5 ч.л. желатин
900 г заквасена сметана 30%
60 мл студена вода
6 ч.л. пудра захар
1/2 лимон

Приготвяне

- 01** Разбийте яйцата в метална купа (или тенджера), изсипете меда, добавете маслото, добавете захарта и поставете над тенджера с вода. Загрейте на водна баня, като разбърквате непрекъснато, докато захарта се разтвори и стане една твърда маса, но не кипвайте.
- 02** Добавете към получената маса содата, угасена с малко оцет и разбъркайте. Накрая добавете брашното и замесете тестото. Тестото изобщо не трябва да лепне по ръцете ви. След това го разделете на 5 равни части и разточете всяка част много тънко директно върху хартия за печене (разточете листовите много тънко, защото по време на печенето се надуват). Вземете кръгла форма с желания размер и изрежете тестото, като поставите формата върху всеки разточен лист тесто.
- 03** Печете един лист за 5 минути във фурна, загрята до 180 градуса по Целзий. Изпечете и отрязаните краища на тестото (докато печете един лист, разточете друг, след като извадите изпечения, веднага сложете да се изпече нов и така, докато изпечете всички). Охладете изпечените листове върху решетката.
- 04** Залейте желатина с вода и оставете да набъбне. Разтворете желатина на слаб огън, като разбърквате (да не заври). Оставете да се охлади.
- 05** Сложете заквасената сметана в голяма купа, добавете пудрата захар и разбийте до получаването на твърда смес. Добавете лимоновия сок, разбъркайте, опитайте на вкус, за да проверите дали нищо не липсва. Изсипете желатина в сметаната на тънка струя, докато разбивате. Сложете го в хладилника за 5-10 минути, за да се втвърди малко кремът. Накрая намажете медените блатове и украсете. Поставете в хладилника поне за един ден. ВКУСНО!!!



ДАЛИЯ ЕМЮЖИЙТЕ

Литва, област Ширвинтос

МОЯТА ИСТОРИЯ КАТО ГАСТРО-ГИД

Аз съм Далия Емужийте, собственик на екологичната козеферма Griciūnai близо до Вилнюс, с 27-годишна страст към производството на козе сирене и месо. Нашите посетители могат да се насладят на уникална селекция от регионални кози сирена - изключително наследство, което не се среща другаде. Предлагаме и рядкото удоволствие от козе месо, което обещава запомнящо се кулинарно преживяване, когато е пригответо с опит. Тъй като аз лично представям продуктите и ястията на фермата на гостите, осъзнавам нуждата от сътрудничество с други предприемачи и откриване на възможности за привличане на повече туристи в региона.

НАСЛЕДСТВОТО НА БАБИТЕ

След като се преместих от Вилнюс, за да се съм по-близо за корените си, донесох със себе си ценното наследство на моята баба, прочута фермерка, чиито сирена някога са били почетени не от кого да е, а от самата съпруга на президента Сметониене преди войната. Днес това наследство процъфтява, тъй като моите сирена са удостоени със сертификати за национално наследство, което е доказателство за трайното им качество.

Но богатството не свършва дотук - предлагаме симфония от вкусове, тъй като нашите домашно пригответени конфитюри, колбаси от черен дроб и други вкусни ястия продължават кулинарното наследство, предадено от моята баба. Присъединете се към нас, за да се насладите на миналото, докато се наслаждавате на настоящето, където всяка хапка разказва история и традиция. Насладете се на автентичния вкус на отдадеността и страстта на нашето семейство в Griciūnai, където всеки продукт е празник на трайното ни кулинарно наследство.

ИСТОРИЯ И ХАРАКТЕРИСТИКИ НА РАЙОНА

Наследих тази земя от баба ми и дядо ми преди 27 години. Някога в древното село е имало център за добив на торф и производство на камшици, а земята ни има уникална история. Заобиколена от природни чудеса като гори и защитената местност "Желязна гора", нашата местност е убежище за разнообразна дива природа - от елени и лосове, до лисици, рисове, вълци и др. Потопете се в богатия гоблен на историята на нашата ферма, където природата и историята се обединяват в хармонична прегръдка.

МОЯТ СЪВЕТ ЗА ДРУГИ ГАСТРО-ГИДОВЕ

С нарастването на привлекателността на гастрономическия туризъм, сътрудничеството става ключово. Нека създадем мрежа (гилдия), в която да споделяме информация, да препоръчваме задължителни за посещение дестинации и да се наслаждаваме взаимно на уникалните кулинарни съкровища. Членовете на нашата гилдия са специализирани в различни предложения, което гарантира разнообразно и незабравимо преживяване. Изследвайте природните, екологичните и устойчивите удоволствия от първа ръка. Стремете се към хармонично равновесие между градския чар и спокойствието на природата. Присъединете се към нас в пътешествие на вкусове, споделени препоръки и откриване на кулинарни чудеса, които надхвърлят границите и обединяват любителите на храната по целия свят.



~ 45 мин



вегетариански



за 2 души

РЕЦЕПТА ЗА ПЪРЖЕНО КОЗЕ СИРЕНЕ СЪС СОС ОТ КРАСТАВИЦИ

Съставки

0.4 кг Традиционно сладко сирене от козе мляко
2 бр. Домати

Следните съставки се добавят
количества, които могат да се регулират
според вкуса:

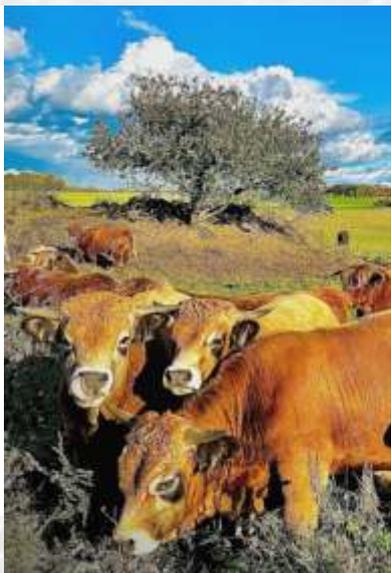
- зехтин или друго масло
- сол
- черен пипер
- брашно
- копър
- чесън

Сос от краставици

По ваш вкус добавете:
майонеза, чесън, черен
пипер, копър, маринована
краставица.

Приготвяне

- 01 Нарезете козето сирене и домати на филийки.
- 02 Изстискайте чесъна с преса за чесън в купа, поръсете със сол и черен пипер и разбъркайте всичко.
- 03 Натрийте всяко парче сирене с чесновата каша и го оставете да престои 30 мин.
- 04 Оваляйте парчетата сирене в брашно.
- 05 Налейте малко олио в загрят тиган и запържете сиренето от едната страна. След като обърнете сиренето, поставете по един домати върху всяко парче сирене и поръсете със сол и копър.
- 06 **ПРИГОТВЯНЕ НА СОСА ОТ КРАСТАВИЦИ**
За да пригответе сос от краставици за пърженото сирене, изстискайте чесън в майонезата (ако обичате пикантно, добавете още чесън).
Добавете настъргана маринована краставица (ако обичате да е по-кисело, добавете повече краставица).
Подправете соса с черен пипер и копър.
Разбъркайте всичко добре.
- 07 Запеченото козе сирене със сос от краставици се сервира горещо. НАСЛАДЕТЕ СЕ!



КРИСТИНА И АРУНАС МАРТИНЕЛИ

Литва, област Ширвинтос

НАШАТА ИСТОРИЯ КАТО ГАСТРО-ГИДОВЕ

Създадена през 1996 г., Martinėliai е живописна ферма в провинцията, посветена на отглеждането на най-добрите природни дарове. Нашите говеда от породата Highland се разхождат свободно из полетата. Независимо дали търсите говеда за разплод или сочно месо, Martinėliai ви предлага всичко. Нашите биологични култури, включително елда, пшеница, лимец, червена детелина, грах и овес, се отглеждат с най-голяма грижа, което показва нашата ангажираност към устойчивото и екологично земеделие.

Отдайте се на предложенията на Martinėliai - от сочно месо от говеда от породата Хайленд до биодинамично брашно. Нашите съоръжения гарантират най-високо качество на продуктите от полетата до вашата трапеза. Запознайте се със семейството, което стои зад Martinėliai - Аугустинас, Юлиус и ние, които култивираме наследството на устойчивото земеделие. Когато избирате Martinėliai, вие избирате нещо повече от биологични продукти - вие избирате ангажимент за качество, устойчивост и истинска връзка със земята.

Посещението ви в екологичната ферма Martinėliai не е просто дестинация, а възможност за свързване, обучение и създаване на трайни спомени.

НАШИТЕ СЪВЕТИ ЗА ДРУГИ ГАСТРО-ГИДОВЕ

- Бъдете отворени към тези, които се интересуват от произхода на продуктите, предлагайте поглъщащо кулинарно преживяване.
- Изследвайте наследството, направете посетителя свидетел на процеса на отглеждане и разкрийте тайните, които се крият зад уникалните вкусове.
- Опитайте разликата в продуктите, които отбелязват ангажимента към качеството и устойчивостта.
- Бъдете разказвачи на истории за екологичното съзнание, опазването на наследството и кулинарното съвършенство.



 ~ 30 мин

✓ за 2-3 души

✓ вегетариански

ПАЛАЧИНКИ ОТ БРАШНО ОТ ЛИМЕЦ С ПОМАЧКЕ

За палачинките

2 чаши гореща вода
(40-50 градуса C)
1 чаша брашно от лимец
1 яйце
Добавете сол на вкус

За соса "помачке"

1 лъжица масло
2 лъжици заквасена сметана
1 глава лук
По ваш вкус добавете пушена или осолена сланина, сол, черен пипер и гъби (печурки или други).

Съставки

Приготвяне

01 Добавете солта и брашното към водата и разбъркайте всичко добре. След това добавете яйцето и отново разбъркайте добре. Тестото трябва да е течно. Оставете го за 15 мин. да почине.

02 Намажете добре загрят тиган с мазнина и изпържете палачинките.

ПРИГОТВЯНЕ НА СОСА "ПОМАЧКЕ"

03 След като изпържим палачинките, приготвяме соса. Нарезете на ситно сланината и лука. Запържете го. Добавяме маслото и нарязаните гъби. Запържете всичко, добавете заквасената сметана, подправете със сол и черен пипер (по желание). Оставаме да се задуши малко.

04 Потопете палачинките в соса и се наслаждавайте!



КАСЯ ЯНКУН

Литва, област Ширвинтос

МОЯТА ИСТОРИЯ КАТО ГАСТРО-ГИД

Казвам се Кася Янкун и съм собственик на ферма в област Ширвинтай. Това е семейна ферма, която е започнала от нулата преди почти 30 години. Щастливи сме, че през тези години успяхме да постигнем и развием толкова много.

Всичко започна с традициите на баба ми и майка ми, тъй като и двете имаха много крави, така че ние продължаваме тяхното наследство. Понастоящем отглеждаме 70 крави и сами преработваме цялата млечна продукция като семейство.

Създаваме собствени рецепти и добавяме нещо иновативно, но помним и рецептите на нашите баби и дядовци.

Стремим се да се усъвършенстваме във всичко, което правим, с ясна визия да привличаме туристи от цял свят. Тук посетителите могат да опитат нашите продукти, да открият нови вкусове и да се влюбят в тях.

