ЧЕРНИ ОСЪМ
ПРИРОДО НАУЧЕН МУЗЕЙ
Природата учи



Вкусни сезони от Балкана



кулинарно издание

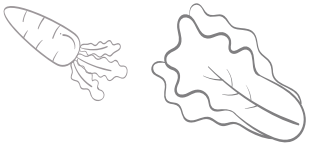
Кулинарното издание Вкусни сезони от Балкана
е финансирано по Културен календар за 2023г.

ЧЕРНИ ОСЪМ
ПРИРОДО НАУЧЕН МУЗЕЙ
Природата учи

ТРОЯН
Сърцето на Балкана

НАРОДНО ЧИТАЛИЩЕ „НАУКА - 1870 г.“ - ТРОЯН

изГотвил: Милена Георгиева



ВКУСНИ СЕЗОНИ ОТ БАЛКАНА е издание на Природонаучен музей - Черни Осъм, имащо за цел да ви представи разнообразието на сезонното хранене.

На кратко сезонното хранене се нарича консумацията на продукти, които са естествено достъпни през определен сезон от година. Сезонната храна включва не само плодове, зеленчуци, зърнени храни, ядки и месо, но и много диворастящи растения и цветя. Когато храната е в сезон, тя е по-свежа и питателна, защото не е била третирана с пестициди, восъци и консерванти, както е при храните, които са извън сезон.

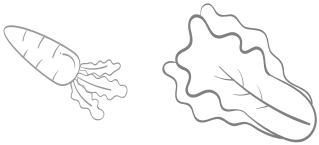
Затова нека се стремим да се храним сезонно и да вкарваме много полезни пресни продукти в диетата си!

ПРОЛЕТ
МАРТ-АПРИЛ-МАЙ



ЗЕЛЕНЧУЦИ
картофи, моркови, цвекло, пащърнак, гулия / земна ябълка, праз лук, кромид лук, чесън, маруля, пресен лук, пресен чесън, спанак, рукола, киселец, лапад, репички, левурда, коприва, аспержи, гъби

ПЛОДОВЕ
ягоди/май



ПОДПРАВКИ

магданоз, копър, розмарин, самардала, джоджен, девесил, мащерка, розмарин, салвия, мента, кориандър

ЯДЛИВИ РАСТЕНИЯ

коприва, глухарче, седмолист, хвощ, градинска и дива лобода, киселец, киселче, врабчови чревца (звездица), левурда (див чесън), живовляк, лъжичина, детелина

ЯДЛИВИ ЦВЕТЯ

невен, роза, иглика, теменужка, незабравка, метличина, карамфил, лимонова трева, мента, слез, детелина, цвят на рукола, маргаритка, лайка, обичка, жасмин, люляк, цвят от бъз, ехинацея, синя метличина, валериана/дилянка



Песто от коприва, левурда, киселец и листа от глухарче



ПРОДУКТИ:

- 350гр. връхчета и листа от свежа коприва
- 100гр. левурда
- 100гр. киселец
- 15 бр. млади листа от глухарче
- орехи – една шепа
- сок от половин лимон
- зехтин и сол на вкус

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

Бланшираме копривата за половин минута и я поливаме със студена вода. Отцеждаме я с леко притискане.

Нарязваме останалите продукти, за да улесним блендирането.

Слагаме всичките съставки в блендер и смиламе до гладка хомогенна смес.

Проверяваме на вкус, поставяме в бурканчета и допълваме с малко зехтин.

Съхраняваме в хладилник.



Пролетен хумус



ПРОДУКТИ:

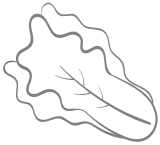
- 350гр. сварен нахут
- шепа коприва - свежа или сушена
- 2 скилидки чесън или шепа левурда
- 2 с.л. сусамов тахан
- сок от половин лимон
- 1 ч.л. кимион
- зехтин и сол на вкус

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

Бланшираме копривата за половин минута и запазваме малко от водата.
В блендер слагаме отцедения нахут, скилидките чесън, лимоновия сок, зехтин, сусамовия тахан, сол, кимион и копривата с част от водата. Ако е гъсто прибавяме още вода или зехтин.
Изсипваме хумуса в купичка и поръсваме със зехтин, червен попер, сусам или свежи подправки (магданоз, кориандър, девесил).
Съхраняваме в хладилник.



