

# BULGARIA

VINO Y  
COCINA



[www.bulgariatravel.org](http://www.bulgariatravel.org)

## Algunos datos específicos sobre Bulgaria



El vino está estrechamente ligado a las tierras búlgaras que han sido habitadas durante miles de años por los antiguos tracios - una civilización que adoraba a los dioses Zagreo y Dionisio y utilizaba el vino en sus rituales religiosos. Las tradiciones en la vinificación no se han interrumpido y Bulgaria actualmente se siente orgullosa por sus vinos de calidad, algunos de los cuales se elaboran a base de variedades de uva autóctonas búlgaras de características impresionantes.

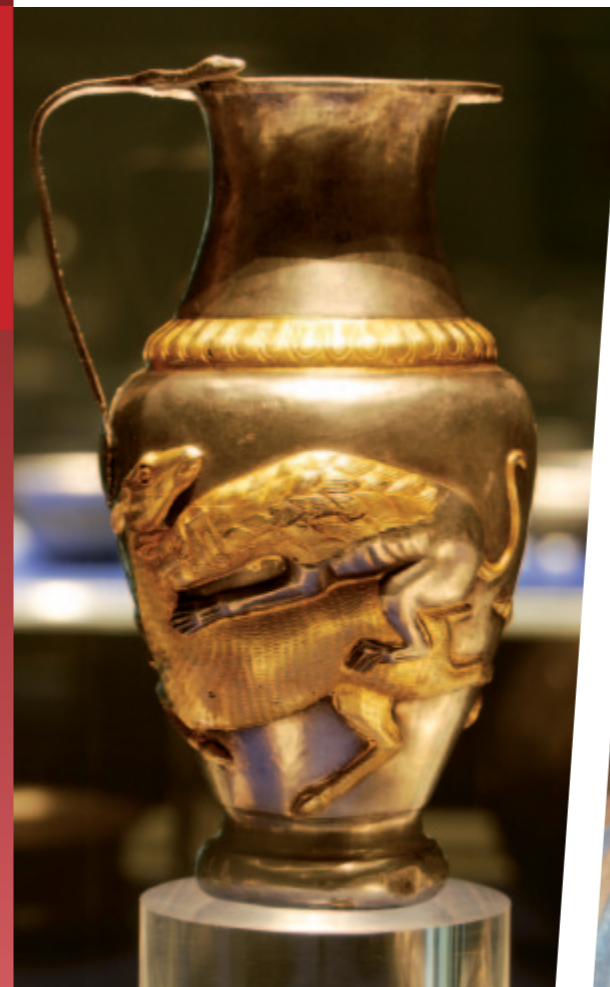


Los platos búlgaros son específicos y únicos, de rico sabor y aroma que despierta todos los sentidos. Su preparación es fácil y agradable. Prepare un plato búlgaro según receta auténtica y se sentirá más cerca a Bulgaria, a su espíritu y fantástico ambiente.



Las especias locales, las frutas y las hortalizas son ecológicas y de un sabor y calidad extraordinarios. Sólo aquí puede degustar el auténtico yogur búlgaro, conocido en todo el mundo, otros platos interesantes preparados a base del yogur, así como un verdadero queso blanco de sabor consistente y una miel de aroma a diferentes hierbas medicinales locales.

## Historia de la vinicultura en las tierras búlgaras



El vino es parte inseparable de la historia de Bulgaria, de su cultura, de su modo de vida y de su espiritualidad. Las tierras búlgaras son herederas de civilizaciones remotas que han dejado profundas huellas en nuestra actualidad. En las tribus tracias el vino constituía un elemento importante en los ritos religiosos y un medio para alcanzar la conexión con los dioses. Los testimonios que lo demuestran yacen en los numerosos santuarios descubiertos por todo el territorio del país, que conservan información sobre los ritos antiguos y el culto al dios del vino, Zagreo. Bulgaria se siente orgullosa de uno de los descubrimientos arqueológicos más significativos del mundo, en el que destacan tesoros tracios de oro y plata, en su mayor parte hermosos utensilios para consumir y servir vino.

El uso de la bebida órfica en las ceremonias religiosas está relacionado también con las buenas tradiciones vitivinícolas. Incluso Homero en sus obras menciona las excelentes cualidades de los vinos tracios.



Las tradiciones en la elaboración de vino siguieron heredándose y perdurando incluso después de la creación del estado búlgaro. Muchos viajeros medievales al pasar por nuestras tierras hacían referencia a los diferentes tipos de vinos que habían degustado en su camino, como también a sus altas cualidades. A finales del s. XIX y principios del s. XX el cultivo de la vid y la elaboración del vino ya se empiezan a tratar profesionalmente y se establecen las bases de la producción moderna. Hoy día los vinos búlgaros de calidad superior pueden ser encontrados por todo el mundo. Gran parte de nuestros vinos ganan premios y sorprenden a los conocedores extranjeros por sus altas características y sabor refinado.

