

Ястия и рецепти от ромската кухня



Автор Сунита Лакатошова





Въведение

Това, което четете в момента, е първата миникулинарна книга за ромска кухня в Норвегия. Книжката е съставена от Сунита Лакатошова в сътрудничество с Ингер Сигфридсон от Службата за консултиране на роми към Ромска инициатива, Осло. Сунита Лакатошова е шведска ромка, която живее в Осло, след като се е омъжила за норвежки ром. Майката и бащата на Сунита са от Братислава, бивша Чехословакия. Прогонени от трудните условия в родната си страна, родителите ѝ пристигат в Малмьо в Швеция през 50-те и 60-те години на миналия век. След като пребивават в Малмьо в продължение на няколко години, те се установяват в Лунд, където Сунита е родена и израснала. Сунита започва да усвоява готварското изкуство, когато е на девет години. Подобно на повечето други ромски момичета, след навършване на 14-15-годишна възраст тя взема участие в семейния живот чрез ангажирането и с други отговорности като пазаруване, готвене, пране на дрехи и гладене. Сунита винаги се е интересувала от готвенето и печивата и в продължение на две години работи в кафене в Швеция.

През 2014 г. взема участие в ромски проект в Осло, като задачата ѝ е свързана със сервирането на обяд. По време на проекта се ражда и идеята за готварска книга с рецепти от ромската кухня и започнахме да снимаме процеса на готвенето и да записваме рецепти. След като проектът беше отменен, проектът за готварска книга също беше спрял.

През 2016 г., когато Сунита започва работа в Службата за консултиране на роми към Ромска инициатива, Осло, решихме да продължим. Няколко души от шведската и норвежката ромска общност допринесоха за създаването на книгата, като по-конкретно бихме искали да благодарим на Мария Лакатошова, Анжела Гри, Роза Йозеф, Алпачино Янсен, Сафира Йозеф и Наталина Янсен за техния принос относно информация за ромската хранителна култура, готвенето и помощта при изготвянето на рецептите. Благодарности и на Горм К. Гааре, който направи повечето от снимките за книгата, както и на Ан-Стине Йонсбретен за това, че ни позволи да ползваме някои от нейните снимки. Благодарим и на Балдер Хафвол за неговия принос и корекциите.



Храна

От Наталина Янсен

Всички имаме нужда от храна. Тя е важна в нашата традиция и става повод за много разговори. За нас е важно да учим децата си да готвят и споделят традиционни ястия. Когато сме на път, нямаме нормална кухня с печка, мивка и хладилник, и е различно, тъй като повечето хора не готвят в кемперите или караваните, а навън, ако времето позволява. Разполагаме със собствени газови котлони и готвим за няколко семейства. Често пъти това не позволява на всеки да готви различна храна и работим заедно, като ползваме един и същи котлон.

Откъс от книгата „Навън е студено - За ромите в Норвегия“



Ядем картофи „рискора“ (панирано свинско месо с картофена салата) и „бораценго чабе“ (гъби с оцет и картофи).



Сватбено тържество през пролетта на 2010

Снимка: Анне-Стине Йонсбрютен

Ромската храна и традиции в храненето

Когато попитате ромите коя според тях е типичната ромска храна, няма да получите еднозначен отговор. Най-вероятно отговорът ще бъде повлиян от мястото на произход на семейството на събеседника ви. Вдъхновението и съставките идват от различните страни, от които идват ромите. Предците на норвежките роми са живели дълго време в Източна Европа и изглежда, че са взели много от тамошните хранителни култури. Например много семейства приготвят гулаш, подобен на този в Унгария. Много роми, понастоящем живеещи в Норвегия, са родени и израснали в Швеция и познават храни и ястия, които не са толкова разпространени сред норвежките роми.

Въпреки, че в ромската кухня има голямо разнообразие, има и някои общи черти, като месните яхнии и супи с различни вкусове са характерни за няколко групи. Зелето също е основна съставка в много ястия.

Въпреки, че норвежката и международната храна са станали нещо обичайно в ромските домове, всички, с които разговаряхме, заявиха, че традиционната ромска храна е важна за тях и е нещо, което ядат често. За ромите е важно също така да научат следващото поколение как да приготвя тези ромски ястия.



Какво е особеното в ромската кухня?

