Съфинансирано от Европейския съюз

LUCE

Erasmus+
Обогатява житейския опит, разширява кръгозора.

ПОРТФОЛИО

Проект: 2025-1-BG01-KA121-VET-000312417
програма „Еразъм+”
КД1 „Образователна мобилност за граждани“,
сектор „Професионално образование и обучение“

„ЗЕЛЕНИ УМЕНИЯ В КУХНЯТА - УСТОЙЧИВИ И СЕЗОННИ КУЛИНАРНИ ПРАКТИКИ“

Job shadowing
Наблюдение на работното място
9-16 януари 2026 г.

Сицилия като кръстопът на народи

ТЕМА 1: ИСТОРИЯ, ГЕОГРАФИЯ И ГАСТРОНОМИЧЕСКА ИДЕНТИЧНОСТ



Сицилия е най-големият остров в Средиземно море и естествен мост между Европа и Африка.

Климатът е типично средиземноморски – мека зима и горещо лято, с много слънчеви дни и ясно изразена сезонност. Островът има разнообразен релеф – крайбрежни зони, хълмове, планини и вулканични територии около Етна.

Това създава богато биоразнообразие и голямо разнообразие от местни продукти. Сицилианската кухня съчетава **простота** (местни продукти и сезонност) с **ароматна сложност** (подправки, техники и контрасти между сладко-кисело, соленосладко).

Исторически владичества и влияние върху храната

Сицилия е била кръстопът и “кулинарен мост” между Европа, Африка и Близкия изток. Всеки владетелски период оставя видима следа:

Гърци

- развитие на земеделието, лозарството и маслинарството
- утвърждаване на "средиземноморската триада": **хляб – вино - зехтин**
- култура на простите ястия с риба, зеленчуци и билки

Римляни

- усилване на производството на зърно (Сицилия е важен "житен склад")
- техники за консервиране и солене
- по-организирана гастрономична система и търговия

Араби (едно от най-силните влияния)

- въвеждат/развиват цитруси, захарна тръстика, ориз, шафран, канела, карамфил
- изкуство на сладко-киселия вкус (оцет, мед, сушени плодове)
- сиропи, десерти, ядки - основа за много сицилиански сладкарски традиции

Нормани

- смесване на северноевропейски практики със средиземноморски продукти
- повече месни ястия, печива и богати празнични трапези

Испанци

- след 16. век – силно влияние на Новия свят: домати, чушки, какао, царевица, картофи
- засилване на традицията на уличната храна и пърженето
- развиване на барокова сладкарска култура и пищност

В резултат сицилианската кухня събира в себе си вкусове, техники и традиции от различни епохи

Рибният пазар в Катания - жива традиция, свързана с вековния морски поминък на острова и ролята на пристанищните градове в търговията.







Богато разнообразие от прясна риба и морски дарове.
Атмосферата и директният контакт с местните продавачи показват колко важни са морето и ежедневният улов за сицилианската кухня.

ТЕМА 2: ПОДПРАВКИ, СЛАДКО-КИСЕЛИ ВКУСОВЕ И ДРЕВНИ ИНОВАЦИИ

Емблематични съставки

- **Твърда пшеница (grano duro) -** Сърцето на кухнята: традиция на просто "бедно" ядене, превърнато в културна гордост (паста от твърда пшеница, хлябове и грис (semola)
- **Зехтин -** Основна мазнина, но с вкус и аромат
- **Цитрусови плодове -** Лимони, портокали и особено местни сортове: използват се в солени ястия (маринати, риба); в сладкарството (кремове, сиропи, сладка)
- **Риба и морски дарове -** Богато риболовно наследство (риба-меч, риба -тон, сардина, аншоа), морски дарове и др.

Кулинарна идентичност на крайбрежна Сицилия: проста обработка: печене, мариноване, пържене и пресни продукти

- **Подправки и аромати - Показател за историческата многокултурност:**
  - ✓ шафран, канела, карамфил (арабско/ориенталско влияние)
  - ✓ каперси, риган, копър, диви билки
  - ✓ контрасти: сладко–солено, пикантно–кисело

Дегустация на местна кухня

Pasta alla Norma (Паста ала Норма) – Катания



Това е емблематично ястие на Катания: паста с **пържен патладжан**, доматен сос, босилек и солена рикота (ricotta salata).

Арабското влияние - ключовата съставка **патладжана** – внесен и широко разпространен в Сицилия по време на арабското присъствие, както и технологията на приготвяне - **пържене** и богатите зеленчукови комбинации.

Паста със сардини (Pasta con le sarde)



Традиционно сицилианско ястие, което съчетава пресни морски продукти със зехтин и ароматни подправки.

Често се допълва с див фенел и други добавки, които дават характерния за острова баланс между солено и леко сладко.

Опитахме типичен специалитет от Катания – **бриош със сладолед-джелато** (brioche con gelato), характерен за закуска / следобедно хапване в Сицилия. … Естествено с прясно изцеден портокалов сок.



WORKSHOP – СИЦИЛИАНСКА КУХНЯ











РЕЦЕПТИ:

Салата „Фенел с червен портокал“ (Insalata di finocchi e arance rosse)

Продукти



- 1 глава **фенел**
- 1 **червен портокал**
- 2–3 с.л. **зехтин**
- сок от **½ лимон**
- **сол**
- 1 ч.л. **мед** (по желание)

Приготвяне

Фенелът се нарязва на тънки ленти. Червеният портокал се обелва и нарязва на резени/парченца. Подреждат се в чиния и се овкусяват с дресинг от зехтин, сол, мед и лимонов сок.