МОЯТ СЪВЕТ ЗА ДРУГИ ГАСТРО-ГИДОВЕ

Иска ми се да дам личен пример и да направя трайно впечатление на хората, които избират курса за гастро-гид като обучение и като професионален път. Благодарение на този опит, те имат потенциала да открият завладяващи прозрения, разширявайки разбирането си и оценявайки кулинарния свят.



~ 2:15 ч



за 2-3 души



вегетариански

РЕЦЕПТА ЗА МАСЛО С БИЛКИ И ПОДПРАВКИ

Съставки

200 г масло

1 л подсолена вода

Добавете чесън на вкус

Добавете копър на вкус

Хляб

Приготвяне

01

Сложете маслото в подсолена вода и го оставете да престои 2 часа.

02

След като извадите маслото от подсолената вода, го овкусете с различни билки и подправки: чесън, копър и др.

03

Смесете всичко.

04

Намажете черния хляб с приготвеното масло и го поднесете на масата. НАСЛАДЕТЕ СЕ!



РАСА И АНДРЮС

Литва, област Кайшиадорис

НАШАТА ИСТОРИЯ КАТО ГАСТРО-ГИДОВЕ

Ние сме новата екологична ферма в Бачконис, която съществува едва от 4 години. Отглеждаме зеленчуци за себе си и за другите. В средата на ноември в неотопляемата ни оранжерия все още има зелени зеленчуци, листа от зеле, маруля и зелен лук.

Нашата ферма разполага с четири оранжерии с обща площ от 16 акра заградена земя. В тях отглеждаме различни зеленчуци като домати, чушки, краставици и други - ежедневните продукти в Литва.

Освен това отглеждаме 25 крави от породата Хайленд. Те се разхождат свободно из полетата и сами намират храната си. През зимата допълваме диетата им със сено, но не осигуряваме допълнителни зърнени храни или добавки, защото фермата ни е сертифицирана като биологична.

Освен това отглеждаме и продаваме яйцата на кокошките. Те също са уникални, тъй като са на открито през цялата година, тъй като вратите им никога не се затварят към външната среда.

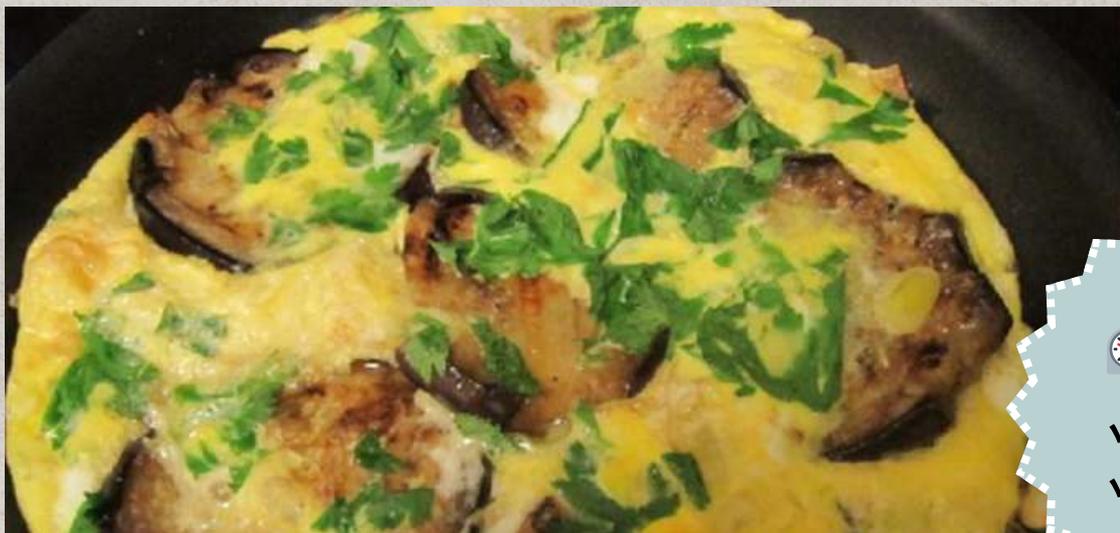
ИСТОРИЯ И ХАРАКТЕР НА РАЙОНА

Екологичната ферма Ва̀скопус се намира между два големи града, на половината път между Вилнюс и Каунас, недалеч от магистралата, само на 4 км от Жижемаряй. Жежмаряй е известен като еврейски град от древни времена. Главният път от Каунас за Вилнюс е минавал през Жижемаряй, където са процъфтявали оживени пазари. Днес в Жижемаряй е напълно възстановена една от най-старите синагоги в Литва, а може би и в Европа.

В миналото Бачконис е известен и като населен предимно с руски изгнаници от древната религия, тъй като цар Петър Велики (Петър Първи) ги преселва от Русия и те се разпръсват на различни места в района на Кайшиадорис. Едно от тези места е Бачконис. Когато семейството ни се премести от града в имение в това село, купихме къща от една възрастна жена, която беше вярваща в руската древна религия. В момента реставрираме това имение.

НАШИТЕ СЪВЕТИ ЗА ДРУГИ ГАСТРО-ГИДОВЕ

Разкрийте потенциала за растеж на бизнеса, като приемате уверено новите услуги! Направете смела крачка във вълнуващата сфера на гастрономическия туризъм, като се справите безстрашно с предизвикателствата, които ви очакват. Готови ли сте за пътуването? Издигнете нивото на своите предложения, като предоставите на хората вкуса на здравословното и балансирано кулинарно преживяване! Възползвайте се от възможността да се откриете в динамичния свят на храната и гостоприемството. Вашият успех започва с приемането на иновациите и удовлетворяването на изискванията на днешните потребители, които са склонни към приключения.



~ 20 мин.



за 2 души



вегетариански

РЕЦЕПТА ЗА ОМЛЕТ С ПАТЛАДЖАН И БОСИЛЕК

Съставки

6 яйца

1 патладжан

1 домати

200 г твърдо сирене

2 лъжици зехтин

Според вкуса си добавете: масло ГХИ за готвене и подправки: черен пипер, сол, куркума, риган, копър, зелен лук, листа босилек

Приготвяне

01

Нарежете патладжана на филийки или пръчици и го сложете в купа.

02

Напръскайте го със зехтин и подправете с подправки.

03

Загрейте тиган с масло и запържете готовия патладжан.

04

Разбийте яйцата и ги изсипете в тигана върху патладжаните. Затворете капака и запържете за малко.

05

След това сложете слой настъргано твърдо сирене, отгоре сложете нарязан домати, поръсете с подправки и добавете листа босилек.

06

След като затворите капака, запържете за няколко минути, докато сиренето се разтопи. НАСЛАДЕТЕ СЕ!



ЕГЛЕ ОСТВЪЛДС

Литва, област Кайшиадорис

МОЯТА ИСТОРИЯ КАТО ГАСТРО-ГИД

Аз съм основател и собственик на фабриката за сирене "Ostvalds fabrica". Неотдавна започнах тази дейност и така започна моето пътешествие в производството на сирене преди три години. Радвам се да споделя, че бизнесът ми е успешен. Получих признание, което ме тласка напред. Въпреки че се занимавам с производство на сирене едва от три години, вече съм спечелила два златни медала от изложението "Изберете литовски стоки".

Произвеждам сирена. Едно от любимите ми сирена, освен тези, които са спечелили златни медали, е пушеното сирене. То е интересно, защото позволява импровизация. Общо произвеждаме около 11 вкуса сирене, главно от прясно сладко мляко. Моята фабрика за сирене се различава от по-големите по това, че използвам само мляко и естествени добавки, като подправки и плодове.

*Повдигнете завесата на производствения си процес!
Поканете туристите да станат свидетели на магията на вашите продукти. От фермата до масата, покажете подробните стъпки, свързани със създаването на вашите характерни продукти. Не става въпрос само за това, което вкусват, а за историята и страстта, които се влагат във всяка апетитна хапка.*

МОЯТ СЪВЕТ ЗА ДРУГИ ГАСТРО-ГИДОВЕ

Готови ли сте да превърнете бизнеса си в кулинарен рай и да завладеете сърцата (и вкусовите рецептори!) на туристи от цял свят? Кажете сбогом на обикновеното и посрещнете нова ера на гастрономическа наслада, като се впуснете в пътуването да станете търсен гастро-гид! Досега сте произвеждали и търгували с изключителни продукти. Сега е време да поканите туристите на едно завладяващо преживяване в света на вашите гастрономически лакомства. Пренесете предложенията си на следващото ниво, като включите образователни и дегустационни дейности. Въвлечете туристите в изкуството на гастрономията, като споделите тайните на своята професия и предоставите практически опит. Наблюдавайте как те оценяват вашите продукти, създавайки трайни спомени и лоялни клиенти.



~ 15 min.



for 2 people



vegetarian

РЕЦЕПТА ЗА ПЕЧЕНО СИРЕНЕ "LIMASOLIS" С ПЪПЕШ И БАЛСАМОВ СОС

Съставки

150 г сирене "Лимасол"

200 г пъпеш

50 г масло

50 г балсамов сос

4-5 листа мента

Приготвяне

- 01** В тиган добавете маслото и когато то се разтопи, добавете сиренето. Запържете го от двете страни на слаб огън. То трябва да омекне и да стане кафяво.
- 02** В отделна чиния нарежете пъпеша на кубчета.
- 03** В чиния с нарязания пъпеш сложете запеченото сирене и го поръсете с балсамов сос.
- 04** Украсете с листа от мента. НАСЛАДЕТЕ СЕ!



ОДЕТА ЛУКОШУНАЙТЕ

Литва, област Укмерге

МОЯТА ИСТОРИЯ КАТО ГАСТРО-ГИД

Добре дошли в сърцето на кулинарните открития в образователния център на Регионалния исторически музей в Укмерге в Узугирис! В качеството си на куратор на нашите образователни програми съм развълнувана да ви поканя на гастрономическо приключение, което надхвърля обикновеното готвене - това е потапяне в богатия гоблен на нашето културно наследство.

Създаден преди осем години, нашият център е убежище за креативни умове, където ви насърчаваме да реализирате кулинарните си мечти. Нашата напълно оборудвана кухня разполага със специализирана фурна за приготвяне на вкусни изкушения като кугел, кифлички и меденки. Независимо дали сте начинаещ готвач или опитен любител на храната, вратите ни са отворени, както за деца, така и за възрастни, които търсят незабравимо преживяване.

Присъединете се към нас и ние ще ви преведем през изкуството на изработването на перфектния шакотис, като споделим тайните и техниките, които го превръщат в истински кулинарен шедевър. Отдайте се на топлия, успокояващ вкус на нашия прясно изпечен кугел и ни позволете да ви разкажем увлекателните истории, които стоят зад всяко ястие. В образователния център на Регионалния исторически музей в Укмерге ние не просто ви учим как да готвите - ние ви каним да опитате вкуса на традицията и иновациите.

Обичам това, което правя, и обичам работата си.

Затова споделям това, което знам, с открито сърце и то се отплаща!

