



UNIUNEA EUROPEANĂ

FONDUL EUROPEAN PENTRU DEZVOLTARE REGIONALĂ

INVESTIM ÎN VIITORUL TĂU!



GUVERNUL ROMÂNIEI



Proiectul:

“Welcome to the Middle Ages,”

este cofinanțat de Uniunea Europeană prin Fondul European pentru Dezvoltare Regională în cadrul Programului Interreg V-A România-Bulgaria.

Valoarea contribuției UE: 420 837.37 euro FEDR



ROMÂNIA - BULGARIA



Interreg



UNIUNEA EUROPEANĂ



www.interregrobg.eu

Cuprins

Introducere.....	2
Capitolul 1. Bucătăria romană.....	3
1.1 Informații generale.....	4
1.2 Rețete romane.....	14
Capitolul 2. Rețete bulgărești din perioada medievală.....	58
2.1 Informații generale.....	59
2.2 Rețete bulgărești.....	70
Concluzii.....	95
Bibliografie.....	97

Introducere

Programul Interreg V Crossborder România-Bulgaria face parte din Programul Interreg al Ununii Europene, mai exact Interreg A, care susține cooperarea transfrontalieră pentru o dezvoltare armonioasă, economică, socială și teritorială în zonele de frontieră ale statelor membre.

Proiectele Interreg V Crossborder România-Bulgaria se referă la zona transfrontalieră dintre cele două state, de-a lungul cursului inferior al Dunării. Aceasta cuprinde județele Constanța, Călărași, Giurgiu, Teleroman, Olt, Dolj și Mehedinți în România, respectiv districtele Silistra, Ruse, Veliko Târnovo, Pleven, Vrața, Montana și Vidin din Bulgaria.

Programul are un număr de 6 domenii prioritare, care sunt o regiune conectată, verde, sigură, calificată și inclusivă, eficientă și ultimul domeniu este dedicat asistenței tehnice pentru implementarea programului.

Proiectul cu codul cod 452/2016, Welcome to the middle ages , a fost selectat în urma competiției care a avut loc în anul 2016 pentru proiecte pe Axa 2, Proiectul are ca obiectiv principal promovarea culturii și istoriei regiunii transfrontaliere dintre România și Bulgaria, prin elaborarea unei strategii comune pentru promovarea patrimoniului cultural roman și medieval, realizarea unui festival roman la Dobrosloveni (România) și unuia medieval la Mezdra (Bulgaria), promovarea produselor turistice la târguri de turism cultural la București și Sofia.

În acest studiu s-a încercat o descriere cât mai exactă a gastronomiei din zona transfrontaliera România-Bulgaria. Astfel, un prim capitol ne descrie pe larg informații privind bucătăria romana din această zonă, precum și a mai multor rețete de mâncăruri. Ritualurile, sărbătorile și alte evenimente sociale ce au avut loc în epoca romană în zona transfrontalieră sunt similare celor din întreg Imperiul roman, dar există și amprentă locală datorată atât tradițiilor cât și componenței etno-culturale din provinciile Dacia și Moesia, atât ale nativilor cât și ale coloniștilor.

Zona transfrontalieră de la Dunărea de Jos, în epoca romană provinciile Moesia Inferior și Dacia, a fost o regiune de graniță între Occident și Orient, în ceea ce privește viața economică, dar și spirituală și culturală. Această trăsătură particularizează regiunea transfrontalieră îi dă o identitate în interiorul Imperiului roman.

Cel de-a doilea capitol, face referire cu exactitate la gastronomia Bulgariei medievale. În cuprinsul acestuia, în cea de-a doua secțiune se regăesc exemplificate, ca și în primul capitol, rețete de mâncăruri din acea vreme.

Indiferent de perioada istorică sau de habitat, ființele umane au avut întotdeauna nevoie alimente, deoarece este o parte integrantă a vieții lor de zi cu zi - indiferent de mediul social. În Evul Mediu timpuriu, obiceiurile de hrănire din Balcani erau destul de diferite față de cele din antichitate.

Acest lucru s-a datorat în principal creșterii populației predominante de pe teritoriul primului imperiu Bulgar, populație care a avut obiceiuri alimentare semnificativ diferite comparativ cu cele ale populației locale din antichitatea târzie.

Prin urmare, pentru a înțelege ce alimente au fost consumate de populația bulgară de la începutul secolului 7 până la începutul secolului al XI-lea, trebuie luată în considerare mai întâi obiceiurile nutriționale ale celor două componente principale care stau la baza națiunii bulgărești- slavii și bulgarii.

Nu mai puțin important este un alt factor - schimbările alimentare ce au avut loc în cazul populațiilor menționate după trecerea la creștinism.

Capitolul 1

Bucătăria romană



1.1 Informații generale



Bucătăria romană
(reconstituire)²

Ingredientele pentru diverse sosuri ori mâncăruri erau amestecate și zdrobite în mortarium. Vasele și tigăile erau puse pe cărbuni încinși, ca pe o sobă. Uleiul și vinul erau stocate în amfore, în bucătărie erau condimente și ierburi scumpe, care impresionau pe oaspeți.

Cuptoarele portabile erau din lut, fier, bronz erau frecvente. De asemenea, erau grătare mobile numite craticula, asemănătoare cu cele de azi.

Dintr-o bucătărie romană nu lipseau tava sau platoul pentru pâine, rotunde sau ovale din bronz; tăvi rectangulare din fier pentru frigere sau prăjire; vasele puțin adânci din ceramică sau metal, numite patellae sau patinae.

Dintre ustensile menționăm cuțite din fier cu mâner de os, lemn sau bronz, polonice din bronz, argint sau os, suporturi, curele și instrumente de tocat, mortaria pentru amestecul și mărunțirea ingredientelor pentru mâncare.

După preparare, mâncare se servea pe platouri din metal sau ceramică, respectiv castroane, străchini și farfurii ceramice³.

2. https://www.romanobritain.org/2-arl_food/arl_roman_cooking-pt2.php

3. https://www.romanobritain.org/2-arl_food/arl_roman_cooking-pt2.php



Ustensile dintr-o bucătărie din Pompei (reconstituire)⁴

Informații despre mâncare la romani au dat o serie de scriitori antici precum Petronius în *Satyricon* și Juvenal în *Satire*. Cartea lui Apicius *De Re Coquinaria* este singura de acest fel care ne-a supraviețuit din antichitate. În lucrarea sa *Deipnosophistai*, Atheneus a înregistrat unele detalii de literatură culinară, din discuții invitaților la banchete. Alte lucrări cu trimiteri la mâncarea la romani au fost *De Agricultura* scrisă de Cato, *Naturalis Historia* scrisă de Plinius cel Bătrân, respectiv *De Re Rustica* scriă de Columella, ultimele două referindu-se la vinurile romane.⁵

Meniul într-o villa rustica din provincia romană Britannia cuprindea pâinea proaspătă cu făină la bază, legume, fructe (pere, cireșe, prune) carne de vită, porc, oi, pește și vânat, care asigurau romanilor o varietate a alimentației.



Dulciurile

Romanii amestecau alimente dulci și sărate, mierea fiind un ingredient de bază. De exemplu la prepararea legumelor se utiliza un amestec de miere, oțet, sare și apă. Cu mierea se îndulceau dar se și conservau multe feluri de mâncare și sosuri. Ceea ce arată importanța apiculturii în cadrul economiei romane.⁶

4. https://www.romanobritain.org/2-arL_food/arL_roman_cooking-pt2.php

5. Taylor, Sarah J., "Frontiers of Food: Identity and Food Preparation in Roman Britain" (2015). Electronic Thesis and Dissertation Repository. 2771. <https://ir.lib.uwo.ca/etd/2771>

6. https://www.romanobritain.org/2-arL_food/arL_roman_cooking-pt3.php

Brânza era un aliment de bază, fiind de diferite tipuri, fiind inclusă în rația militarilor. În general brânza era produsă și consumată local. Linius cel Bătrân menționa faptul că cea mai populară era brânza de capră.⁷

Pâinea era un produs mâncat zilnic de romani. Dar spre deosebire de cea de azi era preferată cea albă, cea cu făină neagră fiind oferită persoanelor mai puțin importante.⁸



Micul dejun

Micul dejun sau inetaculum era mâncat foarte devreme. El conținea pâine sărată, lapte sau vin, ouă sau brânză și fructe uscate sau carne pentru clasa superioară. Pentru cei săraci cuprindea doar pâine cu brânză și ulei de măsline. Pâinea era adesea muiată în vin.



Prânzul

Prânzul sau prandium cuprindea feluri de mâncare rămase de la masa din ziua precedentă, la care se puteau adăuga pește și fructe proaspete.



Băuturi

Băutura principală era vinul amestecat cu apă, fiindcă era mult mai alcolizat decât cel modern se pare. Laptele era rareori consumat, fiind preferat cel de capră.

Mulsum erau un tip de vin obținut prin amestecul cu miere, fiind foarte popular în lumea romană.

Menținerea unor plantații de viță de vie era o tradiție în lumea romană. Vinurile de cea mai bună calitate se erau din soiurile Setian și Massic. Cald era băut iarna, fiind un amestec cu apă caldă dulce și cu mirodenii.

Berea era rareori băută de romani, fiind considerată o băătură barbară, dar militarii din Britannia consumau această băătură.

Posca era o băătură consumată de fermieri și militari. Ea consta într-o mică cantitate de vin amestecat cu apă și diferite mirodenii. Apa era adesea contaminată în lumea romană, dar amestecată cu vine părea sănătoasă.

7. William C. Morey, Ph.D., "Outlines of Roman History" by D.C.L. New York, American Book Company (1901)

8. https://www.romanobritain.org/2-arl_food/arl_roman_cooking-pt3.php



Cina

Cina era un eveniment social important. Romanii adorau să mănânce și să vorbească în triclinum (sufragerie). După o plimbare prin grădină oaspeții erau invitați în sufragerie.

Masa cuprindea trei feluri de mâncare acompaniate cu vinuri importate din Italia, Franța sau Spania.⁹



Cina (reconstituire)¹⁰

Petrecherile la cină cuprindeau idel 9 oaspeți, în onoarea celor 9 muze, zeițe ale artelor și științelor. Canapele pentru trei persoane se aranjau într-un pătrat pe trei laturi, a patra fiind liberă pentru servire. Oaspeții stăteau întinși pe oparte și se serveau cu mâinile. Pe care aveau ghirlande de trandafiri, din care uneori puneau petale în vinul consumat. Deși existau, cuțitele, lingurile și furculițele se foloseau ocazional. Pentru că se murdăreau pe mâini, foloseau șervețele pentru a se șterge.¹¹

Ceramica pentru provizii și transport descoperită în regiunea transfrontalieră este reprezentată prin amfore (amphorae) și vase de provizii de mari dimensiuni (dolia). Amforele conțineau lichide precum vinul ori uleiul, respectiv pește. Ele erau de producție locală, dar și de import, produse în ateliere din Orient (Grecia, Asia Mică), respectiv Occident (Spania, Italia).

9. https://www.romanobritain.org/2-arl_food/arl_roman_cooking-pt3.php

10. https://www.romanobritain.org/2-arl_food/arl_roman_cooking-pt3.php

11. https://www.romanobritain.org/2-arl_food/arl_roman_cooking-pt3.php

Ceramica pentru bucătărie (cooking ware) este ușor de recunoscut prin pasta nisipoasă de tip ciment, care permitea arderea la temperaturi ridicate, pentru uzul în bucătărie. Ele au fost produse local în întreaga regiune transfrontalieră, inclusiv la Romula. Formele cele mai frecvente sunt oala, cratița și capacul care aveau urme de ardere secundară rezultate ca urmare a folosirii lor pentru prepararea hranei la foc.

Ceramica pentru servitul mesei are drept caracteristică o pastă fină sau semifină, cu slip care avea ca scop menținerea lichidelor sau semi-lichidelor.

Ceramica pentru servitul mesei cuprindea vase pentru servitul mâncării (boluri, străchini, castron), respectiv exclusiv pentru lichide (cupe, ulcioare). Remarcăm aici importuri atât dinspre vest (terra sigillata din Italia, Gallia, Germania) cât și dinspre est (terra sigillata orientală, ceramica fină orientală), dar cea mai mare parte a vaselor era produsă local în centrele ceramice romane din regiunea transfrontalieră, dintre care le remarcăm pe cele de la Romula, din zona Nicopolis ad Istrum și Durostorum.



Vas pentru servitul mesei de tip terra sigillata¹²

12. Mircea Negru, Sabin Popovici, George Mihai, Romula, în *The Supply of Ceramic Goods in Dacia and Lower Moesia: Imports and Local Developments*, Cluj-Napoca, 2018, no. 451.



Capac pentru vas de bucătărie



Strachină pentru servitul mesei¹³



Cupă de tip terra sigillatā



Vas pentru lichide descoperit
la Romula



Cană din caolin
descoperită la Romula¹⁴



Ulcior roman descoperit
la Romula

14.Mircea Negru, Sabin Popovici, George Mihai 2018, no. 488.



Vas pentru prepararea hranei¹⁵



Ulcior pentru lichide descoperit la Romula¹⁶



Ulcior pentru lichide descoperit la Romula¹⁷

15. Mircea Negru, Sabin Popovici, George Mihai 2018, no. 490.

16. Mircea Negru, Sabin Popovici, George Mihai 2018, no. 500.

17. Mircea Negru, Sabin Popovici, George Mihai 2018, no. 501.

Informații despre consumul de carne la Romula

Concluziile cercetătoarei dr. Georgeta El Susi, care a analizat oasele de animale de la Romula, din campaniile din anii 2009, 2011, 2013 reprezintă un tablou sugestiv pentru animalele domestice și sălbatice consummate la Romula în secolul al II-lea și prima jumătate a secolului al III-lea d.Hr. "Analiza de față are în vedere un eșantion de 1377 de oase, dintre care 154 provin din zona atelierelor și 1223 din zona fortificației (centrală).

Eșantioanele se datează în a doua jumătate a secolului al doilea și prima jumătate a secolului al treilea. Speciile domestice prevalează cu 97,2% ca NISP (fragmente) și 91,87% ca MN (număr minim indivizi). Bovinele totalizează 41,38% ca NISP și 34,96% ca NMI, urmate de porc cu 34,79% - 32,52 și ovicaprine cu 19,21% - 17,07%. În epoca romană crește importanța vitelor, probabil înseamnă o detașare de economia rurală a epocii fierului spre una modernă.

Putem sugera prezența unei elite la Romula, ținând seama de rata ridicată a porcului și de numărul mare de animale tinere (42%). Desigur, a fost practicat un management eficient pentru speciile domestice, având în vedere rata mare de sacrificări ale animalelor juvenile, păstrându-se totuși o frecvență ridicată.

Creșterea rumegătoarelor mici era focusată pe obținerea cărnii de calitate bună (47,6% este proporția de animale tinere), cât și pe lână și lapte (42,8% este proporția exemplarelor adulte). Animalele subadulte nu depășesc 9,5%. Notăm frecvența crescută a caprei, cel puțin egală cu cea de ovine, exploatată mai ales pentru lapte. Calul este notat cu 0,58% ca NISP și 3,25% ca NMI."¹⁸

Conform tabelului de mai jos peste 91% din carnea consumată era de la animale domestice, iar restul de la animale sălbatice, existente în zona pădurii care mai există și azi. În ordine, dintre animalele domestic erau preferate vitele, porcinele, ovicaprinele, câinii și caii, iar dintre animalele sălbatice căpriorul, mistrețul, iepurele și ursul. Din descoperiri nu lipsesc și păsările domestice.

Tabel 1 - Repartiția procentuală generală a speciilor în cele două sectoare¹⁹

	Fortific.	Ateliere	Total	Ateliere+fortificație		
Taxon	NISP	NISP	NISP	%	MNI	%
Vită	460	42	502	41.38	43	34.96
Porc	387	35	422	34.79	40	32.52
Ovicaprine	197	36	233	19.21	21	17.07
Câine	15		15	1.24	5	4.07
Cal	4	3	7	0.58	4	3.25
Animale Domestice	1,063	116	1,179	97.2	113	91.87
Cerb	18	4	22	1.81	4	3.25
Mistreț	7		7	0.58	3	2.44
Iepure	3		3	0.25	2	1.63
Urs	2		2	0.16	1	0.81
Sălb.	30	4	34	2.8	10	8.13
Det.	1,093	120	1,213	100	123	100

Ritualurile, sărbătorile și alte evenimente sociale ce au avut loc în epoca romană în zona transfrontalieră sunt similare celor din întreg Imperiul roman, dar există și amprenta locală datorată atât tradițiilor cât și componenței etno-culturale din provinciile Dacia și Moesia, atât ale nativilor cât și ale coloniștilor. Zona transfrontalieră de la Dunărea de Jos, în epoca romană provinciile Moesia Inferior și Dacia, a fost o regiune de graniță între Occident și Orient, în ceea ce privește viața economică, dar și spirituală și culturală. Această trăsătură particularizează regiunea transfrontalieră și îi dă o identitate în interiorul Imperiului roman.

19.El Susi 2016, p. 464-465.

1.2 Rețete romane

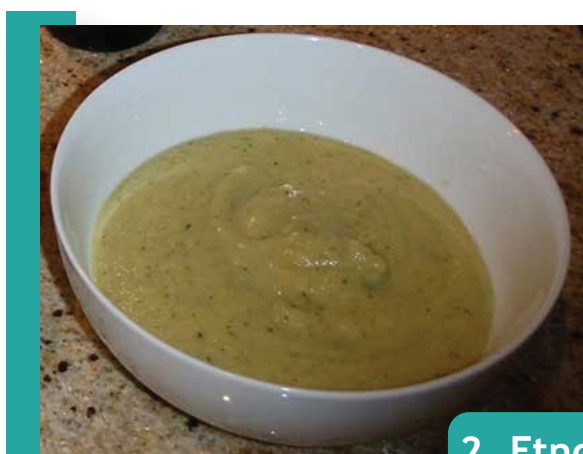


1. Aperitiv (Gustatio)

Tisanam vel succum era o supă cu foarte multe calorii, bazată pe orz. Acesta se lăsa la apă 24 de ore, apoi se adăugau năut, mazăre și linte. Era mâncarea obișnuită pentru cei săraci, deoarece ingredientele erau foarte ieftine.

Ingrediente: 150 g den orz; 1 praz; 1 lingură de mărar uscat; 60 ml de ulei de măsline; 2 linguri de oțet alb; sare de mare.

Preparare: Se lasă orzul²⁰ fără coajă la muiat 24 de ore. Se taie prazul în felii. Se pun toate ingredientele în 2 litri de apă. Se fierb o oră. Se amestecă la fiecare 5 minute și se completează cu apă dacă este necesar. Supa este groasă, deci cu puțină apă. La final se adaugă sare după gust.²¹



2. Etnos - Supă de mazăre²²

Supa de mazăre era un standard în antichitate.

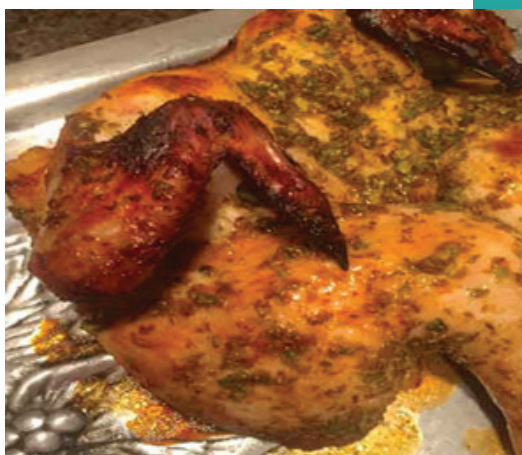
Ingrediente: 150 g de mazăre uscată; 1 praz; 1 lingură de ulei de măsline; 1 linguriță de mărar uscat; sare de mare.

20. https://www.romanobritain.org/2-arL_food/arL_roman_recipes-barley_soup.php

21. https://www.romanobritain.org/2-arL_food/arL_roman_recipes-barley_soup.php

22. https://www.romanobritain.org/2-arL_food/arL_roman_recipes-pea_soup.php

Preparare: Se zdrobește mazărea uscată. Se scurge, clătește și pune în tigaie. Se taie prazul în felii. Se adaugă uleiul de măsline, prazul tocat și 2 litri de apă la mazăre. Se fierbe o oră. Se pun sare și mărar. Se amestecă bine și se încălzește în tigaie, înainte de încălzire.