Приготвянето на традиционната ромска храна отнема много време. Най-често приготвянето на основното обедно ястие започва предния ден или сутринта на същия ден. Когато са на път, жените от няколко семейства често готвят заедно, за да пригответ храна в голям съд, която всички споделят. Обикновено се приготвят и няколко резервни порции, в случай, че се появят неканени гости. Когато посещават ромски дом, всички гости - и роми, и нероми, обикновено са поканени на трапезата.

В ромските домове не важи правилото вечерята да се сервира в пет часа - нещо, по-често срещано в норвежките домове. Вечерята се консумира, когато е готова, а храната се държи топла, за да бъде подръка за всеки гостенин.

В по-стари времена ромите обикновено са се хранели само по веднъж на ден - често пъти това е било всичко, което са могли да си позволят по онова време. Днес много възрастни роми нямат специално отношение към закуската, а чакат да се нахранят, докато вечерята е готова. В семействата с деца обаче е обичайно да се закусва.



Лагер в Порсгрун, област Телемарк, Норвегия. Повечето къмпинги отказват да приемат роми. Затова те зависят от частни лица, които могат да им предложат места, където да се събират. Често се използват паркинги в индустриални зони. Когато къмпингувате, ако времето позволява, за предпочитане е готвенето да се извършва на открито.

Приготвяне на „бораценго чабе“ (гъби с оцет и картофи) - празнична храна за сватби, Коледа, Нова година или Великден.



Друга особеност на ромската кухня е, че не се използват мерни единици. Ето защо, когато записвахме рецептите, имаше много дискусии за това, какво количество от всяка съставка да се използва. Всяка жена има свои специфични виждания за количеството от всяка съставка, нужно за овкусяване на даденото ястие. След като ястието е готово обаче, е важно някой да го опита за одобрение. Често няколко души готвят заедно, и също толкова и опитват и одобряват крайния резултат. Ако готвите сами, можете да възложите на първата гостенка ролята на "изпитател". Ромите рядко определят времето, през което храната трябва да се вари или пече. Добрият готвач умее да наблюдава храната в процеса на приготвянето и готвенето ѝ, и да научи на тези трикове по-неопитните. За да се улесним готвещите от неромски произход, които спазват в по-голяма степен времето за готвене, обсъдихме времето, необходимо за варене или пържене на различните съставки.

При ромите няма обичай да се запазват остатъците от храната за следващия ден, нито пък замразяване на храна. Обикновено сготвеното се изяжда наведнъж, а остатъците се изхвърлят.

В по-стари времена ромите обикновено са се хранели само по веднъж на ден – често пъти това е било всичко, което са могли да си позволят по онова време. Днес много възрастни роми нямат специално отношение към закуската, а чакат да се нахранят, докато вечерята е готова. В семействата с деца обаче е обичайно да се закусва.



В ронската кухня винаги се мие, докато се готви, т.е. миенето никога не се оставя за накрая. Добрият готвач трябва също така да е изолирал косите си, и да е измил добре ръцете си, преди да започне да готви. Малките деца не трябва да помагат или да присъстват в кухнята по време на готвене. Ст по-големите деца обаче се очаква да помагат, например при белянето на картофи, приготвянето на салатата и подреждането на масата.

Ромите държат на чистотата и готвенето. Например кърпа, която е била използвана в тоалетната, не може да се използва в кухнята (дори да е била прана), а кофата, използвана за миене на пода в кухнята, не може да се използва при почистването на други стаи в апартаменте. Ако изпуснете нещо на пода, например нож, не можете просто да продължите да го използвате за готвене. Всички подобни действия се определят като *mahrime* (нечистото).



Сватбено тържество в Скедсморорсет, община
Лилестрьом, област Акерсхус, 2010 г.

Снимка: Анне-Стине Йонсбрютен

Ролите на половете

Готвенето е традиционно женско занимание. Въпреки че това все още е валидно за много ромски домове, все повече мъже и момчета започват да се интересуват от готвене и да участват в него. Всъщност в Осло има и мъже, които са добри и известни готвачи.

В ежедневието семейството обикновено се храни заедно. Ако обаче разширеното семейство се събере заедно, първо се хранят мъжете, а след това жените и децата.

