

# МЕНЮ®

списание за модерно хранене | брой 57 | май 2012 | [www.menu.bg](http://www.menu.bg)

## ФРАНЦИЯ à la table

- ▶ АСПЕРЖИ и беарнез
- ▶ ПРОВАНСАЛСКИ етюдю
- ▶ СЛАДЪК живот в Париж



СЛЪНЦЕТО, ЛУНАТА,  
ХЛЯБЪТ

ЙОЛИ Ви кани на обяд

КАНДАХАР

Вкусният семеен ресторант

**Това е откъс от списанието!**

**Цялото списание може да намерите в Библио.бг**

**[www.biblio.bg](http://www.biblio.bg)**







### **Mangez bien, riez souvent, aimez beaucoup!**

Хранете се добре, смейте се често, обичайте много! Популярната френска фраза е достойна да води по житейския път всеки човек и така времето му на този свят да бъде наистина смислено, ценено и запомнено. И, изглежда, не случайно първото от тези жизнеутвърждаващи действия е храненето – радостта и доволството от вкусната гозба директно и без условности пронизват цялото ни съществуване, за да ни дадат сила, но и повод да се ухилим на света, да презърнем реално и мисловно любимите си хора и неща и да продължим нататък.

Добре са го измислили французите. И няма как да е по друг начин, защото навсякъде в тази страна, било в слънчевите и лаванулови провансалски градчета, край влажните и мистични брегове на Бретан или в тежкарския, но и напредничав Париж, добрата храна и виното са едва ли не във всяка уста, дума и мисъл. Крежки стръкчета аспержи в уханен естрагонов сос, топящи се по небцето шоколадови профитероли и възбуждащи и прорязващи със свежестта си глътки шампанско – това са едва три от безбройните чудеса за сетивата, които този земен край ни предлага. Е, в този брой на „Меню“, с ясната мисъл за недостатъчността, сме се постарали да ви покажем още няколко.

Освен това заедно ще отпразнуваме Гергьовден с шеф-готвач Пламен Дойчинов и ще гостуваме на Слънцето, луната и хляба. Ще отгадем дължимото на съвременните алхимици от американските барове и на семейния столичен ресторант „Кандахар“. Отново ще поговорим за млякото и по избор ще развенчаем или ще потвърдим славата му на здравословна храна. А обядаът ще е приятелски и във възторжената компания на Йоланта от кулинарния блог „Вкусно с Йоли“. И обещаваме, че докато сте с „Меню“, ще хапвате вкусно, ще се смеете и ще обичате.

Людмил Хайдутов

редактор



# рецепти в броя

## БЕЗМЕСНИ ЯСТИА

- 2 Киш с аспержи
- 10 Крем супа от аспержи
- 12 Пудинг с аспержи
- 19 Пролетна салата
- 25 Лодки със спанак и маслини
- 26 Полента със спанак и козе сирене
- 29 Ориз с фиде и ядки
- 30 Бретонски палачинки от елда
- 38 Задушени пролетни зеленчуци
- 42 Зеленчукова супа със сос писту
- 64 Спанак с яйца и сирене
- 92 Таратор с чушки



## ЯСТИА С РИБА

- 26 Ципура с цитрусов сос
- 33 Салата с калмари, хрупкави яйчица и доматиен винегрет
- 36 Съомга в бутер тесто
- 46 Писаладиер



## ЯСТИА С МЕСО

- 10 Шишчета от аспержи със сос Беарнез
- 22 Агнешки джолан върху качамак със спанак и гъби
- 25 Кюфтенца с табуле
- 26 Полента със спанак и козе сирене
- 28 Пълнени пилешки гърди със синьо сирене
- 38 Агнешки кюфтенца
- 44 Доб дьо бьоф
- 66 Плескавица шеф Мики