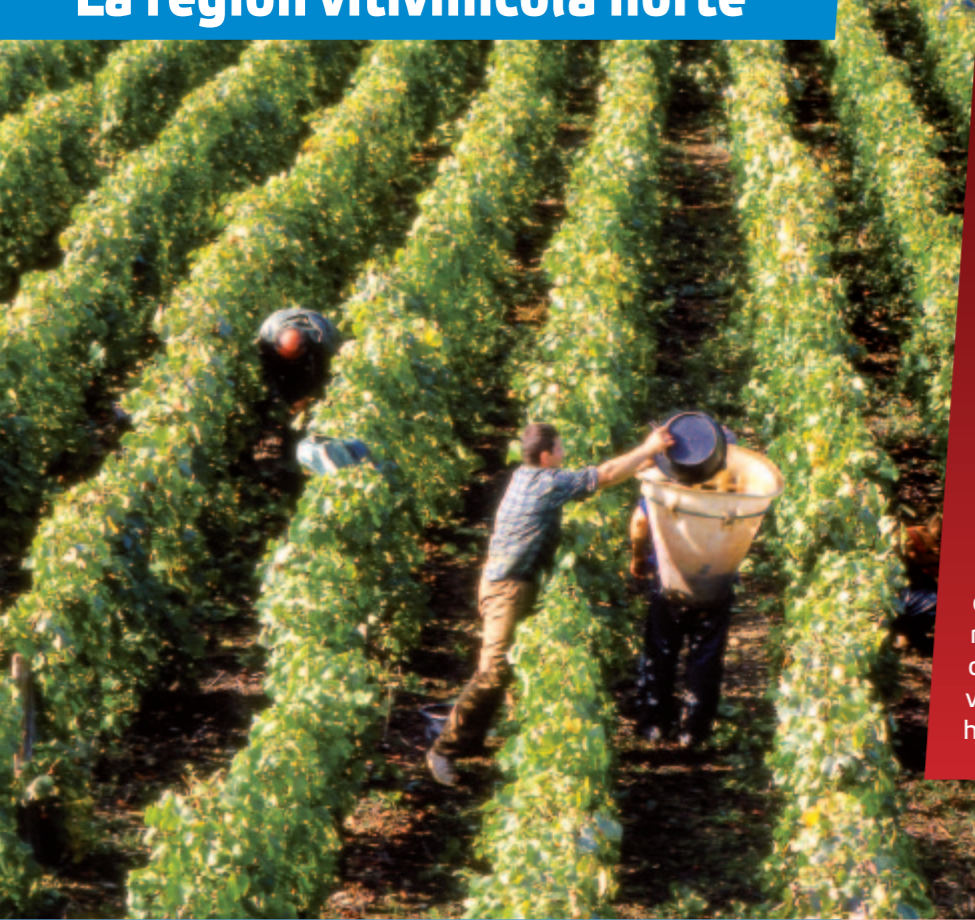
El gusto por el buen vino y el interés por las variedades de uva locales han contribuido a la introducción de las visitas guiadas y a las degustaciones de vino en Bulgaria, como también al desarrollo general del turismo vinícola en el país. Gran parte de las bodegas nacionales organizan eventos para presentar a los conocedores y a los visitantes sus mejores y más recientes productos.



# PRINCIPALES REGIONES VITIVINÍCOLAS

Bulgaria se divide formalmente en cinco regiones vitivinícolas, cada una de ellas presenta sus propias características y peculiaridades.

## La región vitivinícola norte



La región vitivinícola norte se extiende entre la Cordillera de los Balcanes y el río Danubio. Es muy vasta y abarca varias subregiones, cada una de las cuales tiene un microclima particular y una variada tipología del suelo. En esta región existen buenas condiciones para el cultivo, principalmente de variedades de uva tinta como Cabernet Sauvignon, Merlot, Pamid, Gamza o Pinot Noir, pero se cultivan también variedades blancas de muy alta calidad: Chardonnay, Sauvignon blanc, Riesling, Aligoté, Tamianka, Misket, etc. En la zona se producen buenos blancos secos, y por supuesto, vinos espumosos obtenidos por tecnología clásica, así como, tintos afrutados de gran calidad. Las tradiciones vitivinícolas en la región están arraigadas y son muy respetadas. Por esta razón allí se encuentran algunos de los centros vinícolas más antiguos y más grandes del país: en las ciudades de Ruse, Svishtov, Vidin, Liaskovetz, Suhindol y Pleven. Cerca de Pleven se halla el único Museo del vino en Bulgaria.

## La región vitivinícola sur

La región vitivinícola sur abarca los territorios entre de las ciudades de Plovdiv, Haskovo, Pazardzik, Stara Zagora, Liubimetz y Harmanli donde se encuentra el valle de Tracia y una parte de la montaña de Sakar. La protección que brinda desde el norte la Cordillera de los Balcanes contra los fuertes vientos y el frío favorece en esta zona el cultivo de variedades tintas de exquisito sabor como: Merlot, Cabernet Sauvignon y Rubin. En esta región el suelo y las condiciones climáticas son muy propicios también para el cultivo de algunas variedades de cepa blanca. En los macizos alrededor de las ciudades de Asenovgrad, Pazardzik y Perushtitza se cultiva la variedad autóctona Mavrud. Las bodegas más importantes están ubicadas en Asenovgrad, Haskovo, Brestovitza, Stara Zagora y Liubimetz.



La región vitivinícola este comprende tres subregiones: Mar Negro, Dobrudza y Ludogorie. El clima templado es muy favorable principalmente para el cultivo de variedades blancas como: Sauvignon blanc, Chardonnay, Ugni Blanc, Dimiat, Rkatsiteli, Traminer, Aligoté y Riesling. Asimismo, los largos y cálidos otoños constituyen una premisa para la producción de fantásticos vinos blancos semisecos. En algunas microrregiones las condiciones son apropiadas también para el cultivo de algunas variedades tintas como Merlot, Cabernet Sauvignon, Cabernet Franc. Las principales bodegas en esta región están concentradas en Varna, Pomorie, Burgas, Targovishte, Shumen, Khan Krum y Preslav.

## La región vitivinícola este



## La región vitivinícola sub-balcánica



La región vitivinícola sub-balcánica incluye los territorios al sur de los Balcanes hasta las laderas nortes de Sredna gora. Las bodegas más importantes están situadas alrededor de las ciudades de Sliven, Karnobat, Karlovo, Slaviantzi y Sungurlare. La cordillera de los Balcanes detiene las corrientes más frías provenientes del norte, lo que condiciona circunstancias propicias exclusivas para el cultivo de ciertas variedades de uva en esta zona. La cepa característica para la región, de la cual se producen muy buenos vinos blancos, se llama Misket rojo. Asimismo, se cultivan con éxito las variedades Cabernet Sauvignon, Shevka, Pamid, Chardonnay y Merlot. La región es famosa por sus excelentes vinos secos y semisecos más que por sus tintos.

## La región vitivinícola suroeste

La región vitivinícola suroeste es relativamente pequeña y contiene las tierras de la ribera del río Struma, al sur de la ciudad de Dupnitsa. Las bodegas principales están ubicadas en las ciudades de Damianitza, Sandanski, Blagoevgrad, Petrich y el pueblo de Harsovo. El clima de la región es muy peculiar presentando características similares al mediterráneo. Las condiciones climáticas más favorables para el cultivo de viñedos se dan en las zonas adyacentes a las ciudades de Melnik y Sandanski. Únicamente allí crece la variedad Shiroka melnishka loza (Viña de hoja ancha de Melnik) que es la más importante para la viticultura de la región. Se cultivan, entre otras, las variedades Merlot y Cabernet Sauvignon.