Когато има партита или сбирки по важен повод, жените винаги сядат на една маса, а мъжете - на друга. За хората от не- ромски произход това може да изглежда старомодно и сексистко, но ромите казват, че не го възприемат по този начин. Ако някоя жена седне на една маса с мъжете от разширеното семейство, това се счита за голям срам за нея.

Рецепти

Тук сме подбрали няколко рецепти, които се надяваме да ви дадат представа за разнообразието на ромската кухня. Предвидете си достатъчно време за приготвяне на храната и я пригответе на порции, както обичат да правят ромите.

На добър час и успех!



ШАЧ ШУКЛО (ЗЕЛЕВА ЯХНИЯ С ПИЛЕШКО МЕСО И ОРИЗ)

Шач шукло е типично празнично ястие, което се приготвя от ромите в много европейски страни за Коледа, сватби и тържества. Прието е да се приготвя и за Нова година и в началото на януари, тъй като се смята, че носи късмет за берекет през новата година. Шач шукло се приготвя с много любов и без бързане.

Ако ще го консумирате следобед, започнете да го приготвяте от сутринта или от предната вечер.

Съставки за голям съд (за около 10 порции)

- Зеле (около 7 малки глави)
- Доматено пюре (3 кутии)
- Люти чушлета (2 броя)
- Масло (500 грама)
- Пшенично брашно (около 200 гр или според нуждите)
- Пилешко месо (2 пилета, може да се замени със свинско месо)
- Ориз (около 200 гр)
- Бульон (4 кубчета или на вкус)
- Сол, червен и черен пипер (на вкус)
- Дафинови листа (около 3 броя)

Начин на приготвяне:

Разрежете зелето на половина и накъсайте отделни парчета с помощта на ренде за сирене, за да се получат тънки ленти. Обикновено това се прави предния ден и зелето се поставя във вода. Сварете пилето в бульона, дафиновия лист, черен и червен пипер. Гответе за около 1 ½ до 2 часа, докато месото се отдели от костите. Извадете месото и го поставете в чиния. Добавете зелето към бульона и варете за около 20 минути.

Добавете доматеното пюре и гответе още 15 минути. Добавете сол и черен пипер на вкус. Докато зелето се готви запържете маслото в тиган. Добавете брашното и бъркайте, докато сместа придобие златистокафяв цвят.

Отстранете тенджерата със зелето от котлона и изчакайте, докато водата спре да ври. Внимателно налейте бульона и разбъркайте, докато се получи гладък сос. Вземете месото и го накъсайте на малки парчета с пръсти. Вземете половината от месото и го добавете в тенджерата със зелето. Разбъркайте добре. Ястието е готово и се сервира с останалото месо и ориза отстрани.



ПЕРКЛЕТО

Перкелто е както ежедневна, така и празнична храна. При готвене по празничен повод обикновено се добавя малко повече лют червен пипер, за да стане ястието по-пикантно.

Съставки за голям съд (за около 10 порции)

- Пилета (2 пилета, могат да се заменят с пилешко или говеждо месо)
- Чушки (7-8 жълти, зелени и червени чушки)
- Лук (4-5 глави)
- Доматено пюре (3-4 кутии)
- Червен пипер (1-2 с.л.)
- Масло (приблизително 250 грама)
- Нарязани домати (2-3 кутии)
- 2-3 кубчета пилешки бульон



Перкелто се сервира на тържествата за Международния ден на ромите, 8 април 2011 г.

Снимка: Анне-Стине Йонсбрьотен

За пастата

- Яйца (8 броя)
- Пшенично брашно (приблизително 500 грама)
- Сол
- Малко вегета /микс от сушени зеленчуци

Начин на приготвяне:

Сложете маслото в тенджера и го разтопете. Накълцайте лука и го запържете в маслото до златисто. Добавете червения пипер и го запържете за около 2 минути, като разбърквате. Нарезете пилето на малки парчета и ги запържете заедно с лука и червения пипер за около 10 минути. Добавете 3 кутии нарязани домати. Оставете всичко да се готви за 15 минути.

Нарежете чушките на ивици, приблизително около сантиметър. Добавете 2-3 кубчета пилешки бульон. Оставете всичко да се готви в продължение на един час. Докато тенджерата ври, пригответе пастата. Поставете пшеничното брашно в купа.

Добавете 8 яйца, сол и малко вегета. Разбъркайте на ръка, за да се получи твърдо тесто. Вземете малки парчета тесто с ръка и направете малки квадратчета.