## ДЕСЕРТИ

- 22 Пресни ягоди с козе крем-сирене
- 36 Ягодова салата с песто от шамфъстък и бял шоколад
- 46 Френски марципанови бонбони
- 51 Шоколадови еклери
- 52 Тулумби
- 52 Сладките на свети Йосиф
- 54 Ягодова торта с еклери

## Киш с аспержи

избор на „Меню“ екипа

### ПРОДУКТИ:

- 500 г аспержи
- 4 с. л. масло
- 2 с. л. зехтин
- 500 г лук, нарязан на полумесеци
- 1 с. л. захар
- 2 яйца
- 100 мл сметана
- 50 мл прясно мляко
- 1 с. л. листа от мащерка
- 8 кори за баница на сач или други точени
- 200 г настързан овчи кашкавал
- 4-5 чери домати или резени домати
- 2 с. л. настързано пармиджано или кашкавал
- ½ ч. л. морска сол

### ПРИГОТВЯНЕ:

| 6 - 8 порции | 70 мин. | ○○

1. Аспержите се погрязват в основата и се пускат във вряща подсолена вода за 3 мин. Отцеждат се и веднага се заливат с ледена вода, за да не потъмнеят. Подсушават се.
2. Загряват се 2 с. л. масло и зехтинът. Слага се лукът и се разбърква на умерен огън 10 - 12 мин., за да се карамелизира. Сипва се захарта и се разбърква още 1-2 мин. Посолява се на вкус.
3. Разбиват се леко заедно яйцата със сметаната, млякото, мащерката, солта и шарен пипер на вкус.
4. Останалото масло се стопява и с него се намазват корите. Слагат се една върху друга в кръгла тавичка за печене, като краищата им остават отворени и се разминават.
5. В корите се сипва лукът, отгоре се поръсва пармиджаното. Сипва се яйчната смес и краищата на корите се завиват навътре на стегнат борд, който се намазва с разтопено масло. Отгоре ветрилообразно се подреждат аспержите заедно със срязаните на две домати.
6. Слага се да се пече във фурна, загрята на 180° С за 30 - 40 мин., докато порозове.

# МЕНЮ®

## у дома

<b>време за аспержи</b> Зеленчукът благородник.....	6
<b>вещи в занаята</b> Сос беарнез .....	14
<b>на пазар</b> Екипировка за сос .....	16
<b>модерни традиции</b> Гергьовден с Пламен Дойченов... ..	18
<b>бързи рецепти</b> На висока скорост .....	23
<b>5 продукта</b> Пет за четири .....	28
<b>закуска за шампиони</b> Утро в Бретан .....	30
<b>меню с приятели</b> Йоли Ви кани на обяд .....	32
<b>видеорецепти</b> Готвене в кадър.....	38
<b>световно меню</b> Прованс .....	40
<b>вещи в занаята</b> Парено тесто .....	48
<b>неустоимо</b> Еклери и роднини .....	50



18



52

10

# МЕНЮ®

## за храната

<b>посоки</b> Моалбо с малини конфи? Не, мерси.....	58
<b>меню навън</b> Кандахар .....	60
<b>за виното</b> Франция – най-винената страна.....	66
<b>вкусна истина</b> Дългът към удоволствието.....	68
<b>от натура</b> Слънцето, луната и хлябът.....	74
<b>порция здраве</b> Другата страна на млякото.....	80
Развенчаване.....	82
<b>меню надалеч</b> Сладки приключения в Париж .....	84
<b>тенденции</b> Новата алхимия на коктейла .....	90
<b>справки</b> Магазини.....	92
<b>читателско меню</b> .....	94



84



74

# НАШАТА ФИЛОСОФИЯ

**Храната** е основата, върху която градим всичко. Да, тя поддържа физическото съществуване на човека, но далеч надхвърля ролята на биологично гориво. За нас, в списание „Меню“, храната е общуване и ритуал, вековна култура и акт на творчество, естетика и интелектуално предизвикателство.