Спаначена супа с коприва


ПРОДУКТИ:

- 300гр. спанак
- 2 шепи коприва
- 4 стръка зелен лук
- 200 мл. доматен сос
- 2 шепи ориз
- олио и масло
- сирене
- 1 бр. жълтък
- сол, черен пипер, червен пипер
- кисело мляко (за сервиране)

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

Заливаме копривата с гореща вода за 1 минута и прецеждаме, като запазваме водата.
Нарязваме копривата и спанака.
В тенджера задушаваме лукът. Прибавяме копривата и спанака, домата.
Наливаме водата от копривата и още вода.
Прибавяме ориза и готвим до готовност.
Подправяме със сол, черен и червен пипер.
Жалтъка разбиваме с малко студена вода и прибавяме от супата към него. След което го изсипваме в супата и разбъркваме.



Лимонада от свирчовина (черен бъз) с мед

ПРОДУКТИ:

- 12 съцветия свирчовина
- 160гр. мед
- 600мл. изворна вода
- 60мл. прясно изцеден лимонов сок

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

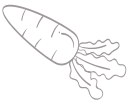
В подходящ съд (кана, тенджера, купа)
слагаме меда. Добавяме съцветията бъз,
с цветчетата надолу, и наливаме водата.
Цветовете трябва да бъдат потопени във водата.
Покриваме с капак и прибираме в хладилник
за 24 часа.
На другия ден изваждаме съцветията
и ги отцеждаме добре. По желание прецеждаме.
Добавяме прясно изцедения лимонов сок
и разбъркваме.
При консумация лимонадата се разрежда
на вкус със студена вода.
Съхраняваме до една седмица в хладилник.

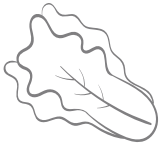
ЛЯТО
ЮНИ-ЮЛИ-АВГУСТ



ЗЕЛЕНЧУЦИ
пресни картофи, моркови, кейл, пресен чесън
пресен лук, рукола, зелена салата, репички,
домати, краставици, тиквички, патладжан,
зелен/жълт боб, манголд, бамя, бакла, царевица,
чушки, цвекло, ранно зеле, гъби

ПЛОДОВЕ
ягоди, череши, черници, вишни, кайсии, бъз, круши,
малини, сливи, ябълки, дини, пъпеши, касис,
цариградско грозде, праскови, нектарини,
боровинки, къпини, дренки, смокини, арония,
горски плодове





ПОДПРАВКИ

магданоз, копър, девисил, мащерка, розмарин, салвия, кориандър, джоджен, мента, босилек, чубрица, риган, майорана, целина

ЯДЛИВИ РАСТЕНИЯ

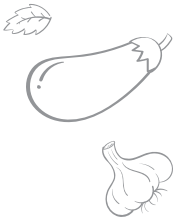
коприва, глухарче, тученица, дива лобода, киселец, живовляк, лъжичина, детелина, овчарска торбичка, див амарант/щир

ЯДЛИВИ ЦВЕТЯ

невен, роза, цвят от тиква, мента, глухарче, детелина, лавандула, латинка, лайка, карамфил, теменужка, орлови нокти, цвят от бъз, цикория, пореч, хибискус, ангелика, маргаритка, лайка, обичка, гладиола, ружа, циганче, жасмин, люляк, слънчоглед, синя метличина, валериана/дилянка, ехинацея, цвят от риган, цвят от розмарин, индрише



Разядка с патладжан



ПРОДУКТИ:

- 2бр. патладжан
- ½ връзка магданоз
- ½ бр. лимон
- 2 скилидки чесън
- 2 с.л. сусамов тахан
- 2 с.л. зехтин
- ¼ ч.л. кимион

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

Изпичаме и обелваме патладжаните.
Намачкваме патладжана в дървено хаванче, или с вилица.
Към счукания патладжан добавяме ½ чаена лъжица сол, сусамовия тахан, зехтина, кимиона, сока на лимона и разбъркаме.
Нарязваме магданоза на ситно, счукваме чесъна и също ги добавете към разядката.
Разбъркаме добре.
Ако желаем разядката да е пикантна добавяме лют пипер или ситно нарязана люта чушка.
Украсяваме със зелени подправки.