## Gamza

Gamza es una variedad local tinta que se cultiva mejor en Bulgaria noroeste – Suhindol y las regiones de Vidin y Pleven. Esta uva madura tarde y es usada para la elaboración de vinos tintos de postre y de mesa que destacan por su color frambuesa brillante y transparente y por su aroma a frutas, predominantemente a frambuesas. El sabor es fresco, de estructura ligera que no tolera el contacto con el roble. Habitualmente los vinos de la Gamza se consumen jóvenes. Esta cepa se cultiva también en Macedonia, Rumanía y Hungría bajo diferentes denominaciones. Puede degustarse en las bodegas en Bulgaria del norte y alrededor de las ciudades de Vidin y Pleven.



## VARIEDADES AUTÓCTONAS:

Misket rojo es otra variedad búlgara muy antigua difundida sobre todo en la Región sub-balcánica. Es la variedad local más resistente a heladas. El vino producido de esta uva muestra un color interesante con tonalidades de color rosa. Según los datos, esta cepa es un híbrido entre Riesling y Dimiat. El aroma contiene notas de hierbas, membrillo y miel. Puede degustarse el Misket rojo en las bodegas de la región de Straldza y Sungurlare.

## Misket rojo

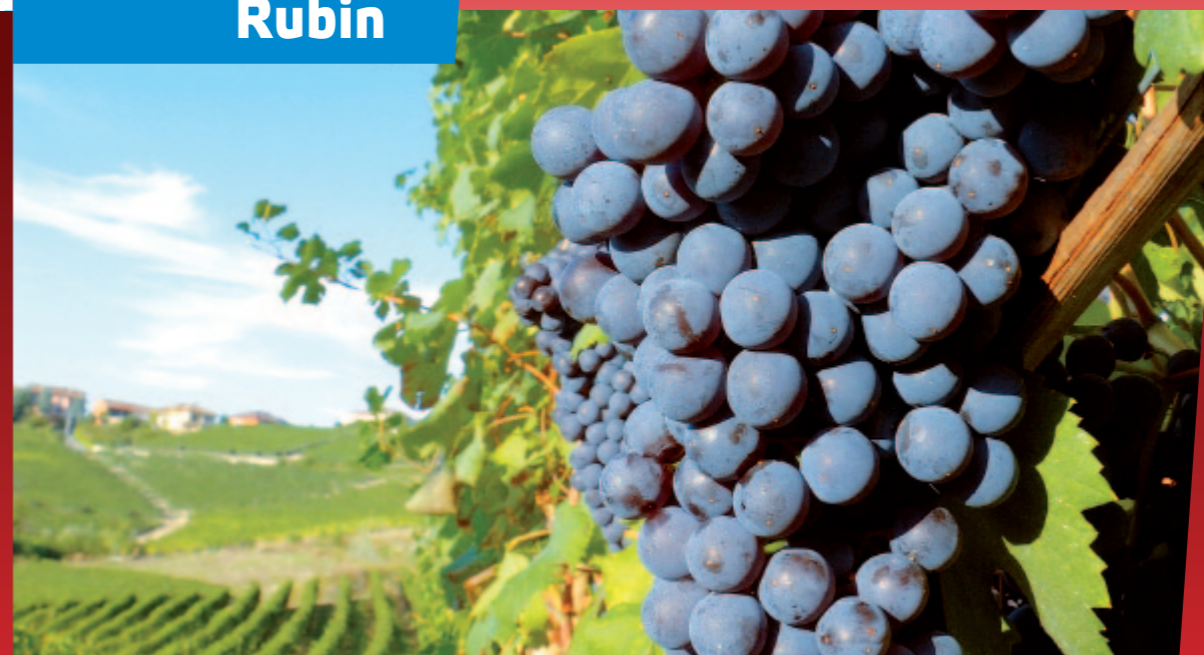


## Shiroka melnishka loza



Shiroka melnishka loza es una variedad tinta que crece solamente en la región de Melnik, Petrich y Sandanski ya que no es resistente a bajas temperaturas. El color del vino es medio intenso. El vino posee cualidades excelentes, aroma de cereza madura e hierbas, desarrollando matices de tabaco y cuero en la presencia de roble. El sabor de los vinos jóvenes es fresco con taninos marcados. Con el envejecimiento el sabor se vuelve más suave pero conserva el final picante. El vino de Shiroka melnishka loza posee características únicas de sabor. Se puede catar en varias bodegas en las regiones de Sandanski y Melnik.

## Rubin



Rubin es una variedad local creada mediante el cruce de Nebbiolo y Syrah. Los vinos Rubin poseen un color intenso y sabor compacto con un postgusto suave. El aroma a frutas, predominantemente a frambuesa madura, es fuerte y despliega un matiz de confitura al contactar con el roble. Puede probarse este vino en las bodegas de la región de Plovdiv y Septemvri.

## Dimiat

Dimiat es una variedad blanca típica búlgara que se utiliza para la elaboración de vinos blancos secos, vinos aromáticos y brandy. Desarrolla un aroma de frutas con acentos de melocotón maduro. El sabor es suave, con una frescura agradable. Se cultiva en diferentes partes del país, aunque las mejores condiciones para ello se presentan en la región de Varna. Puede saborearse el Dimiat en las bodegas de las regiones de Shumen, Stara Zagora y Evksinograd, cerca de Varna.