**Храната** трябва да е вкусна и да доставя удоволствие. Пълноценните ястия – приготвени с качествени съставки, с шадящи продуктите техники и умело подправени, са апетитни, те носят наслада, приятни мизове, хубаво настроение и радост от живота.

Едновременно с това храната изгражда организма ни, настроението ни, здравето ни. Хипократ е казал, че лекарството трябва да е храна, а храната – лекарство. Всички рецепти в списанието ни са **здравословни и балансирани**, запоба и те не са специално обозначени като такива.

В нашите рецепти няма да видите калории. Уверени сме, че читателите ни имат специално отношение към кулинарията и правилна преценка за количествата на храната си. **Мярката** е съществен елемент от правилното хранене и добрия начин на живот.

Съчетаването на храната с **качествено вино** в умерени количества допринася не само за удобствието от вкуса и от съпреживяването, но и за едно още по-здравословно хранене. Феноменът на средиземноморската диета е доказателство за това. Виното, тази древна напитка на боговете, е съвършеният партньор на вкусната храна.

Всички рецепти в списание „Меню“ са приготвени от шеф-готвач **Ивелина Иванова**, опитани са от екипа ни и са снимани от нашите фотографи. Изключение правят творенията на нашите гости, които също са пробвани и снимани от „Меню“, освен ако изрично не е указано друго. **Гарантираме**, че ако следвате точно рецептите, ще получите желаните резултат. Но също така можете да ги разглеждате само като идеи и смело да **експериментирате** на тяхната основа – творчеството в кухнята доставя голяма радост.

В някои от рецептите предлагаме да се използват съставки от конкретни марки. Това е предпочитан и желан от рекламодатели и партньори подход за рекламират своите продукти. „Меню“ гарантира, че въпросният продукт е подходящ за ястието и резултатът ще е добър, но предлаганата марка винаги има **алтернатива** по преценка на читателите.

Категорично се обявяваме **против бързото хранене** в популярния му съвременен градски смисъл. Но приемаме необходимостта в динамичния ни живот да се приготвя „нещо за халване“ сравнително бързо. Ето защо предлагаме „бързи рецепти“ и ястия с „пет продукта“ – те не отнемат много време и усилия, а са пълноценна и вкусна храна. Сангвичите също са полезни, когато са приготвени с добри продукти и балансирани съставки.

Тъй като приемаме и уважаваме всички начини на хранене, предлагаме рецепти както за вегани и всички видове вегетарианци, така и за хората, които ядат месо. **Крайностите са ни чужди** и вярваме, че всички тези системи могат да осигуряват както балансирано и пълноценно хранене, така и удоволствие от яденето.

Безкрайно разнообразен е светът на храната и храненето и ние го разглеждаме и харесваме в цялата му многоликост. Предлагаме идеи за ястия от всички кухни по света – **национални или регионални**. Българската кухня е богата и интересна – тя е част от балканската и европейската кулинария. В „Меню“ се отнасяме с интерес и уважение към родната ни традиция и се стараем да откриваме позабравени регионални рецепти или продукти. Но шовинизмът не ни е присъщ и вярваме, че хората по цялата Земя предлагат интересни продукти и вкусни комбинации с тях.

От друга страна, насърчаваме използването на местни продукти и често ги предлагаме като заместители на чуждоземни – за нас има значение **колко километра** е изминал един продукт, преди да се появи в чинията ни.

Тайната на добрата храна е в **продуктите**. Без качествени продукти няма вкусна и полезна храна. Борим се за свят, в който храната ни е от свежи, чисти, сезонни, местни, автентични продукти, пълни със силата, ароматите и вкуса на една съхранена природа.

**Устойчивото развитие** е важна част от философията на „Меню“ за храната, храненето и продуктите. Дълбоко уважаваме и пишем за онези производителите, които са се посветили на мисията да осигуряват на хората екологично чисти продукти с истински вкус.