МОЯТ СЪВЕТ ЗА ДРУГИ ГАСТРО-ГИДОВЕ

Мисията за популяризиране на гастротуризма е нещо повече от демонстрация на кулинарни умения - това е пътуване за културно обогатяване и национална гордост. На първо място, да разпространявате информация за гастротуризма означава да станете посланик на своя кулинарен опит. Когато посетителите идват да опитат вашите предложения, това е възможност не само да демонстрирате кулинарните си умения, но и да възхвалявате достойнствата на родината си. Разглеждането на богатата история на вашия регион и вплитането на интересни факти добавят пластове контекст към гастрономическото приключение, превръщайки го в цялостно преживяване.



 ~ 2:45 ч.

✓ за 3-4 души

✓ вегетариански

РЕЦЕПТА ЗА МЕДЕНКИТЕ НА СОФИЯ

София е съпругата на президента Антанас Сметона.

Съставки

2 яйца

130 г захар

100 г масло

100 г мед

500 г брашно

Щипка сол, бахар, горчив пипер, смлян карамфил, ванилия

Приготвяне

- 01** Сложете захарта, меда, маслото, солта и подправките за джинджифилови меденки в тенджерата. Загрейте на слаб огън, като разбърквате непрекъснато, но не оставяйте да заври.
- 02** След като свалите тенджерата от котлона, оставете масата да се охлади.
- 03** Добавете яйцата към охладената маса и разбъркайте всичко добре. Последната стъпка е да добавите брашно и да омесите добре, като оставите тестото за няколко часа на хладно място.
- 04** След това разточете тестото, докато стане с дебелина 0,5 см, оформете желаните изображения с формички, можете да ги изрежете или да направите предварително хартиени шаблони.
- 05** Печете във фурната, но внимавайте да не загорят. Ако печете в промишлена фурна, загрейте я на 180 градуса и печете около 7-8 минути. НАСЛАДЕТЕ СЕ!



МИНДАУГАС СТРАГИС

Литва, област Укмерге

МОЯТА ИСТОРИЯ КАТО ГАСТРО-ГИД

Добре дошли в имението Леонполис, където традицията се среща с иновациите под моето ръководство като горд собственик. Като семеен бизнес имението Leonpolis Manor не е просто място, а процъфтяваща земеделска единица, дълбоко вкоренена в опазването на наследството и насърчаването на устойчиви практики. Сгушено в сърцето на региона Укмерге, нашето имение се радва на стратегическо местоположение - отдалечено от големи градове като Вилнюс, Каунас и Паневежис, разположено удобно близо до международната магистрала за Рига и Даугпилис.

Ангажиментът ни към духа на общността се отразява във всеки аспект на имението Леонполис. С историята си, датираща от XVI в., ние продължаваме уникални традиции, които добавят богат слой към гоблена на нашето наследство. Потопете се в корените на земеделието в имението от XIX в., вдъхновено от наследството на Бенедиктас Тишкевичус, граф на Раудондварис, който съживява имението и го дава под наем за развитие на земеделие.

В имението Леонполис нашата селскостопанска дейност е съсредоточена върху специализацията в отглеждане на кореноплодните култури. Присъединете се към нас в едно пътешествие, което надхвърля рамките на земеделието - това е ангажимент към устойчивостта, общността и откриването на скрити исторически съкровища. Заповядайте, станете част от нашата история и се насладете на непреходния чар на имението Леонполис.

Като гастро-гид споделянето на вашите знания не само привлича туристи, но и популяризира вашия регион, възможности и държава, създавайки незабравимо преживяване за посетителите.

МОЯТ СЪВЕТ ЗА ДРУГИ ГАСТРО-ГИДОВЕ

Във всяка област сътрудничеството е от ключово значение, а когато става въпрос за изграждане на общност, възможностите са безкрайни. Приемете експериментите, защото ви очакват неочаквани вкусове. Обединявайки се под знамето на този проект, ние не само засилваме колективното си въздействие, но и привличаме вниманието и подкрепата на властите. С присъединяването на все повече хора към движението, очарованието на гастрономическите преживявания нараства, създавайки магнетично привличане, от което всеки иска да бъде част. Нека да си сътрудничим, да въвеждаме иновации и заедно да създадем гастрономическо наследство, което да завладее както небцето, така и сърцата



~ няколко седмици



вегетарианско

РЕЦЕПТА ЗА ЯБЪЛКОВО СИРЕНЕ

Съставки

5 кг ябълки Антановка

1 кг захар

Приготвяне

- 01** Обелете и нарежете ябълките на филийки, изсипете върху тях захарта и изчакайте да се появи сироп.
- 02** Сиропът се изсипва в друга купа, кипва се и се вари, докато остане половината от него, след което се добавят нарязаните ябълки.
- 03** Варете в продължение на 1,5-2 часа, като е необходимо да разбърквате, защото има вероятност да залепне за дъното.
- 04** Поставяме получената гореща маса в торбичките за сирене, притискаме ги и ги държим, докато сиропът спре да тече.
- 05** Сушете сиренето при температура 50°-60° в продължение на 6 часа. Вече изсушеното сирене отлежава няколко седмици преди консумация. НАСЛАДЕТЕ СЕ!

ПОЛША

05





КАТАЖИНА ЯКУБОВИЧ ЧАШУР

Гастро-гид
Бешчади, Полша

За контакти: <https://mietowyanioi.pl>

МОЯТА ИСТОРИЯ КАТО ГАСТРО-ГИД

Преди време, като енергична съвременна жена, провеждах срещи в конферентни зали на компании. Преди няколко години двамата със съпруга ми възприехме буквално този лозунг: "Захвърлете всичко и се отправете към планината Бишчади!"

Основната цел на управлението на нашата ферма е, когато дойдете при нас като наш гост, да си тръгнете като наш приятел. И знаете ли какво... това ни се удава чудесно! Благодарение на този подход имаме много приятели, които с удоволствие се връщат при нас.

Избягахме от шума и суетата на градовете на 21-ви век, за да създадем място, където да посрещнем с отворено сърце всички наши гости, които искат да прекарат времето си и да намерят спокойствие в планината Бишчади.

МОЯТ СЪВЕТ ЗА ДРУГИ ГАСТРО-ГИДОВЕ

Споделяйте рецепти с всеки, който иска да се научи да готви. Много е хубаво, че туристите се учат да готвят от нас и ние организираме за тях кулинарни семинари, например за печене на хляб с квас... В къщата мирише божествено. А гостите си тръгват с усещането, че не само са си прекарали добре, но и са научили нещо ново.



20 минути



Вкусен десерт!

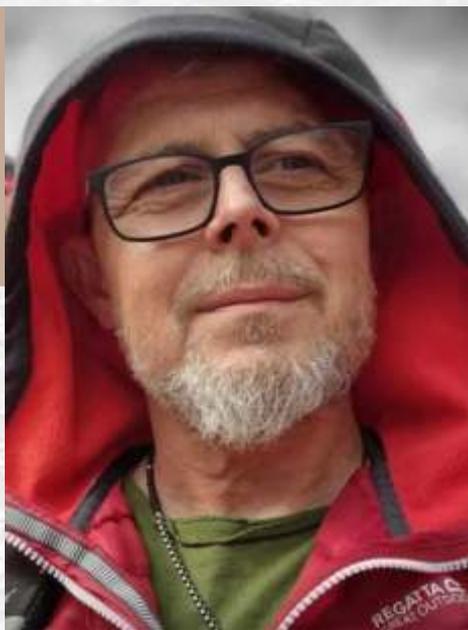
СТУДЕН ЧИЙЗКЕЙК С ШАМФЪСТЪК

Съставки

250 г	Извара
250 г	Маскарпоне
370 г	Крем от шам фъстък
1 чл.	Екстракт от ванилия
300 мл	Сладкрска сметана, 30% мазнини
3 с.л.	Желатин
45 мл	Вода

Приготвяне

- 01** Залейте желатина с вода и го оставете да се накисне. След това внимателно го разтворете на слаб огън, но внимавайте да не заври, тъй като тогава ще загуби свойствата си.
- 02** Смесете сирената в купата на кухненски робот и миксирайте, добавете ванилията и пастата от шам фъстък. Внимателно разбъркайте всичко заедно.
- 03** Добавете около 10 супени лъжици от миксираната смес към разтворения и охладен желатин. Отново разбъркайте добре и след това добавете към останалата част от сместа от сирена. Важно е да се балансира температурата на двете съставки и да се избегнат бучки.
- 04** Сега изсипете внимателно разбърканата смес във формата за торта и я охладете за няколко часа или за предпочитане през нощта, за да може чийзкейкът да се стегне добре.



ПАВЕЛ ЧАШУР

Графичен дизайнер, художник, музикант
Полша, Бешчади

За контакти:

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100020464680316>

МОЯТА ИСТОРИЯ КАТО ГАСТРО-ГИД

Занимавам се с разнообразни дейности, като част от моите роли са на: гастро-гид, музикант, графичен дизайнер и домакин на къщата за гости "Mint Angel" в Равня край Устжики Долне.

Музиката играе ключова роля в нашата къща за гости, където организираме музикални вечери, в които гостите могат да се насладят на концерти на живо. Често самият аз посягам към инструментите, за да осигуря допълнително забавление и атмосфера.

Като графичен дизайнер се грижа за естетиката на интериора на къщата за гости, като създавам пространство, което е едновременно елегантно и уютно. Моите произведения на изкуството украсяват стените и интериора, като придават уникален характер на всяка стая.

Дядо ми беше майстор в кухнята, после дойде ред на баща ми, а сега аз обичам да готвя и продължавам тази традиция. Този талант се предава от поколение на поколение и аз съм надарен с гените да търся вкусове и аромати в кухнята.

МОЯТ СЪВЕТ ЗА ДРУГИ ГАСТРО-ГИДОВЕ

Не се страхувайте да експериментирате в кухнята, да търсите своите вкусове и радост от готвенето.

Отворете сърцата си за безкрайните възможности, с които разполагате в кулинарния лабиринт от аромати, вкусове и визуални преживявания.

Предайте знанията си на другите и споделете своя опит и вдъхновение с другите, като им предадете радостта си от готвенето.



4 ч. + 24 ч.



Изящно



Традиционно

ЗАДУШЕНО ЕЛЕНСКО МЕСО

Съставки

1 кг	Месо от еленски бут
8 скилидки	чесън
6 бр	Зърна от бахар и хвойна
2 с.л.	Балсамов оцет
Да се постави в съда:	Лук, моркови, целина
	Червено сухо вино

Приготвяне

01

Като първа стъпка нарязваме месото от бут на големи кубчета и го маринуваме за минимум 24 часа, като го държим покрито в хладилника. Нашата марината се състои от смлян чесън, розмарин, бахар, хвойна, черен пипер и сол.

02

Пригответе лука, морковите и целината, които се нарязват на ситни кубчета, и запържете маринованото месо в тиган.

03

След като парчетата бутчета са силно запържени, поставете ги заедно с предварително нарязаните зеленчуци в огнеупорен съд и залейте с виното, така че всичко да се покрие със слой с дебелина 1 см.

04

Добавете 2 супени лъжици балсамов оцет, покрийте и оставете да къкри за около 3-4 часа на слаб огън. Моментът на готовност, в който можем да усетим вкуса на първата хапка, е когато месото омекне, а течната марината се превърне в гъст и пикантен сос.