3. Puium elixum cum cucurbitis elixis - Pui cu anason²³

Ingrediente: 1 pui întreg; 1 linguriță de anason; 2 felii de menta, tocate, 2 cm bucată de ghimbir, rasă, ¼ linguriță spikenard, ½ linguriță de semințe de fenicul; 60 ml de oțet de vin alb; 3 smochine; 1 lingură de semințe de muștar; 30 ml ulei de măsline; 50 ml de sirop de grapefruit; 5 lingurițe de miere; ½ linguriță de făină de grâu, sare și piper la gust.

Preparare: Timp de 20 de minute se fierbe puiul. Apoi se scurge apa. Se amestecă anasonul, ghimbirul, menta, datele, oțetul de vin alb, muștarul, defrișul uleiului de măsline, mierea și ierburile rămase împreună, care se fierb ușor în apă (cca. 500 ml). Apoi se pune puiul într-un vas de prăjit. Se toarnă sosul fierbinte de anason peste puit, Apoi se lasă la fript la cca 180 de grade celsius pentru 2 ore, completându-se frecvent lichidul din tava de prăjire. Puiul este apoi scos pe o cratiță, iar peste el se pune restul materialului printr-o sită. Se adaugă făină de grâu și se fierbe până se formează un sos gros. Se taie puiul și se servește sosul.²⁴

4. Aper ita Conditur - Porc sau porc mistreț cu chimen în vin (Apicius VIII.I.1)

1,8-2,7 kg de carne de porc domestic sau mistreț

Ingrediente: 1 linguriță de sare, apă, 11 linguriță de fructe de mirt sau boabe de ienupăr, 2 lingurițe de chimion, Sos din 2 lingurițe de miere, ½ ceașcă de carne de pui sau de porc, ¼ de cupă de vin roșu, ½ lingurițe de piper.

23.https://www.romanobritain.org/2-arL_food/arL_roman_recipes-aniseed_chicken.php

24.https://www.romanobritain.org/2-arL_food/arL_roman_recipes-aniseed_chicken.php

Arderea: Carnea trebuie friptă încet, udată cu suc de apă, fructe de mirt, piper și chimen, într-un cuptor la 350 grade Celsius timp de 30 de minute pentru fiecare jumătate de kg; cu o oră înainte de a se termina se scurge tigaia, se toarnă sucurile din tigaie peste fripută. Dacă se dorește se presară chimen peste carne. Pentru sos, se combină mierea, vinul, piperul și sucurile de natural. Se fierbe cel puțin 10 minute. Se servește cu felii de carne.²⁵

5. Sepie (ISICIA DE LOLLIGINE)

Carnea se separă de oase, tăiată fin și pisată în mojar, se formează crochete din aceasta și se prăjesc. În mod normal, mai întâi fierbem sepia, apoi separăm carnea de oase, tăiem bine, legăm cu sos de smântână, făină și ou la care se poate adăuga cartofi ca liant și mai apoi se prăjește

6. Crochete de homar sau crab (SISICIA DE SCILLIS VEL DE CAMMARIS AMPLIS)²⁶

Cochiliile homarilor sau crabilor sunt sparte, carnea va fi extrasă începând cu capul, iar mai apoi pisată în mojar cu piper împreună cu cea mai bună supă de oase. Pulpa este transformată în crochete, iar mai apoi prăjite și servite.

7. Ficat omentata (OMENTATA)

Îndepărtați pielea și venișoarele mai întâi, se măcină într-un mojar piper și un strop de supă de os, se adaugă ficatul și se omogenizează formându-se astfel un cârnăț, înfășurați-l împreună cu foi de dafin și puneți-l la afumat. Oricând veți dori atunci când va fi gata proaspăt ieșit de la afumat, îl puteți prăji și adăuga sos.

25. https://www.romanobritain.org/2-arl_food/poor-mil-food/pork-or-wild-boar-with-cumin-in-wine.php

26. Apicius, *Cooking and Dining in Imperial Rome*, trad. Joseph Dommers Vehling, August 19, 2009

8. Cârnat din creier (ISICIA DE CEREBELLIS)

Puneți într-un mojar piper, leuștean și oregano împreună cu supă de oase și amestecați, adăugați creierul prăjit și amestecați în așa fel încât să nu existe cocoloașe. Adăugați cinci ouă și continuați să amestecați până se obține o umplutură pe care o puteți subția cu ajutorul supei de oase. Puneți compoziția într-o tigaie, iar apoi puneți-le pe o masă curată, tăiați-le cât să vă încapă în palmă. Puneți într-o tigaie mix-ul format din piper, leuștean și oregano împreună cu supă de oase fierbeți până se îngroașe, introduceți budinca formată din creier în sosul mai devreme obținut, totul se presară cu piper alb pe farfurie garnisită cu ciuperci.

9. Scoici (ISICIA EX SPONDYLIS)

Gătiți scoicile îndepărtând părțile necomestibile, tocați carnea foarte fin, mixați toate acestea cu gălbenuș fiert, asezonați cu piper alb, modelați-le în crochete, prăjiți-le, iar ca substrat la ele folosiți un sos de pește, servite ca și un antreu delicios.



10. Praz (PORROS)

Prazul matur este fiert în apă cu un praf de sare și ulei, iar mai apoi înăbușit alături de supă de oase și servită ca atare.



11. Sfeclă (BETAS)

Pentru o face o mâncare de sfeclă pe gustul tău, taie sfecla împreună cu prazul și strivește coriandrul și chimionul, adaugă vin din struguri, fierbe-le pe toate până la perfecțiune, omogenizați-le și serviți sfecla separat de supă de oase, împreună cu ulei și oțet.



12. Varză fiartă (OLUS MOLLE)

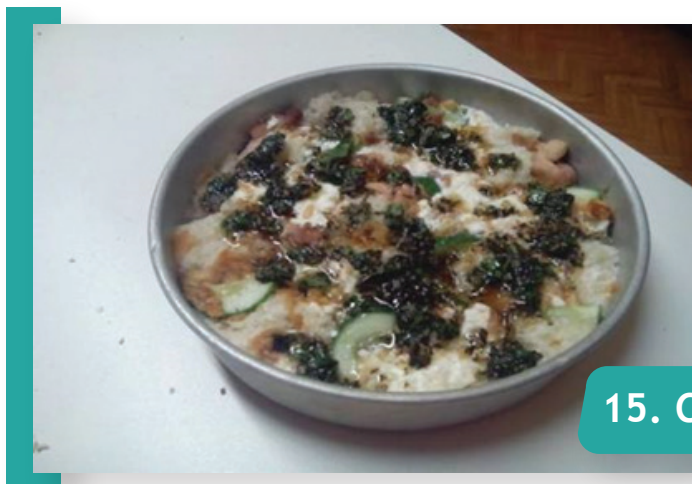
Varza este gătită alături de plante aromatice în apă cu bicarbonat, stoarceți după apa din varză și tăiați-o foarte fin, iar mai apoi adăugați piper măcinat, leuștean cu ceapă uscată, vin și ulei.

13. Napi (RAPAS SIVE NAPOS)

Napii sunt fierți la foc mic, apa mai apoi este stoarsă, zdrobiți o cantitate generoasă de chimion și de rută de grădină, oțet și ulei toate se încălzesc moderat și se servesc.

14. Andive și lăptuci (INTUBA ET LACTUCAE)

Andivele se amestecă împreună într-o soluție de saramură, puțin ulei și ceapă tăiată, în locul lăptucilor, pe timpul iernii, andivele se scot de la saramură și li se adaugă miere sau oțet.



15. Cină fiartă (SALACATTABIA)

Piper, mentă proaspătă, țelină, busuiocul cerbilor uscat, brânză, nuci pignolia, miere, oțet, supă de oase, gălbenuș de ou, apă, pâine înmuiată. Brânza împreună cu castraveții sunt aranjați pe o farfurie alternativ cu nucile, deasemenea se adaugă capere tăiate mărunt, ficat de pui peste care se adaugă supă de oase, toate acestea se pun la congelat servindu-se la rece.

16. Jeleu Apician (SALACATTABIA APICIANA)

Puneți într-un mojar semințe de țelină, busuiocul cerbilor uscat, mentă uscată, ghimbir, coriandru proaspăt, stafide, miere, oțet, ulei și vin. Pasați-le, până devine totul un dressing omogen. Acum luați trei felii de pâine picețiană într-o formă, adăugați bucăți de pui prăjit, momițe de vițel sau miel, brânză, nuci pignolia, murături de castravete tăiate fin, ceapă uscată, șalotă toate acoperite cu supă de oase jelificată. Îngropați în zăpadă, se servesc cu dressing-ul mai sus menționat.



17. Legume cu budincă din creier (PATINA FRISILIS)

Luați legumele, spălați-le și curățați-le, mai apoi fierbeți-le și scurgeți-le. Luați patru bucăți de creier de vițel pe care le fierbeți. Într-un mojar puneți câteva boabe de piper care se umezesc în supă de oase după care se zdrobesc bine. Adăugați creierul, frecați iarăși, iar între timp adăugați și legumele amestecând încontinuu până se obține o pastă după care se adaugă opt ouă. În acest moment se adaugă și supa de oase, un pahar de vin după care băgați totul la cuptor.

18. Plăcintă de trandafir (PATINA DE ROSIS)

Luați trandafirii, desprindeți-le frunzele, îndepărtați partea albă a petalelor și puneți-le într-un mojar, turnați supă de oase, iar sucul rezultat strecurați-l printr-o sită. luați patru creieri de vită gătiți, îndepărtați nervurile, zdrobiți opt boabe de piper umezite în sucul făcut și frecați-le împreună cu creierii, după care spargeți opt ouă, adăugați un pahar cu vin, un pic de ulei, între timp ungeți cu grăsime o tavă în care puneți mixtura obținută la cuptor.

19. Tyrotarica (PATELLA THIROTARICA)

Luați orice fel de pește marin, prăjiți-l în ulei, scoateți oasele, rupeți-l, iar apoi adăugați creiătit, ficat de pui tocat și acoperiți-l cu brânză moale. Încălziți toate acestea pe o farfurie. Între timp presărați piper, leuștean, sovârf, semințe de rută de grădină cu vin, miere și ulei. Gătiți totul la foc mic. Se leagă sosul cu ouă crude. Aranjați peștele pe platou, încorporați cu sosul la care presărați chimion și serviți.

20. Chiftele de pește marin în sos de vin (PTELLA ARIDA)

Bucați de sturion uscate și sărate, înmuiate în apă, gătit, mărunțit fin și așezonat cu piper măcinat, leuștean, pătrunjel, coriandru, chimion, rută de grădină și mentă uscată. Faceți chiftele din această compoziție și înmuați-o în vin, supă de oase și ulei.

21. Omletă cu sardine (PATELLA DE APUA)

Omleta cu sardine se face în felul următor: curățați sardinele de piele și oase, spargeți și bateți ouăle și amestecați-le cu jumătate din pește, adăugați vin și ulei și terminați compoziția la foc mic. Când este gata presărați piper și serviți.

22. Tocană de creier și bacon (PATINA EX LARIDIS ET CEREBELLIS)

Tocana de creier cu bacon este făcută în felul următor: presează sau taie ouă fierte tari împreună cu creierul de vițel sau porc prefierat, îndepărtând pielea și nervurile, de asemenea gătiți măruntaie de pui. Puneți baconul gătit în mijloc, presărați piper și leuștean, iar pentru a îndulci adăugați mied, încălziți, atunci când este fierbinte se agită viguros legându-se toate acestea cu o mixtură de unt și făină.



23. Chefal prăjit (PATINA EX PISCIBUS MULLIS)

Acest fel de mâncare conține: un chefal presărat cu sare grunjoasă pus într-o tigaie încinsă cu ulei, iar când este gata turnați vin de miere sau vin de stafide, presărați piper, iar apoi serviți.



24. Pește cu ceapă (ALIA PISCIUM PATINA)

Se prepară în felul următor: curățați orice tip de pește apoi puneți-l într-o cratiță împreună cu șalote uscate mărunțite sau cu oricare alt tip de ceapă, peștele stând deasupra. Adăugați ulei și gătiți-l. Atunci când va fi gata, puneți bacon prăjit în mijloc cu un pic de oțet. Presărați la final cu cimbru tăiat fin și garnisiți cu ceapă.

25. Mâncare lucrețiană (PATINA LUCRETIANA)

Curățați ceapă verde, aruncând partea verde și puneți-le într-o cratiță cu un pic de supă de oase, puțin ulei și apă la foc. Adăugați la toate acestea pastramă de porc, când este aproape gata adăugați o lingură de miere, oțet și lăsați să scadă apoi gustați. Se presară la final cimbru.



26. Mâncare de moșmoane (PATINA DE SORBIS CALIDA ET FRIGIDA)

Luați moșmoanele, curățați-le, striviți-le în mojar, iar apoi dați-le prin strecurătoare. Luați patru creieri de vită sau porc curățați-i, puneți în mojar împreună cu opt boabe de piper, diluați cu ulei și zdrobiți. Adăugați pulpa de moșmoane și combinați-le pe toate. Spargeți opt ouă la care adăugați un pahar mic de supă de oase. Puneți ulei la încins într-o cratiță și adăugați conținutul. Presărați la final cu piper și serviți.



27. Gutui cu praz (PATINA DE CYDONIIS)

Se prepară în felul următor: gutuile sunt gătite laolaltă cu prazul mierea și supă de oase în ulei încins.

28. Chiftele din fructe de mare (MINUTAL MARINUM)

Puneți peștele într-o cratiță, adăugați supă de oase, ulei și vin, iar apoi băteți compoziția. De asemenea tăiați fin capetele de la un praz și coriandru proaspăt. Când se răcesc, din carnea de pește formați chifteluțe, adăugați capere și meduze bine curățite. Toate acestea se vor găti într-un lichior de piper, leuștean, diluat cu supă de oase, legați compoziț cu ouă bătute, iar mai apoi asezonați cu piper și serviți.



29. Tocană Tarentine (MINUTAL TARENTINUM)

Tăiați fin partea albă de la un praz, puneți mai apoi la călit împreună cu supă de oase la foc mic. Ulterior, puneți peste un cârnat și lăsați totul să se prepare încet, totul trebuie să fie fraged. Cârnatul trebuie să fie cel de tip isician, acesta se va folosi la mâncare. Între timp se poate prepara un sos din următoarele: piper măcinat, leuștean la care adăugați supă de oase, zeama de la cârnat, vin, vin de stafide. Puneți într-o cratiță la încălzit până dă în fiert după asezonați cu piper și serviți.

30. Tocană apiciană (MINUTAL APICIANUM)

Tocana apiciană este făcută din următoarele: ulei, supă de oase, rădăcini de leuștean, mentă, pești de dimensiuni mici, momițe de porc, rinichi de cocoș îngrășat. Toate acestea se gătesc împreună. După se macină piperul, leușteanul, coriandru verde sau semințe de coriandru, umezite în supă de oase, adăugați miere pentru gust. Aduceți toate acestea la punctul de fierbere, iar după turnați peste bucățelele de carne la care adăugați piper și serviți.



31. Tocană à la Matius (MINUTAL MATIANUM)

Puneți într-o cratiță ulei, adăugați supă de oase, praz tăiat subțire, coriandru proaspăt sau semințele acestuia, umăr de porc gătit din care tăiați fâșii lungi cu tot cu piele în proporții egale, adăugați mere curățate și tăiate pe lungime pe care le gătiți laolaltă. Între timp zdrobiți boabe de piper, chimion, coriandru verde sau semințele acestuia, mentă, miere și supă de oase, must. Adăugați toate acestea peste bucățile obținute anterior, adăugați oțet, amestecați totul după care asezonați cu piper și serviți.



32. Tocană de porc (MINUTAL DULCIS)

Puneți într-o cratiță ulei, supă de oase și vin, tăiați fin șalote, adăugați cubulețe tăiate de umăr de porc, când sunt gata zdrobiți piper, chimion, mentă uscată, mărar la care la toate se adaugă miere, supă de oase, vin de stafide și puțin oțet. adăugați pulpă de fructe, eliminând semințele în prealabil, puneți-le la fiert iar atunci când sunt gata, omogenizați totul și presărați piper, iar mai apoi serviți.

33. Dovleac umplut (GUSTUM DE CUCURBITIS FARSILIBUS)

Această rețetă se face în felul următor: decojiți și tăiați dovleacul pe lungime și depozitați-le într-un loc răcoros.

Sosul pentru acesta se face din: piper măcinat, leuștean și oregano, umezite în supă de oase, bucăți de creier gătit și ouă crude.

Se vor amesteca toate până se va forma o pastă. Mai puteți adăuga supă de oase după gust. Cu această pastă umpleți bucățile tăiate de dovleac.

Din jumătățile tăiate de dovleac și umplute cu pasta respectivă formați un întreg, apoi îl puteți găti prin fierbere, iar mai apoi prin prăjire.

Pentru a face un sos la acest fel de mâncare avem nevoie de următoarele: piper măcinat și leuștean umezite în vin, ulei, vin de stafide. Toate acestea se pun la încălzit, iar când este gata turnați peste dovlecii umpluți și presărați deasupra piper.



35. Linte cu brânca-ursului (LENTICULA EX SPONDYLIS SIVE FONDYLIS)

Puneți linte într-o cratiță curată, adăugați sare și gătiți-o. Într-un mojar zdrobiți piper, chimion, semințe de coriandru, mentă, rută de grădină, flori de margaretă, toate înmuiate în oțet la care se mai adaugă miere și supă de oase după care se pun la foc. Brânca-ursului deja gătită se amestecă cu linte atunci când este gata, omogenizați-le, iar mai apoi adăugați ulei de măsline verzi și serviți.

36. Mazăre (DE PISIS)

Preparați mazărea fierbând-o, atunci când este gata adăugați praz, coriandru și chimion desupra. Zdrobiți piper, leuștean, chimion, mărar și busuioc verde, vin și supă de oase pentru gust, puneți la fiert, atunci când este gata amestecați bine, iar mai apoi serviți.

37. Mazăre sau fasole à la Vitellius (PISAM VITELLIANAM SIVE FABAM)

Mazărea sau fasolea cu gălbenuș de ou este făcută în felul următor: puneți-le la fiert, pisați-le. Zdrobiți piperul, leușteanul, ghimbirul, iar mai apoi adăugați peste gălbenușuri fierte, 85 de grame de miere, de asemenea supă de oase, vin și oțet. Amestecați și puneți-le într-o cratiță pe care o introduceți în cuptor cu un pic de ulei. Gustul trebuie ca la final să fie unul delicat, dacă este prea aspru puteți adăuga miere după care puteți servi.



38. Fasole în păstăi (CONCHICLA)

Fierbeți păstăile, între timp zdrobiți piperul, leușteanul, chimionul, coriandru verde, toate înmuiate cu supă de oase și vin. Puteți adăuga și mai multă supă de oase dacă este cazul. Puneți totul laolaltă cu fasolea, adăugând ulei apoi, puneți la foc mic. După 5 minute puteți servi.

39. Fasole în păstăi stilul Apician (CONCHICLAM APICIANAM)

Pentru această rețetă este nevoie de: o oală de pământ în care să gătim fasolea, la care se adaugă cârnat lucanian, chiftele de carne de porc, precum și spată de porc, piper măcinat, leuștean, oregano, mărar, ceapă uscată, coriandru verde înmuiat în supă de oase, vin, la nevoie se poate adăuga și mai multă supă de oase pentru gust. Omogenizați toate acestea cu fasolea în vasul de pământ, la care se adaugă ulei în cantitate suficientă pentru a putea fi absorbită de fasole. Totul se pune la foc mic, iar la final se servește.

40. Tocană de strut (ALITER STRUTHIONE ELIXO)

Vom folosi: piper, cimbru, miere, muștar, oțet, supă de oase și ulei.