Таратор
без млечни продукти





ПРОДУКТИ:

- 100гр. сурово, белено слънчогледово семе
- 1 бр. краставица
- 1 л. изворна вода
- 3-4 скилидки чесън
- 1 ч.л. сол
- 3 с.л. зехтин
- сок от ½ лимон
- шепа ситно нарязан пресен копър
- орехови ядки по желание

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

Блендираме слънчогледа, чесъна и лимоновия сок първоначално с 1/4 от водата на висока степен. Добавяме постепенно останалата вода на 3 части. Блендираме около 1-2 минути.
Прехвърляме в дълбока купа и добавяме копъра, обелената и наситнена краставица и сол на вкус. Разбъркваме добре и охлаждаме преди консумация.
Украсяваме със зелени подправки.



Пикантна пъстърва с мед и мащерка

ПРОДУКТИ:

- 3 бр. пъстърва - почистена, измита и изсушена
- 1 ч.л. кимион на прах
- 1 ч.л. червен пипер, лют натрошен
- 2 скилидки чесън, ситно нарязани
- 1 с.л. мед
- 3 стръка мащерка - прясна или сушена
- лимонов сок
- зехтин
- морска сол и черен пипер – смлян

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

В купа смесваме мащерката, кимиона, лютия пипер и чесъна, добавяме малко зехтин, меда и разбъркваме добре.
Намазваме обилно рибата отвън и отвътре, покриваме със стреч фолио и слагаме в хладилника за 1 нощ.
Преди печене изваждаме рибата до стайна температура. Добавяме сол и черен пипер, леко намазваме със зехтин.
Печем в предварително загрята фурна на 220°C, в тава, застлана с хартия за печене, или на скара, за 20 минути с едно обръщане.



Плодова торта

ПРОДУКТИ:

За блата

- 130 гр. брашно
- 4 бр. яйца
- 10 гр. бакпулвер
- 150 гр. захар
- 40 мл. олио

За крема

- 1л. прясно мляко
- 2 бр. яйца
- 1 ч.ч. захар
- 7 с.л. брашно

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

Блат: Разбиваме яйцата до побеляване, добавяме захарта и разбиваме отново. Добавяме олиото и брашното с бакпулвера и разбъркваме. Сипваме сместа в тава 24 см. покрита с хартия за печене и печем на 180°C, около 40-50 минути. Разрязваме на две.

Крем: Заделяме 100 мл. от млякото, останалото слагаме да заври заедно със захарта.

В отделен съд смесваме 100 мл. мляко с яйцата и брашното.

Изсипваме сместа в горещото мляко и бъркаме, за да не станат бучки.

Изчакваме да заври и бъркаме 5 минути.

След като изстинат блатовете сглобяваме тортата.

Окрасяваме с плодове и ядливи цветя.

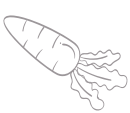
ЕСЕН
СЕПТЕМВРИ-ОКТОМВРИ-НОЕМВРИ

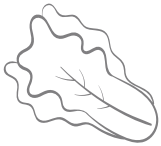


ЗЕЛЕНЧУЦИ
домати, краставици, патладжан, тиквички, моркови, картофи, пащърнак, главеста целина, лук, чесън, чушки, камби, карфиол, цвекло, кейл, зеле, салата, ряпа, праз, хрян, земна ябълка, гъби

ПЛОДОВЕ
грозде, арония, праскови, малини, дини, сливи, смокини, ябълки, круши, дренки, тиква, хинап, райска ябълка, дюли, нар, мушмули, киви

ЯДКИ
орехи, бадеми, лешници, кестени





ПОДПРАВКИ

магданоз, копър, мащерка, розмарин, салвия, кориандър, джоджен, мента, босилек, риган, майорана, целина

ЯДЛИВИ РАСТЕНИЯ

коприва, глухарче, живовляк, дива лобода, лъжичина, детелина, тученица

ЯДЛИВИ ЦВЕТЯ

невен, роза, мента, теменужка, детелина, глухарче, карамфил, хризантема, латинка, лавандула, цвят на рукола, обичка, гладиола, циганче, жасмин, люляк, ехинацея, индрише



Крем супа от пачи крак



ПРОДУКТИ:

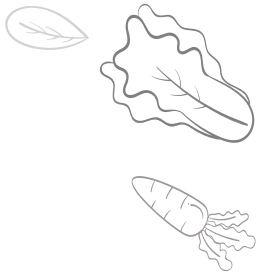
- 300 г пачи крак
- 2 бр. картофи
- 1 бр. морков
- 1 глава лук
- 2 скилидки чесън
- 1 щипка сушена мащерка
- черен пипер
- сол
- 1-2 с.л. краве масло, гхи или друга мазнина
- 100 мл. сметана за готвене
- крутони

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

Нарязваме лукът, чесънът и морковът на дребно и ги слагаме в тенджера с подсолена вода да се варят. Прибавяме малко мазнина.
Щом поомекнат прибавяме картофите, нарязани на кубчета, а малко след това и гъбите пачи крак, предварително почистени.
След като зеленчуците се сварят слагаме суха мащерка и черен пипер на вкус.
След като леко изстине, пасираме.
Сервираме със сметана и крутони.



Картофени кюфтета на фурна



ПРОДУКТИ:

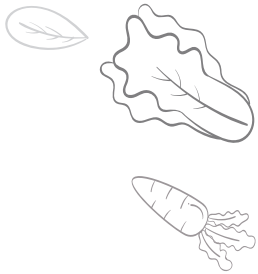
- 1 кг. картофи
- 3 бр. яйца
- 200 гр. сирене
- 2 шепи коприва
- 10 млади листа от глухарче
- 5 листа живовляк
- черен пипер
- чубрица
- сол и олио
- брашно и галета

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

Варим цели картофите и ги оставяме да изстинат. Бланшираме копривата за една минута. Нарязваме всички зелени подправки на ситно.
Обелваме картофите, намачкваме ги и добавяме сирене, сол, поправките и едно яйце.
Оформяме кюфтетата и ги овалваме първо в брашното, после в яйцето и накрая в галетата.
Печем върху хартия за печене, намазана с олио, в загрята фурна на 180 °C до златисто.
Гарнираме с кисело мляко, зелени подправки и зеленчуци.



Зеленчукова мусака



ПРОДУКТИ:

- 1 кг. тиквички
- 500 гр. патладжан
- 1 глава лук
- 2 бр. чушки
- 2 бр. картофи
- 1 бурканче доматено пюре
- черен пипер
- чубрица
- сол и олио/зехтин
- 1 стрък копър и магданоз

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

Обелваме тиквичките, режем на филийки и задушаваме за няколко минути в малко зехтин. В друг съд задушаваме нарязаните на ситно лук, патладжан, чушки и картофи.
Овкусяваме плънката с подправките и я махаме от котлона. В тава нареждаме слой от тиквички и отгоре разпределяме плънката. Повтаряме процедурата и завършваме само с тиквички. Обливаме обилно с доматеното пюре.
Поставяме ястието в предварително загрята фурна. Когато течността изври, ястието е готово.



Шипково вино

ПРОДУКТИ:

- 1 кг шипки
- 1 кг захар
- 5 л вода

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

Измиваме шипките и ги счукваме. Слагаме ги в дълбок съд, добавяме захар и вода. Така трябва да престоят на топло докато „шупнат", за около седмица (да се появи лека ферментация, мехурчета).
Прецеждаме и сипваме в плътно затворени бутилки.
Може да стои до десетина дни.

Може да направим второ вино от същите шипки. Процедурата със захарта и водата се повтаря, както и процеса на ферментация.

ЗИМА
ДЕКЕМВРИ-ЯНУАРИ-ФЕВРУАРИ

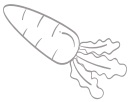


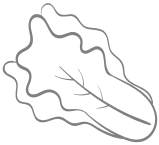
ЗЕЛЕНЧУЦИ
картофи, цвекло, моркови, пащърнак, броколи, зеле, червено зеле, спанак, кейл, праз, чесън, лук, хрян, корен магданоз, главеста целина, ряпа, алабаш, земна ябълка, гъби

ПЛОДОВЕ
сушени плодове

ЖИВОТИНСКИ ПРОДУКТИ
яйца, телешко месо, свинско месо, пилешко месо, пуешко месо, заешко месо, риба, морски дарове

ЯДКИ
орехи, бадеми, лешници





ПОДПРАВКИ

магданоз, копър, розмарин, салвия, хрян

ЯДЛИВИ РАСТЕНИЯ

изсушени растения

ЯДЛИВИ ЦВЕТЯ

шипка

ВАЖНО!