Поставете тестото в тигана и го оставете да се готви с пилешкото месо за около 10-12 минути.

Сервирайте с хляб.



КАРТОФЕНА САЛАТА РИСКОРА (ПАНИРАНО СВИНСКО МЕСО И КАРТОФЕНА САЛАТА)

Картофената салата Рискота и панираното свинско месо са типична храна за Коледа и Великден.

Можете да я приготвите и по друго време - за парти или гости.

Панирано свинско месо (за около 10 порции)

- Свински котлети (10 парчета)
- Яйца (2 броя)
- Галета (100 гр)
- Пшенично брашно (200 гр)
- Олио и сол (при необходимост)

Начин на приготвяне:

Изрежете костите от свинските котлети и начукайте месото, за да стане тънко и плоско.

Оваляйте свинското месо в смес от яйца и галета, преди да го панирате в олиото.



Картофена салата (около 10 порции)

- Картофи (8 кг)
- Яйца (10 броя)
- Кисели краставички (2 чаши)
- Лук (3 глави)
- Олио (приблизително 1 с.л)
- Майонеза (4 кутии)
- Едро смлян черен пипер
- Сол

Начин на приготвяне:

Сварете картофите в тенджера с малко сол.

Сварете яйцата в друга тенджера, до твърдо сварени.

Нарежете киселите краставички и лука на малки парченца.

Нарежете картофите на кубчета (около 1-2 см).

Смесете всичко в голяма купа и добавете майонезата, солта, черния пипер, олиото и майонезата.





САРМИ

Сармите се считат за "храна за гости". Приготвянето им отнема 2-3 часа, и могат да се приготвят и с чушки вместо със зеле.

Съставки за голям съд (за около 10 порции)

- Зеле (3 глави зеле)
- Мляно месо (7 пакета)
- Ориз (приблизително 200 гр)
- Бульон (4 кубчета)
- Доматено пюре (3 кутии)
- Масло (500 гр)
- Пшенично брашно (приблизително 200 гр)
- Чили/люта чушка (по желание)
- Кайенски пипер (по желание)
- Сол и черен пипер

Зелеви сарми и пълнени чушки на първото честване на Международния ромски ден в Норвегия, 8 април 2010 г.

Снимка: *Анне-Стине Йонсбьотен*



Начин на приготвяне:

Сварете зелето, докато омекне леко и дръжката да може да се отдели. Кипнете водата с бульона, солта и черния пипер, доматиеното пюре и лютата чушка/чилито. Смесете каймата и ориза и добавете сол и черен пипер.

Вземете едно зелево листо и добавете вътре в него малко от сместа от кайма и ориз.

Навийте зелевото листо на руло, вземете конец (или евентуално малка клечка) и завържете зелевото руло, така че плънката с кайма да не изпадне от зелевото листо, когато се готви. Добавете зелевите рула в тенджерата и гответе за около 35-45 минути. Загрейте масло в тиган и запържете до кафяв загар.

Добавете пшеничното брашно и разбъркайте. Смесете сместа в соса за сарми, прибавете ги и разбъркайте много внимателно, за да не развалите сармите.

NB!

Можете да пригответе сарми и по малко по-опростен начин, като оформите топчета от кайма и ориз и ги сготвите в бульона. След това добавете настъргано зеле отгоре и оставете всичко да се готви за около 30 минути.

Алтернативната рецепта е да добавите малко сметана към бульона, за да му придадете по-нек вкус.

Преди това не е било толкова разпространено, но в днешно време много семейства добавят сметана.



БОРАЦЕНГО ЧАБЕ (ГЪБИ С ОЦЕТ И КАРТОФИ)

Бораценго чабе е празнично ястие, което се приготвя за сватби, Коледа, Нова година и Великден.

Съставки за голям съд (приблизително 10 порции)

- Лук (10 броя)
- Парчета месо (пилешко, телешко или говеждо, приблизително 3-4 кг)
- Цели пресни гъби (приблизително 4 кг)
- Червен оцет (приблизително 2 с.л)
- Пшенично брашно (приблизително 200 гр)
- Масло (2-3 супени лъжици)
- 3-4 дафинови листа
- 1-2 чаши бяло вино
- Сол и черен пипер

Начин на приготвяне:

Нарежете пилето на малки парчета и добавете сол и черен пипер.