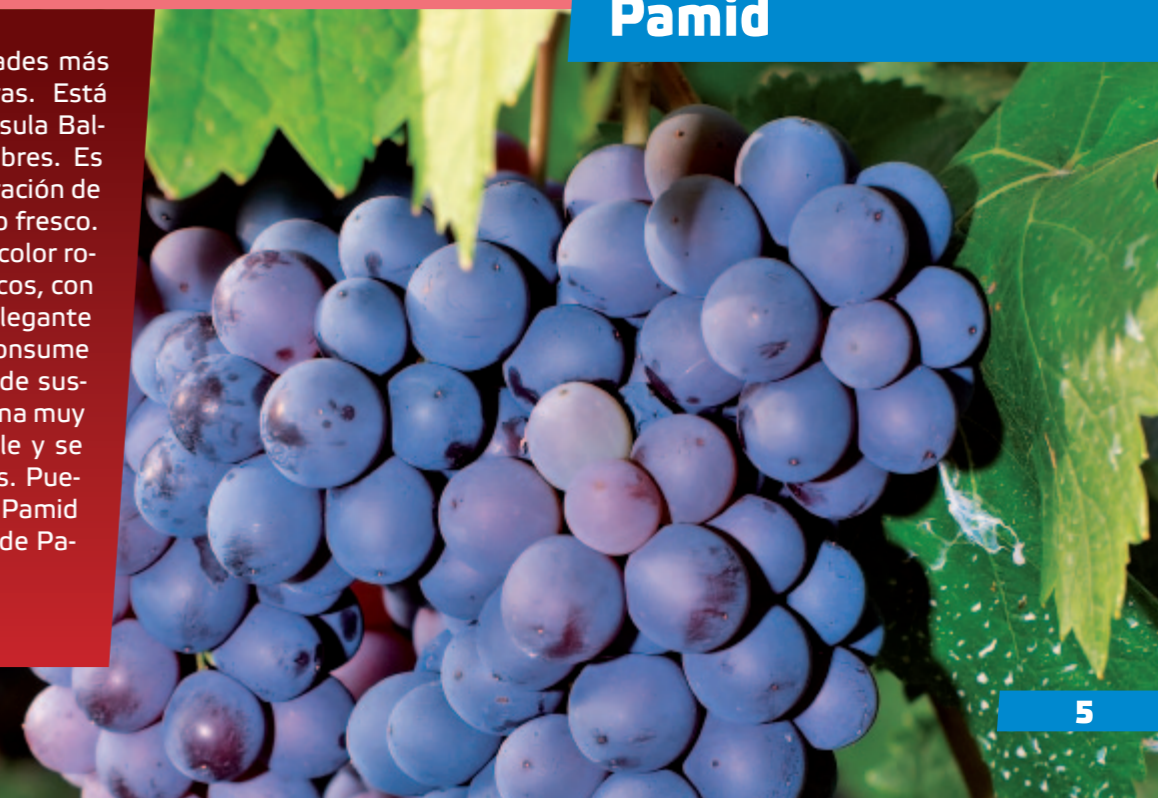
## Mavrud



Mavrud es una variedad autóctona muy antigua que se cultiva principalmente en los alrededores de Asenovgrad, Pazardzik, Plovdiv y al pie de la montaña Ródope. El vino de esta variedad posee un color rubí intenso con tonalidades purpúreas, cualidades extraordinarias de sabor y cuerpo significativo. El aroma es jugoso con predominación de frutas del bosque maduras y de especias. Se despliega muy bien en presencia de roble. Se ofrecen catas de Mavrud de calidad sobresaliente en diferentes bodegas de la región de Asenovgrad, Pazardzik y Plovdiv.

Pamid es una de las variedades más antiguas de nuestras tierras. Está extendida por toda la península Balcánica bajo diferentes nombres. Es muy adecuada para la elaboración de vino y su consumo en estado fresco. El vino de la Pamid es de un color rojo claro, los aromas son frescos, con toques frutales, un cuerpo elegante y terminación suave. Se consume joven por el bajo contenido de sustancias fenólicas. No reacciona muy bien al contactar con el roble y se utiliza a menudo en cupages. Puede degustarse el sabor del Pamid en las bodegas de la región de Pazardzik, Pamidovo y Plovdiv.

## Pamid



## Bodegas y posibilidades de degustación



Casi todas las bodegas del país ofrecen degustaciones y disponen de recintos equipados especialmente para esta finalidad. Se organizan tanto eventos grupales, como individuales. Para más información pueden contactar con su turoperador, con el centro de información turística o directamente con la bodega que se ha elegido.

En la región de Pleven, en el parque „Kailaka”, se encuentra el único Museo del vino en el país. Allí se puede conocer la historia de la viticultura en nuestra tierra y los trucos de la degustación, así como probar una amplia gama de vinos. En el museo se conservan unas 7000 muestras entre vinos añejos y recipientes para conservación y elaboración de vino. El vino más viejo que expone el museo tiene casi 100 años.



## TRADICIÓN CULINARIA BÚLGARA



La cocina búlgara es heterogénea y variada. Tiene tradiciones y prácticas culinarias establecidas a lo largo de los siglos. En algunas poblaciones las recetas se transmiten de generación en generación consiguiendo así conservarlas de forma inalterada durante cientos de años.

Algo muy típico en la cocina búlgara es la cocción de la mayor parte de los productos al mismo tiempo. Las recetas incluyen muchas hortalizas y especias como el ajo, la pimienta negra, el tomillo, la menta, la ajedrea, la hoja de laurel y el pimentón.

Algunos platos se preparan en fechas concretas del calendario relacionadas con las fiestas nacionales Nochebuena, Pascuas, Guergiovdén (el día de San Jorge) y Nikulden (el día de San Nicolás), entre otras.

### Plantas medicinales y especias

Las plantas medicinales tienen una presencia notable en la cocina búlgara. Gran variedad de hierbas se utilizan como condimentos y se añaden a las comidas tradicionales. Tales son la albahaca, el tomillo, el orégano y la menta.

Casi no existe plato búlgaro sin que el perejil esté presente. Se usa en platos principales, en sopas y en ensaladas. Se consume tanto fresco, como seco. Como especia el perejil se aplica en la medicina popular para el tratamiento de enfermedades renales y de digestión.

La albahaca es especialmente apreciada como condimento para carnes, alubias y comidas con patatas.

Nadie podría imaginarse una sopa de alubias sin menta. Esta especia aromática se utiliza igual fresca que seca. La menta salvaje destaca por su excelente sabor.

El tomillo, también llamado popularmente „almita de abuela”, es otro condimento con diversas propiedades curativas. Es conocido desde tiempos remotos como un remedio contra diferentes enfermedades como el resfriado, la bronquitis y las enfermedades cardíacas y reumáticas.



# Comidas tradicionales según la región

## Cocina de la región Tracia



La tierra tracia es rica y fértil. Igual que en el resto de Bulgaria, en los pueblos tracios pueden probar algunos platos muy peculiares. La banitza tracia de arroz, la buraniya (repollo encurtido con arroz o espinaca), las alubias con repollo encurtido, las katmi tracias (tipo de tortitas) y la trahana (mezcla de harina, verduras y especias que se amasa, se deja fermentar, se seca y se muele obteniendo un producto granulado) constituyen solo una parte de las tentaciones culinarias de la región de Tracia. En los pueblos locales se preparan unos de los panes y banitzas más ricos del país.

Muchos platos tracios se cocinan en vajillas de barro grandes o pequeñas: guiuevch o guiuevcheta. Las especias más utilizadas en Tracia son el pimentón, la menta y la albahaca. Para la elaboración de varios platos se usa también el comino que es una especia típica para la zona de Plovdiv.