41. Sos alb pentru gâscă fiartă (IUS CANDIDUM IN ANSERE ELIXO)

Vom folosi: piper, chimen, chimion, semințe de țelină, cimbru, ceapă, nuci prăjite, miere, oțet, supă de oase și ulei.

42. Pui à la Varus (PULLUS VARDANUS)

Gătiți puiul laolaltă cu: supă de oase, ulei, vin, praz, coriandru.

Atunci când este gata, zdrobiți piper și nuci împreună cu două pahare cu apă.

Scoateți legumele, adăugați lapte pentru savoare.

Ceea ce ați zdrobit în mojar mai devreme, adăugați la pui și gătiți-le împreună.

Îngroșați sosul cu albușuri bătute de ou, iar apoi turnați sosul peste pui. Acesta este așa zisul “sos alb”.



43. Burtă de scroafă (SUMEN)

Uger sau burtă de scroafă cu tot cu mameloane. Se prepară în felul următor: se fierbe burta împreună cu diverse ierburi, după care se presară sare și se bagă la cuptor sau o puteți prăji pe grătar. Zdrobiți piper, leuștean și le amestecați cu supă de oase, vin din struguri și vin de stafide pentru savoare.

44. Chifteluțe ostiane (OFFELLAE OSTIENSE)

Pregătiți carnea în felul următor: îndepărtați oasele, tendoanele, etc. și tocați-o cât mai fin dându-i în același timp forma dorită.

Apoi zdrobiți piper, leuștean, chimion, chimen, silphium, dafin, înmuiți cu supă de oase. Într-o tavă pătrată adăugați chiftele împreună cu condimentele pe care le lăsați două-trei zile la marinat.

Apoi, introduceți-le la cuptor pentru a fi prăjite. Când sunt gata, scoateți-le afară. Zdrobiți piper, leuștean, împreună cu supă de oase, adăugați vin de stafide pentru a îndulci, după care scufundați chiftelele în sosul făcut și serviți.

45. Sos alb pentru antreuri (JUS CANDIDUM IN COPADIIS)

Este făcut în felul următor: piper, cimbru, chimion, semințe de țelină, chimen dulce, rută de grădină, mentă, fructe de mirt, vin de stafide și vin de miere pentru gust.

46. Burtă de porc (VENTREM PORCINUM)

Curățați bine cu sare și oțet burta unui purcel de lapte, iar mai apoi spălați-o cu apă. După acestea, se va umple cu următoarele: bucăți de carne de porc zdrobite în mojar, trei creiere, ouă bătute și nuci, boabe de piper întregi.

Zdrobiți piper, leuștean, silphium, ghimbir, anason și rută de grădină.

Umpleți stomacul cu acestea nu prea mult pentru a lăsa loc și în procesul de coacere.

Puneți burta umplută într-un vas cu apă pentru a fierbe, asigurați-vă să fie prinsă sau cusută pentru a nu ieși conținutul.

Când este pe jumătate făcută scoteți-o afara la afumat, după care introduceți-o iarăși la fiert.

Următorul lucru pe care îl faceți este un sos din supă de oase, vin și un pic de ulei. Desfaceți stomacul cu un cuțit mic, adăugați sosul obținut și leuștean înăuntru, după care serviți.

47. Șuncă coaptă din spată de porc (PERNAM)

Șunca trebuie înabușită alături de smochine și frunze de dafin.

Pielea este mai apoi scoasă și tăiată în pătrățele, acestea vor fi ținute la macerat cu miere.

După faceți mici bucățele de aluat din făină și ulei pe care le puneți peste sau pe lângă șuncă.

Se pun cu toate la cuptor, la foc mic, iar când sunt gata le scoateți din cuptor și le serviți.



48. Ficat de oaie (JECINORA HOEDINA VEL AGNINA)

Gătiți astfel: faceți un amestec de apă, miere, ouă și lapte, în care se înmoaie bine ficatul tăiat. Coaceți ficatul în sos de vin, presărați cu piper și serviți.



49. Dulciuri făcute în casă (DULCIA DOMESTICA)

Prăjiturele făcute în casă (așa numite Dulciaria), sunt făcute în felul următor: curmalelor le sunt scoase sâmburii, mai apoi umplute cu nuci și piper, presărate cu sare pe dinafară, iar mai apoi “trase” prin miere și servite.



50. Un alt preparat dulce (ALITER DULCIA)

Rupeți sau tăiați felii de pâine alba, îndepărtați coaja, într-o compoziție de lapte și ouă bătute introduceți-le, prăjiți-le în ulei, iar mai apoi adăugați miere și serviți.

51. Omletă soufflé (OVA SPHONGIA EX LACTE)

Spargeți patru ouă, adăugați lapte și un pic de ulei, amestecați bine astfel încât compoziția să iasă pufoasă. Într-un vas puneți puțin ulei, iar mai apoi cu grijă adăugați compoziția. Introduceți-le la cuptor, astfel încât să se umfle. Atunci când sunt gata acoperiți-le cu miere, presărați piper și serviți.

52. Trufe (TUBERA)

Curățați trufele, opărați-le, adăugați sare, puneți-le jumătate dintre ele pe o frigăruie, iar cealaltă jumătate prăjiți-o. Apoi introduceți-le într-o cratiță cu ulei, supă de oase, vin, piper și miere. Atunci când sunt gata scoateți trufele și turnați sosul, decorați și apoi serviți.

53. Melci hrăniți cu lapte (COCHLEAS LACTE PASTAS)

Luați melcii, curățați-i, scoateți-le cochiliile și lăsați-le pentru o zi într-un vas la care adăugați miere și sare. Din oră în oră curățați melcii de toate resturile pe care le lasă în urma lor. După toate acestea prăjiți-i în ulei și serviți în sos de vin.

54. Rețetă cu carne de mistreț (APERITA CONDITUR)

Se curăță carnea, se presară cu sare și chimion măcinat și se lasă așa peste noapte. În a doua zi se va introduce la cuptor, iar atunci când este gata se presară piper măcinat. Un sos pentru carne se va face din: miere, supă de oase, vin scăzut și vin de stafide.

55. Sos rece pentru carne de mistreț fiartă (IUS FRIGIDUM IN APRUM ELIXUM).

Ingrediente: piper, chimion, leuștean, semințe măcinate de coriandru, semințe de mărar, semințe de țelină, cimbru, oregano, ceapă, miere, oțet, muștar, supă de oase și ulei.

56. Sos pentru carne de cerb (IUS IN CERVUM)

Zdrobiți piper, leuștean, semințe de țelină, semințe de chimen dulce, umezite în supă de oase, vin de stafide, vin și puțin ulei. Atunci când fierb îngroșați cu unt și făină. Carnea gătită puneți-o în acest sos, pentru a o îmbiba și înmuia textura, după care serviți.

57. Sos pentru capră sălbatică (IUS IN CAPREA)

Ingrediente: piper, leuștean, chimen, pătrunjel, semințe de rută de grădină, miere, muștar, oțet, supă de oase și ulei.

58. Sos pentru oaie sălbatică (IUS IN OVIFERO FERVENS)

Pentru friptura /de oaie, preparați un sos din: piper, leuștean, chimion, mentă uscată, cimbru, silphium, umezite în vin. Adăugați compot de prune de Damasc, miere, vin, supă de oase, oțet, vin de stafide la care mai adăugați amestecând oregano și mentă uscată.

59. Tocană de miel (SIVE AGNINAM EXCALDATAM)

Puneți bucăți de miel în cratiță împreună cu ceapă și coriandru, Zdrobiți piper, leuștean, chimion și gătiți-le cu supă de oase și vin, Puneți apoi totul într-un vas și legați totul cu unt și făină.

60. Iepure înăbușit (LEPOREM MADIDUM)

Iepurele va fi fiert pentru puțin timp, după care, puneți-l într-o tavă cu ulei, pentru a fi introdus mai apoi la cuptor. Iar atunci când va fi gata, introduceți-l în următorul sos format din: piper măcinat, ceapă, rută de grădină, semințe de țelină, toate înmuiate în supă de oase, vin și puțin ulei. Pe măsură ce iepurele se coace turnați acest sos pe el.

61. Sos alb pentru iepure (IUS ALBUM IN ASSUM LEPOREM)

Ingrediente: piper, leuștean, chimion, semințe de țelină, gălbenușuri de ou fierte în mod corespunzător, transformate toate într-o pasta. Într-o cratiță puneți la fiert: supă de oase, vin, ulei, puțin oțet și ceapă tăiată. În timp ce se fierbe, adăugați condimentele.

62. Iepure fiert (ALITER LEPOREM ELIXUM)

Preparați iepurele prin fierbere, într-o cratiță turnați ulei, supă de oase, oțet, vin de stafide, ceapă tăiată, rută de grădină și cimbru. Sosul obținut se va servi alături.

63. Sos pentru diverse crustacee

Tăiați ceapă verde, caliți-o, zdrobiți piper, leuștean, chimen, chimion, smochine, miere, oțet, vin, supă de oase, ulei; în timp ce toate acestea fierb adăugați muștar.

64. Homar fiert cu sos de chimion (LOCUSTAM ELIXAM CUM CUMINATO)

Acesta este preparat cu sos de chimion, sos care se obține în următorul fel: boabe de piper întregi, leuștean, pătrunjel, mentă uscată, chimion, miere, oțet, supă de oase, și dacă doriți, foi de dafin sau malobathron.

65. Calamar în tigaie (IN LOLIGINE IN PATINA)

Zdrobiți piper, rută de grădină, puțină miere, vin scăzut, și ulei pentru gust. Când începe să fiarbă. Îngroșați preparatul cu făina și unt.

66. Calamar împănat (IN LOLIGINE FARSILI)

Piper, leuștean, coriandru, semințe de țelină, gălbenușuri, miere, oțet, supă de oase, vin, ulei, iar apoi omogenizați totul.

67. Sepie umplută (IN SEPIA FARSILI)

Piper, leuștean, semințe de țelină, chimen, miere, supă de oase, vin, plus alte condiment de bază. Fierbeți sepia, atunci când este gata, tăiați-o în două. Umpleți-o cu următoarele: pasta de creier fiert, piper măcinat, ouă crude bătute. Faceți acest lucru până ce sepia se va umple. Piper boabe se mai poate adăuga la compoziție. Înnotați pachetele astfel obținute și adăugați-le într-un vas cu apă clocotită, iar atunci când compoziția din interior este făcută, le puteți scoate și servi.

68. Arici de mare (IN ECHINO)

Pentru a prepara arici de mare, luați un vas de ceramic, puneți ulei, supă de oase, vin dulce, piper boabe, și puneți totul la foc. Atunci când fierbe adăugați aricii de mare unul câte unul. Scuturați-i bine, lasați-l să se scurgă, iar mai apoi adăugați piper măcinat și serviți.

69. Midii (IN MITULIS)

Cea mai bună supă de oase, tăiați fin prazul, chimen, vin de stafide, must, iar apoi adăugați apă pentru a face un sos în care să fierbeți midiile.

70. Sos pentru sardine (IUS IN SARDA)

Ingrediente: piper, oregano, mentă, ceapă, puțin oțet și ulei.

71. Sos pentru laban/chefal (IUS IN SARDA)

Piper, leuștean, chimen, ceapă, mentă, rută de grădină, salvie, vin de smochine, miere, oțet, muștar și ulei.

72. Budincă din ficat de pește (SALSUM, SINE SALSO)

Gătiți ficatul de laban/chefal, zdrobiți, iar mai apoi adăugați piper, după care supă de oase și ulei. Se mai adaugă ficat de iepure, miel sau pui, dacă doriți. Faceți un mulaj din toate acestea, coaceți, iar mai apoi după ce este gata presărați ulei de măsline pe deasupra.

73. Tocană de fructe de mare în stil Baian

Ingrediente: Stridiile tocate mărunț, midii sau scoici și meduză.

Toate puneți-le într-un vas laolaltă cu nuci prăjite, rută de grădină, piper, coriandru, chimen, vin de stafide, supă de oase și ulei.

74. Sos pentru pește fiert (IUS IN PISCE ELIXO)

Ingrediente: piper, leuștean, chimen, câteva cepe mici, oregano, nuci, smochine, miere, oțet, supă de oase, muștar și puțin ulei.

Încălziți acest sos, iar dacă doriți pentru a fi mai bogat gustul puteți adăuga și stafide.

75. Sos alexandrin pentru pește fript (IUS ALEXANDRINUM IN PISCE ASSO)

Ingrediente: piper, ceapă uscată (șalote), leuștean, chimen, oregano, seminte de țelină, prune uscate de damasc.

Se adaugă în mojar, se pisează, se adaugă oțet, supă de oase, must și ulei, iar mai apoi se pun la foc

76. Sos pentru anghilă friptă (IUS IN CONGRO ASSO)

Ingrediente: piper, leuștea, chimen măcinat, oregano, ceapă uscată, gălbenușuri fierte, vin, vin de miere, supă de oase, must scăzut, iar mai apoi toate acestea le dați la foc.

77. Pește scorpie cu napi (PISCES SCORPIONES RAPULATOS)

Gătiți peștele în supă de oase și ulei, scoateți-l cand este făcut pe jumătate, fierbeți napii, după tăietii fin și scurgeți mai apoi apa din ei.

Apoi combinați cu peștele și puneți-i la foc mic cu puțin ulei.

În timp ce aceștia se pregătesc, zdrobiți chimen, fructe de dafin și adăugați șofran.

Legăți compoziția cu făină pentru a-i da consistența dorită, stropiți cu oțet, iar mai apoi serviți.

78. Pește prăjit cu sos de vin (PISCES CENOTEGANON)

Prăjiți peștele, zdrobiți piperul, leușteanul, ruta de grădină, ceapa uscată, adăugați ulei, vin si supă de oase după care serviți.

79. Pește înăbușit (PISCES CENOTEGANON)

Poate fi folosit orice fel de peste, în funcție de preferințe.

Spălați-l, curățați-l, tăiați-l în bucăți de o palmă și puneți-l într-un vas.

Adăugați ulei, supă de oase, oțet, praz și coriandru proaspăt apoi puneți-l la foc.

Între timp, zdrobiți piper, oregano, leuștean, coriandru și praz.

Puneți toate acestea la foc.

Atunci când peștele este gata, aranjați-l într-o farfurie și serviți.

80. Sos de coriandru pentru purceluș de lapte (PORCELLUM CORIANDRATUM)

Coaceți cu grijă purcelușul, faceți mai apoi Într-un mojar următorul amestecat format din: piper măcinat, mărar, oregano, coriandru verde, umexite toate acestea cu miere, vin, supă de oase, ulei, oțet, must scăzut.

La toate acestea după ce s-au dat la foc, presărați stafide prăjite, nuci de pin și ceapă tăiată, iar apoi serviți.

81. Porc presărat cu cimbru (PORCELLUM THYMO SPARSUM)

Purceluș de lapte, fiert cu sare și mărar, mai apoi pus în apă rece, în permanență având grijă să fie scufundat de tot pentru a-l menține alba culoarea.

Apoi faceți un sos rece din următoarele: diverse ierburi aromate, cimbru proaspăt, puțin ergiron, ouă tari fierte, ceapă, toate se vor mărunți fin, presărați mai apoi totul pe purceluș, care între timp a fost scos din apă și lăsat să se usuce, asezonat mai apoi cu o combinație de: ulei, supă de oase și vin de stafide.

82. Sturz à la Santé (TURDOS HAPANTAMYNOS)

Ingrediente: piper măcinat, fructe de dafin, se amestecă cu chimen și garum, iar mai apoi introduceți compoziția în pasăre, prin partea de sus, de la gât, înfășurând-o cu un șnur. Mai apoi faceți următorul mix în care pasarea va fi gătită: ulei, sare, apă, mărar, și capete de praz.

83. Sos pentru potârniche (IUS IN PERDICES)

Zdrobiți într-un mojar: piper, semințe de leuștean și rută de grădină. Înmuiați mai apoi cu oțet, vin de smochine, miere, supă de oase, ulei. Puneți apoi pe foc, iar când este gata serviți.

84. Turturea (TURTURES)

Marinați carnea cu: piper măcinat, sylphium, supă de oase. După care introduceți pasărea în această compoziție, astfel încât carnea să o absoarbă.

85. Rețetă simplă din carne de miel (AGNUM SIMPLICEM)

Se va tăia carnea de miel în bucățele mici. Se adaugă: ulei, supă de oase, vin, praz, frunze de coriandru tăiate. Când totul începe să fiarbă, amestecați toată compoziția, iar când este gata serviți.

86. Găluște de fazan (ISICIA PLENA)

Constă în bucățele de carne de fazan prăjite în prealabil la care se adaugă o umplutură mărunțită formată din resturi, printre care grăsime și alte bucățele, care se azonează cu piper și va fi înmuiată în supă de oase și vin scăzut.

Din toate acestea se formează crochete sau cu ajutorul unei lingure găluște ca mai apoi să fie fierte într-o compoziție de apă cu sare sau garum.

87. Găluște cu hidrogarum (HYDROGARATA ISICIA)

Zdrobiți piper, leuștean și parietaria, apoi lăsați-le să se înmoaie în supă de oase. După aceasta, fierbeți-le până totul va scădea, iar la final introduceți găluștele în această compoziție și gătiți-le.

Când vor fi gata scoateți-le pe o farfurie și serviți.



88. Antreuri fierte (ISICIA AMULATA AB AHENO)

Ingrediente: boabe de piper, leuștean, silphium, puțin ghimbir, un strop de miere și supă de oase.

Puneți totul la fiert, iar atunci când ajunge în punctul de fierbere adăugați cârnaf Isicia, chiftele și gătiți-le până aproape de final, când totul se va îngroșa cu făină și unt(roux) amestecând viguros în tot acest timp.

89. Budincă de făină sau spelt (APOTHERMUM)

Fierbeți speltul cau sau fără nuci de pignolia sau migdale decojite, după care folosiți argilă alba pentru a le înălbi și scufundați-le în apă fiartă.

Adăugați stafide, însiropați cu vin scăzut sau vin de stafide, iar apoi serviți pe un platou pe care presărați nuci zdrobite, fructe, pâine sau frimiturile acestora.

90. Cârănciori (BOTELLUM)

Acesta se face din: gălbenușuri fierte de ouă, nuci de pignolia macinate, ceapă, praz, și piper măcinat.

Amestecul se introduce în mațe, iar mai apoi se fierbe în supă de oase și vin.

91. Cârnat rotund (CIRCELLOS ISICIATOS)

Introduceți în mațe cea mai bună carne tocata de care dispuneți, apoi faceți mici roto-coale pe care le puneți la afumat. Atunci când acestea capătă o culoare purpurie prajiți-i la foc mic. Îi puteți folosi ca și garnitura la carnea de fazan în sos de vin aromatizat cu chimion.

92. Legume la cină (PULMENTARIUM AD VENTREM)

Pentru acest fel de mâncare se pot folosi orice tip de legume verzi, de asemenea sfeclă roșie tânără și praz.

Toate acestea se opăresc, după care se vor pune într-o cratiță unde se vor presăra cu piper măcinat și chimion, adăugați supă de oase și must condensate, sau orice altceva pentru a-l îndulci.

Puneți totul la foc mic, iar când este gata puteți servi.



93. Dovleac pasat (CUCURBITAS)

Pentru ca părțile sale tari să se înmoaie și să devină savuroase faceți următorul lucru: tăiați-l în bucăți mici, fierbeți-le, iar mai apoi scurgeți apa din ele și aranjați-le într-un vas de gătit.

Puneți într-un mojar piper, chimion, silphium și rută de grădină.

Adăugați supă de oase, puțin oțet și vin condensate.

Omogenizați toate acestea ca mai apoi să fie adăugat peste bucățile de dovleac preparate anterior, băgați la cuptor, iar când sunt gata presărați piper și serviți.



94. Dovleac cu pui (CUCURBITAS CUM GALLINA)

Puneți la înăbușit dovleacul cu carnea de pui, garnisiți cu felii de piersică, trufe, piper, chimen, chimion, silphium și verdețuri precum: mentă, țelină, coriandru, busuiocul cerbilor, cresson, vin, ulei și oțet.

95. Tărtăcuțe din pepene (PEPONES ET MELONES)

Ingrediente: piper, busuiocul cerbilor, miere sau must condensate, supă de oase și oțet, iar din când în când adăugați silphium.