ЮЛИЯ ЯКУБОВИЧ

Инструктор по йога
Полша, Бешчади

За контакти: <https://flywithbakasana.pl/>

МОЯТА ИСТОРИЯ КАТО ГАСТРО-ГИД

Баба ми и майка ми ме научиха да готвя, научих се да готвя здравословно и следвах рецепти, които винаги се стараех да усъвършенствам и им придавах още повече вкус, защото готвенето без месо също е много вкусно. Воденето на уроци по йога и съчетаването им с вегетарианско готвене е страст за мен и източник на дълбоко удовлетворение. Практикувам йога и експериментирам с готвенето от много години и този опит ме доведе до ролята на гастро-гид.

Можете да започнете деня си с поздрав към слънцето и добра енергия, почерпена от класа по йога.

МОЯТ СЪВЕТ ЗА ДРУГИ ГАСТРО-ГИДОВЕ

Като гастро-гид споделям знания за здравословното хранене, показвам как се приготвят вегетариански ястия и насърчавам хората да експериментират с нови вкусове. Не става въпрос само за храна, а за създаване на връзка с природата и разбиране на това как храната влияе на нашето благосъстояние. Моят съвет е отведете гостите си на пътешествие към здравето и баланса и съм сигурна, че те ще го оценят.



25 мин



Веган



Ниско калорично



Лесно

СУПА С ПЕСТО ОТ МЕЧИ ЧЕСЪН

също: див чесън, Алиум урсинум

Съставки

2 глави	ситно нарязан лук
1 брой	настърган морков
1/4	настърган корен целина
4	зърна бахар
2 броя	дафинови листа
2-3	чаени лъжички песто от мечи (див) чесън

Приготвяне

- 01** В горещо олио в тенджерата за супа запържете лука до кафяво, след което добавете настърганите целина и моркови. Запържете всичко за около 3-4 минути.
- 02** Добавете 2 литра вода и добавете бахар и дафинови листа. След това добавете сол и черен пипер на вкус. Варете всичко заедно за около 15 минути.
- 03** Добавете пестото от мечи чесън. Оставете всичко да заври и гответе в продължение на 5 минути.
- 04** Най-добре е супата да се сервира върху кнедли.



АЛЕКСАНДРА

Собственик на пекарна, производител на храни и
управител на магазин Joyful Creation
Богучва, Подкарпатско

За контакти: <https://www.facebook.com/radosnatworczość>

МОЯТА ИСТОРИЯ

Пекарната Radosna Twórczość в Богучва (ул. Korernika 6A) е необичайно място. Собственичката, енергичната и ентузиазирана Ола, пече чудесни хлябове; тя става в четири часа сутринта, за да има пресни - все още топли - хлябове, които да очакват първите клиенти. Тайната на нейните хлябове се крие в добавените положителни емоции, страст и "доверие". Те са произведени от 100% ръж, елда, лимец.

МОЯТ СЪВЕТ ЗА ДРУГИ ГАСТРО-ГИДОВЕ

Моят съвет към другите е да започнат с един добър продукт и бавно да го въвеждат и предлагат на пазара или дори да го раздават за дегустация. Участвайте в местни събития и популяризирайте продуктите си на тях.

БОГУЧВАЛА

В Богучва се намира най-голямата туристическа атракция на общината - комплексът от дворец и парк. Бароковият дворец, построен между 1725 и 1729 г. от княз Теодор Любомирски, е заобиколен от парк от юг и изток, а историческата църква "Свети Станислав Епископ" граничи с него от север. Недалеч от църквата се намира сградата на викариата от 1729 г., преустроена в края на XIX в. В околностите на двореца има и други исторически сгради, свързани с него - тухлено зърнохранилище от средата на XIX в., в което сега се помещава Общинската обществена библиотека, входна порта, каменна статуя на свети Йоан Непомуцки и площад с паметника на Грюнвалд. Цялото пространство е оградено от територията на бившия стопански двор, който след реставрацията през 2014-2015 г. е превърнат в Общински пазар, където на централно място е разположено историческото зърнохранилище.



ПИРОГИ С ЕЛДА

 1 ч. и 30 мин.

 Веган

Съставки

Тесто

2 чаши Брашно от лимец (древна пшеница)
1 сл. Сол
1/2 чаша Гореща вода
Още малко брашно за разточване

Пълнеж

1 1/2 чаши Елда
2 1/2 чаши Вода
1 сл. Лук
3 броя картофи
1 сл. масло
сол, черен пипер, чесън...

Приготвяне

01

ПЪЛНЕЖ

Сварете елдата в подсолена гореща вода. Сварете картофите. Задушете лука. Смачкайте ги заедно, за да пригответе пълнката.

02

ПРИГОТВЯНЕ НА ТЕСТОТО

Смесете брашното и горещата вода. Разточете тестото на много тънък слой, като сложите малко брашно, за да не залепне. Наредете го на кръгли парчета с ръба на чаша.

03

Сложете по едно топче от пълнката в центъра на всеки от тестените кръгове, увийте тестото около него и залепете краищата. Оставете ги покрити с кърпа.

04

Внимателно поставете пирогите във вряща, подсолена вода. Внимателно разбъркайте, за да се уверите, че не са залепнали за дъното на тенджерата. Варете, докато започнат да плуват във водата, и още минута след това.

05

Насладете се на храната си!

Най-вкусно е, когато се сервира с масло.



ЕЛИЗАБЕТ КОВАЛСКА

Собственик на ферма за агротуризм - Miętowy Zakątek
Конечна, Бескид

За контакти:

<https://www.facebook.com/elzbieta.kowalska993>

МОЯТА ИСТОРИЯ КАТО ГАСТРО-ГИД

Завършила съм журналистика и социални комуникации и управление. Знанията си в областта на селското стопанство придобих по време на следдипломното си обучение по мениджмънт и маркетинг в селското стопанство. Освен това, съм завършила многобройни курсове за обучение по билкарство и билколечение, уелнес, козметология, диетология и музикотерапия. Обичам да живея в хармония с природата.

През 2021 г. закупих стара вила Лемко, построена през 1913 г. Това място има богата история, тъй като през 90-те години на миналия век е било използвано като малка крайпътна гостилница с бар. С помощта на семейството ми, реновирах мястото и му придадох уникален характер. Нарекох моята ферма за агротуризм "Ментов кът", на името на красивата и ароматна мента, която расте навсякъде в парцела.

МЯСТОТО, КЪДЕТО ЖИВЕЯ

Конечна е магично село, в което корените на Лемко се сблъскват с пословичния край на света - границата между Полша и Словакия. В района има много туристически и велосипедни маршрути. Словакия изобилства от забележителности, като например Бардейов, включен в списъка на ЮНЕСКО за световно културно наследство, както и Бардейовске Купеле - курорт, където можете да опитате различни видове минерална вода. От полска страна също има какво да се види: курортният град Wysowa Zdrój, старите православни църкви и останките от старинни лемковски села. Красивата природа създава чудесни условия за почивка и отдих, а безбройните билкови масиви предоставят възможност за обучение сред природата.

МОЯТА СТРАСТ

Обичам природата и всичко, което е близо до нея. Искам да споделя това място с хора, които искат почивка за душата и тялото. Каня ви на едно завладяващо пътешествие в света на билките и лечебните растения. По време на моите семинари, участниците стават по-богати на знания за това как да използват силата на природата, за да подобрят здравето и благосъстоянието си. Ученето се съчетава с практика по време на незабравими семинари на открито.

МОЯТ СЪВЕТ ЗА ДРУГИ ГАСТРО-ГИДОВЕ

Управлението на бизнес в областта на агротуризма може да бъде ползотворно начинание, съчетаващо земеделие с услуги по посрещане на гости. Помислете какви услуги искате да предлагате. Дали това ще бъде настаняване, дейности, свързани със стопанството, дегустации на местни продукти или други атракции? Съобразете офертата си с очакванията на потенциалните посетители. Използвайте социалните медии, местните вестници и уебсайтове, за да популяризирате своя агротуризм. Добрите снимки, описания и отзиви от доволни гости, които могат да привлекат вниманието на потенциалните клиенти. Ако предлагате храна, опитайте се да използвате местни продукти. Работата с местни земеделски производители и доставчици може да бъде от взаимна полза. Обърнете внимание на устойчивите практики. Опазването на околната среда е важна част от аграрния туризъм. Погрижете се да рециклирате, да намалите потреблението на вода и енергия.



40 мин

✓ вегетарианско

СУПА ОТ ГЪБИ *LACTARIUS DELICIOSUS*

Съставки

500 г	пресни гъби <i>Lactarius deliciosus</i>
500 мл	зеленчуков бульон
1 глава	лук
4 лъжици	масло
100 мл	сладкарска сметана
2 броя	картофи
	стръкче прясна мента
	сол, черен пипер

Приготвяне

- 01** Почистете и нарежете гъбите и картофите на кубчета. Нарежете лука на ситно.
- 02** В дълбок съд загрейте маслото и добавете лука. Запържете го до златисто.
- 03** Добавете ментата и картофите. Запържете за няколко минути и залейте всичко със зеленчуковия бульон.
- 04** Запържете гъбите в масло и ги добавете към супата. Гответе няколко минути и добавете сметаната.
- 05** Пасирайте супата с блендер. Ако е необходимо, подправете със сол и черен пипер.



МИРОСЛАВА БОДЗИОНИ

Собственик на овощна градина и семеен агротуризм

Łąsko (Wuontsko), Садецки, Полша

МОЯТА ИСТОРИЯ КАТО ГАСТРО-ГИД

Започнахме дейността на фермата, която съществува днес, с цел да осигурим здравословна храна и условия за отглеждане на децата ни. Фермерството и биологичното земеделие за нас са част от осигуряването на уникално качество. Отглеждаме плодове като круши, ябълки, сливи, имаме също патици, кокошки, зайци. Нашият агротуризм се възползва от живописните качества на региона, както и е част от специалните традиции в отглеждането на плодове в община Łąsko (произнася се Уонтско).

ОБЩИНА ŁĄSKO И РЕГИОНЪТ

В община Łąsko многобройни маркирани и немаркирани планински пътеки очакват туристите, които искат да си починат и да изследват природната среда. Преходът по тях в слънчев ден ще ви позволи да се насладите на великолепната панорама на планините Бескидите, Пиените и Татрите, както и да се полюбувате на Уонтската котловина, котловината Забже и извиращата се измежду тях река Дунаец.

Освен физико-географските дадености, шахматната картина на овощните градини на Łąsko оставя незабравими впечатления в съзнанието на туристите; през пролетта те са бели от цъфналите плодни дръвчета, а през лятото и ранната есен са цветни от изобилието на ябълки, круши, череши, вишни и сливи. Можете да събирате точки за отделните нива на значката "Планински турист". Ако разполагате с планински велосипед, има многобройни велосипедни маршрути, водещи до околните върхове. През лятото Бжина, Обиджа и Заржече са известни с изобилие от гъби.

Можете също така да опитате късмета си в риболова. В река Дунаец риболовците могат да намерят пъстърва, липан, а при повече търпение - щука и костур. През зимата районът ви кани да карате ски.