La cocina de Pirin es variada y original y en ella se utilizan diversas especias. En la región de Bansko es donde podrá probar mejor las exquisiteces de la comida local.

Tanto las tabernas de Bansko, como los restaurantes de las demás ciudades de Pirin, son muy atractivos por su mobiliario folclórico y ambiente auténtico. Allí se pueden degustar unos de los platos más interesantes y deliciosos que se conservan en esta parte de Bulgaria durante siglos: banski staretz (tipo de embutido con carne de cerdo, tocino y callos), kapamá (plato de diferentes tipos de carne, repollo encurtido y arroz que se pone a asar a fuego lento durante 8-10 h. en un recipiente de barro), chomek (una variedad del kebab con carne de ternera, patatas, cebolla y vino tinto), kavarma de Bansko (plato de carne con tomates, cebolla y pimientos, preparado en una vajilla pequeña de barro) y Katino meze (guiso de carne de cerdo, cebolla y setas).

Si deciden alojarse en una casa rural, los dueños les enseñarán encantados cómo cocinar estos platos. No dejen pasar la ocasión de degustar una copa de vino tinto de Melnik mientras estén de visita en la región de Pirin.

Pueden comer también las variantes locales del kachamak, sarmi y pastarma (carne de vaca sazonada curada al aire).



## Cocina de la montaña Pirin



## Cocina de la montaña Ródope



La cocina de la montaña Ródope constituye una parte del extraordinario encanto de la región. Es muy peculiar y aunque sus manjares tradicionales se preparan en muchos sitios del país, solamente en los pueblos de Ródope se podrá saborear el auténtico patatnik (plato de patatas, cebolla y especias hecho a fuego lento; se le puede añadir también carne, queso blanco o huevo) o klin (tipo de banitza relleno de arroz, huevos y queso blanco o requesón).

El cheverme de Ródope y las alubias de Smilyan son otras comidas locales muy conocidas. En el pueblo de Smilyan se pueden probar diferentes platos preparados con una especie de alubias autóctona como son: la ensalada de alubias, sopa de alubias y alubias rebozadas.

Otro producto de uso muy amplio en la cocina de esta región es la patata, siendo el plato más popular el patatnik. Asimismo, merece ser probado el kachamak (tipo de polenta) y el cheverme de Ródope que, además de poseer un sabor delicioso, tiene una manera de preparación sumamente atractiva.



# LOS PRINCIPALES SITIOS

# VINO Y COCINA



- 1 la Llanura del Danubio (La región vitivinícola norte)
- 2 la Llanura tracia (La región vitivinícola sur)
- 3 la región del mar Negro (La región vitivinícola este)
- 4 el Valle de las Rosas (La región vitivinícola sub-balcánica)
- 5 el Valle del río Struma (La región vitivinícola suroeste)
- 6 Vidin
- 7 Pleven
- 8 Ruse
- 9 Varna
- 10 Pomorie
- 11 Stara Zagora
- 12 Sliven
- 13 Karnobat
- 14 Plovdiv
- 15 Melnik
- 16 Sandanski
- 17 Bansko
- 18 Smilyan
- 19 Banitsa
- 20 Tran
- 21 Kyustendil
- 22 Beli Iskar
- 23 Tutrakan
- 24 Nesebar
- 25 Troyan
- 26 Klisura
- 27 Sevlievo

## Ensalada Shopska

(ensalada típica a base de tomates, pepinos y queso blanco)

**Productos:** 500 gr. tomates, 2 pepinos, 1 pimiento, 1 cebolla, 200 gr. queso blanco, perejil (al gusto), vinagre, sal y aceite (al gusto).

Se cortan los tomates en pedazos grandes o en dados, los pepinos en rodajas, la cebolla en trocitos pequeños o bien en medias rodajas. Luego se corta el pimiento a la juliana, se añaden las especias y se mezcla todo. La ensalada se espolvorea con el queso troceado o rallado y el perejil finamente picado. Conviene servirla fría. Si se quiere, se pueden agregar aceitunas.



## COCINA BÚLGARA

(pastel de hojaldre enrollado con queso)

**Productos:** Para la preparación de la masa: 2 vasos de leche, 1 cucharada de azúcar, 1 cucharadita de sal, 2 huevos, harina (hasta que se consiga la consistencia deseada), 50 gr. levadura o 1 paquete de hojaldre comprado. Para la preparación de la mezcla: 400 gr. queso blanco, 2 huevos, 400 gr. yogurt, mantequilla

Para preparar la masa se mezcla la leche, la sal, el azúcar, los huevos, la levadura y la harina y se deja todo a reposar. Luego la masa se divide en bolas iguales. Cada bola se estira sobre una superficie cubierta de harina. Luego la masa estirada se coloca sobre un folio de aluminio o de papel. Para preparar el relleno se mezcla el queso, los huevos y el yogurt. Sobre cada hojaldre se distribuye una parte del relleno y un poco de mantequilla y se enrolla mediante el folio. Los hojaldres ya rellenos se ponen en forma de espiral en una fuente untada con un poco de aceite. Se hornea a 200 - 250°C calentando previamente el horno.

## Banitzza



## Guiuvech

(plato de carne y hortalizas que lleva el nombre del recipiente de barro en que se prepara)

**Productos:** 500 gr. carne de cerdo, 500 gr. patatas, 200 gr. judías verdes, 200 gr. berenjenas, 100 gr. oca, 100 gr. guisantes, 1 cebolla, 2 zanahorias, 1-2 tomates frescos o de conserva, perejil, ajedrea, sal, pimienta negra (al gusto)

Se corta la carne en dados y se sofríe y rehoga un rato antes de echarla en el guiuvech. Se cortan las hortalizas en dados y se añaden al resto de los productos en la vajilla de barro. Se echan las especias y se remueve. Se pone a asar con la tapa puesta durante hora y media hasta dos horas en un horno bien caliente. Los últimos 20 minutos se puede quitar la tapa para que se dore la superficie. En algunas regiones del país a esta comida se le añade una taza de arroz.