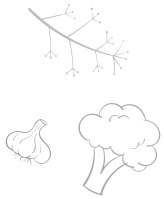
Никога не яжте растение, ако не сте на 100 процента сигурни в него!
Никога не консумирайте растения, които са били пръскани с инсектицид, фунгицид или хербицид!
Силно препоръчително е да се спазват основни правила при брането на диви растения и най-вече да берем само такива, които познаваме.

„Нека храната ти бъде твоят лек и лекът ти – твоя храна"
- Хипократ



Домашна горчица

ПРОДУКТИ:



- 200 гр. синап – бял и черен
- 300 мл. ябълков оцет
- 2 с.л. мед
- 1 к.л. сол
- 60 мл. бяло вино
- 30 мл. олио
- 2 к.л. куркума

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

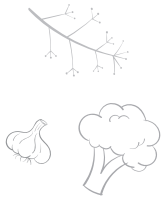
Смесваме синапа и оцета и оставяме да престоят за 24 часа.
След 24 часа смиламе всичките продукти в блендер.

Съхраняваме в хладилник.



Крем супа с тиква и картофи

ПРОДУКТИ:



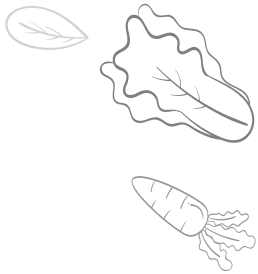
- 500 гр. картофи
- 200 гр. тиква
- 50 гр. моркови
- 1 средна глава лук
- 1000-1200 мл вода или зеленчуков бульон
- 1 щипка сушена мащерка
- 2 щипки сушена салвия (градински чай)
- 1-2 с.л. краве масло, гхи или друга мазнина
- лимон

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

Измиваме зеленчуците, обелваме ги и ги режем на кубчета.
Задушаваме за кратко лука и морковите, а след това прибавяме и останалите зеленчуци.
Наливаме водата или зеленчуковия бульон (топли).
Изчакваме супата да заври и поръсваме със сушените подправки.
Готвим до готовност на зеленчуците. Отместваме супата от котлона, прибавяме мазнината и пасираме до гладкост.
Подправяме на вкус със сол, черен пипер и лимон.



Боб с кисело зеле



ПРОДУКТИ:

- 200 г зрял боб
- 2 кг кисело зеле
- 1 глава лук
- 3-4 с.л. мазнина
- 250 мл/ 1 ч.ч. зелев сок
- 2 с.л. червен пипер
- 1/2 с.л. пушен червен пипер
- 1/2 с.л. джоджен
- 1 бр. дафинов лист

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

Накисваме боба за 1 нощ в хладка вода. На сутринта го измиваме и сваряваме до готовност. Отцеждаме го и го оставяме настрани.
Режем киселото зеле на ситно.
Загряваме мазнината, задушаваме ситно нарязания лук и прибавяме подправките.
Добавяме киселото зеле и половината от зелевия сок и готвим на умерен огън до омекване.
Щом зелето стане почти готово, прибавяме боба и разбъркваме добре.
Прехвърляме ястието в тава и печем на 170-180 градуса за около 15-тина минути.



Мъфини

ПРОДУКТИ:

- 1 ч.ч. брашно
- 125 гр. краве масло
- ½ ч.ч. захар
- 1/3 ч.ч. кисело мляко
- 2 броя яйца на стайна температура
- 1 ч.л. бакпулвер
- 2 бр. ванилии

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

Разтапяме маслото на водна баня.
Пресяваме брашното заедно с бакпулвера.
Разбиваме яйцата и захарта с миксер. Добавяме киселото мляко и отново разбъркваме, добавяме маслото. Към течната смес добавяме пресятото с бакпулвер брашно и разбиваме до получаване на еднородна смес. Накрая добавяме и ванилията и отново разбиваме.
Във всяко гнездо на формата за мъфини слагаме по една хартиена кошничка и пълним ¾ от обема.
Печем в предварително загрята на 180 градуса фурна за 20 минути, или до суха клечка.
По желание приготвяме крем със сладкарска сметана, подсладител и маскарпоне.

КУЛИНАРНО ИЗДАНИЕ
Природонаучен музей Черни Осъм
2023г