Природата и нейните дарове са най-голямото ни богатство. Списание „Меню“ вече се печата на **рециклирана хартия** – това е нашият скромнен принос за опазването на планетата ни.

Вярваме, че е нужно в света да се наложи справедливост за хората, които произвеждат храна. Затова подкрепяме организацията и продуктите на „справедливата търговия“ **Fair Trade**.

В „Меню“ сме и за пълноценното оползотворяване на храната, против безотговорното и изхвърляне и за създаването на **хранителни банки**, осигуряващи качествена храна на огромен брой нуждаещи се от нея.

Заставаме и зад международното движение **Slow Food** заради усилията му да открие и възроди автентични местни продукти, сортове и породи по цял свят и да съхрани агро-гастрономическото биоразнообразие на планетата ни.

Философията ни за храната и природата прозира винаги през рецептите на нашите страници в МЕНЮ У ДОМА и е лийтмотив на материалите ни в секцията ЗА ХРАНАТА.

# МЕНЮ®

брой 57 / май 2012

www.menomag.bg

## ЕКИПЪТ НА МЕНЮ:

**Ивелина Иванова**, шеф-готвач, ivelina.ivanova@gourmetbg.eu

**Веселина Маринова**, главен редактор, vesselina.marinova@gourmetbg.eu

**Людмил Хайдutow**, редактор, lyudmil.haidutov@gourmetbg.eu

**Елена Негриева**, графичен дизайн, elena.negrieva@gourmetbg.eu

**Драгомир Матеев**, **Николай Камбуров**, фотографии

**Ирина Гугова**, фугстайлинг

**Мария Рагославова**, арт консултант

**Милена Мардова**, реклама, milena.mardova@gourmetbg.eu

**Ваня Кокошарова**, бранд мениджър, vanya.kokosharova@gourmetbg.eu

**Десислава Ганчовска**, търговски директор, desislava.ganchovska@gourmetbg.eu

**Издател:** **Емил Коралов** чрез „Гурме Пи Си Ти И“ ООД



ISSN 1312-5923

**адрес:** **Списание Меню**, София 1528, бул. „Искърско шосе“ 7, Търговски център „Европа“, сграда 15, офис 1

**редакция:** 0884 940 748, 0897 823 952, 02/ 951 66 34, 02/ 951 66 37  
**e-mail:** menu@menomag.bg

**реклама:** 0884 940 751

**печат:** **ВАУНС ПРИНТ**

**хартия:**



отпечатано изцяло на рециклирана хартия:

Всички права запазени. Не е разрешено публикуването на това списание или на части от него под каквато и да било форма без писменото разрешение на издателя.



станете ни приятели във фейсбук  
<http://www.facebook.com/menomag>



следвайте ни в twitter  
@MENUMagazine



гледайте нашите видеорецепти на  
[www.youtube.com/user/GourmetPublishing](http://www.youtube.com/user/GourmetPublishing)



Разгледайте онлайн списание Меню на  
[www.issuu.com/gourmet\\_publishing](http://www.issuu.com/gourmet_publishing) и на  
[www.pbox.bg/GourmetPublishing](http://www.pbox.bg/GourmetPublishing)



Вижте нашите рецепти на [www.menomag.bg/recepti](http://www.menomag.bg/recepti)



## легенда на символите:

степен на трудност при приготвяне на рецептата:

○ лесно, ○○ средно трудно, ○○○ сложно

препоръчани напитки:  
вино – бяло, розе, червено

бира, аперитив, кафе/чай

- идеи и вариации на рецепти
- непознати кулинарни термини и продукти
- полезни хрумвания, свързани с някои от продуктите

**МЕНЮ** готви с продукти на



# МЕНЮ®

у дома



## ФРАНЦИЯ



Благородните аспержи | 6  
Как се прави сос бярнез | 14  
Рецепти от Прованс | 40

### **и още:**

Гергьовден с шеф Пламен Дойчинов | 18  
Приятелски обяд с Йоли | 32  
Парено тесто, еклери, тулумби и други | 50