96. Nalbe (MALVAS)

Cele mai mici dintre nalbe sunt preparate cu garum, ulei și oțet, iar cele mai mari dintre ele cu sos de vin, supă de oase, piper în plus adăugând și vin de stafide.

97. Varză tânără/conopidă (CYMAS ET CAULICULOS)

Fierbeți lăstarii, asezonații cu chimion, sare, vin și ulei, iar dacă doriți puteți adăuga și piper, leuștean, mentă, rută de grădină și coriandru.

Frunzele mai fragede le puteți înăbuși alături de supă de oase, se pot asezona cu ulei și vin.

98. Alt mod de preparare a varzei/conopidei 1 (ALITER)

Tăiați tulpinile pe jumătate și fierbeți-le. Frunzele sunt zdrobite și presărate cu coriandru, ceapă, chimion, piper, vin de stafide sau vin condensat și puțin ulei.

99. Alt mod de preparare a varzei/conopidei 2 (ALITER)

Prăjiți tulpinile, iar mai apoi sunt puse într-un vas ce se va introduce la cuptor împreună cu: ulei, piper, chimion, praz, chimen, coriandru verde, toate tăiate mărunt.

100. Citron (CITRIUM)

Pentru prepararea sa avem nevoie de următoarele: chimen dulce, silphium, mentă uscată, oțet și supă de oase.

101. Castraveți (CUCUMERES)

Se fierb înăbușit castraveții ce în prealabil au fost decojiți, în vin sau supă de oase astfel încât să se fragezească, iar mai apoi servindu-se ca atare.



102. Altă rețetă pentru castraveți 1 (ALITER CUCUMERES RASOS)

După ce se decojesc, castraveții se pun pe foc laolaltă cu creiere ce au fost prefierate. Se adaugă chimion, puțină miere, semințe de țelină și ulei. Se leagă compoziția cu ouă, iar mai apoi presărați piper și serviți.

103. Altă rețetă pentru castraveți 2 (ALITER CUCUMERES RASOS)

Pentru prepararea sa avem nevoie de următoarele: castraveți, piper, busuiocul cerbilor, miere sau must condensat, supă de oase și oțet.

Din când în când se poate adăuga silphium.



104. Pui Amulatum (AMULATUM ALITER)

Tăiați carnea de pui și puneți-o într-un vas la cuptor laolaltă cu: praz, mărar, sare. Atunci când este aproape gata adăugați piper, semințe de țelină și îngroșați mai apoi cu orez. Se poate adăuga și vin de stafide sau must, totul se amestecă bine, iar mai apoi se servește.

105. Mortaria (MORTARIA)

Pentru aceasta se pun în mojar următoarele: mentă, rută de grădină, coriandru verde, chimen dulce. Se vor pisa foarte bine, iar mai apoi se vor adăuga: leuștean, piper, miere, oțet și supă de oase.

106. Sos de chimion pentru diverse crustacee (CUMINATUM IN OSTREA ET CONCHYLIA)

Se prepară din următoarele ingrediente: piper, leuștean, pătrunjel, mentă uscată, spanac Malabar, chimion, miere, supă de oase și oțet.

107. Un alt sos de chimion (ALITER)

Se prepară din următoarele ingrediente: piper, leuștean, pătrunjel, mentă uscată, chimion, miere, oțet și supă de oase.

108. Hypotrima (HYPOTRIMA)

Se folosesc următoarele ingrediente: piper, leuștean, mentă uscată, nuci de pignolia, vin de stafide, brânză dulce, miere, oțet, supă de oase, vin, ulei și must scăzut.

109. Oxygarum (OXYGARUM DIGESTIBILE)

Foarte asemănător cu garumul sau mai degrabă intră în categoria de sosuri acide. Se prepare în felul următor: piper, un dram de silphium, cardamom, chimion, mentă uscată.

Toate acestea sunt amestecate până se obține o pasta, iar mai apoi miere, oțet și supă de oase.



110. Altă rețetă pentru Oxygarum (ALITER)

Se obține din: piper, pătrunjel, chimen, leuștean. După ce se amestecă toate se adaugă miere, supă de oase și oțet.

111. Sos de vin pentru trufe (CENUGARUM IN TUBERA)

Se obține din: piper, leuștean, coriandru, rută de grădină, supă de oase, miere și puțin ulei.

112. Un alt sos de vin pentru trufe (ALITER)

Se obține din: cimbru, piper, leuștean, miere, supă de oase și oțet.

113. Energizant cu miere pentru călători (CONDITUM MELIZOMUM VIATORUM)

Este o excelentă băutură pentru a-ți revigora corpul. În miere se pun următoarele: piper, vin aromatizat, iar pentru a căpăta o și mai mare fluiditate adăugați vin simplu.

114. Vin cu mirodenii (CONDITUM PARADOXUM)

Se pun într-un vas de cupru 6 căni de miere și două de vin.

Se pun la foc mic, se va amesteca în tot acest timp compoziția, iar când este aproape de punctul de fierbere adăugați vin rece.

Repetăți acest proces de câteva ori și în zilele următoare.

După toate acestea adăugați piper măcinat, rășină(mastich), frunze de dafin, șofran, iar la final turnați peste vin limpede și cărbune pentru a extrage toate reziduurile.

115. Ulei Liburnian (OLEUM LIBURNICUM)

Pentru a prepara uleiul Liburnian, avem nevoie de următoarele: iarbă mare, pipirig, frunze verzi cât mai tinere de dafin. Toate acestea se vor lăsa la macerat și apoi se vor zdrobi până se obține o pulbere. Adăugați sare și puneți conținutul în ulei, iar timp de trei zile se va amesteca cât mai des toată compoziția.

116. Morcovi și păstârnac (CAROTAE ET PASTINACAE)

Morcovii și păstârnacul sunt fierți și serviți alături de un sos cu vin.

117. Un alt fel de morcovi și păstârnac (ALITER)

Morcovii se fierb, se taie iar mai apoi înăbușiți alături de chimion și puțin ulei.



118. Cremă de nuci (ALITER PATINA VERSATILIS)

Se zdrobesc nucile și alunele de pădure, după care se prajesc și li se adaugă miere. Se presară piper, se adugă supă de oase, lapte, ouă și puțin ulei.



119. Cremă de sparanghel (PATINA DE ASPARAGIS)

Puneți într-un mojar pentru a fi zdrobit sparanghelul care în prealabil a fost gătit, pisați-l împreună cu: piper, leuștean, coriandru verde, cimbru, ceapă.

Când totul este omogenizat adăugați vin și supă de oase.

Puneți totul la foc mic, iar spre final puteți adăuga și ouă bătute pentru a îngroșa compoziția.

120. Rețetă cu legume (PATINA EX RUSTICIS)

Poate conține următoarele: castraveți sau lăstari fragezi de varză sau conopidă, cimbru, iar la alegerea se poate adăuga carne în prealabil gătită de pui sau pește.

121. Plăcintă din fructe de soc (PATINA DE SAMBUCO)

Luați fructele de soc, spălați-le, iar după puneți-le la fiert. Separat luați un vas în care să preparați crema.

Zdrobiți șase boabe de piper, adăugați supă de oase, pulpa fructelor de soc, un pahar cu vin, un pahar de vin de stafide, ulei, iar mai apoi puneți întregul preparat la foc mic, amestecând în tot acest timp.

Când se încălzește suficient adăugați șase ouă bătute și omoigenizați bine toată compoziția.

Când se va îngroșa îi puteți adăuga piper, iar mai apoi servi.

122. Cină cu legume (PATELLA EX OLISATRO)

Se pot folosi orice fel de legume sau ierburi. Acesta se opăresc în apă cu sare, iar mai apoi se vor stoarce de excesul de apă.

Într-un alt vas adăugați următoarele: piper măcinat, leuștean, coriandru, ceapă, cimbru, supă de oase, ulei, vin și oțet. Peste toate acestea se vor adăuga legumele prefierate, iar mai apoi toată compoziția este pusă pe foc.

Când este gata puteți îngroșa cu făină, iar la final presărați cimbru și serviți.

123. Rețetă din pește “snapper” sau laban cu stridii (PATINA DE PISCIBUS DENTICE, AURATA ET MUGILE)

Luați peștele, curățați-l și spălați-l, iar apoi fierbeți-l sau prăjiți-l doar pe jumătate.

Tăiați-l apoi în bucățele mai mici și lăsați-l deoparte.

Acum este momentul preparării stridiilor. Puneți într-un mojar, iar apoi pisați șase boabe de piper, supă de oase și puțin vin. Într-un vas, turnați ulei și înăbușiți stridiile, fără carapace, alături de vin. Când este totul gata luați un vas în care puneți peștele pe care l-ați preparat mai devreme alături de stridii, dați-le la foc mic, iar când sunt aproape gata bateți ouă și adăugați la restul compoziției.

La final, presărați piper și serviți.

124. Antreuri “mișcătoare” (GUSTUM VERSATILE)

Acestea sunt făcute din: felii de sfeclă alba, praz, rădăcină de țelină, melci înăbușiți, ghimbir, măruntaie de pui, aripioare de pui. Într-un vas turnați ulei, adăugați Frunze de nalbă, prune de Damasc, felii mici de cârnat lucanian, supă de oase, vin și puneți totul la foc. Între timp, zdrobiți boabe de piper, leuștean, ghimbir, sos Tarragon și puneți la foc. Faceți un sos de vin din următoarele: piper măcinat, leuștean, supă de oase și vin de stafide.

Într-un alt vas mai mic puneți ulei împreună cu celelalte ingrediente, încălziți totul și adăugați un sos format din făină și unt atunci când compoziția este fierbinte. La final îndepartați frunzele de nalbă, iar apoi turnați peste sosul de vin, presărați piper și serviți.

125. Un deliciu din legume (GUSTUM DE OLERIBUS)

Fierbeți bulbii de ceapă într-un mix format din apă, supă de oase, vin și ulei. Atunci când sunt gata adăugați ficat de purceluș de lapte, ficat de pui și părți din alte păsări, toate tăiate pe jumătate și gătite alături de bulbii de ceapă.

Când sunt gata, zdrobiți piper, leuștean, apoi înmuiiați cu: supă de oase, vin și vin de stafide pentru a îndulci. Sosul obținut se poate îngroșa cu făină și unt.

Când este gata turnați peste și serviți.





126. Compot din fructe timpurii (GUSTUM DE PRAECOQUIS)

Spălați și curățați fructele timpurii, îndepărtați sămburii acestora și așezați-le într-un vas. În acest timp zdrobiți câteva boabe de piper, mentă uscată, miere, vin de stafide, vin și oțet. Puneți toate acestea în vas peste fructe, adăugați puțin ulei și lăsați-le la foc mic.

Pentru a îngroșa sosul folosiți făină din orez, mai apoi presărați piper și după puteți servi.

127. Linte cu castane (LENTICULAM DE CASTANEIS)

Luăți un vas în care puneți castanele decojite, adăugați apă și sare și lăsați-le la fiert. Între timp, într-un mojar, zdrobiți boabe de piper cu chimion, semințe de coriandru, mentă, erigeron, rută de grădină. Toate umezite cu oțet, miere și supă de oase. Turnați după toate acestea peste castanele deja fierte, adăugați ulei și lăsați-le la fiert. Când sunt gata, pisați-le până când se formează un piure, iar apoi adăugați ulei de măsline verzi și serviți.



128. O rețetă simplă cu mazăre (CONCHICLA DE PISA SIMPLICI)

Fierbeți mazărea cu tot cu teci, atunci când este gata adăugați praz și coriandru verde. În timp ce este pe foc, zdrobiți piper, leuștean și alte ierburi aromatice și adăugați vin și ulei. Apoi turnați această compoziție peste mazărea și prazul deja gătit și lăsați totul la foc mic până este gata.

129. Sos pentru diferite cărnuri de pasăre (IUS IN DIVERSIS AVIBUS)

Pentru acesta folosiți: piper, chimion uscat, leuștean, mentă, stafide sau prune de Damasc, puțină miere, vin cu mirt, oțet, supă de oase și ulei. Puneți totul la foc, iar când este aproape gata adăugați țelină și cimbru.

130. Sos pentru cărnuri de pasăre-vânat (ALITER IUS IN AVIBUS)

Pentru acesta folosiți: piper, leuștean, mentă uscată, flori de fenicul, vin, migdale, alune de pădure, miere, oțet, supă de oase. Puneți totul la foc, amestecați bine și adăugați semințe verzi de țelină și menta pisicii.

131. Rețetă pentru păsări(vânat) ce emană un miros greu (AD AVES HIRCOSAS OMNI GENERE)

Pentru aceasta folosiți: piper, leuștean, cimbru, mentă uscată, salvie, curmale, miere, oțet, vin, supă de oase, ulei, must scăzut, muștar.

Carnea acestor păsări după tratamentul aplicat va fi mult mai savuroasă și hrănitoare. Iar grăsimea lor va fi foarte bine conservată dacă carnea o incorporați în aluat de pâine cu ulei, iar apoi o introduceți în cuptor.

132. Sos crud pentru carne de pui fiartă (IN PULLO ELIXO IUS CRUDUM)

Puneți într-un mojar următoarele: semințe de mărar, mentă uscată, silphium, oțet, vin de smochine, supă de oase, muștar, ulei și must scăzut, iar apoi îl puteți folosi ca atare pentru carnea fiartă.



133. Pui în stil Parthian (PULLUM PARTHICUM)

Spălați și curățați puiul, apoi tăiați-l pe din patru. Zdrobiți piper, leuștean chimen, adăugați vin și supă de oase. Turnați toate acestea peste pui și puneți-l la prăjit. După ce este prăjit puiul va fi pus într-un vas de ceramică și introdus la cuptor alături de vin și silphium.

Atunci când este gata presărați piper și serviți.





134. Bibilică (PULLUM NUMIDICUM)

Spălați și curățați bibilica, iar apoi puneți-o la fiert. După ce s-a fiert se azonează cu silphium și piper și se pune la prăjit. Faceți un sos din: piper măcinat, chimion, semințe de coriandru, rută de grădină, smochine și nuci (umezite în oțet, miere și supă de oase). În timp ce fierbe puteți îngroșa sosul cu făină, iar când acesta are consistența dorită, turnați-l peste carnea de bibilică, presărați piper, iar apoi serviți.



135. Pui în stil Fronto (PULLUM FRONTONIANUM)

Pentru această rețetă este nevoie de un pui care a fost în prealabil prefiert și marinat într-un amestec de supă de oase acrită. Se unge cu ulei, se adăugă mărar, praz, coriandru verde, cimbru și supă de oase, iar apoi se introduce la cuptor. Când este gata, se presară piper și se servește.



136. Pui cremos cu tăieței (PULLUS TRACTOGALATUS)

Preparați puiul împreună cu următoarele: supă de oase, ulei, vin, coriandru verde, ceapă. Atunci când este gata, scoateți afară sosul rămas în urma coacerii puiului. Adăugați peste acesta: lapte, sare, miere, un strop de apă și tăieții, iar apoi lăsați totul la foc mic. Puneți puiul, fie întreg sau tăiat în bucăți într-un vas adânc și adăugați peste el următoarele: piper, leuștean, vin aromatizat, miere, must scăzut, sosul obținut anterior. Se pune totul la foc mic, iar când este aproape gata îl puteți îngroșa cu făină.

137. Praz și fasole (ALITER PORROS)

După ce am fiert prazul în apă, tecile de fasole verde se fierb în aceeași apă în care s-a fiert prazul pentru un plus de savoare. Iar de servit se pot servi împreună.

138. Ridichii (RAPHANOS)

Presărați piper pe ridichii și serviți-le într-o soluție formată din apă cu sare.

139. Rețeta de zi cu zi (PATINA QUOTIDIANA)

Preparați o pasta din creiere de porc sau vițel fierte. Asezonați cu piper, chimion, supă de oase, silphium (suc de ierburi aromatice). Îngroșați cu vin, ou, lapte toate puse la foc mic sau bain-mari.

140. Plăcintă de sprot/anșoa sau pește retropină (PATINA DE ABUA SIVE APUA)

Ingrediente: bucăți de pește de preferabil fără oase se vor prăji, coace sau fierbe, mai apoi tăiați foarte fin. Adăugați într-un vas împreună cu piper, rută de grădină, supă de oase, puțin ulei și amestecați bine împreună cu ouă crude astfel încât să formați o compoziție solidă. După ce obținem compoziția anterioară adăugăm carnea de meduză și puneți totul la foc mic sau aburi însă fără a fierbe. Când este gata presărați piper și serviți.

141. Antreuri bogate de pește, pui și cârnat în sos (PATINA EX LACTE)

- Nucile de pignolia se usucă și de pun de o parte aricii de mare. Luați un vas în care sa depuneți în straturi următoarele: nalbe și sfeclă roșie, praz, țelină, varză înăbușită plus alte verdețuri, un pui gătit în suc propriu, creier de porc sau vițel gătit, cârnat de Lucania, ouă fierte, cârnat de Tarantine gătit pe cenușă și măruntaie de pui.

- Bucăți de pește prăjit, meduză, stridii gătite, brânză proaspătă sunt puse în straturi alternative. La sosul obținut din piper, leuștean, semințe de țelină și silphium se adaugă lapte și ouă crude se vor adăuga de asemenea. Turnați tot acest sos peste compoziția formată anterior și se va găti la aburi. După ce este gata adăugați pe deasupra piper și carne proaspătă de scoică și arici de mare.

142. Tocană de pește (PATINA ZOMORE)

Tocana de pește Zomore este făcută în felul următor: luați peștele crud, puneți-l într-un vas la care adăugăm: ulei, supă de oase, vin scăzut, praz, coriandru verde. În timp ce este la gătit, adăugați piper și leuștean, iar mai apoi pentru a lega compoziția puneți gălbenușuri de ou și gustați preparatul. La final presărați piper și serviți.



143. Rețetă cu piersici (PATINA DE PERSICIS)

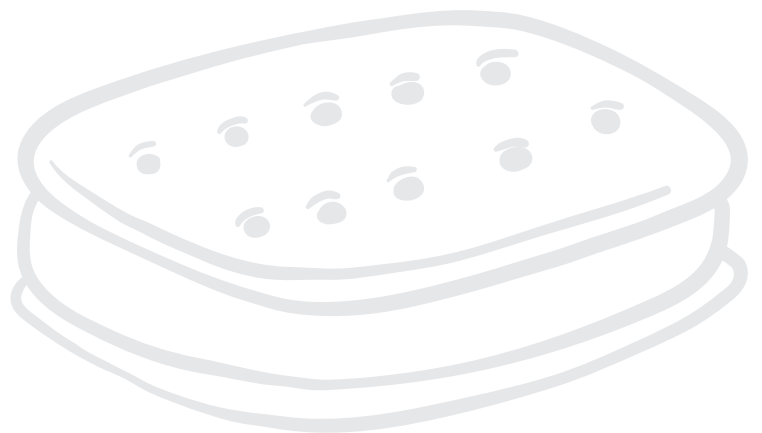
Curățați și tăiați piersicile, apoi se fierb înăbușit. Aranjați-le pe un vas, presărați deasupra ulei și serviți-le alături de vin aromatizat cu chimion.



144. Plăcintă de pere la cratiță (Patina de piris)²⁷

Ingrediente: 4 pere, apă sau vin alb pentru copt pere, 1 lingură de miere, piper și chimen, ½ cană de passum (vin ncu stafide), 3 ouă, ½ cană de lapte, 1 t. ulei de măsline, 2 t. de vin de tip garum.

Se pun pere întregi în apă sau vin alb. Se scot coaja si sâmburii. Se afărâcă într-un piure, amestecat cu miere, piper, chimen și passum. Se bat ouăle și se adaugă laptele. Apoi se amestecă perele cu uleiul de măsline. Se toarnă într-o caserolă (tigaie) și se coace cca. 230 de minute la 350 grade Fahrenheit.