Активният туризъм означава почивка в движение. Той ви позволява да поддържате тялото си в добра физическа форма и същевременно да се любувате на красотата на заобикалящата ви природа. Така, община Łąsko предлага пешеходни, конни и велосипедни преходи по живописните маршрути на планинските вериги Beskid Sądecki, Wyspowy и Gorce, по време на които човек може не само да се възхищава на очарователните пейзажи, но и да се запознае с традиционното изкуство и култура.

МОИТЕ СЪВЕТИ КЪМ ДРУГИ ГАСТРО-ГИДОВЕ

Бизнесът ни е насочен към съзнателни клиенти, които оценяват качеството на нашите продукти, за чието отглеждане и приготвяне полагаме големи грижи. Посетителите могат да наблюдават и да участват в работата на фермата, да берат сами плодовете, както и да научат как се обработват от кухнята. Засега не се рекламираме в интернет, но установяваме добри партньорства в съседните региони, където се появяваме на събития, панаири и продаваме продукти.



🕒 2 ч. и 30 мин.

✓ 4 порции

ПЕЧЕНА ПАТИЦА, ПЪЛНЕНА С ПЛОДОВЕ

Съставки

1	Патица
200 г	ечемични или елдени зърна
3+3	Круши, ябълки
200 г	Пушени сини сливи
	подправки: сол, майорана
	по желание: сливова ракия или друг силен алкохол

Приготвяне

- 01** Сварете крушите и нарежете плодовете на четвъртинки. Напълнете патицата с тях и я натрийте със сол и майорана.
- 02** Печете патицата за около 1,5 часа във фурна на 180 °С, като от време на време я поливате с разтопената мазнина.
- 03** Добавете пушени сливи, от които ще се получи сос, а накрая можете да полеете патицата със сливова ракия.
- 04** **Насладете се на храната си!**
Сервирайте топла, полята със соса от печенето.



КШИЩОФ ЗИЕЛИНСКИ

Собственик на Казет Медиа (KAZET MEDIA)
Асоциация Pro Carpathia, директор промотиране
Жешов, Подкарпатие

<https://www.procarpathia.pl/>

МОЯТА ИСТОРИЯ КАТО ГАСТРО-ГИД

Кшищоф Зиелински е истински любител на кухнята и региона, запален по културното и кулинарното наследство на Подкарпатието. Работата му е насочена към разкриване на богатството от традиции, вкусове и история на този разнообразен регион. Като експерт и автор на книги за културата и кухнята на региона, Зиелински въвлеча читателите в увлекателно пътешествие из местните обичаи и ястия. Страстта му да открива уникалните аспекти на културата на Подкарпатието го прави ценен посланик на региона, който вдъхновява другите да открият очарованието на наследството. Той споделя своите знания и опит с голяма страст.

СДРУЖЕНИЕ "ЗА КАРПАТИЯ" ("PRO CARPATHIA")

Нашата важна цел е да популяризираме традиционните, регионалните и биологичните храни, произведени в Подкарпатското окръжие. Една от дейностите, в рамките на проекта "Алпийско-Карпатски мост на сътрудничество" е и създаването на Клъстер "Подкарпатски вкусове", който обединява, наред с други, производители на храни, въз основа на два важни критерия: качество и традиция. Сдружение "За Карпатия" е допринесло за много успешни инициативи и проекти, в рамките на дългогодишната си дейност. Ние допринесохме за създаването на два клъстера: Клъстер "Вкусове на Подкарпатието" и Клъстер "Карпатски туризъм", в който изпълняваме ролята на Аниматор, както и на три тематични маршрута: Подкарпатски кулинарен маршрут "Вкусове", Валашки културен маршрут и Карпатски винен маршрут, за които Асоциацията е Оператор. Повече информация и новини можете да намерите на съответните страници на проектите:

<http://www.szlakpodkarpackiesmaki.pl/>, <https://karpackiszlakwina.pl/>.

КУЛИНАРЕН МАРШРУТ "ВКУСОВЕТЕ НА ПОДКАРПАТИЕТО"

Кулинарният маршрут "Вкусове на Подкарпатието" включва гастрономически обекти, т.е. ресторанти, гостилници, барове, таверни, места за настаняване, които предлагат традиционни и регионални ястия. Кулинарният туризъм е много силна мотивация за пътуване. Поради големия интерес към гастрономията и кулинарните региони нашият маршрут е разделен на три маршрута: Бескидско-Погожанска, Северен и Бешчади, които включват обекти, разположени в определени региони. За да се включите в маршрута, е достатъчно да сте предприемател, което предлага поне 3 ястия от регионалната или традиционната кухня и да се подложите на сертифициране.

ЕНОТУРИЗЪМ

Карпатският винен маршрут е идеалното допълнение към кулинарния маршрут - това са лозята и винопроизводителите в Подкарпатието, обединени от любовта си към енотуризма. Тези места са собственост на ентузиаста, които са запалени по това, което правят. Често това са фамилни обекти, управлявани от цели семейства. В допълнение към възможността за закупуване на вина, има възможност за дегустация и дори за настаняване, което се предлага от собствениците. "Карпатският път на виното" е сдружение на юридически лица с цел създаване на съвместен туристически продукт. Това е едновременно продукт по отношение на културния туризъм, бавния туризъм и енотуризма.



 30 мин.

✓ върви с всичко

✓ вегетарианско

ПРОЗИАКИ С ЧЕСНОВО МАСЛО

Съставки

400 г	пшенично брашно или смесено с брашно от елда
200 мл	кефир, мътеница или подквасено мляко
1 чл.	сода за хляб
1 чл.	сол
Чесново масло:	
50 г	масло
2 скилидки	чесън
	сушени подправки

Приготвяне

- 01** Пресовайте чесъна. Разбъркайте маслото със стайна температура и билките. Добавете сол на вкус.
- 02** Смесете всички съставки за прозияките и замесете тесто. Разточете полученото тесто на кръг с дебелина около 1,5 см и изрежете питките, като това може да стане с помощта на формичка или ръба на купа.
- 03** Изпечете палачинките в сух тиган или във фурна на дървени въглища за 3-4 минути от всяка страна, за да не загорят.
- 04** **Насладете се на храната си!**
Сервирайте за предпочитане горещи с чесново масло и/или други добавки.



РИБА SMOLIN

Рибарско стопанство
Розточе, Полша

За контакт: smolinfish.pl

НАШАТА ИСТОРИЯ

Smolin Fish е семейна рибна фабрика в Розточе. 2017 г. може да се счита за началото на нашето приключение, когато отворихме преработвателно предприятие в Плазов в сграда, в която се е помещавало преди това начално училище. Ние сме малък екип от ентузиаста и любители на висококачествени рибни продукти. Опитваме се да отразим страстта си във вкуса и качеството на нашите продукти.

Искаме да насърчим поляците да консумират редовно риба. Какво имаме предвид под "редовно"? Според медицинските съвети риба - прясна или преработена - трябва да се консумира поне два пъти седмично. Благодарение на факта, че асортимента, който предлагаме е много широк, нашите клиенти, които правят поръчка при нас, могат да бъдат сигурни, че диетата им с риба няма да бъде еднообразна.

Разполагаме със собствена ферма за сладководна риба. Оттам идва рибата, използвана за продуктите Smolin Fish. Нашата рибна ферма се намира в Ruda Różanięska, в Розточе, в екологично чист район, включен в Натура 2000.

В нашите водоеми отглеждаме, наред с другото, шаран, щука, пъстърва, амур и сом. Всички тези риби се предлагат в нашия онлайн магазин (освен ако климатичните условия не ни пречат да уловим рибата, например замръзнали водоеми или просто липса на производство на определен вид през определен сезон). Рибите живеят в езера с пясъчно дъно и се хранят само с естествена храна и зърно.

Преработваме рибата по традиционни методи в нашата фабрика. Приготвяме консерви в буркани, както у дома; слагаме ги вътре на ръка и ги печем във фурната. Не използваме никакви консерванти или подобрители на вкуса, освен сол. Нашите продукти са натурални, здравословни и най-вече вкусни.



🕒 45 мин.
✓ без глутен

ПЪРЖЕН ШАРАН С ГЪБИ

Съставки

300 г	гъби
3 глави	лук
250 г	шаран
3 броя	дафинови листа
3 сл.	брашно
4 зърна	черен пипер
	олио за пържене
	сол, смлян пипер

Приготвяне

- 01** Обелете и нарежете лука на полумесеци, а гъбите - на по-малки парчета. Загрейте олиото в тиган, добавете нарязания лук, дафиновите листа, зърната черен пипер и солта. Задушете за няколко минути, след което добавете гъбите. Запържете за около 10 минути, като разбърквате от време на време.
- 02** Измийте и подсушете шарана с кухненска хартия. Рибата е деликатна, така че боравете с нея внимателно. Подправете със сол и черен пипер. Нарежете шарана на парчета, след което го оваляйте в брашно. Запържете в олио до златистокафяво от двете страни.
- 03** Поднесете шарана, подреден върху лука с гъби.

ИСПАНИЯ

06





ХОСЕ АНТОНИО ЕСТЕБАН САНЧЕС

Гастро-гид Испания, Арагон, Бланкас
<https://www.saffronspainteruel.com/>

МОЯТА ИСТОРИЯ КАТО ГАСТРО-ГИД

Родом от Теруел, той решава да инвестира в отглеждането на шафран в района на Бланкас, Теруел, където има само спомени за минали времена, в които шафранът е бил основен стълб в търговията на района и източник на работа за жителите му.

Вдъхновен от копнежа си и ценните знания на баща си, той инициира възстановяването на тази култура, а по-късно и нейното биологично сертифициране, първото в Испания, както и разработването на гурме продукти с тази ценна подправка като шоколад, EVOO, Rosa Tea, сирене и др. Както шафранът, така и продуктите от шафран се продават на национално и международно ниво.

Заводът за опаковане и магазинът му се намират в Бланкас, където можете да закупите всички продукти, които имат и биологично качество, и да се възползвате от възможността да научите повече за гастрономията и туристическите обекти в района.

"Допреди няколко години шафранът беше за нас детски спомен - история, разказвана в селото от много хора. Изведнъж се оказахме потопени в чужда мечта, в кампания за възстановяване на шафрана. И така преоткрихме този свят - сега вече от собствените ни очи и собствените ни истории, от които не спираме да се учим и които започнаха да ни вълнуват."

МОИТЕ СЪВЕТИ КЪМ ДРУГИТЕ ГАСТРО-ГИДОВЕ

Привързаността ми към моя народ и дълбокото познаване на културата, традициите и корените ни ме вдъхновяват да продължа да популяризирам продуктите от нашата земя в рамките на устойчивото развитие, като промотирам посещения с екскурзовод на шафрановите полета, където посетителят може да участва в бране на шафран (в сезона на кампанията) и да научи повече за тази деликатна култура, чрез аудиовизуални материали. Същата тази привързаност към собствения народ и познаването на неговите предимства са от решаващо значение за всеки, който би искал да бъде гастро-гид.

Възможността да бъдеш гастро-гид предоставя уникални инструменти за обучение и нова перспектива за предприемане на нови проекти, така че е препоръчително за хората, които са запалени по своите традиции, красотата на селата си и гастрономията, да станат част от този страхотен проект.



 20 мин.