# Сос беарнез



Кулинарията освен на вкусове и аромати е богата и на легенди. Една от тях разказва за шеф готвача Жан Луи Франсоа Колине, който през 1836 г. трябвало да сготви вечеря за откриването Le Pavillon Henri IV, ресторант в едно от предградията на Париж. По този повод той създал сос на основата на пречистено масло и жълтъци и овкусен с пресни зелени подправки. Кръстил го sauce béarnaise, т.е. сос от Беарн, провинция в Западна Франция, където Добрия крал Анри, известен още и като le Grand Béarnaise, бил роден през 1533 г. Историята мълчи с какво ястие е бил поднесен съст, но днес класическите и любимите съчетания са с печена риба, месо, приготвено на грил и, разбира се, с аспержи.

## ПРОДУКТИ:

- 50 мл **винен оцет**
- 5 зърна **черен пипер**
- 1 с. л. **шалот** или **кромид лук**, ситно нарязан
- 2 с. л. нарязан пресен **естрагон** или 1 ч. л. **сушен**
- 3 **жълтъка**
- 200 мл стопено пречистено **масло**
- сол** и **кайенски пипер** на вкус



# На висока скорост



- 1| КЮФТЕНЦА С ТАБУЛЕ
- 2| ЛОДКИ СЪС СПАНАК И МАСЛИНИ
- 3| ПОЛЕНТА СЪС СПАНАК И КОЗЕ СИРЕНЕ
- 4| ЦИПУРА С ЦИТРУСОВ СОС



АГНЕСКИ ДЖОЛАН  
ВЪРХУ КАЧАМАК СЪС  
СПАНАК И ГЪБИ



Едно истинско празнично ястие, създадено от Пламен Дойчинов. Вярно е, че изисква госта продукти и време, но резултатът е забележително вкусен и определено си заслужава.

ПРЕСНИ ЯГОДИ  
С КОЗЕ КРЕМ СИРЕНЕ





# Утро в Бретан

## Бретонски палачинки от елда

Влажният и прохладен климат на Бретан е много подходящ за отглеждането на елда и вероятно затова палачинките от брашно от това растение, известни като *galettes de blé noir*, са толкова популярни в самобитния френски полуостров.

### ПРОДУКТИ:

#### за тестото:

- 250 мл **прясно мляко**
- 1 с. л. **лимонов сок**
- 1 **яйце**
- 350 мл **вода**
- 250 г **брашно от елда**
- ½ ч. л. **сол**
- 50 г **масло**

#### за пълнежа:

- 1 ч. ч. пресни или замразени **горски плодове**
- 2 с. л. **конфитюр от малини**
- 1 с. л. **мента**, ситно нарязана
- пудра захар** за поръсване
- 2 с. л. **мед** за гарниране

### ПРИГОТВЯНЕ:

| 4 порции | 60 мин. + 2 ч. престояване | ○○

1. Млякото се разбърква с лимоновия сок. Яйцето се разбива с млякото и водата. Сипва се брашното и солта и полученото рядко тесто се оставя да престои поне 2 часа.
2. Нагорещен тиган се намазва с масло и в него се сипва малък черпак от сместа. Изпичат се тънки палачинки. Намазват се с масло.
3. Плодовете се размразяват и се разбъркват с конфитюра и ментата.
4. Палачинките се подреждат в чиния и се поднасят с плодовия пълнеж, пудра захар и мед.

Кулинарно  
училище  
**МЕНЮ**  
пролет-лято 2012



**23 и 24 юни**  
10.00 - 16.00 ч.

## Основи на захарната декорация



Запознайте се и упражнете най-важните техники!

Научете се умело да използвате фините инструменти!

Сътворете красива декорация на торта по свой вкус с вещата помощ на  
**шеф Ивелина Иванова и Петя Шмарова** от Ксеркс ООД!