27.https://www.romanobritain.org/2-arl_food/arl_roman_recipes-pear_patina.php

Capitolul 2

Rețete bulgărești din perioada medievală



2.1 Informații generale

Indiferent de perioada istorică sau de habitat, ființele umane au avut întotdeauna nevoie alimente, deoarece este o parte integrantă a vieții lor de zi cu zi - indiferent de mediul social. În Evul Mediu timpuriu, obiceiurile de hrănire din Balcani erau destul de diferite față de cele din antichitate. Acest lucru s-a datorat în principal creșterii populației predominante de pe teritoriul primului imperiu Bulgar, populație care a avut obiceiuri alimentare semnificativ diferite comparativ cu cele ale populației locale din antichitatea târzie.

Prin urmare, pentru a înțelege ce alimente au fost consumate de populația bulgară de la începutul secolului 7 până la începutul secolului al XI-lea, trebuie luată în considerare mai întâi obiceiurile nutriționale ale celor două componente principale care stau la baza națiunii bulgărești- slavii și bulgarii. Nu mai puțin important este un alt factor - schimbările alimentare ce au avut loc în cazul populațiilor menționate după trecerea la creștinism.

În ceea ce privește obiceiurile alimentare ale slavilor, Strategiconul lui Maurice spune următoarele: [Slavii] posedă o abundență de tot felul de animale și produse, care se depozitează în grămezi, în special mei obișnuit și mei italian²⁸. Acestea fiind spuse, s-ar putea argumenta că slavii au subzistat pe o dietă variată care combină elemente de legume și animale. Această informație este completată de „Miracolele Sfântului Dimitrie”, în care se afirmă că cei din Tesalonic au mers cu zece nave la Beljeziții (vecini ai Tebei și Demetriei), pentru a cumpăra niște cereale pentru ei.²⁹

Dieta bulgarilor - un popor cu un stil de viață nomad - a implicat în principal carne și produse lactate, la fel ca orice altă societate nomadă.

28. Das Strategikon des Maurikios, XI, 4, ed. G.T. Dennis, Vindobonae 1981 [= CFHB, XVII]; Псевдо- маврикий, [in:] FGHB, vol. II, ed. Ив. ДУЙЧЕВ et al., София 1959, p. 281-282 and fn. 1 on p. 281. English translation quoted from: Maurice's Strategikon. Handbook of Byzantine Military Strategy, trans. G.T. Dennis, Philadelphia 1984, p. 120.

29. P. Lemerle, Les plus anciens recueils des miracles de saint Demetrios et la penetration des slaves dans le Balkans, vol. I, Le texte, Paris 1979, p. 203 [254].

Capitolul de față se concentrează asupra alimentelor consumate de poporul comun al primului imperiu bulgar. O parte din ele erau prezente și pe mesele aristocrației bulgare, dar nu trebuie să uităm că, având în vedere capacitățile lor financiare, membrii grupului din urmă au putut să achiziționeze o serie de alte articole importate, care nu erau comune în regiune. Mai mult decât atât, diferitele mâncăruri exotice erau probabil prezente la curtea regală, venind prin comenzi, cadouri și achiziții.



Cerealele

Grâu

Cunoscut în țările noastre de la Neolitic³⁰, a fost folosit fără întrerupere ca o recoltă principală până în această zi. A fost materia primă de bază pentru producția de pâine de la începutul cultivării sale până în epoca modernă. Grâul este cunoscut din multe descoperiri din Evul Mediu timpuriu, atât din teritoriul capitalelor cât și din alte situri.

În perioada medievală s-au folosit două soiuri principale - emmer și hexaploid / durum³¹. Se caracterizează printr-un conținut ridicat de proteine și valoare calorică.³²

Secară

În Evul Mediu, secara se dovedește a fi o cultură foarte importantă pentru multe părți ale Europei. Evident, a fost cazul și în Bulgaria medievală, pentru că s-au găsit urme de secară în timpul săpăturilor Bisericii Regale din Preslav, precum și în Pliska (prin poarta de nord și în mortarul Marii Bazilicii³³) și în așezare medievală timpurie pe insula din apropierea orașului Durankulak.

Mei

Cultivarea acestui boabe - folosită la fel pentru producția de pâine și cunoscută în țările noastre din cele mai vechi timpuri - în Evul Mediu timpuriu, este documentată de cercetarea paleobotanică.³⁴

30.Ц. ПОПОВА, Каталог на археоботаническите останки на територията на България (1980-2008), ИИз 20-21, 2009, p. 95 onwards.

31.Ц. ПОПОВА, Каталог..., p. 141-142, tabl. 2; Й. ПАНАЙОТОВ, М. МИХОВ, Кратка характеристика на основните продоволствени и технически култури, [in:] Дуранкулак, vol. I, ed. X. ТОДО-РОВА, София 1989, p. 216.

32.J. McCarrison, Wheat, [in:] The Cambridge World History of Food, vol. I, ed. K.F. Kiple, K.C. Orneals, Cambridge 2000, p. 158-159.

33.К. ШКОРПИЛ, Домашный быт и промысел, ИРАИК 10, 1905, p. 316

34.Ц. ПОПОВА, Каталог..., p. 141-142; Й. ПАНАЙОТОВ, М. МИХОВ, Кратка характеристика..., p.216

A devenit larg răspândită în perioada romană și a fost cultivată în cantități mari până la mijlocul secolului al XIX-lea.³⁵ Meiul a fost principala materie primă pentru producția de pâine folosită de populația săracă până când porumbul a început să fie cultivat în țările noastre. Chiar și după înlocuirea meiului cu porumb, pâinea din făină de porumb tradițional a continuat să fie numită prosenik (pâine de mei). Datorită naturii boabelor de mei, această pâine a fost foarte subțire și, prin urmare, a fost evitată în rândul aristocrației. Utilizarea unei astfel de pâine a avut un obiectiv principal - de a satisface foamea.

Orz

Semințe de orz au fost găsite în timpul săpăturilor din așezarea medievală timpurie pe insula din apropierea orașului Durankulak.

Grâu spelta

Semințe ale acestora din urmă au fost, de asemenea, găsite în săpăturile așezării timpurii medievale de pe insula din apropierea orașului Durankulak.

Orez

Prezența orezului în Bulgaria este atestată doar arheologic încă din secolul al XI-lea. Ca atare, nu se poate număra printre produsele alimentare consumate de un bulgar obișnuit al Primului Imperiu.

Dar, spre deosebire de Bulgaria obișnuită, a cărei dietă nu include această plantă, aristocrații și în special locuitorii palatului erau evident familiarizați cu orezul și îl foloseau ca hrană. Acest lucru este confirmat de o referire în versiunea timpurie, scurtă a romanismului lui Alexandru, păstrată ca parte a „Cronicii elenice și romane”.³⁶

35. Летописец еллинский и римский, р. 142; Словарь русского языка XI-XXVII вв., Москва 1987, р. 68.

36. Летописец еллинский и римский, vol. I, Текст, ed. O.B. ТВОРОГОВ, Санкт-Петербург 1999, р. 85-178.



Legume

Plantele din subfamilia Alliioideae

Aici sunt ceapa, usturoiul și prazul. Aceste plante, care sunt comune pe toate continentele lumii vechi, nu sunt deloc impresionante în ceea ce privește condițiile climatice. Folosite atât ca alimente de bază, cât și ca mirodenii în diferite feluri de mâncare, ele erau, aparent, singurele legume care se deosebeau cu atenție de altele.³⁷

Așa-numita „Predică a Interpretului” (Слово на Тълкувателя) clarifică faptul că usturoiul a fost folosit nu numai ca un produs alimentar, ci și pentru anumite ritualuri păgâne ale bulgarilor nou-botezați în perioada imediat următoare creștinismului.³⁸ Theophylact din Ohrid, deși a vorbit despre o perioadă ceva mai târzie, a susținut de asemenea că bulgarii au folosit multă ceapă și usturoi în mâncarea lor.³⁹

Foarte accesibile și ușor de dezvoltat, aceste legume erau larg răspândite și folosite ca hrana zilnică de către bulgarii medievali timpurii. Această poziție a plantelor din subfamilia Alliioideae părea neschimbată până în ultima vreme, deoarece în concepțiile populare ceapa, usturoiul sau prazul sunt tratate ca „mese” gata pentru a mânca.⁴⁰

Fasole (Fabaceae)

Fasolea a apărut mult mai târziu, după descoperirea Americii.⁴¹ Cu toate acestea, reprezentanții familiei (fasole) nu lipsesc din dieta bulgarilor medievali timpurii. Ioan Exarchul menționează plantele de fasole în Hexameron.⁴²

Lintea și mazărea au fost cultivate pe scară largă în Europa medievală. În Bulgaria sunt cunoscute urme de mazare din perioada în discuție din Drastar⁴³ și de linte - din așezarea de pe insula din apropierea orașului Durankulak.⁴⁴

37. Panajotov J., Mihov M., Kratka karakteristika na osnovnite prodovolstveni i tehnički kulturi, [in:] Durankulak, vol. I, ed. H. Todorova, Sofija 1989, p. 213-222.

38. А. КАЛОЯНОВ, Т. МОЛЛОВ, Слово на Тълкувателя - един неизползван източник за старобългарската митология, БЕТ 28.4, 2002, p. 25-41.

39. И. САКЪЗОВ, Храната на старите българи, УМ 9.7, 1928, p. 433

40. И. ПАВЛОВ, Присъствия на храненето по българските земи през XV-XIX в., София 2001, p. 29.

41. Kaplan L., Beans, Peas and Lentils, [in:] The Cambridge World History of Food, vol. I, ed. K.F. Kiple, K.C. Orneals, Cambridge 2000, p. 271-281.

42. ЙОАН ЕКЗАРХ, Шестоднев, ed., trans. Н.Ц. КОЧЕВ, София 2000, p. 122.

Familia cruciferă

Această familie include Varza (cunoscută în Balcani de la vremea dinaintea lui Hristos), diferite soiuri de struguri, precum și muștar. Dovezi directe sau arheologice directe pentru consumul acestor plante de către populația statului bulgar în secolele VII-XI sunt încă în căutare. Cu toate acestea, având în vedere utilizarea lor în Bizanț, putem suspecta și prezența lor pe masa bulgară. În plus, este foarte probabil ca în limba bulgară veche cuvintele corespunzătoare acestei familii să aibă valoare colectivă fiind legume desemnate în general.⁴⁵

Dovleac, pepene verde, pepene galben

Deși dovleacul a fost adus doar din America, tabloul bulgarului timpuriu medieval a prezentat anumiți reprezentanți ai familiei. Excavațiile din centrul orașului Pliska au dezvăluit semințe de pepene verde și pepene galben într-un vas ceramic. Dacă aceste legume fructifere au făcut parte din dieta zilnică de vară a populației primului Imperiu bulgar, este greu de spus; având în vedere locația descoperirii, se poate presupune mai degrabă că aceasta conține resturi alimentare sau semințe de însămânțare asociate palatului.⁴⁶

Plante sălbatice

Dock, salată și urzică

Nu există date directe care să confirme utilizarea acestor plante ca produse alimentare în timpul perioadei în cauză, dar având în vedere faptul că acestea se găsesc frecvent și că sunt cunoscute de mult timp ca produse alimentare, este posibil ca acestea să fie consumate atât în Bulgaria, cât și în Imperiul Bizantin.

43.Ц. ПОПОВА, Каталог..., р. 142.

44.Й. ПАНАЙОТОВ, М. МИХОВ, Кратка характеристика..., р. 218.

45. I. Tarnanidis, The Psalter of Dimitri the Oltarnik, [in:] idem, The Slavonic Manuscripts Discovered in 1975 at St. Catherine's Monastery on Mount Sinai, Thessaloniki 1988, p. 91-100; Б. ВЕЛЧЕВА, Новооткрити ръкописи в Синайския манастир "Св. Екатерина", РВг 12.3, 1988, р. 126-129

46.С. СТАНЧЕВ, Разкопки и новооткрити материали в Плиска през 1948 г., ИАИ 20, 1955, р. 192

Condimente

Este probabil ca anumite plante sălbatice (încă folosite ca condimente în vremurile moderne) să fie utilizate pentru aromatizarea alimentelor. Acestea au inclus, probabil, cimbru, etc. Cu toate acestea, aplicarea principală a ierburilor (inclusiv mirodenii) la vremea respectivă era pentru vindecare. Plantele medicinale au fost utilizate pe scară largă pentru tratarea diferitelor boli și răni. Acest lucru este evident din singura carte de remedii care datează din perioada în cauză găsită până acum. Se păstrează pe trei pagini inserate (f. 141 A, B și C) în așa-numitul Psalm al lui Dimitar Oltarnik, descoperit în mănăstirea Sf. Ecaterina din Sinai. Printre elementele găsite se numără рѣпѣи (burdock), логъ (ceion), rădăcină (root) și altele.⁴⁷

Ciuperci

Ciupercile au fost probabil folosite ca hrană în principal de componenta slavă a populației statului bulgar, deoarece grupurile etnice cu un stil de viață nomad consideră acest tip de hrană respingător. Cuvântul "ciupercă", precum și denumirile celor mai multe specii de ciuperci din limba bulgară, sunt de origine slavă.



Plante comestibile specifice pentru anumite regiuni

Măslina

Uleiul din lemn, adică uleiul de măslina, este menționat de Ioan Exarhul în Hexameron. Având în vedere că perioada existenței primului imperiu bulgar a prezentat un maxim paleoclimatologic, se poate concluziona că măslini au fost crescuți în zonele sudice ale țării, așa cum se află acum în aceleași teritorii.

47. I. Tarnanidis, The Psalter...; Б. ВЕЛЧЕВА, Новооткрити ръкописи..., passim



Fructe

Merele

Acest fruct era cunoscut și consumat deja de egiptenii vechi. Tot Balcani, este zona cu cei mai tradiționali pomi fructiferi (precum și fructe), cunoscuți de vechii greci și traci. Mărul este unul dintre fructele cele mai frecvent menționate (pe lângă utilizarea sa ca un simbol biblic) în Hexameronul lui Ioan Exarch.

Strugurii

Viștele de vie sau strugurii - în afară de faptul că se numără printre cele mai vechi plante cultivate - par să fi fost unul dintre cele mai frecvent consumate fructe din Evul Mediu, sub formă de vin. Oamenii medievali au obținut din acesta o mare parte din cantitatea de zahăr necesară organismului; dar, pe de altă parte, se știe uneori că provoacă discordii serioase și dezastre. Poate că este din cauza acestui din urmă motiv că Khan Krum a scos în afara legii viticultura.⁴⁸

Pere

Un alt fruct menționat de Ioan Exarch, ca parte a împărăției plantelor creată de Dumnezeu și astfel cunoscută în mod clar de Bulgaria medievală.

Cireșe

Nu se găsește printre pomii fructiferi enumerați de Ioan Exarchul, dar prezența sa în flora care înconjoară bulgarii medievali timpurii și utilizarea lor culinară de către populația din urmă este evidențiată de cercetarea paleobotanică. De fapt, este atestată deja în perioadele anterioare de prezență a bulgarilor în Dunărea de Jos.

48. Свидас, [in:] FGHB, vol. V, ed. Г. ЦАНКОВА-ПЕТКОВА et al., София 1964, p. 310

Dudele

De asemenea, nu s-a găsit printre pomii fructiferi listați de Ioan Exarhul, dar confirmat din nou de analiza paleobotanică a materialului arheologic timpuriu medieval.

Nuci, migdale și alune

Acestea sunt menționate de Ioan Exarh printre copacii cunoscuți de bulgarii timpurii medievali ca furnizând fructe comestibile. Probabil că alunele au fost găsite și în stare sălbatică.

Soiurile menționate mai sus nu epuizează întreaga gamă de alimente de origine vegetală consumate efectiv în Bulgaria medievală, dar sursele scrise, susținute de date paleobotanice (extrem de limitate pentru locul și perioada în cauză), dau o astfel de imagine.

Aristocrația (mai ales curtea regală) a folosit, de asemenea, diverse articole importate, furnizate din diferite regiuni, predominant din Imperiul Bizantin. Diversitatea hranei de origine vegetală din vecinul sudic al primului imperiu bulgar este documentată elocvent de Geoponica, o enciclopedie agricolă bizantină; materialul suplimentar este furnizat de cercetarea lui Simeonov privind consumul de fructe în imperiu.



Paine si cereale

Din timpurile preistorice, pâinea din cele mai multe soiuri a fost una dintre produsele alimentare de bază ale omenirii, indiferent de diferențele ce țin de clasă sau bogăție.

Înainte de a fi transformată în pâine, cerealele trebuie mai întâi să fie măcinate în făină. În funcție de statutul lor social, diferitele clase ale societății au consumat pâine cu compoziție diferită: probabil, aristocrația a mâncat pâine de grâu, în timp ce pâinea oamenilor obișnuiți a fost făcută din făină obținută din grâu amestecat cu alte cereale (secară, orz, ovăz, mei) sau din alte culturi de cereale diferite. Situația privind distribuția pâinii a fost similară în Bizanțul vecin.

Amestecarea cerealelor în făină a fost făcută în mori. S-au folosit probabil mori de animale, cunoscute încă din antichitate. În plus, o inovație a apărut în perioada în discuție morile de apă. Existența acestor două tipuri de morărituri este bine documentată în „Legile fermierilor”.⁴⁹

Vechiul cuvânt bulgar, брашно, denumește mâncare, "ceva de mâncare". Bazat pe această semnificație mai largă a cuvântului, se poate încerca să se conecteze cu alte posibilități de utilizare culinară a grânelor. De exemplu, cel mai simplu mod de a pregăti alimente gata de consumat este prin fierbere.⁵⁰

Acesta este cel mai vechi și cel mai rapid mod de a găti cereale potrivite pentru consumul uman. Cerealele (sau crupe obținute din acestea prin măcinare cu pietre de cerneală sau zdrobire) pot fi gătite într-un fel de terci sau într-o formă uscată. Produsul rezultat poate fi consumat singur, condimentat sau alături de carne etc.⁵¹

Sursele contemporane sugerează că strămoșii bulgarilor se bucurau de o largă varietate de mâncăruri și că erau chiar aventuroși în gusturile și încercările lor culinare.

49.Земеделски закон, [in:] FGHB, vol. III, ed. Ив. ДУЙЧЕВ et al., София 1960, p. 209-220

50.Babić B., Crepulja, crepna, podnica-posebno značajan oslonac za atribuciju srednjovekovnih arheoloških nalazišta Balkanskog poluostrva Slovenima poreklom sa istoka, [in:] Materijali IX. Simpozijum srednjovekovne sekcije Arheološkog društva Jugoslavije, Belgrade 1972, p. 101-123

51.Stara bălgarska literatura, vol. IV, ed. Kl. Ivanova, Sofija 1986.

1. Dulce și acru

Iepure dulce și acru este una dintre cele mai curioase feluri de mâncare incluse în Maggie Black's *The Medieval Cookbook*. Rețeta s-a găsit în colecția de manuscrise Curye pe English din secolul 14, și conținea zahăr, oțet de vin roșu, coacăze, ceapă, ghimbir, scorțișoara și mult piper măcinat, toate pentru a produce un sos lipicios, în care se gătea iepurele. Reteta, probabil, datează după cucerirea normandă din sec XI, atunci când iepure era o carne neobișnuită pentru anglo-saxoni, fiind introdus recent în Anglia din Europa continentală. Este interesant faptul că această combinație de dulce-acru este foarte populară astăzi mai ales prin prisma bucătăriei moderne chinezești.

2. Paste

În același manuscris vom găsi instrucțiuni pentru producția de paste făinoase, cu făină fină folosită pentru a obține "losyns", foi subțiri de aluat asemeni celor de lasagna. Din aceste foi se pregătea o mâncare cu sos de brânză. Procedura era aceeași ca și la rețeta modernă de lasagna, prin stratificare. Acesta era un fel de mâncare favorit în evul mediu dar căruia din păcate îi lipsea sosul de roșii, plantă ce avea să sosescă mai târziu în Europa, din America de Sud. În aceeași carte mai apar și alte rețete de paste, cum ar fi "ravioli medievali" sau gogoși cu zahăr și șofran.

3. Feluri de mâncare din orez

Orezul a fost cultivat în Europa încă din secolul al 8-lea, fiind adus prima dată pe continent de către Mauri, în Spania. Până în secolul al 15-lea a fost produs de către Spania și Italia și exportat în cantități mari în toate colțurile Europei. Cel mai apreciat era pilaful de orez cu carne de pui sau pește, cu zahăr și condimente. De asemenea, au existat și preparate dulci din orez, cum ar fi budinca din făină de orez cu migdale și miere. Orezul era folosit și la obținerea unor băuturi.