✓ лесна рецепта

ФРЕНСКИ ОМЛЕТ С ШАФРАН

Съставки

50 мл.	мляко
2 броя	яйца
5 нишки	шафран (подправка)

Приготвяне

- 01** Накиснете шафрана в млякото по следния начин: загрейте млякото (без да кипва), намалете температурата и добавете шафрановите нишки. Оставете го да престои 15 минути.
- 02** Разбийте яйцата за 2 минути, добавете настойката от шафран и сол на вкус.
- 03** Изсипете сместа в тиган с нагорещен зехтин, и пържете по 1 минута от всяка страна.
- 04** И се насладете на вкусен френски омлет с допълнителен аромат.



САРА БАЛФАГОН

Гастро-гид, Испания, Арагон, Кантавиеха
<https://hotelspabalfagon.com/es/>

МОЯТА ИСТОРИЯ КАТО ГАСТРО-ГИД

Казвам се Сара Балфагон Видал и заемам длъжността директор на хотел & СПА Балфагон. Работя в хотела от 16-годишна възраст и дълго време го съчетавах с обучението си в университета.

Hotel & Spa Balfagón е четиризвезден хотел, разположен в Кантавиеха, в района на Маестраго Туроленсе. Хотелът е основан през 1980 г., което означава, че работим в сектора на туризма и ресторантьорството повече от 40 години. През това заведение са преминали три поколения, като всички те са се посветили на туризма в региона Маестраго, където се намира това село - регион с уникални места и изобилие от природни красоти.

Ресторантът на хотела винаги е бил еталон в нашия регион и ние продължаваме да работим за това. Една от политиките на компанията по отношение на храненето е да придаде стойност на територията, като насърчава използването и подкрепата на местни и 0 км. продукти, местни предприятия и производители. Опитваме се да участваме в гастрономически изложения и отворени дни, които ни позволяват да обменим опит с други заведения.

МОЯТ СЪВЕТ КЪМ ДРУГИ ГАСТРО-ГИДОВЕ

Като съвет към бъдещите гастро-гидове искам да подчертая, че е важно да се популяризират местните продукти, като се подчертава стойността на самото заведение и на съответната провинция или регион. Също така, е важно да цените това, което ви заобикаля, да обичате земята си, да познавате наличните продукти, да знаете как да продавате територията си и да сте убедени в това, което правите. Не става въпрос само за това да напълните заведението си, трябва да направите продуктите на района известни.

За всички онези хора, които мислят да станат гастро-гидове водачи, препоръчвам да се обучават за такива, но преди всичко да познават продуктите и територията си. Човек, който иска да придобие този професионален профил, трябва да е убеден в потенциала около себе си и да знае как да го оцени.



2 ч.

регионална
рецепта

КАРНАВАЛНИ ТОПКИ

Съставки

2 кг.	Едра галета (хлебни трохи)
600 г.	Консервирана наденица
600 г.	Шунка от Теруел
50 г.	чесън
100 мл.	зехтин
400 мл.	свинска мас
16 бр.	яйца
600 мл.	бульон

Приготвяне

01

За да пригответе топчетата, смесете 2 килограма едрозърнеста галета с шунката и наденицата, нарязани на много малки парчета (или накълцани). Добавете накълцания чесън и разбъркайте добре, без да притискате хляба.

02

След това, загрейте маслото и бульона, които също ще добавим към сместа, както и зехтина. Накрая добавете яйцата и омесете всичко добре. Оставете да почине за известно време, за да попият трохите.

03

След като тестото е готово, правим малки топчета (с големина на топка за голф) и сервираме топчетата като супа с много горещ бульон, в който са се варили около 10 минути.

04

За украса при сервирането можете да добавите малко пържени картофи.
Насладете се!



СЕЗАР ЛОМБАРТ

Гастро-гид, Испания, Арагон, Монройо

<https://www.posadalupe.com/hotel-matarrana/>

МОЯТА ИСТОРИЯ КАТО ГАСТРО-ГИД

Казвам се Сезар Ломбарте и съм от Монройо, в района на Матараня, където съм роден и където със съпругата ми Мариса стопанисваме хотел-ресторант Posada Guadalupe.

Искам да отбележа, че като хотелиери и ресторантьори ние почти винаги сме двама души - съпруг и съпруга или съпруга и съпруг.

Готвим традиционни ястия и измежду предястията, супите, яхниците, запеканките и печеното месо, избирам едно ястие, което винаги се предлага на атрактивна цена.

Нашите ястии са продукти от региона на Монройо и са колкото вкусни, толкова и прости.

МОЯТ СЪВЕТ КЪМ ДРУГИ ГАСТРО-ГИДОВЕ

Моят съвет е да се подчертае важноста от практикуването на кръговата икономика, която е от основно значение за развитието на региона и туризма, като се използват местни продукти в заведенията за хранене, които позволяват да се подкрепят местните производители и да се предлагат преживявания и продукти с различно качество, което допринася за икономическото развитие на района.



2 ч. 40 мин.



без глутен

САНДВИЧИ ОТ ЛЕТЕН ТРЮФЕР СЪС СЪРГОТИНИ ОТ ФОА ГРА ОТ РЕГИОНА НА МУДЕХАР

Съставки

съобразно бр. порции	Летен трюфел
1 сл.	Екстра върджин зехтин със ЗНП от Долен Арагон
1	Прясно фоа гра от планинската част на региона Мудехар
на вкус	сол
1 щипка	захар

Приготвяне

- 01** Ако трюфелът е пресен, измийте го добре, подсушете го и го замразете. Отделете нужното количество фоа гра и замразете това, което ще използвате.
- 02** Нарезете трюфелите с белачка на тънки филийки и ги сложете в съд със зехтин, който може да се съхранява покрит в хладилника в продължение на една седмица. Пригответе течен, но гъст карамел.
- 03** Поставете предварително отцедените парченца трюфели върху филийка хляб. Загрейте така подготвения сандвич в тостер, саламандър или тиган, без да го препичате.
- 04** Завършете ястието със сърготини от фоа гра, сол и карамел върху сърготините фоа гра.
Насладете се!



МАРИ ЛУЗ СОРИАНО

Гастро-гид Испания, Арагон, Олиете

https://www.instagram.com/barpiscinasoliete/?utm_medium=copy_lin

МОЯТА ИСТОРИЯ НА ГАСТРО-ГИД

Съпругът ми Давид Гарсес много искаше да се върнем към корените си, тъй като и двамата сме родени в Барселона, но сме потомци на родове от Олиет и Лехаго. Затова не се колебаехме и организирахме семейния си живот възможно най-добре.

Бяхме наясно, че Олиете има стойност и че има какво да предложи, както и потенциал за развитие. Затова, не се поколебахме и решихме да реновираме и да придадем по-модерен и съвременен вид на бар-ресторанта, който открихме тук.

Отдадени сме на средиземноморската гастрономия с близка връзка със земята, като се възползваме максимално от суровините, които имаме около нас.

Всичко стана възможно благодарение на екипа, който сформирахме: Естебан, Мириам Т., Мириам Г., Пилар, Лео, Беатрис. Както винаги казвам, нашият екип е най-голямото ни богатство.

Благодарение на тях и на общите ни усилия успяхме да се развием и да направим немислими неща.

Вярваме искрено, че се намираме на територия, която има какво да предложи по отношение на пейзажа и културата, и за която се знае много малко.

Затова с разрешението на туристическия отдел на региона Сиера де Аркос организирахме малък туристически информационен пункт. Важно е туристът, който ни посещава, да знае как да оползотвори максимално времето си, какво да посети, къде да хапне, занимания с екскурзовод, но без да забравяме нашата кухня и нашите клиенти, които толкова много харесваме.

Накрая бихме искали да отбележим, че благодарение на производителите в района успяваме да готвим традиционни местни ястия и да ги обновяваме. В нашия район е много важно да участваме активно в кръговата икономика.

Заедно растем повече и си помагаме взаимно да разпространяваме информацията.

МОЯТ СЪВЕТ КЪМ ДРУГИ ГАСТРО-ГИДОВЕ

Сътрудничеството на гастро-гидовете с местните власти и местните производители може да окаже положително влияние върху кръговата икономика. Освен това, наличието на туристически информационен пункт може да помогне на туристите да организират престоя си в нашите региони и да открият не само природното и гастрономическото богатство, но и традиционното и историческото богатство на мястото.



3 ч.

регионална
рецепта

СГОТВЕНО НА НИСКА ТЕМПЕРАТУРА АГНЕШКО ОТ АРАГОН С КАРТОФЕНО ПЮРЕ С ТРЮФЕЛ, ЗАДУШЕН ШАЛОТ ЛУК И ЧИПС ОТ МАНИОКА

Съставки

10 плешки	агнешко месо от Арагон
1,5 л.	зехтин
2 кг.	картофи
20 г.	масло
200 мл.	течна сметана
15 гр.	трюфели
300 гр.	лук шалот
1 парче	маниока

Приготвяне

- 01** За да пригответе тази рецепта, първо овкусете плешките със сол и черен пипер и ги нацепете с остър нож. След това ги поставете в голям съд за готвене, пълен със зехтин. След като изтече оптималното време за варене, намалете котлона до минимум и ги оставете да се задушават за три или четири часа на слаб огън.
- 02** След като изтече това време, начукайте плешките и ги поставете върху тава с хартия за печене; отгоре трябва да се постави тежест, за да се притисне месото. След това тавата се поставя в хладилника за около 12 часа. След това с костите на телешкото месо ще направим тъмен бульон, с който ще приготвим соса.
- 03** За да пригответе картофеното пюре с трюфели, сварете картофите с кората за 40-45 минути, обелете ги и ги сложете в блендера заедно с маслото, сметаната и трюфелите. След като сместа се пасира, без да се образуват бучки, подправете със сол и черен пипер и картофеното пюре ще придобие кремообразна текстура. Що се отнася до шалота, обелете го и го задушете за 15-20 минути на слаб огън в зехтин. За да пригответе чипса от маниока, нарежете парчетата с помощта на ренде тип мандолина и ги запържете на 110°C, докато спрат да бълбукат; подсушете ги, за да отстраните излишната мазнина.
- 04** Накрая, след като сме подготвили всички елементи, ще запечем за кратко месото върху скарата, за да му придадем характерни ивици от печене на грил, и ще го поставим във фурната, за да го държим топло, след което ще започнем да го порционираме и сервираме. Насладете се!



СЕРГИ ДЕ МЕМА

Гастро-гид Испания, Барселона

banquetbarcelona.com/es/; <https://comademeia.cat>

МОЯТА ИСТОРИЯ НА ГАСТРО-ГИД

Осъвремених традиционната кухня, като я адаптирах към времето и настоящите нужди. Определям я като "каталунска кухня, обогатена със сезонни, местни, модерни и космополитни продукти, благодарение на техники за готвене от други страни и в резултат на професионален опит, четене и лични пътувания".

Моята кухня е завръщане към произхода на традиционния каталунски рецептурник, спасяване на почти забравени рецепти и превръщането им в съвременни ястия. Запазвам същността на ястието, но го осъвременявам и модернизирам благодарение на възможностите, които предлагат новите технологии и умението да се борави със суровините.

Моят гастрономически проект отразява житейската ми философия: моята кухня се основава на последователност и коректност между това, което казва, и това, което прави: "Всяко действие, което извършваме, се отразява на нашата среда". Така че аз пренасям ангажимента си към процеса на хранителната верига отвъд вратите на вашата кухня.