## Pitka

(pan redondo)

**Productos:** 1 kg. harina, ½ litro de agua (o 400 gr. de yogurt), 3 huevos, 1 cucharada de azúcar, 1 cucharada de sal, aceite, 50 gr. de levadura, mantequilla

Se disuelve la levadura en agua caliente y se añaden 2 huevos sin dejar de remover. Se agrega harina hasta conseguir una masa homogénea. Se rocían 1-2 cucharadas de aceite y se deja reposar durante 30 min. Después a la masa se le da forma redonda. Se puede usar una parte de la masa para adornar la superficie. A continuación se separa la yema del último huevo y se distribuye por encima con una brocha. Se hornea a 200 - 250 grados durante una hora en un horno precalentado.



## Tarator

(sopa fría de pepino y yogur)

**Productos:** 2 pepinos, 400 gr. yogur, nueces molidas (al gusto), 1 diente de ajo, aceite, hinojo.

Se pelan los pepinos y se cortan en trocitos pequeños. El yogur se remueve antes de agregarlo a los pepinos. Se añade ½ litro de agua fría. Se puede echar más o menos agua dependiendo de sus preferencias. En un mortero se tritura el diente de ajo con un poco de sal y se añade al tarator junto con las nueces molidas y el hinojo finamente picado. Se rocía un poco de aceite y se sirve frío como entremés.



(tipo de encurtido)

**Productos:** (bote de tres litros), 2½ - 3 kg. hortalizas: pimiento rojo, coliflor, zanahorias, repollo, 500 gr. azúcar, 100 gr. sal, 1 apio, ajo, 250 ml. vinagre, 1 litro de agua, 1 aspirina, pimienta negra, hoja de laurel

Se limpian las hortalizas, se cortan en tajadas y se ordenan en un bote apretándolos bien. Se pone el agua a hervir y se añade el azúcar, la sal, el vinagre y la aspirina (molida). Después se quita el escabeche del fuego y se añaden las especias. Se vierte en el bote y se cubre con una tapa mientras esté caliente. Hay que darle vuelta al bote cada 2 ó 3 días. En dos semanas la turshia ya se puede consumir.

## Tzarska turshia





## Sopa de judías blancas

**Productos:** 250 - 300 gr. de judías blancas o pintas, 1 zanahoria, 1 cebolla, 1 pimiento rojo seco, 2 tomates frescos o de conserva, ajedrea, hoja de laurel y sal al gusto. Si se quiere, a la sopa se le pueden añadir trozos de salchicha

Las judías se dejan en remojo durante 5 - 6 horas. Se lavan y se echan a hervir. Al primer hervor se tira el agua, se lavan de nuevo las judías y se ponen a hervir en agua limpia. Si se cocina en una olla de presión, la sopa necesitará de 50 min. a 1 hora de cocción y en una olla normal tardará 2 - 2 ½ h. en hacerse. Se sofríe aparte la cebolla picada, los tomates y las zanahorias que luego se añaden a la sopa. Se deja hervir hasta que todas las verduras se pongan blandas. Antes de quitarla del fuego se agregan las especias.



(pinchos morunos)

**Productos:** 1 kg. carne de cerdo, 2 tomates, 2 cebollas, 2 pimientos, tomillo, sal, pimienta negra, aceite

Se corta la carne, se le quita la grasa y se condimenta con el tomillo, la sal y la pimienta negra. Se puede añadir también orégano y vino tinto. La carne se deja en adobo durante unas cuantas horas.

Se cortan los tomates y la cebolla en rodajas y los pimientos en tiras. Se ensarta la carne y las verduras en los pinchos y se ponen a asar a la parrilla. Hay que darles vueltas para que se tuesten igualmente por todos lados.

## Shishcheta



## Sarmi

(hojas de repollo encurtido rellenas)

**Productos:** 20 hojas de repollo encurtido, 2-3 cebollas, 500 gr. carne picada, 1 taza de arroz, pimentón, pimienta negra, ajedrea, perejil, aceite

Se sofríe la cebolla finamente cortada, se añade la carne picada y un poco de agua. Cuando la carne esté casi hecha, se agrega el arroz y otro vaso de agua. Se remueve hasta que el arroz absorba el agua; al final se espolvorea con las especias.

Se quita la parte dura de cada hoja de repollo. Se pone un poco del relleno en el centro de la hoja y se envuelve. Los sarmi se ordenan en una cacerola, se les añade uno o dos vasos de agua, se cubren por encima con unas cuantas hojas de repollo y se ponen a cocer a fuego lento.

Se pueden preparar sarmi vegetarianos sustituyendo la carne por pasas y nueces secas.



## Quebapche

(albóndiga en forma de salchicha)

**Productos:** 1 kg. carne picada (de ternera o mixta), sal (al gusto), pimienta negra (al gusto), 1 cucharadita de comino

Se amasa la carne picada con las especias y se deja reposar un rato para que absorba su aroma. La mezcla se hace en forma de salchicha y se pone a asar a la parrilla dando vueltas a la carne periódicamente para que se haga por todos lados.



## Pimientos rellenos

**Productos:** 8 pimientos, 1 cebolla, 1 taza de arroz, 1 zanahoria, ½ kg. carne picada, sal, pimentón, pimienta negra, harina

Se cortan la cebolla y las zanahorias en trocitos pequeños. Se sofríen y se rehogan con un poco de agua. Se añade la carne picada sofríendo hasta que la carne cambie de color y se separe. Se agrega a la mezcla el arroz, un vaso y medio de agua y las especias. Se agita hasta que el arroz absorba el agua.

Se limpian los pimientos quitándoles los rabillos y las semillas. Se rellenan los pimientos con la mezcla preparada. Se tapa con harina la abertura de los pimientos y se colocan en una fuente. Se vierten varios vasos de agua. Se ponen a asar en el horno precalentado.

Los pimientos pueden estar acompañados de yogurt o de una salsa preparada de la siguiente manera: 1 huevo, 400 gr. de yogurt, 2 vasos de agua y 2-3 cucharadas de harina se mezclan y se dejan hervir unos 5 minutos. La salsa se echa sobre los pimientos un poco antes de sacarlos del horno.



(albóndiga)

**Productos:** 1 kg. carne picada, 1 cebolla, 1 huevo, 1 rebanada de pan, perejil finamente picado, pimienta negra, ajedrea, sal, comino

Se moja la rebanada de pan en agua o en leche, se desmiga y se añade a la carne picada. Seguidamente se agregan la cebolla prensada o cortada en trozos pequeños, el huevo y las especias. Se amasa todo hasta obtener una mezcla homogénea. Luego se forman bolitas con las manos mojadas. Se aplastan un poco para que la mayor parte de su superficie esté en contacto con la parrilla. Se asan en una parrilla precalentada dándoles un par de vueltas.