4. Rețete de patiserie

Învelirea diverselor produse alimentare în aluat de patiserie era un lucru obișnuit în timpurile medievale ale Bulgariei. De exemplu, carnea învelită în aluat, putea fi coaptă în cupoare de piatră, fără a fi arsă sau atinsă de funingine. Alături de carne se puneau și alte ingrediente pentru a se forma în interiorul aluatului crocant un sos bogat, gros. Plăcinte umplute cu carne mărunțită sau alte ingrediente erau frumoși și minuțios decorate. Au existat, de asemenea, și preparate de patiserie destinate a fi consumate ca un întreg, dintr-o îmbucătură, asemeni cornulețelor sau pateurilor de azi. Erau foarte apreciate pateurile cu brânză și cele cu ciuperci.

5. Bomboanele

Bomboanele medievale din Bulgaria erau privite ca un divertisment culinar foarte apreciat și savuros. Se pare că cele mai populare erau preparate din migdale și zahăr. Există și rețete mai complicate care, de exemplu, combină nuci de pin cu miere, zahăr și pesmet pentru a obține un fel de caramele, bomboane de mestecat.⁵²

De la aceste câteva exemple este ușor de văzut că, în ciuda restricțiilor tehnologice, gastronomia din perioada medievală nu a fost neapărat necalificată sau că acele mancaruri nu ar putea fi consumate astăzi. Este adevărat că o privire sumară asupra colecțiilor de rețete medievale dezvăluie și feluri de mâncare neatrăgătoare, cum ar fi terciul și “compostul”, care arată tot atât de apetisante pe cât ne sugerează numele lor. Totuși, au existat și destule mancaruri care ar putea fi considerate astăzi ca fiind apetisante. De fapt, multe dintre mâncărurile moderne ce ne sunt favorite, și-ar putea avea rădăcina în bucătăriile medievale.

52. <http://freshtube.ro/5-mancaruri-si-ingrediente-care-se-consumau-in-evul-mediu/>

2.2 Rețete bulgărești



1. Bob Chorba

Ingrediente: 2 cesti de fasole, 2 cepe, 2 morcovi, 2 ardei roșii uscați, 1 ceasca de rosii zdrobite, 1/2 ceașcă de ulei vegetal, 1 lingură de patrunjel uscat, 1 lingură de spearmint uscat, 1 lingură de oțet.

1. Înmuiați fasolea în apă rece timp de 2 până la 4 ore. Acest lucru o va face mai moale și mai ușor de gătit.
2. Clătiți fasolea, adăugați apă și fierbeți timp de 30 minute la căldură mare.
3. Adăugați ceapa tocată, morcovi, ardei roșii și roșii. Se fierbe.
4. Când boabele sunt gătite bine, adăugați toate condimentele și conservați oțetul.



2. Shkembe

1. Încălziți burta timp de aproximativ 30 de minute. Adăugați ulei, lapte, piper și boia de ardei și fierbeți timp de încă 30 de minute, ocazional adăugând apă, dacă este necesar.
2. Pentru a face garnitura: amestecați sarea, usturoiul și oțetul într-o ceașcă, adăugați 2 linguri de apă și lăsați-o să se înmoaie timp de cel puțin 30 de minute.
3. Puneți peste amestecul de usturoi și oțet și stropiți cu ardeii iute.

3. Zeleva Chorba

Ingrediente: 1 varză completă tocată, 6 morcovi tocați, 1 rădăcină de țelină cu tulpini și frunze tocate, 6 cuișori usturoi tocate, 3 cepe tocate, 6 ardei dulci roșii sau verzi tocați, 2 roșii, 1 Vârf de cuțit de sare, 1 lingură de zahăr, 2 linguri ulei, 1/3 de pesmet pescăruși, 4 cuburi de bulion de legume.

1. Se fierbe roșiile întregi până când pieile încep să se despică. Scoateți din căldură și lăsați-i să se răcească.
2. Se taie morcovii în bucăți mici și se pune într-o oală mare cu aproximativ 4 căni de apă, se aduce la fierbere și se fierbe timp de 10 minute și se scoate din căldură. Adăugați usturoiul, ceapa, ardeii, țelina și varză.
3. Puneți roșiile și puneți-le în celelalte legume.
4. Adăugați uleiul, pesmetul, bulionii, zahărul și completați cu apă. Se aduce la fierbere, se acoperă puțin și se fierbe timp de 1 oră.

4. Supa Topcheta

Ingrediente: 1 lb carne tocată (carne de vită sau carne de porc), 6 linguri orez, 2 linguri de făină, 6 cesti de apă, 1 ardei verde tocat, 2 morcovi curățați și tăiați în felii subțiri, 3 roșii decojite și tocate, 1/2 păstăi de patrunjel tocate, 1 ou, 1 linguriță de ardei iute și 1 linguriță de cimbru uscat, sare și piper și suc de lămâie.

1. Combinați carnea, orezul, ardeii iute, cimbru, sare și piper și amestecați bine. Formați amestecul în bile de un centimetru, rotindu-le fiecare în făină.
2. Într-o oală, combinați apă, cuburi de roșii, scallions, ardei gras, morcovi și un vârf de sare și piper. Acoperiți, aduceți la fierbere, apoi reduceți căldura și fierbeți timp de 30 de minute.
3. Adăugați chiftele, acoperiți vasul și aduceți la fierbere. Reduceți căldura și fierbeți încă 30 de minute. Adăugați pătrunjel în timpul ultimelor 5 minute de gătit.
4. Când este făcut, bateți oul cu sucul de lămâie și adăugați la supă, amestecați bine.

5. Crap umplut

Ingrediente: 1 crap, 1 cupă de nuci pisate, 800 gr. de roșii curățate(fără piele), 1 cupă de orez, ½ cupă de stafide, 4 legături de praz, 5 ciuperci mari, 1 lămâie, 1 legătură de pătrunjel, piper și sare.

1. Spălați și curățați peștele.
2. Tăiați roșiile pe jumătate și adăugați-le într-un vas.
3. Luați cinci ciuperci mari spălați-le, curățați-le și puneți-le într-un vas separate.
4. Tăiați prazul în bucăți mici și puenți-le de asemenea într-un vas separat.
5. Curățați și tăiați usturoiul și puneți-l laolaltă cu pătrunjelul care va fi și el tăiat fin.
6. Gătiți orezul alături de praz în apă fiartă pentru 20 de minute.
7. Luați un vas, ungeți-l cu ulei, adăugați peștele și introduceți-l la cuptor, nu înainte de a introduce în carp următoarele: piper, lămâie, ghimbir, stafide, prazul și orezul gătit împreună.
8. Coaseți peștele după aceea și puneți deșupra sa: roșiile, ciupercile și pătrunjelul, iar mai apoi dați-l la foc 3 ore la o temperatură de 180-190° Celsius.



6. Pește în stilul Plovdiv

Ingrediente: 1 crap, 6roșii, 1 ardei iute, 1 roșie, 1 ceașcă de nuci pisate, 1 linguriță de cimbru uscat, 1 linguriță de piper măcinat, 1 cupă de ulei de floarea soarelui.

Pentru aluat este nevoie de: 1 kg de făină, drojdie, 1 linguriță de oțet.

1. Căliți ceapa într-o tigaie după ce în prealabil s-a turnat ulei în aceasta.
2. Decojiți roșiile și răzuiți-le ca mai apoi să le adăugați în tigaie.
3. Atunci când legumele s-au gătit, îndepărtați tigaie de pe foc și adăugați miezul nucilor, cimbrul, piperul și sare pentru gust.

4. Crapul trebuie spălat, curățat și sărat pe interior și exterior.
5. Introduceți legumele înăuntrul crapului, iar apoi coaseți-l.
6. Luați aluatul pentru pâine și înfășurați-l peste pește, în acest mod se va coace peștele preț de 2 ore la 180° Celsius.



7. Macrou la cuptor cu roșii și ceapă

Ingrediente: 4 fileuri de macrou, 2 cepe mari tăiate grosier, 1 legătură de ceapă verde tăiată, 450 de grame de cubulețe de roșii, 2 linguri de ulei de măsline, 1 linguriță de cimbru uscat, 1 linguriță de piper măcinat, 1 linguriță cu sare de mare, 6-8 foi de dafin, ½ pahar de vin, 1 lămâie tăiată alături de puțin ulei de măsline

1. Tăiați fileuri din pește mai grosier
2. Puneți toate ingredientele într-un vas și acoperiți totul cu folie de aluminiu și lăsați la cuptor preț de 45 de minute la o temperatură de 200° Celsius



8. Tarama

Ingrediente: 8 linguri cu icre de pește, 1 lingură cu zeamă de lămâie, ¼ ceașcă ulei de măsline, 1 lingură de ceapă tocată mărunt, boia, câteva măsline negre, pătrunjel

1. Bateți icrele până obțineți un piure, adăugați suc de lămâie, iar apoi amestecați
2. Treptat adăugați ulei până se omogenizează compoziția, mai apoi adăugați suc de lămâie până se obține forma finală. Dacă compoziția este prea groasă mai puteți adăuga apă pentru a mai pierde din consistență.

3. Puneți compoziția într-un vas, iar peste adăugați boia și garnisiți cu câteva măsline negre și pătrunjel.

A se consuma împreună cu orez sau cartofi fierți, sau simplu, tartinabil pe o felie de pâine



9. Kavarma kebab

Ingrediente: 800 grame de carne fragedă de porc, ½ ceașcă de ulei vegetal, câteva legături de praz, tăiate fin, 1 lingură de Lutenitsa, 1 linguriță de boia, 1 linguriță de piper negru proaspăt măcinat, 1/3 ceașcă de vin roșu, o ceapă medie tăiată fin, pătrunjel, 1 ardei roșu iute.

1. Tăiați carnea de porc în cubulețe și mai apoi prajiți-o în ulei. Lăsați-o preț de câteva minute să se racească într-un vas.
2. În aceeași tigaie în care s-a prajit carnea, adăugați prazul, peste care turnați apă, Lutenitsa, boia și piperul măcinat.
3. Adăugați ½ cană de apă, vin, ardeii roșu iute, precum și carnea.
4. Dați focul mai încet și lăsați totul la foc mic până când toată compoziția se va îngroșa.
5. Se va servi alături de ceapă și pătrunjel proaspăt presărat deasupra

10. Pulpă friptă de miel

Ingrediente: 1 pulpă de miel, sucul de la o lămâie, 2 căței de usturoi tăiați, 1 cățel de usturoi pisat, 2 lingurițe de rozmarin uscat, 1 linguriță de cimbru, 1 linguriță de sare, ¼ linguriță de piper negru proaspăt măcinat

1. Spalați bine pulpa de miel cu apă rece după care excesul de apă îl înlăturați cu un prosop curat.
2. Folosind un cuțit ascuțit faceți incizii în carne, iar mai apoi în acestea introduceți bucățele de usturoi

3. Frecați carnea de miel cu sucul de lămâie, usturoiul pisat, ierburi, sare și piper.
4. Introduceți pulpa de miel la cuptor într-o tavă, punând-o cu partea mai grasă în sus, timp de trei ore la o temperatură de 160 ° Celsius.
5. După ce este gata, lăsați-l 10 minute. După care îl puteți tăia, iar mai apoi servi.

11. Melci gratinați

Ingrediente: 30-40 melci, 3-4 legături de usturoi verde, tăiat subțire, 200 de grame unt sau margarină, 50 de grame de ulei vegetal, 1 păhărel de rachiu, sare, apă suficient de multă încât să acopere melcii, pesmet.

1. Melcii trebuie să postească două zile înainte de a fi gătiți. Aceștia vor fi lăsați într-un loc răcoros și bine ventilat.
2. Ei vor trebui spălați cu jeturi de apă la fiecare 12 ore.
3. Puneți într-un vas apă la fiert, la care adăugați sare, iar mai apoi melcii.
4. Aduceți-i la punctul de fierbere, timp de 12-15 minute
5. Folosind o strecurătoare petru a înlătura excesul de apă din melci, iar mai apoi extrageți melcii din cochilie, clatiți-i și puneți-l deoparte.
6. Într-o tigaie fierbinte puneți untul, usturoiul, rachiul, iar mai apoi melcii.
7. Prajiți-l la foc mare, amestecând compoziția preț de 2-3 minute, adăugați sare, iar mai apoi luați tigaia de pe foc.
8. Luați melcii și puneți-l într-un bol de ceramic și apoi presărați pesmet, țineți totul preț de câteva minute la cuptor până când preparatul va prinde o crustă aurie.



12. Musaca de vinete

Ingrediente: 600 de grame de carne de vită tocată, 4 vinete mari, 2 cepe, 3-4 căței de usturoi, 4 roșii tăiate, o linguriță de pătrunjel tăiat fin, 120 grame de sirene (brânză bulgărească), ½ linguriță de boia, Făină, Ulei de floarea-soarelui, apă, sare, piper negru proaspăt măcinat.

1. Se vor tăia vinetele în felii subțiri, presărați-le cu sare și lăsați-le timp de o oră.
2. Înlăturați excesul de apă, iar după sărați-le și lăsați-le încă o oră și reluați procesul de înlăturare a excesului de apă.
3. Tăiați subțire ceapa, roșiile, usturoiul și pătrunjelul.
4. Puneți într-o tigaie 3-4 linguri de ulei la încins și prăjiți ceapa până se înmoaie.
5. Adăugați și usturoiul peste și amestecați timp de două minute.
6. Adăugați carnea tocată de vită, creșteți temperatura și amestecați preț de câteva minute.
7. Adăugați la compoziție roșiile și mirodeniile amestecând preț de 10 minute.
8. Îndepărtați apa din vinete, iar apoi presărați făină de fiecare parte ale vinetelor.
9. Într-o altă tigaie adăugați 3-4 linguri de ulei și puneți la prăjit vinetele câte 4-5 minute pe fiecare parte până capătă o culoare aurie după care înlăturați excesul de ulei.
10. Încălziți cuptorul la 180 ° Celsius și introduceți pe o tavă în straturi vinetele și carnea tocată. Presărați sirene (brânză bulgărească) peste și lăsați-le la cuptor preț de 20-25 de minute. Se servește cu iaurt presărat deasupra.



13. Tocană de miel cu ceapă

Ingrediente: 400 grame de carne de miel, oțet, vin, făină, ulei de floarea-soarelui, 1 lingură de pastă de tomate, un praf de scorțișoară, 2 căței de usturoi, foi de dafin, pătrunjel, piper, sare

1. Puneți canea de miel într-o marinată compusă din: apă, oțet, vin și mirodenii, piper, mentă, pătrunjel și foi de dafin. Cantitățile acestor ingrediente se pun în funcție de preferința fiecăruia.
2. După ce carnea a stat în marinate timp de 3-4 ore, scoateți carnea afară, scurgeți-o, iar mai apoi tăiați-o în bucăți mici.
3. Bucățelele de carne se vor rula în făină, iar mai apoi se vor prăji în uleiul încins.
4. Adăugați sare, piper, pastă de tomate, scorțișoară, căței de usturoi și 400 ml de apă.
5. Lăsați totul să fiarbă la foc mic până când va căpăta o consistență mai groasă.
6. Înainte de a servi, presărați pătrunjel.

14. Bucăți de carne de miel asezonate cu lapte

Ingrediente: 500 de grame de carne de miel, 250 ml de lapte, piper, sare.

1. Tăiați și înmuiați carnea de miel timp de 2-3 ore.
2. Scurgeți bucățile de carne, iar apoi puneți-le pe frigărui și dați-le la foc mediu pentru a se prăji.

15. Miel cu ceapă verde

Ingrediente: 1 kg carne de miel, taiată în bucățele mici, 5 legături de ceapă verde, 2 căni de apă fierbinte, 1 linguriță de sare, 1 linguriță de piper, 2 linguri de unt

1. Puneți carnea de miel într-o tavă întinsă dar nu prea adâncă.
2. Adăugați $\frac{1}{2}$ de cană cu apă fierbinte și untul, iar mai apoi acoperiți.
3. Puneți totul la foc mediu pentru două ore, iar mai apoi adăugați: ceapa, sarea, boia și piper negru la care adăugați $\frac{1}{2}$ de cană cu apă fierbinte, amestecând totul foarte bine.
4. Repetați acest ultim proces încă o dată după o $\frac{1}{2}$ de oră după ce am adăugat în prealabil o $\frac{1}{2}$ de cană cu apă fierbinte, acoperind totul și gătit pentru o încă $\frac{1}{2}$ de oră,
5. Dați la o parte tava și lăsați-o timp de 15 minute pentru a se mai răci, după care puteți servi.



16. Varză murată cu orez și praz

Ingrediente: $\frac{1}{2}$ de varză murată, 1 legătură de praz, 1 ceașcă de orez, 1 linguriță de piper negru, 1 linguriță de boia, 1 ceașcă de ulei de floarea-soarelui

1. Tăiați în felii mici varza murată, iar apoi puneți-o la fiert timp de 30 de minute.
2. Prăjiți orezul și tăiați fin prazul.
3. Când orezul se umflă adăugați-l la varză.
4. Amestecați în făină piper negru și boia.
5. Adăugați în restul uleiului rămas alături de o cană de apă și fierbeți totul la foc mic până când apa fierbe. Se servește fie cald sau rece.



17. Brânză în stilul Shopski

Ingrediente: brânză bulgărească, 2 ouă, 2 ardei iuți, 2 roșii tăiate felii, 2 ardei copti tăiați o linguriță de oregano, o linguriță de pătrunjel

1. Luați două vase de ceramică și puneți la fundul acestora un strat gros de brânză tăiată felii.
2. Adăugați după un strat de ardei și roșii
3. Adăugați un alt strat de felii de brânză.
4. După toate acestea acoperiți vasele cu capace și gătiți-le timp de 20 de minute la 190 ° Celsius până când brânza de deasupra s-a topit.
5. Deschideți vasele de ceramic și spargeți ouăle deasupra lor și mai lăsați-le preț de 5 minute la gătit.
6. Se servește fierbinte.



18. Pulpă de miel umplută

Ingrediente: 1 ceașcă de orez, 1 grămăjoară de ciuperci, 1 legătură de ceapă verde, 1 legătură de pătrunjel

1. Prăjiți ciupercile tăiate, orezul, ceapa și pătrunjelul
2. Adăugați o cană de apă caldă la restul compoziției și amestecați până se va umfla orezul.
3. Clătiți pulpa de miel și asezonați-o cu sare și piper.
4. Crestați carnea și introduceți în buzunarele formate compoziția.
5. Coaseți buzunarele formate cu un ac și un fir rezistent.
6. Puneți într-o tavă, adăugând apă, mentă proaspătă și ulei deasupra.
7. Lăsați totul la cuptor timp de 2 ore la o temperatură de 190 ° Celsius.



19. Friptură de pui cu orez și ceapă verde

Ingrediente: 1 pui de aproximativ 1,5 kg, ½ de ceașcă cu ulei de floarea-soarelui, sare, piper negru 2 cești cu orez, 8 cești cu supă de pui, 1 legătură de ceapă verde, 1 legătură de pătrunjel.

1. Porționați puiul și puneți-l la prajit, însă nu pentru mult timp.
2. Adăugați sare.
3. Curățați și spălați orezul, după care puneți-l într-o tavă.
4. Adăugați ceapa verde tăiată în prealabil precum și pătrunjelul.
5. Puneți bucățile de carne porționate deasupra.
6. Turnați cele 8 cești de supă de pui și ulei.
7. Puneți la cuptor la o temperatură de 160 ° Celsius pentru aproximativ 40 de minute.



20. Pui umplut

Ingrediente: un pui de dimensiuni mai mari cu tot cu măruntaie, sare, ½ pachet de unt, 2 cepe, 1 ceașcă de orez, tarhon, pătrunjel, 1 ceașcă de apă caldă, 1 linguriță de boia.