Аз съм движещата сила на бавното хранене в Каталуня и основоположник на концепцията "Km 0", защитник и популяризатор на местните продукти и производители, с които винаги съм поддържал отношения на доверие.

МОЯТ СЪВЕТ КЪМ ДРУГИ ГАСТРО-ГИДОВЕ

Гастро-гидът трябва да насърчава използването в кухнята на сезонни продукти и такива, които са т.нар. "0 км." (произведени на място), да е чувствителен към качеството и сезонните продукти, като предпочита тези, които са произведени наблизко. По този начин ще създадем един устойчив, по-справедлив и по-добър свят за всички.



3 ч.



регионална
рецепта

PARTRIDGES IN VINAIGRETTE WITH CABBAGE ATILLOS

Съставки

6 броя	яребици
1,8 кг.	лук, нарязан на жулиени
2 скилидки	чесън
300 ml	екстра върджин зехтин
75 мл.	оцет от гренаш
75 мл.	коняк
300 мл.	"Ескудела" (яхния или супа от месо с паста)
450 г.	бекон, нарязан на кубчета с размери 0,5x0,5 см
2 броя	младо зимно зеле
	розмарин, дафинов лист и мащерка
	сол и пипер

Приготвяне

- 01** Почистете, опърлете и запечете яребиците, овкусете ги със сол и черен пипер и ги опечете в глинен съд или съд от неръждаема стомана до златисто кафяво, след което ги извадете. Добавете лука и го задушавайте, докато напълно се редуцира/зачерви, но да не прегори, след това добавете бекон и го оставете да се задуши.
 - 02** След като тази процедура приключи, добавете яребиците с гърдите надолу, снопчето билки, чесъна, оцета и солта. Остава се да се готви за 25 минути на слаб огън, за да се изпари алкохолът, след което се добавя бульонът от ескудела и се оставя да се готви за 45 минути във фурната на 180°, добре покрита. След това време отворете касеролата и вижте дали са омекнали, ако не, добавете още малко ескудела, ако е необходимо. Оставете да престои, докато изстине.
 - 03** Отстранете твърдите части и сварете зелето в добре подсолена вода, след като се свари, прецедете и запазете водата от варенето, за да направите супа или да сварите други зеленчуци. След като зелето се отцеди добре, направете от него топчета с форма на крокети и ги оваляйте в брашно от нахут или пшеница, и ги изпържете така, че да придобият златистокафяв цвят. След като се изпържат, ги поставете върху кухненска хартия.
 - 04** Разрежете яребиците напречно на две и ги поставете отново в тигана заедно с крокетите от зеле и ги гответе още 15 минути на слаб огън, докато станат
103
- Разрежете яребиците напречно на две и ги поставете отново в тигана заедно с крокетите от зеле и ги гответе още 15 минути на слаб огън, докато станат
103
- Насладете се!



БЕЛЕН СОЛЕР ГОДОЙ

Гастро-гид

Испания, Арагон, Алоса

<https://laojinegra.com/>

МОЯТА ИСТОРИЯ НА ГАСТРО-ГИД

Казвам се Белен и заедно с партньора ми Хави управляваме малък бизнес в селския район на Теруел, Ла Охинегра (La Ojinegra), посветен на устойчивия селски туризъм и екологичното възстановяване.

Хотелът ни се отличава с изключителна устойчивост и е сертифициран от Ceres Ecotur и ECEAT-ECOLABEL, които оценяват екологичните, социално-културните и икономическите аспекти на поетите от нас като собственици ангажименти

Ресторантът, сертифициран с европейска екомаркировка, е фокусиран върху еко-гастрономическия туризъм, като насърчава агро-разнообразието и хранителната независимост. Като членове на движението Slow Food Сарагоса, ние се присъединяваме към Международния алианс на готвачите на Slow Food, който се застъпва за глобалното хранително биоразнообразие. Освен това, аз съм част от местна инициативна група "Жени в гастрономията", подкрепяща женския талант и равенството в кулинарната професия.

La Ojinegra е признат с европейския знак за качество CALIDAD RURAL ARAGÓN, който подкрепя развитието на селските райони. Социалната и екологичната ни ангажираност се вижда и от знака RESPONSABILIDAD SOCIAL DE ARAGÓN (RSA), който подчертава етиката и отговорността в нашия бизнес подход.

Компанията ни съживява живота в селските райони чрез кръгова икономика, като популяризира природното, гастрономическото и културното наследство на региона. Иновативният модел оказва положително въздействие върху туристическия сектор, като допринася за устойчивото развитие и затвърждава позицията ни на пример за отговорен туризъм.

МОЯТ СЪВЕТ КЪМ ДРУГИ ГАСТРО-ГИДОВЕ

Да бъдем гастро-гидове в малко село като Алоса, Теруел, ни позволява да допринесем за намаляване на разминаването между туризма и околната среда в селските райони, чрез гастротуризмът и агротуризмът, което води до положително икономическо, социално и екологично въздействие. Нашият съвет е, независимо колко малка е инициативата, да се работи в екип, да се сътрудничи с животновъди, земеделски производители, администрации, училища по хотелиерство и ресторантьорство... да се покаже значението на труда на тези, които произвеждат, отглеждат или преработват храна, да се свърже с хранителното наследство, природата и че по този начин се полагат трансверсални грижи за околната среда и начина на живот на мястото, където се провежда инициативата.



2 ч. 40 мин.

регионална
рецепта

ЕСЕННО АГНЕШКО БУТЧЕ

Съставки

- 1 Обезкостен агнешки бут от агне от породата Охинегра(Ojinegra) от фермата Sabor Maestro, Каstelот
- 3 Яйца от La Brizna, Вилел
- 1 Пастет от маслини Empeitre от PROECMAT, Valdeltormo
- 2 Пакетирани праскови от Каланда от La Calandina Coop, Каланда
- Екстра върджин маслиново масло (зехтин) EVOO, Ecomatarranaya, Calaceite
- 8 Шафран от la Carrasca, Blancas
- Морска сол
- 2 Тиква и сладък лук Fuentes
- Фурми от Ideas Coop, от CJ
- 1 Пакетче чай Chai-choco на CJ

Приготвяне

- 01** Приготвяне на пълнката: Обезкостете бутчето или помолете месаря си да го обезкости. Можете да използвате костите за приготвяне на бульон. В този случай пълнката е съобразена със сезона, но може да се използват и други съставки. Сварете яйцата и ги оставете да изстинат, за да можете да ги нарежете. Обелете и нарежете прасковите. В хаванче се смила солта с шафрана.
- 02** Поставете агнешкото бутче върху плоска повърхност и овкусете вътрешността му със сместа от сол и шафран. Покрийте повърхността с пастета от праскови, маслини и яйца. Навийте месото на руло, така че цялата пълнка да е вътре, и го завържете с кухненска връв, за да не се отвори. Поставете пълненото бутче в тава за печене, като отгоре го намажете с екстра върджин маслиново масло (зехтин) EVOO. Пече се в предварително загрята фурна на 200° C за 10 минути, за да придобие кафяв цвят, след което се намалява температурата на фурната на 180° C и се пече около 40 минути, в зависимост от фурната и размера на парчето. По средата на печенето обърнете месото. След като е готово, отстранете връвта и оставете месото да се отпусне и охлади.
- 03** Приготвяне на соса: Изпечете тиквата цяла и с обвивката, като използвате фурната. Залейте тиквата с чаша вода или зеленчуков бульон и я добавете в тавата, в която сме пекли бутчето, за да омекнат остатъците, които са полепнали по него. Задушаваме лука и го карамелизираме с фурмите, добавяме малко тиквена смес и намачкваме всичко с течността и соковете от месото. Полученият сос ще допълни месото.
- 04** Сервиране: Нарезете агнешкото на сравнително дебели медальони и го подправете със сол и черен пипер.



АЙТОР ГАРТЕИЗУРЕКОА ГАРСИЯ

Гастро-гид

Испания, Ла Риоха, Игея

<https://mieldelpuebloigea.com/>

МОЯТА ИСТОРИЯ КАТО ГАСТРО-ГИД

Казвам се Айтор Гартейзаурекоа Гарсия и съм главен изпълнителен директор на компаниите Miel del Pueblo SC и Bodegas de Igea SL, разположени в Игея, Ла Риоха. Имам висше техническо образование в областта на хранително-вкусовата промишленост.

От дълги години се занимавам с пчеларство. Нашият мед е единственият в Ла Риоха с три знака за качество, които утвърждават нашия продукт. Понастоящем с моя партньор и брат Иняки започнахме ново начинание, в което произвеждаме нашите характерни медовини (медени вина), обединявайки пчеларството и винопроизводството в богатия на вина регион Ла Риоха.

В нашата малка занаятчийска винарна, разположена в сърцето на обявения от ЮНЕСКО биосферен резерват, създаваме различни сортове медовина - от суха до полусладка, от млада до отлежала в бъчва, от непенлива до газирана.

МОЯТ СЪВЕТ ЗА ДРУГИ ГАСТРО-ГИДОВЕ

Що се отнася до съветите, които мога да дам на други гастро-гидове, първото и най-важно нещо е да предлагате на обществеността продукти с качество, близост и грижа за Земята. Да прилагаме устойчиви практики и да се опитаме да направим така, че от малките селски общини, където се произвеждат този тип продукти, да можем да открием и покажем на останалия свят нашата гастрономия и нашия регион, защитавайки качеството и знанията.



50 мин.

регионална
рецепта

РИБА ТРЕСКА RIOJANA (ОТ РАЙОНА НА РИОХА)

ЗА ДА ПРИДРУЖИТЕ ТОВА ЯСТИЕ, НАЙ-ДОБРАТА НИ ПРЕПОРЪКА Е НАШАТА МЕДОВИНА ОТ МЛАДОТО СЕЛО НА ЦВЕТЯТА, С ПОЛУСЛАДКИ НОТКИ, КОЯТО СЕ СЪЧЕТАВА ПЕРФЕКТНО С РИБА, МОРСКИ ДАРОВЕ И ЗЕЛЕНЧУЦИ.

Съставки

- 4 солени филета от треска (около 150 г всяко)
- 50 г. пшенично брашно
- 3 сл. зехтин екстра върджин на Кооператива **Frutera de San Isidro de Igea**
- 1 червен лук
- 2 скилидки чесън
- 100 мл. бяло вино със ЗНП **Rioja/Риоха**
- сол
- 500 г. домашни сушени домати
- 300 г. Чоризо от Риоха с червена чушка
- 1 бр. печени червени чушки, нарязани на ленти
- 1 дафинов лист

Приготвяне

- 01** Подсушете с кухненска хартия 4 филета от треска. Сложете 50 г. пшенично брашно в чиния и оваляйте филетата в брашното. Изтръскайте филетата, за да отстраните излишното брашно. Сложете 3 с.л. зехтин екстра върджин в касерола и я загрейте на средно силен огън. Запържете оваляните в брашно филета от треска за по 1 минута от всяка страна, отстранете ги от огъня и ги оставете настрана.
- 02** В същия тиган задушете 1 червен лук, нарязан на жулиени, и 2 скилидки чесън. Добавете малко сол и гответе тези съставки на среден огън в продължение на 5 или 6 минути, докато лукът стане прозрачен. Налейте 100 мл. бяло вино, увеличете температурата и оставете виното да се редуцира за 2 минути. Накрая сложете домати, чушката и останалите съставки и подправки и гответе още 10-12 мин. на слаб огън.
- 03** Добавете филетата от треска в тигана, за да довършите готвенето със соса за 3 или 4 минути на среден огън. За да се сготви треската еднакво от всички страни, покриваме касеролатата по време на готвенето.
- 04** Сервирайте треската в стил "Риоха" върху основа от сос и по една порция треска на човек. Насладете се!