## Kyufté



# ALIMENTOS TÍPICOS BÚLGAROS

## Miel



La miel búlgara es de muy alta calidad, posee impresionantes características nutritivas y de sabor. En Bulgaria se producen muchos tipos de miel y sus derivados: miel de acacia, de hierbas, de pino, rocío de miel y multiflores. En las diferentes regiones del país se producen diferentes productos con miel, debido a las características naturales propias de cada zona. Algunas hierbas medicinales crecen únicamente en Bulgaria, otras no son muy conocidas o están en peligro de extinción. Estos ingredientes aportan a la miel búlgara un sabor específico muy agradable y aumentan sus propiedades medicinales.

Asimismo, en Bulgaria se produce propóleo de calidad superior y propiedades medicinales comprobadas. Este derivado de la miel tiene acción antibacteriana, antiséptica e inmunestimulante. El propóleo producido en la región de Ródope destaca por su calidad exclusivamente alta.



## Yogurt



El yogurt es un producto tradicional búlgaro. Incluso el microorganismo responsable de la fermentación de la leche lleva el nombre *Lactobacillus bulgaricus*.

Este producto lácteo tiene un sabor muy rico y figura en las recetas de algunos de los platos búlgaros preferidos: tarator, banitza, ensalada Snezhanka, salsas para múltiples platos principales y espesantes para sopas. Además de ser muy sabroso, el yogurt es muy bueno para la salud. Las investigaciones demuestran que tiene efecto anticancerígeno.

Algunas leyendas dicen que el yogurt es conocido desde la época en que los tracios aprendieron a añadir leche torcida de oveja en la leche fresca para conservarla por más tiempo. Así se creó un producto denominado "prokish" o "leche cuajada". Otras teorías relacionan al yogurt con la bebida "kumis", una bebida preparada por los protobúlgaros de leche de yegua.



# CALENDARIO DE EVENTOS



## „Mesa suntuosa para el huésped de mi ciudad“

Este festival viaja por el país con el propósito de recopilar auténticas recetas culinarias y dar a conocer a sus visitantes la diversidad y la riqueza de la cocina nacional y regional. Se organizan competiciones para cocineros y presentaciones culinarias.

**Dónde:** en toda Bulgaria

**Cuándo:** „Mesa suntuosa para el huésped de mi ciudad“ se celebra más a menudo junto con la fiesta oficial del pueblo. Para más información visiten: <http://culinaryfestival-bg.com>

## „Fiesta de la banitza“



La fiesta de la banitza se celebra desde hace muchos años, en el pueblo del mismo nombre, Banitza, en la región de Vratza. Por supuesto, el concurso de elaboración de la banitza más sabrosa constituye una parte importante del evento. Si visitan esta fiesta, podrán degustar diferentes tipos de banitzas y disfrutar los espectáculos folclóricos.

**Dónde:** pueblo de Banitza

**Cuándo:** en mayo

## „Fiesta del zelnik de Rila“



La fiesta anual del zelnik (tipo de banitza con repollo encurtido) se organiza en el pueblo de Beli Iskar, cerca de Samokov. Los cocineros locales compiten en la preparación del zelnik más sabroso. Los visitantes pueden saborear esta interesante banitza, como también otros platos típicos de la región de Samokov.

**Dónde:** pueblo de Beli Iskar

**Cuándo:** en junio

Este festival anual presenta a los visitantes de Gorna Oriahovitza el sudzuk (tipo de embutido tradicional) que se produce en la ciudad, así como sus diversas aplicaciones culinarias. Durante la feria podrán probar diferentes tipos de sudzuk y aprender más sobre los métodos de su elaboración.

**Dónde:** Gorna Oriahovitza

**Cuándo:** finales de mayo



## „Fiesta del sudzuk“

Si desean probar las diversas variedades de albaricoque y los productos culinarios elaborados con esta fruta, tendrán que dirigirse a la ciudad de Tutrakan. Allí cada año se celebra la fiesta del albaricoque donde aparte de la degustación de diferentes variedades de la fruta, pueden probar el famoso aguardiente de albaricoque.

**Dónde:** Tutrakan

**Cuándo:** en julio

## „Fiesta del albaricoque“



## „Fiesta del yogurt“



En la ciudad de Tran el visitante podrá aprender más sobre el yogurt participando en la fiesta anual y en una visita al Museo del yogurt situado cerca de la ciudad (a 7 km. de Tran, en el pueblo de Studen izvor). Allí tendrán la posibilidad de paladear un auténtico yogurt casero y otros productos lácteos.

**Dónde:** Tran

**Cuándo:** en junio

## „Mar de vino“



En la ciudad marítima de Pomorie se organiza una fiesta con exposición dedicadas al vino. Durante el evento tienen lugar catas y entregas de premios a los fabricantes de vino que han creado las bebidas de superior calidad.

**Dónde:** Pomorie

**Cuándo:** en agosto

## „Fiesta internacional de la miel”

Cada año la ciudad de Nesebar es anfitriona del festival internacional de la miel. Además de dar a sus visitantes la posibilidad de conocer mejor la miel y sus derivados, el festival incluye un seminario donde los productores de miel tienen la oportunidad de intercambiar experiencias.

**Dónde:** Nesebar

**Cuándo:** finales de agosto



## „Fiesta de la patata”

En la ciudad de Klisura se encuentra el único Museo de la patata en el país. Por supuesto, allí tiene lugar este festival. En el transcurso del evento se pueden probar gran variedad de platos de patatas y disfrutar de un interesante programa folclórico.

**Dónde:** Klisura

**Cuándo:** octubre



## „Fiesta de la ciruela y el aguardiente de ciruela de Troyan”

En el pueblo de Oreshak y en la ciudad de Troyan se celebra la fiesta anual tradicional dedicada a la bebida alcohólica más típica de Bulgaria, la rakia. Junto con las actuaciones folclóricas se organiza un concurso para el mejor aguardiente casero.

**Dónde:** Troyan

**Cuándo:** el último fin de semana de septiembre



## „Fiesta de las alubias”

Es fácil imaginar que la “Fiesta de las alubias” se celebra en el pueblo de Smilyan en Ródope. Allí pueden probar platos variados elaborados a base de alubias y comprar alubias de Smilyan mientras gozan de un entretenido programa festivo.