1. Sărați puiul din interior spre exterior.
2. Fierbeți măruntaiele în apă cu sare.
3. Tăiați măruntaiele în bucăți mici.
4. Căliți ceapa în unt.
5. Apoi adăugați măruntaiele, orezul și o cană cu supa obținută în urma fierberii măruntaielor apoi lăsați totul să fiarbă.
6. Umpleți puiul cu compoziția obținută anterior iar mai apoi coaseți-l
7. Puneți puiul într-o tavă și turnați peste, uleiul și legumele.
8. Presărați praf de boia, adăugați 2 căni cu apă și lăsați-l la cuptor.
9. Se servește cald.



21. Tocană de pui

Ingrediente: un pui, 4 cepe mari, 3 roșii, 1 lingură de făină, 1 lingură de boia, 1 cană de vin, boabe de piper negru, 1 ceașcă cu ulei.

1. Porționați puiul, iar mai apoi prăjiți-l.
2. Scoateți afară din tigaie bucățile prăjite și puneți-le deoparte.
3. În uleiul rămas puneți la prăjit: ceapa, făina, roșiile tocate mărunț, praful de boia și boabele de piper negru.
4. Adăugați la compoziție vinul și o cană de apă caldă, iar după, carnea de pui. Astfel încât apa să acopere carnea de pui.
5. Puneți capacul oalei și lăsați-o la foc mic pentru o jumătate de oră.
6. Curățați 20 de cepe mici, 3-4 căței de usturoi, tarhon uscat și pătrunjel și adăugați-le în oală.
7. Lăsați totul timp de încă o oră la foc mic.
8. Se servește cald.



22. Pui în vin

Ingrediente: un pui, 5 morcovi, ½ de cană de ciuperci, 1/3 de cană cu ulei vegetal, 3 căței de usturoi, 2 roșii, 1 ceapă, pătrunjel, ½ de cană cu apă, Sare, Piper, 2 linguri de făină

1. Tăiați puiul și puneți-l la prăjit în ulei.
2. După ce este gata scoateți-l afară, iar în același ulei în care a fost prăjit adăugați morcovii, ceapa și usturoiul.
3. Adăugați făina încorporându-o în apă.
4. Puneți puiul înapoi în vas și adăugați vinul.
5. Turnați condimentele și gătiți totul la foc mic pentru o oră și jumătate.
6. Cu 20 de minute de a fi gata adăugați și ciupercile.



23. iepure umplut

Ingrediente: un iepure cu tot cu ficat, 1 ceașcă de untură, 5 morcovi, sare, piper negru, boia.

pentru umplutură: 1 ceapă, 1 ceașcă cu orez, 1 roșie, 1 cană cu ciuperci marinate, 4 linguri cu ulei vegetal, cimbru, mentă uscată.

1. Tăiați ficatul iepurelui și gătiți-l în ulei încins timp de 4-5 minute
2. Adăugați orezul și turnați peste o cană cu apă.
3. Fierbeți orezul și adăugați roșiile tăiate și ciupercile marinate.
4. Presărați sarea și restul condimentelor.
5. Tăiați partea superioară a iepurelui (cea mai împănată) precum și morcovii în felii și umpleți iepurele în creștăturile făcute cu un cuțit cu acestea și după ce iepurele a fost în prealabil dat cu sare, piper și boia.
6. Umpleți restul cavității abdominale cu restul ingredientelor, iar mai apoi coaseți-l și puneți-l într-o tavă alături de puțin ulei și apă.
7. Introduceți-l la cuptor și țineți-l preț de o oră și jumătate la o temperatură de 220 ° Celsius.



24. Tocană cu cartofi

Ingrediente: 4 cotlete de porc, 1 kg de cartofi, sare, 1 lingură de piper negru, 1 ceașcă de ulei.

1. Băteți carnea și presărați-o cu sare.
2. Decojiți și tăiați cartofii subțire, iar apoi sărați-i.
3. Folosiți un vas întins dar nu foarte adânc în care aranjați un rând de cartofi la fundul său și un strat de cotlete peste.
4. Folosiți același procedeu până terminați toate ingredientele, strat după strat.
5. Turnați peste compoziție uleiul și apă suficient de multă încât să acopere straturile.
6. Băgați la cuptor la foc mediu, iar când este totul gata puteți servi cu legume murate și vin roșu.

25. Meshana skara (mix grătar)

Ingrediente: 1 kyufte, 1 chebapche, 1 cotlet de porc, 1 frigărui de porc sau karnache (cârnați).

O altă masă medievală bulgară - meshana skara (sau grill mixt în engleză) constă dintr-un kebabche, un kyufte, o friptură de porc și cârnați de porc. Toate acestea vin cu cartofi, salată de fasole cu ceapă tocată și lyutenitsa.

26. KISELO MLYAKO (IAURT)

Iaurtul bulgar este fără îndoială unul dintre cele mai bune tipuri de iaurturi disponibile. Iaurtul bulgar are două tipuri de bacterii - *Lactobacillus bulgaricus* și *Streptococcus thermophilus* - ambele bacterii probiotice excelente. Primul străin, *Lactobacillus bulgaricus*, a fost izolat în Bulgaria cu mulți ani în urmă de un cunoscut om de știință rus numit Ilya Metchnikoff - unul dintre fondatorii imunologiei moderne. El a fost curios să găsească motivul longevității bulgarilor care trăiesc în munți și credea că aceasta este legată de consumul lor de iaurt. Așa că a reușit să descopere această tulpină de bacterii lactice specifice, care era indigenă Bulgariei, de unde și numele. Dacă sunteți în căutarea iaurtului pur în cea mai bună formă - iaurtul bulgar este fără îndoială. Mâncați-l drept, cu fructe, adăugați-l pe mese sau faceți ayran sau tarator.

Ingrediente: 1 litru lapte, 1 vârf de *Lactobacteria Bulgaricus*.

1. Aduceți laptele la fiert, puneți borcane sau alte recipiente mari și așteptați până se răcește. Trebuie să fie cald, dar destul de rece, astfel încât să puteți pune degetul în el și să-l țineți acolo câteva secunde, fără să vă ardeți.

2. Diluați bacteriile cu niște lapte călduț și adăugați-l în borcane. Amesteca bine. Acoperiți borcanele cu pături, trageți-le bine. Nu puneți capacele pe borcane pentru ca laptele să poată respira. Lasa-le să stea peste noapte sau aproximativ 8 ore.



27. KYUFTE

Ingrediente: carne tocată (60% carne de porc, 40% carne de vită), 1 ceapă, tocată marunt, 1 lingura sare, 1 lingură piper negru măcinat, 1 linguriță chimen, 1 usturoi tocat.

Amestecă toate ingredientele împreună, amestecă bine. Se lasă la frigider cel puțin 30 de minute. Scoateți și modelați în bile, apoi aplatizați în bucăți asemănătoare cu patty.

Realizează aproximativ 20 de bucăți. Dacă credeți că această rețetă este exact ca cea pentru kebapche, căutați din nou - aceasta are ceapă în ea și face toată diferența.

28. KAVARMA

Ingrediente: 2 lbs carne de porc, tăiată în cubulețe, 1/2 cană ulei, 2 scurgeri mari, 1 lingură sos de roșii sau piure, 1 lingura paprika, un vârf de ardei negru zdrobit, 1 cană vin roșu sau alb, 1 ceapa tocata marunt, 2 morcovi, 2 frunze de dafin, un vârf de pătrunjel, 1 ardei iute.

1. Combinați vinul, sosul de roșii, ardeiul și piperul negru pentru a face marinata.
2. Adăugați morcovul tăiat în discuri morcovii și gătiți în ulei foarte fierbinte până când carnea începe să se rumenească. Scoateți și înmuiați marinada aproximativ 30 de minute.
3. Folosiți același ulei fierbinte pentru a găti tăiatul în scurgeri de discuri, adăugați 1/2 cană de apă la acesta și gătiți cât este moale (aproximativ 5 minute). Adăugați carnea și marinata rămasă în scurgeri, reduceți căldura și fierbeți până când cea mai mare parte a apei a dispărut.
4. Adăugați frunzele de dafin, ceapa cumpărată și ardeiul iute și gătiți încă 5 minute. Se presara cu patrunjel si se serveste. Merge bine cu cartofi prăjiți sau orez alb.

29. LOZOVI SARMI

Ingrediente: 15-20 frunze de struguri, 3 cepe tocate, 2 cani orez alb, 1 linguriță țelină uscată sau oregano, 3 linguri ulei, 1 linguriță de ardei, 3 căni de apă.

1. Aburiti frunzele de viță de vie. Prăjiți ceapa în ulei până se rumenesc, adăugați orezul, paprika, țelina și oregano și adăugați apa.
2. Se fierbe până se absoarbe apa. Folosiți amestecul pentru a umple frunzele, modelându-le ca niște mănunchiuri mici.
3. Puneți într-o oală, umpleți cu apă astfel încât mănunchiurile să fie complet scufundate, fierbeți aproximativ 45 de minute pe 350 F. Le puteți coace la cuptor într-o tigaie cu case-rolle plină cu apă. Cel mai bine când se servește cu niște iaurturi deasupra.

30. BANITZA

Ingrediente: aluat filo, 3 ouă, 1 lb brânză bulgară (sau brânză feta), 3 linguri unt, 1 cană de lapte sau iaurt.

Se amestecă brânza mărunțită, laptele și ouăle. Topiți untul într-o cană. Ungeți fundul unei tigaie în caserole. Așezați 5-6 foi de aluat filo, una după alta (nu împreună) în timp ce întindeți un pic de unt între ele - folosiți o perie pentru acest lucru. Întindeți o parte din amestecul de brânză deasupra, așezați alte 3-4 foi, răspândind unt între ele. Repetați până când este utilizat tot amestecul. Așezați ultimele 3-4 foi pe partea de sus, fără unt între ele. Întindeți restul de unt deasupra. Tăiați pătrate de dimensiuni de porție și dați la cuptor până capătă o culoare aurie.

31. SIRENE

Brânză albă bulgară - o varietate de brânză feta, dar poate fi produsă doar în Bulgaria. Acest lucru se datorează unei bacterii specifice tolerante la lactoză, care transformă laptele în iaurt și apoi sirena. Bacteria se găsește doar în această parte a lumii, de unde și numește - *Bacillus Bulgaricus*. Brânza albă bulgară este o brânză brută de capră, oaie sau vacă și poate fi savurată ca o farfurie sau ca parte a multor alte mese bulgare. Mâncați-l cu piper roșu deasupra și cu un pahar de vin fin.

32. VERDEȚURI FIERTE

Ingrediente: 2 căni de grâu, 3 cani mici cu zahăr, 2 cani mici cu miez de nucă măcinată, 5-10 grame de scorțișoară

1. Îndepărtați impuritățile din grâu și spălați-l. Se toarnă apă rece peste ea și se fierbe până devine moale.
2. Apoi acoperiți vasul, unde a fiert grâul, cu un prosop de două ori și lăsați-l să se iei bine.
3. Scurgeți apa rămasă. Amestecă grâul cu zahărul, scorțișoara și nucile.
4. Este de preferat să folosiți zahăr moale. Se va topi mai ușor și mai repede.

33. SUPĂ DE MIEL

Ingrediente: 400g miel, 2 morcovi, 1/2 telina, 2-3 cartofi, 2 roșii, 1 ceapa, 3-4 căței de usturoi, 1 lingură de făină, 1 lingură pasta de tomate, 50g unt, chimenul, pătrunjel, piper, sare.

Tăiați carnea în bucăți și fierbeți în apă sărată împreună cu morcovii tăiați fin și țelina.

Gătim ceapa mărunțită, făina și pasta de roșii mărunțite în unt și puțină apă. Adăugați carnea, după aproximativ 10 min.

Adăugați și roșiile tăiate cubulețe. Când s-a fiert se adaugă bucățile de roșii și usturoiul. Se fierbe încă 10-15 min.

Se servește presărat cu pătrunjel tocat fin, piper și cummin.

34. SALATĂ BULGĂRESCĂ DE CARTOFI

Ingrediente: 4-5 cartofi mari, sare și piper după gust, 2-3 cepe de primăvară, suc de 1/2 lamaie, ulei de masline, pătrunjel sau mărar proaspăt.

Cojiți și fierbeți cartofii aproximativ 20-25 de minute, scurgeți și lăsați să se răcească.

Într-un bol de salată - se adaugă ceapa de primăvară tocată fin, sarea, piperul după gust, sucul de lamiae și ulei de măsline și se amestecă ușor. Tăiați cartofii în cuburi și adăugați bolul cu salată.

35. KAVARMA KEBAP

Ingrediente: 3/4 kg carne de porc fragedă, 1/2 cană de untură, 4-5 praz, 1 lingură de pastă de roșii, 1 linguriță de ardei roșu, 1 linguriță de piper, 1/3 cana de vin, 1 ceapa, pătrunjel, 1 ardei iute mic.

Prăjiți prazul tăiat fin în aceeași grăsime. Adăugați sare, pasta de roșii, ardeiul și ardeiul roșu.

Se toacă carnea și se prăjește în untură. Scoate-l din grăsime și pune-l într-un vas.

Se toarnă în 1/2 cană de apă, se adaugă vinul și se pune carnea la loc.

Se fierbe la foc mic până se lasă în sucul propriu.

36. KAVARMA KEBAP 2

Ingrediente: 800 grame de carne de porc, 2 cepe, 1-2 morcovi, 1 felie de țelină, 5-6 praz, 1 lingură de pastă de roșii, 1/3 cana de vin, sare, piper roșu, piper, 1-2 frunze de laur, 2-3 ardei iute mici.

Tăiați carnea în bucăți mici și rumeniți-o împreună cu ceapa, morcovii și țelina tăiată subțire.

Adăugați prazul tăiat în bucăți, sarea, piperul, ardeiul roșu, pasta de roșii și 1 cană de apă fierbinte.

Lăsați carnea să se rumenească timp de 15-20 de minute la foc lent și apoi adăugați vinul, foile de dafin și ardeii iute.

Masa se face când se lasă în sucul propriu.

37. KYOPOLOU

Ingrediente: 2-3 vinete, 4-5 ardei (roșu și verde amestecat), 2-3 roșii medii. 4 căței de usturoi, pătrunjel proaspăt, otet de vin rosu, ulei de floarea soarelui, sare.

Coaceți / prăjiți vinetele, roșiile și ardeii pe o farfurie fierbinte sau în cuptor (220C), cojiți pielea și tăiați-o în bucăți mici. Adăugați usturoiul zdrobit. Se amestecă bine, se adaugă ulei și otet, sare după gust, amestecă din nou. Aranjați într-o farfurie pentru servire, adăugați pătrunjel tocat fin. Se servește cu pâine prăjită sau bețișoare.

38. KAVARMA DE VITĂ

Ingrediente: 400-500 g friptura de vită prăjită, 1 ceapa, 1 cui de usturoi, 1 pahar de vin, 3-4 linguri de grăsime sau ulei, 1 lingură făină de porumb, 1/2 cană supă de vită, ardei gras, piper, sare.

Se taie carnea în fâșii, se condimentează cu sare și piper și se lasă o jumătate de oră.

Apoi, încălziți grăsimea într-o tigaie și rumeniți carnea.

Scoateți carnea și dați deoparte, în același ulei prăjiți ceapa tocată mărunt timp de 2-3 minute și se adaugă la carne.

Condimentează cu sare, piper, ardei gras și amestecă ușor pentru a amesteca carnea și ceapa.

Adăugați supă, vinul și usturoiul tocat în uleiul încins în tigaie, dați la fiert, se fierbe câteva minute pentru a reduce sosul, apoi se îngroașă cu făina de porumb.

39. TOCANĂ RUSTICĂ DE PUI

Ingrediente: 1 pui, 3-4 cepe, 1-2 ardei, 3-4 roșii, 3 lingurițe de făină, 1 lingură de boia de ardei, 1/33 cană de ulei de floarea soarelui, pătrunjel, sare.

Tăiați carnea dezosată în bucăți și prăjiți în ulei și puțină apă împreună cu inelele de ceapă.

Adăugați făina și ardeiul, precum și puțină apă. Aduceți la fiert și adăugați ardeii și roșiile care se taie în bucăți mari, adăugați sare. Se mai fierbe la foc mic. Se presara cu pătrunjel tocat fin când este gata.

40. MOUSSAKA RHODOPEANĂ BULGARĂ

Ingrediente: 3/4 lb mandrină macinată, 4 căni cuburi de cartofi decojiți de 1/2 inci, 1 ceapa mare tocat fin, 1/3 cană usturoi pisat, 3 roșii proaspete, 4 ouă mari (bătute), 1/2 cană de brânză feta, 1 1/2 cană iaurt simplu, 1/2 cană pătrunjel tocat proaspăt, 1 lg oregano proaspăt tocat sau chubritza (o plantă tipică bg), 3 măsuri făina, 4 lg ulei de gătit, 1/2 cană ceapă verde tocată, sare și piper după gust.

1. Într-o tigaie adâncă, se prăjește carnea tocată
2. Adăugați ceapa, usturoiul, oregano, sarea și piperul, gătiți încă 5 minute.
3. În timp ce se gătește, se amestecă bine ouăle, iaurtul, brânza feta și făina.
4. Amestecați carnea tocată, cartoful, roșia, pătrunjelul împreună.
5. Puneți în vasul de copt și turnați amestecul de ou deasupra.
6. Presărați deasupra ceapa verde
7. Se coace timp de 1 oră acoperită la 350 °. După 1/2 ore descoperite.
8. Se lasă să se odihnească 10 minute înainte de servire.

41. CHUSHKA BYUREK

Ingrediente: 6 ardei verzi medii sau roșii, 2 oua, 1/2 cană făină (sau pesmet), 1/3 kg brânză feta, mărunțită, 1/4 cană ulei, 1 roșie, tocată.

Coaceți și decojiți ardeii. Bateți un ou într-un amestec omogen. Se amestecă brânza cu celălalt ou, se adaugă roșia și pătrunjelul și se amestecă bine. Se umple fiecare ardei cu amestecul. Înmuiați-l în ou, apoi rulați-l în făină sau pesmet și prăjiți în ulei aproximativ 2 minute pe fiecare parte, întorcând o singură dată.



42. LYUTENITZA

Ingrediente: 20 ardei roșii, 3 roșii, 2 1/2 căni de ulei, 2 căni de zahăr, 20-25 ardei iuți, asortat, 1/3 cană de sare.

Prăjiți ardeii roșii, coaja și semințele, și măcinați. Tăiați roșiile în 4-5 bucăți fiecare, macinați și tocați cu ardeii în ulei, prăjiți aproximativ 10 minute. Adăugați zahărul și sarea, adăugați puțină apă și fierbeți până când amestecul se îngroașă. La jumătatea drumului, adăugați ardeii iuți măcinați.

43. SUPĂ DE LINTE

Ingrediente: 1 cană de linte, 1 ceapă, tocată mărunt, 2 morcovi medii, tocați mărunt, 3 căței de usturoi tocați, 2 linguriți ulei, 1 roșii pot, tăiate cubulețe, 1 linguriță de chubritza sau oregano, sare și piper după gust, 1 lingură făină de porumb sau făină amestecată cu puțină apă, 2 tulpini de țelină tăiate în bucăți mici (opțional).

Fierbeți linta în apă ușor sărată timp de aproximativ 20-25 de minute. Se încălzește uleiul într-o tigaie, se toacă ceapa, morcovii și țelina minute și se fierbe aproximativ 10 minute. Adăugați în tigaie linile fierte și scurse, roșiile și usturoiul și mai fierbeți încă 10-15 minute. Adăugați făina de porumb pentru a îngroșa vasul, condimentați cu sare, piper și chubritza. Acest lucru merge minunat cu orice cârnați ai avea - serviți separat sau adăugați cârnații la final și gătiți cu linta.

44. SHOPSKA SALAD

Ingrediente: 4 roșii coapte, 2 castraveți, 1 ceapă, 1 ardei roșu sau verde, 1/3 buchet de pătrunjel, 2 linguri (ulei de măsline), 3 linguri de oțet de vin roșu, 1 cană (1/2 lb) brânză bulgară (sau brânză feta).

Se toacă roșiile (recomandăm să lăsați bucățile mai mari), castraveții și ardeiul și se pun într-un bol. Adăugați ceapa mărunțită și pătrunjelul. Se presară cu ulei și oțet și se amestecă totul împreună. Se adaugă brânza feta deasupra.