ДИЕГО ПИЛАКИНГА

Гастро-гид

Испания, Арагон, Пуертомингалво

<https://miieldelpuebloigea.com/>

МОЯТА ИСТОРИЯ КАТО ГАСТРО-ГИД

Аз съм Диего Пилакинга, директор на хотел "Мас де Себриан" в Пуертомингалво. Работа в хотелиерския бизнес от 25 години и съм запален по всичко, свързано с туризма, особено със селския туризъм.

Нашият хотел притежава чар и магия, които се изразяват в почивка, спокойствие и прекъсване на връзката, с цел нейното възстановяване. Това не е типичният хотел за пренощуване, ние се стремим гостите да забравят ежедневието си, с познато и комфортно обслужване, с рустикално-модерен декор, който помага на клиентите да навлязат в състояние на максимална релаксация.

Намираме се в центъра на едни от най-красивите села на Испания в Теруел - като Рубиелос де Мора, Кантавиеха и Мирамбел, въпреки че около фермата има много други села от туристически и културен интерес.

МОЯТ СЪВЕТ КЪМ ДРУГИ ГАСТРО-ГИДОВЕ

Проектът Gastro-Guide е много важен, защото е от основно значение за подпомагане на затрудненията, които изпитваме при живот в селските райони и за преодоляване на всички проблеми, с които се сблъскваме, за да популяризираме нашите села. Важно е да бъдем едно цяло, в група с еднакви цели и мисля, че благодарение на проекта можем да получим по-голяма видимост за нашите села и техните традиции, гастрономия.



50 мин.



регионална
рецепта

АГНЕСКО ЗАДУШЕНО

Съставки

- 500 г. Арагонско агнешко
- 200 г. Лук
- 2 броя Крушовиден домат
- 1 брой Италиански пипер
- 2 Чесън (скилидки)
- 30 г. Магданоз
- 30 мл. Вода
- 15 мл. Бира
- 1 сл. Масло

Приготвяне

- 01** За да пригответе основата, добавете чушка, чесън, магданоз, 30 мл. вода и малко зехтин и пасирайте до получаване на хомогенна смес.
- 02** За основното приготвяне задушаваме лука с една супена лъжица масло, след това добавяме арагонското агнешко, доливаме вода, докато месото се покрие, и добавяме 20 мл. от основната смес, който сме приготвили преди това.
- 03** Когато достигне точката на кипене, добавете 15 мл. бира и оставете за около 45 минути, докато месото се сготви и може да се сервира.
- 04** Наслаждавайте се!



Испания, Арагон

ИСАБЕЛ ФЕЛЕЗ РОСЕЛЪО

Гастро-гид

Испания, Арагон, Алкориса

<https://miieldelpuebloigea.com/>

МОЯТА ИСТОРИЯ НА ГАСТРО-ГИД

След дълги години работа с шоколад в някои от най-добрите сладкарници и шоколатиери в Европа, през 2013 г. сбъднахме мечтата си: да отворим малка работилница за шоколад в нашето село Алкориса, малък град в Теруел-Испания.

За да създадем нашите занаятчийски шоколади, работим със суровини от справедлива търговия и биологични суровини, като какао и тръстикова захар или глазури, а също и от местна продукция, главно зехтин екстра върджин и бадеми маркона.

Стремим се да изпитваме удоволствие от работата си, като създаваме различни и иновативни шоколадови бонбони от най-добрите суровини, за да предлагаме естествен, здравословен и справедлив продукт. Нашата шоколадова фабрика е първата в Испания, която получи сертификат за справедлива търговия (Fairtrade) и биологично земеделие, както и вписване сред първите компании в "Регистъра на въглеродния отпечатък" към Министерство на околната среда.

Някои от наградите, които сме спечелили: Награда ALIMENTOS DE ARAGÓN, титла "Хранителни занаятчии", присъдена от правителството на Арагон; бяхме част от испанския отбор на Световния шампионат по сладкарство - (Париж); Награда "НАЙ-ДОБЪР ОРГАНИЧЕН ПРОДУКТ 2015" - Biocultura Barcelona; Награда за "ИЗКЛЮЧИТЕЛНОСТ в иновациите на жените от селските райони", присъдена от Министерството на земеделието, храните и околната среда; Награда ARAME (Арагонска асоциация на жените предприемачи); Шеста най-устойчива марка шоколад в света, според международното издание Influence Digest; Награда CЕРУМЕ Aragón 2022 за нашите постижения, отговорни практики и бизнес проект в региона Bajo Aragón; Награда за ИНОВАЦИИ НА ФИРМАТА от Арагонския институт за развитие и Търговската камара; Награда COMMERCE OF ARAGÓN 2023 за екологична устойчивост, присъдена от правителството на Арагон.

МОЯТ СЪВЕТ КЪМ ДРУГИ ГАСТРО-ГИДОВЕ

Да бъдеш гастро-гид е много важно за стимулиране на туризма в твоя град и околността, в обезлюдените селски райони гастро-гидът е много необходима фигура, моят съвет е да не се страхувате да предприемате действия и да започнете да давате енергия не само на бизнеса, но и да развивате положителното в града и региона, за да привлечете повече туристи в селските райони.



 1 ч. 30 мин.

✓ регионална
рецепта

ШОКОЛАД ОТ ЗРЪНЦЕ ДО БЛОКЧЕ

Съставки

- 300 г. органични какаови зърна
- 50 г. органично какаово масло
- 150 г. пудра захар

Прибори: Мелничка, форма за отливане и термометър

Приготвяне

- 01** Изпечете какаовите зърна във фурната на 110°C за 45 минути. След като ги оставите да произстинат, още докато са топли, ги обелете внимателно, като отстранявате люспата с пръсти, и без обвивката, претеглете какаото (това количество трябва да имате предвид за по-късно) и го смелете с инструмента, който обикновено използвате за тази цел (мелничка, кухненски робот...).
- 02** Добавете същото тегло (като на какаото) в пудрата захар. След това добавете цялото какаово масло. Загрейте сместа в бен-мари (на водна баня), докато какаовото масло се разтопи и цялата смес стане хомогенна, разбърквайте сместа възможно най-дълго, докато се получи фина паста. Колкото по-фина е тя, толкова по-добра ще е текстурата в устата, в този момент вече сме подготвили нашия шоколад.
- 03** Следващата стъпка е да се темперира, за да се формова и моделира. Ще използваме купа с лед и студена вода. Поставете върху нея купата с разтопения шоколад и бъркайте непрекъснато, докато шоколадът достигне 28-29°C, като внимавате да не навлезе вода в купата, докато бъркате. След като температурата е достигната, загрейте шоколада в съд на водна баня, докато достигне 30-31°C. Напълнете формите и ги оставете да престоят в хладилника, докато видите, че шоколадът се отделя добре. Извадете шоколада от формите внимателно.
- 04** **Наслаждавайте се!**



СОНЯ ЛОРА РАМОС

Гастро-гид

Испания, Арагон, Куевас Лабрадас

МОЯТА ИСТОРИЯ НА ГАСТРО-ГИД

Аз съм Соня Лора, управител на Multiservice "El Sitio" в град Куевас Лабрадас от почти 5 години, а преди това на телеклуба от 2 години.

Дойдох да живея тук преди единадесет години от Барселона и след няколко години работа в град Теруел исках да започна собствен бизнес в моя град, а какво по-хубаво от това да обслужвам съседите си и околните села.

В Multiservicio Rural de Cuevas Labradas имаме бар-ресторант и магазин. Обслужваме през целия ден, всеки ден от седмицата, а освен обяд и вечеря, имаме и обедно меню, от което се възползват около петнадесет души чрез социалната трапезарията. Това е начин да ги съберем заедно и да ги изведем от къщи, особено през зимните месеци, когато са по-самотни.

В нашата кухня се стараем да използваме местни, локални и пресни продукти.

Като например борина, телешко месо, праскови или трюфели и, разбира се, шунка със ЗНП Теруел.

В магазина доставяме ежедневно хляб, който се приготвя в съседното село от ръцете на семейство пекари, които са пекари от много години.

Имаме и продукти за продажба от всякакъв вид, като винаги се стараем да снабдяваме съседите и туристите с храни от района и Арагон, за да се докоснат до нашата земя.

МОЯТ СЪВЕТ КЪМ ДРУГИ ГАСТРО-ГИДОВЕ

На бъдещите гастро-гидове бих казала да обичат това, което правят, продукта, земята, мястото, да познават обичаите на хората, да се смесват с тях и да се учат от нулата на приготвянето на продуктите. По този начин ще могат да го предадат на бъдещите туристи и посетители и да го изразяват така, сякаш винаги са го живели.

Да придават стойност на това, което представят по всяко време, и да карат посетителите да се докоснат до продукта.



1 ч.



регионална
рецепта

ПЪЛНЕНО ТЕРНАСКО ПО АРАГОНСКИ

Съставки

- 1 150 г. Обезкостен бут Ternasco de Aragón - агнешко
- Шунка със ЗНП Теруел (Teruel)
- Резенчета сирене Patamulo de Teruel (Патамуло де Теруел)
- 1 Лук със ЗНП Fuentes de Ebro
- 1 Супена лъжица мащерка
- Екстра върджин зехтин от област Арагон/Aragón.
- Картофи от Села, Теруел
- Сол и черен пипер
- Настърган трюфел от Теруел

Приготвяне

- 01** Овкусете месото със сол и черен пипер.
- 02** В тиган запържваме шунката с лука, към който добавяме лъжицата мащерка, посоляваме. С този смес пълним месото и добавяме сиренето към плънката.
- 03** Прехвърляме го във фурната и го печем като от време на време обливаме със соковете му, докато придобие златистокафяв цвят - около 40 минути. За финал я поднасяме с варени и подправени картофи от Села, към които настъргваме малко трюфел.
- 04** Наслаждавайте се!

УЧАСТНИЦИ В ПРОЕКТА

ЛИТВА:



ГЪРЦИЯ:



KARAIKOS FARM

Karaiskou Eleni & Sia O.E., Greece



Social Cooperative Enterprise,
Syn tis Allis, Greece

БЪЛГАРИЯ:



АСОЦИАЦИЯ КУЛИНАРНИ ИЗКУСТВА
И ГОСТОПРИЕМСТВО, България

ПОЛША:



ИТАЛИЯ:



Sapere utile

ISTITUTO FORMAZIONE
OPERATORI AZIENDALI, Italy



**UNIONCAMERE
EMILIA-ROMAGNA**

ИСПАНИЯ:

Cámara
Teruel

Cámara Oficial de Comercio e
Industria de Teruel, Spain



FORMACION Y ASESORES EN
SELECCION Y EMPLEO, SL, Spain

ГИД ГАСТРО