Октопод върху канапе от картофи



Продукти (за 4 порции)

За октопода:

- 1 октопод (около 1–1,2 кг)
- 1 лимон

За канапето:

- 3 - 4 картофа (средни)
- сол
- червен пипер (сладък)
- 3 - 4 с.л. зехтин

Приготвяне

- Почистения и добре измит октопод се поставя в тенджера със **студена вода,** в която се добавя разрязан на половина лимон.
- Вари се около **1 час** (до омекване), като към края на варенето се добавя малко сол и скилитки чесън.
- След сваряване **се оставя да изстине във водата**, в която е варен – така става по-крехък и сочен.
- Охладеният октопод се нарязва на **кръгчета**.
- Картофите се сваряват, обелват се и се нарязват на **кръгчета** (около 1 см).
- Овкусяват се със **сол, червен пипер и зехтин**.
- Върху картофените кръгчета се подреждат **кръгчетата октопод** и се поднася.







Приготвяне на **миди**, скариди, салата от кедър и брускети с чесън и чери доматчета.

Кулинарни изкушения

Капоната (Caponata siciliana) – типично сицилианско ястие



Капоната (Caponata siciliana) е традиционно сицилианско ястие от патладжан, домати, целина, маслини и каперси.
Характерният вкус е сладко-кисел (агродолче).

Традиционно сицилианско ризото с морски дарове и с малки рибки





Киакере (Chiacchiere) - „бърборене“)



Chiacchiere („бърборене“) – тънки хрупкави пържени кори от тесто, поръсени с пудра захар, типичен италиански сладкиш.

ТЕМА 3: КУХНЯ БЕЗ ОТПАДЪЦИ

В Сицилия има дълбоко вкоренена традиция за повторно използване на храна, свързана с т.нар. ***cucina povera*** **(„кухня на бедните“)** – кулинарна философия, родена от нуждата да не се похабява нищо.

Muddica atturrata	препечени хлебни трохи, често наричани **„сиренето на бедните“,** използвани върху паста вместо пармезан.	
Pane cunzato **Брускети**	стар хляб, овкусен със зехтин, домати, риган, аншоа и сирене	
Arancini **Аранчини**	традиционни сицилиански оризови крокети са със сърцевина от плънка, оформени на топка или конус и изпържени до златиста коричка първоначално създадени, за да се използва останал ориз от ризото	
Sarde a beccafico	сардини, пълнени с хлебни трохи, стафиди и кедрови ядки – малко риба, но много вкус	
Cannoli siciliani **Каноли - Сладки от „остатъци“**	хрупкава коричка, пълнена с крем от прясна рикота, често с шамфъстък или шоколад. Възникват като начин да се използва прясна рикота, която не трае дълго.	

Сицилианската кухня е силно свързана със **сезонността** и местните продукти.
Акцентира се върху **къси вериги на доставка** – пазар, местни производители, традиционни практики. Устойчивостта е част от културата: **уважение към храната, морето и земята**

Съфинансирано от Европейския съюз

Erasmus+
Обогатява житейския опит, разширява кръгозора.



Съфинансирано от Европейския съюз

LUCE

Erasmus+
Обогатява житейския опит, разширява кръгозора.

WORKSHOP – СИЦИЛИАНСКА КУХНЯ

Приготвяне на Сицилиански каноли





Рецепта за Сицилиански каноли:

За тестото:
2 ч.ч. брашно
1 с.л. захар
1 ч.л. какао
½ ч.л. канела
½ ч.л. сол
1 ч.л. ябълков оцет
½ ч.ч. марсала или друго десертно вино
3 с.л. зехтин
1 белтък
2 ч.ч. олио за пържене

За пълнежа:
1 ч.ч. рикота
½ ч.ч. пудра захар
1 ч.ч. заквасена сметана
2 с.л. захаросани портокалови корички
2 с.л. стафиди
2 с.л. шоколад, нарязан на ситно
1 с.л. портокалов или друг ликьор
4 с.л. ситно счукан шамфъстък



След като се омеси тестото престоява в хладилника за 2 часа. После се разделя на две равни части. Разточва се на много тънък лист и с форма за сладки или с чаша с тънък ръб от него се изрязват кръгчета с диаметър 7-10 см. Всяко от тях се навива на цилиндър около метални тръбовидни форми. Крайчетата им се залепват с малко белтък.
Канолите се пържат заедно с формите за 3-4 минути в 4 см загрято олио. Докато са топли, се отстраняват от формите и се оставят да изстинат.
Рикотата се разбива с миксер за 1 минута. Към нея се прибавя захарта и се разбива още 1 минута. Добавя се сметаната и отново се разбива добре. Накрая се слагат стафидите, портокаловите корички, шоколадът и ликьорът и се разбърква.
Готовите каноли се пълнят обилно с крема от двете страни и се потапят в ядките. Поднасят се поръсени с пудра захар.



ТЕМА 4: ТРАДИЦИЯТА И БЪДЕЩЕТО
Устойчива иновация в сицилианската кухня

Устойчиво сицилианско меню





Сицилия - впечатляваща, приветлива, неповторима!

Проектът ми даде възможност да се докосна до сицилианската култура и кулинарна идентичност и да усвоя устойчиви европейски практики в кухнята – незабравимо преживяване!

Светлана Стоянова



Корнелия Владева

„Това преживяване показа как традицията може да бъде основа за устойчиво и отговорно бъдеще в гастрономията.“



Наталия Добрева

„Мобилността превърна знанията за устойчивост в реален, приложим и вдъхновяващ опит.“



Ивелина Атанасова

"Преживяването ми даде ценни идеи как устойчивите практики в кухнята могат да се интегрират успешно в учебния процес.“

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите на Европейския съюз или на НА. За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито предоставящият орган.