45. MEKITZI

Ingrediente: 2 linguri de făină, 3 ouă, 1 kg de iaurt (puteți utiliza în schimb lapte obișnuit), un pachet de drojdie (sau 1 lingură de praf de copt), 1 cană de apă, 1/2 linguriță sare, 1 cană de ulei.

Adăugați drojdia în niște apă caldă, lăsați-o să stea 5 minute pentru a se îmbiba. Bateți ouăle, iaurtul și apa împreună până se amestecă bine. Adăugați făina și continuați să amestecați până obțineți aluat moale. Lasă-l să stea 1 oră. Rotiți într-o foaie și tăiați cercurile (puteți utiliza un ceainic). Se prăjesc în ulei din abundență până se rumenesc. Se adaugă zahăr pudră. Se pot servi și cu gem sau cu brânză feta.

46. BANITZA CU LAPTE

Ingrediente: 2 căni de făină, 9 ouă, 2 căni de lapte, 1 cană cană de zahăr, 1/2 cană semolă, 1 linguriță ulei, 1 lingură de oțet, 1 cană de apă, vârf de cuțit de sare, 2 linguri de unt.

Amestecați făina, sarea, 1 ou, oțetul și 3 căni de apă și frământați un aluat mediu dur. Se rulează în foi subțiri (aproximativ 10). Așezați toate foile într-o tavă, una după alta, împărțindu-le fiecare cu unt topit. Tăiați în pătrate sau diamante. Aduceți laptele la fiert, adăugați zahărul, untul rămas și semola, sub agitare constantă. Se lasă să se răcească, apoi se adaugă cele 8 ouă bătute. Se amestecă bine și se toarnă deasupra foile de patiserie. Se coace aproximativ 25 de minute. Serviți presărat cu zahăr pudră.

47. KYOPOOLU

Ingrediente: 2 vinete mari tocate, 4 ardei (roșu sau verde sau amestec) tocat, 3 roșii medii tocate, 3 căței de usturoi, tocate mărunț, 1 buchet de patrunjel proaspăt tocat fin, 1 cană oțet, 1/2 cană ulei, 1 lingură sare.

Coaceți vinetele și ardeii la cuptor pentru aproximativ 10 minute, decijți-le și tăiați-le în bucăți mici. Adăugați roșiile (eventual decojite) și usturoiul pisat. Se adaugă uleiul și oțetul, sarea după gust și se amestecă bine. La final, se presară cu pătrunjel.

48. CHUSHKA BYUREK

Ingrediente: 6 ardei verzi medii sau roșii, 2 oua, 1/2 cană făină (sau pesmet), 1/3 kg brânză feta, mărunțită, 1/4 cană ulei, 1 roșie tocată.

Decojiți și coaceți ardeii. Bateți un ou într-un amestec omogen. Se amestecă brânza cu celălalt ou, se adaugă roșia și pătrunjelul și se amestecă bine. Se umple fiecare ardei cu amestecul. Înmuiați-l în ou, apoi rulați-l în făină sau pesmet și prăjiți în ulei aproximativ 2 minute pe fiecare parte, întorcând o singură dată.

49. SUPA TOPCHETA

Ingrediente: 1 kg. carne tocată, 6 lingurițe orez, 1 lingură de ardei, 1 lingură de cimbru uscat, sare după gust, piper după gust, 2 lingurițe de făină, 6 cani de apă, 2 cuburi de bouillon de vită, 1/2 ciorchine de bucăți tocate, 1 ardei gras, 2 morcovi medii decojiți și tăiați subțire, 3 roșii decojite și tocate, 1/2 pătrunjel bucățel tocat mărunț, 1 ou, suc de lamiâie

Amestecă carnea de vită, orezul, ardeiul și cimbrul. Condimentează după gust cu sare și piper și amestecă bine. Formați în bile mici, apoi rolați în făină. Amestecați apa, cuburi de bouillon, 1 lingură sare, 1 linguriță piper, solzi, ardeiul gras, morcovii și roșiile în oală mare. Se acoperă, se dă la fiert, se reduce focul și se mai fierbe încă 30 de minute. Adăugați chiftelele, acoperiți și lăsați din nou la fiert. Reduceți focul și lăsați la foc mic 30 minute sau până când orezul este gătit. Adăugați pătrunjelul în ultimele când este gata. Gustă și adaugă mai multă sare și piper, dacă este nevoie. Chiar înainte de servire, bateți oul cu puțin suc de lămâie și adăugați la ciorbă.

50. SUPĂ DE SPANAC

Ingrediente: 1/2 buchet de frunze de spanac tocate fin, 2 linguri de unt, 2 lingurițe de făină, 2 l apă, 1/2 galon lapte, piper negru, sare după gust.

Se fierbe spanacul tocat fin în apă, se adaugă și sare cu acesta. Se încălzește untul și se adaugă făina, se gătește până se rumenesc, se adaugă în piureul de spanac. Se diluează cu lapte și jumătate din apa în care ați fiert spanacul. Adăugați ardeiul și fierbeți încă 5-10 minute. Se servește cu crutoane și iaurt deasupra.

51. SALATĂ VERDE

Ingrediente: 1/2 salată (tipul tău preferat) tocată fin, 1 castravete, tăiat în două bucăți pe lungime, apoi feliat în discuri, 6 ridichii mari tăiate în două și feliate, 1 buchete de ceapă verde sau praz tăiate în bucăți de 1/2, 1/2 legătură de pătrunjel tocată fin.

Combinați toate ingredientele într-un bol mare, adăugați ulei de măsline, sare și oțet, amestecați bine și serviți. Desigur, puteți adăuga întotdeauna un ou fiert deasupra - va deveni mai gustoasă.



Concluzii

Informații despre mâncare la romani au dat o serie de scriitori antici precum Petronius în *Satyricon* și Juvenal în *Satire*. Cartea lui Apicius *De Re Coquinaria* este singura de acest fel care ne-a supraviețuit din antichitate. În lucrarea sa *Deipnosophistai*, Atheneus a înregistrat unele detalii de literatură culinară, din discuții invitaților la banchete. Alte lucrări cu trimiteri la mâncarea la romani au fost *De Agricultura* scrisă de Cato, *Naturalis Historia* scrisă de Plinius cel Bătrân, respectiv *De Re Rustica* scriă de Columella, ultimele două referindu-se la vinurile romane.

Dintr-o bucătărie romană nu lipseau tava sau platoul pentru pâine, rotunde sau ovale din bronz; tăvi rectangulare din foer pentru frigere sau prăjire; vasele puțin adânci din ceramică sau metal, numite *patellae* sau *patinae*.

Dintre ustensile menționăm cuțite din fier cu mâner de os, lemn sau bronz, polonice din bronz, argint sau os, suporturi, curele și instrumente de tocat, mortaria pentru amestecul și mărunțirea ingredientelor pentru mâncare. După preparare, mâncare se servea pe platurii din metal sau ceramică, respectiv castroasne, străchini și farfurii ceramice.

Pâinea era un produs mâncat zilnic de romani. Dar spre deosebire de cea de azi era preferată cea albă, cea cu făină neagră fiind oferită persoanelor mai puțin importante.

Micul dejun sau *inetaculum* era mâncat foarte devreme. El conținea pâine sărată, lapte sau vin, ouă sau brânză și fructe uscate sau carne pentru clasa superioară. Pentru cei săraci cuprindea doar pâine cu brânză și ulei de măsline. Pâinea era adesea muiată în vin.

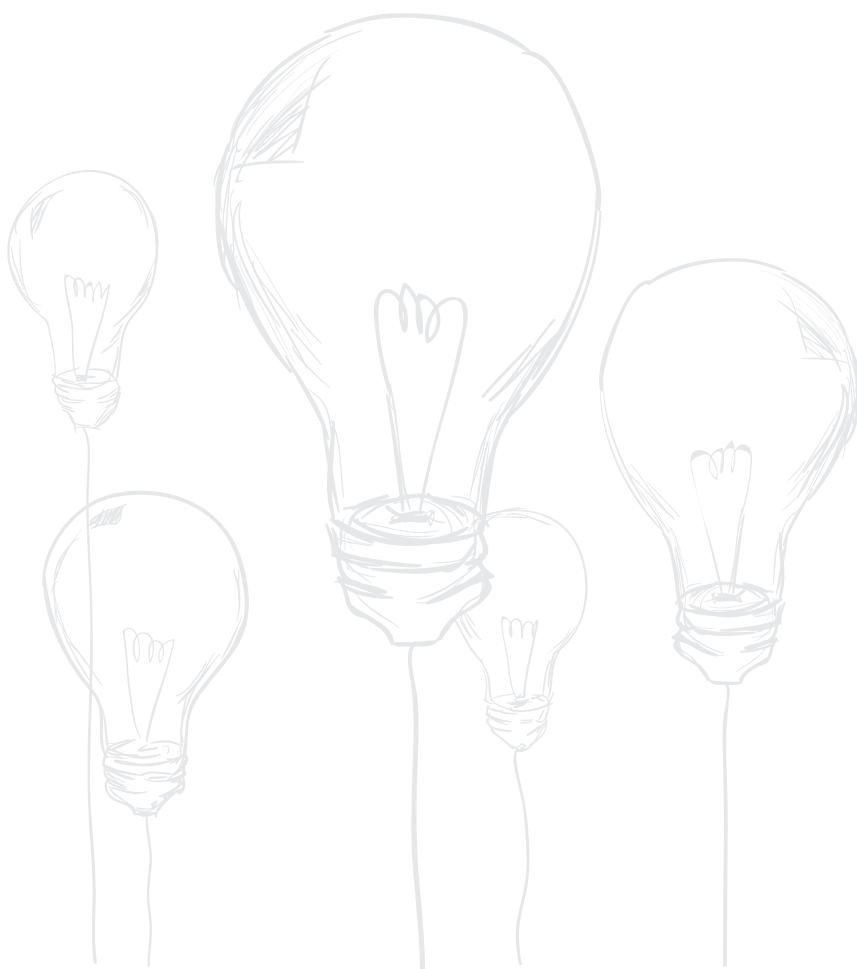
Prânzul sau *prandium* cuprindea feluri de mâncare rămase de la mas din ziua precedentă, la care se puteau adăuga pește și fructe proaspete.

Băutura principală era vinul amestecat cu apă, fiindcă era mult mai alcolizat decât cel modern se pare. Laptele era rareori consumat, fiind preferat cel de capră.

Cina era un eveniment social important. Romanii adorau să mănânce și să vorbească în *triclinum* (sufragerie). După o plimbare prin grădină oaspeții erau invitați în sufragerie.

În Evul Mediu timpuriu, obiceiurile de hrănire din Balcani erau destul de diferite față de cele din antichitate. Acest lucru s-a datorat în principal creșterii populației predominante de pe teritoriul primului imperiu Bulgar, populație care a avut obiceiuri alimentare semnificativ diferite comparativ cu cele ale populației locale din antichitatea târzie.

Prin urmare, pentru a înțelege ce alimente au fost consumate de populația bulgară de la începutul secolului 7 până la începutul secolului al XI-lea, trebuie luată în considerare mai întâi obiceiurile nutriționale ale celor două componente principale care stau la baza națiunii bulgărești- slavii și bulgarii. Dieta bulgarilor - un popor cu un stil de viață nomad - a implicat în principal carne și produse lactate, la fel ca orice altă societate nomadă.



Bibliografie

1. Mircea Negru, Sabin Popovici, George Mihai, Romula, în *The Supply of Ceramic Goods in Dacia and Lower Moesia: Imports and Local Developments*, Cluj-Napoca, 2018
2. Taylor, Sarah J., *Frontiers of Food: Identity and Food Preparation in Roman Britain*(2015). Electronic Thesis and Dissertation Repository. 2771.
3. Apicius, *Cooking and Dining in Imperial Rome*, trad. Joseph Dommers Vehling, August 19, 2009
4. William Smith, D.C.L., LL.D., *A Dictionary of Greek and Roman Antiquities*, John Murray, London, 1875.
5. Dumitru Tudor, *Oltenia Romană*, ediția IV, București, 1978
6. William C. Morey, Ph.D., *Outlines of Roman History*” by D.C.L. New York, American Book Company (1901)
7. Taylor, Sarah J., *Frontiers of Food: Identity and Food Preparation in Roman Britain* (2015). Electronic Thesis and Dissertation Repository.
8. Strategikon des Maurikios, XI, 4, ed. G.T. Dennis, Vindobonae 1981 [= CFHB, XVII]; Псевдо- маврикий, [in:] FGHB, vol. II, ed. Ив. ДУЙЧЕВ et al., София 1959, p. 281-282 and fn. 1 on p. 281. English translation quoted from: Maurice’s Strategikon. Handbook of Byzantine Military Strategy, trans. G.T. Dennis, Philadelphia 1984, p. 120.
9. P. Lemerle, *Les plus anciens recueils des miracles de saint Demetrius et la penetration des slaves dans le Balkans*, vol. I, Le texte, Paris 1979, p. 203 [254].
10. Ц. ПОПОВА, Каталог на археоботаническите останки на територията на България (1980-2008), ИИз 20-21, 2009, p. 95 onwards.
11. Ц. ПОПОВА, Каталог..., p. 141-142, tabl. 2; Й. ПАНАЙОТОВ, М. МИХОВ, Кратка характеристика на основните продоволствени и технически култури, [in:] Дуранкулак, vol. I, ed. Х. ТОДО- ПОВА, София 1989 , p. 216.
12. J. McCorriston, *Wheat*, [in:] *The Cambridge World History of Food*, vol. I, ed. K.F. Kiple, K.C. Orneals, Cambridge 2000, p. 158-159.

14. К. ШКОРПИЛ, Домашный быт и промысел, ИРАИК 10, 1905, р. 316
15. Летописец еллинский и римский, р. 142; Словарь русского языка XI-XXVII вв., Москва 1987, р. 68.
16. Летописец еллинский и римский, vol. I, Текст, ed. О.В. ТВОРОГОВ, Санкт-Петербург 1999, р. 85-178.
17. Panajotov J., Mihov M., Kratka karakteristika na osnovnite prodovolstveni i tehnički kulturi, [in:] Durankulak, vol. I, ed. H. Todorova, Sofija 1989, р. 213-222.
18. А. КАЛОЯНОВ, Т. МОЛЛОВ, Слово на Тълкувателя - един неизползван източник за старобългарската митология, БЕТ 28.4, 2002, р. 25-41.
19. И. САКЪЗОВ, Храната на старите българи, УМ 9.7, 1928, р. 433
20. И. ПАВЛОВ, Присъствия на храненето по българските земи през XV-XIX в., София 2001, р. 29.
21. Kaplan L., Beans, Peas and Lentils, [in:] The Cambridge World History of Food, vol. I, ed. K.F. Kiple,
22. K.C. Orneals, Cambridge 2000, р. 271-281.
23. ЙОАН ЕКЗАРХ, Шестоднев, ed., trans. Н.Ц. КОЧЕВ, София 2000, р. 122.
24. Tarnanidis, The Psalter of Dimitri the Oltarnik, [in:] idem, The Slavonic Manuscripts Discovered in 1975 at St. Catherine's Monastery on Mount Sinai, Thessaloniki 1988, р. 91-100; Б. ВЕЛЧЕВА, Новооткрити ръкописи в Синайския манастир "Св. Екатерина", РВг 12.3, 1988, р. 126-129
25. С. СТАНЧЕВ, Разкопки и новооткрити материали в Плиска през 1948 г., ИАИ 20, 1955, р. 192- 218
26. Свидас, [in:] FGHB, vol. V, ed. Г. ЦАНКОВА-ПЕТКОВА et al., София 1964, р. 310-370
27. Земеделски закон, [in:] FGHB, vol. III, ed. Ив. ДУЙЧЕВ et al., София 1960, р. 209-220
28. Babić B., Crepulja, crepna, podnica-posebno značajan oslonac za atribuciju srednjovekovnih arheoloških nalazišta Balkanskog poluostrva Slovenima poreklom sa istoka, [in:] Materijali IX. Simpozijum srednjevekovne sekcije Arheološkog društva Jugoslavije, Belgrade 1972, р. 101-123
29. Stara bālgarska literatura, vol. IV, ed. Kl. Ivanova, Sofija 1986.
30. [https://www.romanobritain.org/2-arл_food/arл_roman_cooking-pt2.php](https://www.romanobritain.org/2-arl_food/arل_roman_cooking-pt2.php)

31. https://www.romanobritain.org/2-arl_food/arl_roman_cooking-pt2.php
32. <https://ir.lib.uwo.ca/etd/2771>
33. https://www.romanobritain.org/2-arl_food/arl_roman_cooking-pt3.php
34. https://www.romanobritain.org/2-arl_food/arl_roman_cooking-pt3.php
35. https://www.romanobritain.org/2-arl_food/arl_roman_cooking-pt3.php
36. https://www.romanobritain.org/2-arl_food/arl_roman_cooking-pt3.php
37. https://www.romanobritain.org/2-arl_food/arl_roman_cooking-pt3.php
38. https://www.romanobritain.org/2-arl_food/arl_roman_recipes-barley_soup.php
39. https://www.romanobritain.org/2-arl_food/arl_roman_recipes-barley_soup.php
40. https://www.romanobritain.org/2-arl_food/arl_roman_recipes-pea_soup.php
41. https://www.romanobritain.org/2-arl_food/arl_roman_recipes-aniseed_chicken.php
42. https://www.romanobritain.org/2-arl_food/arl_roman_recipes-aniseed_chicken.php
43. https://www.romanobritain.org/2-arl_food/poor-mil-food/pork-or-wild-boar-with-cumin-in-wine.php
44. https://www.romanobritain.org/2-arl_food/arl_roman_recipes-pear_patina.php
45. https://www.google.com/search?rlz=1C1GGRV_en-RO751RO751&q=119.+https://www.romanobritain.org/2-arl_food/arl_roman_recipes-mulsum.php&tbm=isch&source=univ&sa=X&ved=2ahUKEwivj4iWzonzAhVABBAlHXq0BR4QsAR6BAgFEAE&biw=1366&bih=608
46. <http://freshtube.ro/5-mancaruri-si-ingrediente-care-se-consumau-in-evul-mediu/>
47. https://books.google.ro/books?id=olWcAgAAQBAJ&pg=PA32&dq=bulgarian+traditional+recipes&hl=ro&sa=X&ved=0ahUKEwjJ5_MsInjAhUJ_SoKHQ7JA_0Q6AEIKDA#v=onepage&q=bulgarian%20traditional%20recipes&f=false
48. https://books.google.ro/books?id=plNfCAAQBAJ&printsec=front-cover&dq=bulgarian+traditional+recipes&hl=ro&sa=X&ved=0ahUKEwjJ-5_MsInjAhUJ_SoKHQ7JA_0Q6AEIZzAJ#v=onepage&q=bulgarian%20traditional%20recipes&f=false
49. https://books.google.ro/books?id=olWcAgAAQBAJ&pg=PA3&dq=bulgarian+cuisine&hl=ro&sa=X&ved=0ahUKEwjOxNijtInjAhXqo4sKHTyIC_sQ6AEINjAC#v=onepage&q=bulgarian%20cuisine&f=false
50. https://books.google.ro/books?id=plNfCAAQBAJ&printsec=front-cover&dq=bulgarian+cuisine&hl=ro&sa=X&ved=0ahUKEwjOxNijtInjAhXqo4sKHTyIC_sQ6AEIYTAl#v=onepage&q=bulgarian%20cuisine&f=false



“Welcome to the Middle Ages,,



Denumirea instituției: Unitatea Administrativ Teritorială -
Comuna Dobrosloveni
Adresa: Str. A.I.Cuza Nr. 1, Comuna Dobrosloveni, Județ Olt
Telefon: +40 249 530 022
Fax: +40 249 530 210

Titlul proiectului: Welcome to the middle ages
eMS code: ROBG-452
Editor: Unitatea Administrativ Teritorială - Comuna
Dobrosloveni
Data publicării: Iulie 2019
Conținutul acestui material nu reprezintă în mod necesar
poziția oficială a Uniunii Europene.