**Dónde:** Smilyan

**Cuándo:** noviembre



## „Fiesta de la calabaza”

La calabaza es bien conocida en la cocina búlgara. Se usa para preparar tikvenik (tipo de banizza con calabaza), dulces, cremas y postres. En la región de Sevlievo pueden conocer estos manjares culinarios en la “Fiesta anual de la calabaza”. Por supuesto, se organiza un concurso para la calabaza más grande.

**Dónde:** Sevlievo

**Cuándo:** noviembre



## Centro de información turística

CENTRO DE INFORMACIÓN TURÍSTICA NACIONAL  
EL MINISTERIO DE ECONOMÍA, ENERGÍAS Y TURISMO  
1040 Sofía, pl. „Sv. Nedelja” Nº1  
Tel.: +359 2 9335826; +359 2 9335821; +359 2 9335811  
E-mail: e-docs@mee.government.bg

SOFIA, el subterráneo al lado de la  
Universidad de Sofía „St. Kliment Ohridski”  
Tel.: +359 2 491 83 44; +359 2 491 83 45  
E-mail: tourist@info-sofia.bg

TROJAN, 5600; ul. „Vassil Levski” Nº 133  
Tel.: +359 670/ 6 09 64  
E-mail: infotroyan@yahoo.com; troyantour@abv.bg

SMOLJAN, 4700; bul. „Bulgaria” Nº5  
Tel.: +359 30162530; E-mail: toursmolyan@abv.bg

TETEVEN, 5700; pl. „Sava Mladenov” Nº9  
Tel.: +359 678 52200 115; E-mail: vita\_tur@abv.bg

TRJAVNA, 5350; ul. „Angel Kanchev” Nº 33  
Tel.: +359 677 2247; E-mail: tourinfo-tryavna@globcom.net

BANSKO, pl. „Nikola Vaptsarov” Nº1  
Tel.: +359 749 885-80; +359 749 88633  
E-mail: infocenter@bansko.bg

BELOGRADCHIK, 3900; ul. „Poruchik Dvorjanov” Nº 1A  
Tel.: +359 936 53291; E-mail: ticbelogradchik@gmail.com

KOPRIVSHTITSA, pl. „20-ti April” Nº6  
Tel.: +359 7184 21 91; E-mail: tourist\_centre@yahoo.com

SHIROKA LAKA, 4710; obl. Smoljan  
Tel.: +359 3030 2222; E-mail: pesponedelnik@abv.bg

MALKO TARNOVO, pl. „Preobrazhenie”  
Tel.: +359 5952 3017; E-mail: tic\_mtarnovo@mail.bg

IVANOVO, 7088; ul. „Olimpijska” Nº75  
Tel.: +359 8116 2715; E-mail: tur\_iv@abv.bg

ELENA, 5070; ul. „Ilarion Makariopolski” Nº13  
Tel.: +359 6151 7430; E-mail: otic@elena.bg

SANDANSKI, pl. „Bulgaria” Nº 1  
Tel.: +359 746 30549; E-mail: tour\_centre@abv.bg

„USANA” – GABROVO, pl. „Vasrazhdane” Nº3  
Tel.: +359 885 825 224; E-mail: uzana1@abv.bg

DURANKULAK, 9670; obsht. „Shabla”, obl. Dobrich  
Tel.: +359 888 476601; +359 887 308753  
E-mail: lebalkan@lebalkan.org

VRATSA, 3000; ul. „Dimitraki Hadzhitoshev” Nº6  
Tel.: +359 92 660318; E-mail: naturacenter@abv.bg

DEVIN, 4800; pl. „Osvobozhdenie” Nº5  
Tel.: +359 876 535435; E-mail: tic\_devin@mail.bg

### INFORMACION GENERAL SOBRE BULGARIA

Ubicación: la República de Bulgaria está situada en Europa, en la parte este de la península Balcánica. Limita al este con el mar Negro, al sur con Grecia y Turquía, al oeste con la República de Macedonia y Serbia, y al norte con Rumania.

Clima: Bulgaria se encuentra en el límite entre la zona climática templada y la mediterránea. En la parte norte del país el clima es templado continental, mientras que al sur se siente sensiblemente la influencia climática mediterránea.

Temperaturas medias de invierno: 0° C hasta -2° C

Temperaturas medias de verano: alrededor de los 20-22° C

Territorio: 110.910 km. cuadrados

Población: 7 928 901

Idioma oficial: búlgaro

Capital: Sofía

Divisa: Lev búlgaro (1 € = 1,955 BGN)

Número único europeo de emergencias: 112

Altura media sobre el nivel del mar: 470 m.

Punto más alto: pico Musala (2925 m.)

Zona horaria: GMT+2 (EST+7)

Religión principal: cristiano-ortodoxa oriental

### MINISTERIO DE ECONOMÍA, ENERGÍAS Y TURISMO

**Bulgaria**, Sofía 1000, ul. Slavjanska Nº 8

Tel.: +359 2 9407001

Fax: +359 2 987 2190; + 359 2 981 9970; + 359 2 981 5039

e-mail: e-docs@mee.government.bg

www.mee.government.bg



### Programa Operativo „Desarrollo Regional” 2007-2013

www.bgregio.eu

¡Invertimos en su futuro!

El proyecto está financiado por el Fondo Europeo para el Desarrollo Regional y por el presupuesto estatal de la República de Bulgaria



Programa de Subvenciones BG161PO001/3.3-01/2008 "Apoyo a la comercialización nacional eficiente de productos turísticos y a la mejora de los servicios de información", BG161PO001/3.3-01 /2008/001-4 "Elaboración y divulgación de materiales informativo-publicitarios para la promoción de Bulgaria como destino turístico"

Este documento se ha creado dentro del proyecto "Elaboración y divulgación de materiales informativo-publicitarios para la promoción de Bulgaria como destino turístico", contrato nº BG161PO001/3.3-01/2008/001-4 y se realiza gracias a la financiación del Programa Operativo „Desarrollo Regional” 2007-2013, cofinanciado por la Unión Europea mediante el Fondo Europeo de Desarrollo Regional. Toda la responsabilidad por el contenido del documento le corresponde al beneficiario, el Ministerio de Economía, Energía y Turismo de Bulgaria y en ningún caso este contenido se puede considerar reflejo de la opinión oficial de la Unión Europea y del Órgano directivo.

# CARACTERÍSTICAS TODO EL AÑO