Запържете пилето в масло и малко вода в тенджера за около 1 час.

Разбърквайте непрекъснато. Нарежете лука на тънки филийки и го добавете към пилешкото месо.

Добавете малко вода и гответе още известно време.

Нарежете гъбите на половинки и ги добавете в тенджерата заедно с дафиновия лист.

Гответе, докато гъбите омекнат.

Добавете бялото вино и гответе за около 10 минути.

Вземете купа и сипете брашното, червения винен оцет, сол и черен пипер.

Разбъркайте всичко добре и го добавете в тенджерата.

Оставете всичко да се готви за около 10 минути.

Сервирайте с варени картофи.



Малко бяло вино придава допълнителен вкус на борщето.



Гомбоценги зоми е често срещано ястие сред ромите както в Норвегия, така и в Швеция.

Снимка: Сунита Лакатошова

ГОМБОЦЕНГИ ЗОМИ

Съставки за приблизително 10 порции:

- 1 кокошка (или цяло пиле)
- Праз (3 стръка)
- Моркови (4 бр)
- Стръкове целина (1 бр)
- 2-3 картофа
- Вегетариански или пилешки бульон

За пастата

- 8 яйца
- Пшенично брашно (около 500 грама)
- Сол
- Щипка вегета

Начин на приготвяне:

Пилето се сварява за един час във вода с бульон, сол и малко щипка вегета. Нарязвате зеленчуците на малки парчета и ги слагате в тиган. Прибавяте пилето и оставяте всичко да се готви за около половин час. Извадете пилето и го поставете в чиния. Докато пилето и зеленчуците се готвят, направете пастата: поставете пшеничното брашно в купа. Добавете 8 яйца, сол и малко вегета. Разбъркайте и размесете на ръка, за да се получи твърдо тесто. Вземете малки парчета от тестото с ръка и направете малки квадратчета. Добавете пастата в тигана със зеленчуците и гответе всичко заедно за 10-15 минути. Върнете пилешкото в супата и го оставете да се готви за около 5 минути. Извадете пилето отново и го нарежете на парчета, за да го поднесете отстрани.



ТОРТИ и СЛАДКАРСКИ ИЗДЕЛИЯ





РЕТЕШКА (ТОРТА С ИЗВАРА)

Ретешка е торта, която ромите в повечето страни приготвят, но добавят малко по-различни съставки.

В Норвегия тя се приготвя с извара и стафиди, но в други страни се добавят например ябълки или череши.

Съставки за приблизително 10 порции

- Пшенично брашно (приблизително 1 кг)
- 9 яйца
- Ванилова захар (1 супена лъжица)
- Бакпулвер (1 супена лъжица)
- Прясно мляко (приблизително 300 мл)
- Извара (12 малки кутии)
- Захар (приблизително 1.2 кг)
- Стафиди (1 пакет)
- Масло (приблизително 250 грама)



Начин на приготвяне:

Предварителна подготовка от предишния ден:

Прецедете изварата, за да се отцеди цялата течност.

В деня на приготвянето:

Смесете изварата с два жълтъка. Смесете пшеничното брашно и останалите пет жълтъка. Добавете млякото, ваниловата захар и бакпулвера.

Оставете тестото да втаса за един час, като го разточите много тънко на квадрат.

Разпределете половината от маслото върху тестото, и поставете изварата. Върху изварата се нанася останалата част от маслото.

Изсипете захарта и стафидите равномерно отгоре.

Навийте сладкиша на руло. Внимателно(!) го поставете във форма за печене.

Намажете тортата с един или два жълтъка. Печете тортата на 220 градуса за около 45 минути.

От време на време отваряйте фурната, за да полеете тортата с течност.



Храната заема централна роля в ромската култура.
Ние, ромите, вярваме, че е важно да предаваме
Традициите на хранене и готвене на бъдещите поколения.
Подобно на много други ромски момичета, аз се научих да готвя от майка си, лелите и бабите си.
Днес го предавам и на собствените си деца.
Ромската храна е малко позната извън собствената ни общност.
Чрез тази първа
мини готварска книга с рецепти от ромската кухня искам да дам на хората от неромски произход
възможност да се запознаят за първи път с богатата ромска кухня.

Сунита Лакатошова

Sunita Lakatosova