повече информация на

[www.menu.bg](http://www.menu.bg)

# Парено тесто



Французите си приписват авторството на лекото парено тесто или, както те го наричат, *râte à choux*, от което се получават пухкавите и въздушни еклери, профитероли и гужери. То е смес от вода, сол, мазнина, брашно и яйца, а ролята на набухвател играе парата, която се образува притермичната обработка заради високото съдържание на влага. Едната версия за изобретяването на пареното тесто е, че е създадено още през XVI век от италианеца Пантерели, един от готвачите на Катерина Медичи във Франция. Антоан Карем пък го е усъвършенствал и превърнал в профитероли два века по-късно. Но дали корените му са френски, италиански, иберийски или пък отомански съвсем не е ясно, понеже от същото тесто се приготвят както италианските гзеполе и испанските чурос, така и добре известните ни тулумби.

Предлагаме ви техниката за приготвяне на парено тесто, демонстрирана в стъпки от нашия шеф-готвач Ивелина Иванова. На следващите страници пък ще видите как можете да си направите у дома шоколадови еклери, тулумби и гзеполе или още сладките на свети Йосиф.





Свети Йосиф, познат на италианците като Сан Джузепе, е един от най-почитаните светци от апенинските католици. Те дори са измислили и тези сочни десерти, наречени zerbolle, специално за неговия празник.

# Здравословен ли е дългът към удоволствието



Червено цвекло със собствен дрсинг, прясно сирене и пана от орехи от книгата „Вкусове и техники“ на Емил МинеВ Gourmet Publishing, 2006

Само допреди шест-седем години ресторантьорите, винарите и журналистите, които се занимавахме с кулинарна и винена култура, приемахме за своя кауза масовият потребител да разбере, че барбекюто и тирамисото, пицата, пържените крилца и кашкавалчета не са гастрономичният връх, заради който си струва човек да резервира маса в ресторант и да се опие с наливно каберне, мерло или траминер бог знае откъде.



© Елена Ненкова за сп. „Бакхус“, 2000 г.

# Слънцето, луната и хлябът



Заг „Слънце Луна“ стоят двамата души, чиято житейска философия е ясна за всички, които влязат в един от биомагазините-пекарни-хлебарници-сладкишници-ресторанти в София, свързани с проекта им. С всеки изпечен хляб и чрез всяка дреболия в интериора на тези места Елисавета и Свилен Класанови са ЗА природосъобразния живот, естествените продукти, вегетарианството, бавното хранене, етичната храна и солидарното земеделие и ПРОТИВ индустриалната храна, изкуствените подобрители, зависимостта на света от петролната мафия. Но и ПРОТИВ песимизма. И ЗА истината.

Създали са в София няколко малки оазиса за хора с подобен на техния светоглед. А тези хора не са малко и стават все повече. Проектът вече е обширен, но в началото му е хлябът. Пълнозърнестите хлябове и сега продължават да са център на вселената „Слънце Луна“. Пекат ги на ул. „Гладстон“ (и „Княз Борис“) и на малките „Пет кьошета“ - замесени с квас, от прясно смляно на каменна мелница биологично чисто, пълнозърнесто брашно.

### Лична история с хляб

Как става така, че един 21-годишен веселяк, пътешественик, авантюрист, музикант се хваща да прави истински чист хляб по бавния, занаятчийски начин и превръща хлебопроизводството в сериозен поминък, който днес храни семейството му. И то без да се допускат компромиси с качеството на хляба.

„Преди десет години се върнахме от Израел с баща ми и той купи къща в Княжево със стара тухлена пещ. Там все още работеше един майстор пекар. Трябваше или да продължим, или да дадем фурната под наем. Решихме да започнем да се занимаваме с хляб. Аз имах някакъв интерес и се пробвах, експериментирах много и се роди хлябът „Слънце Луна“. Правех го с мая, защото не можах да намеря рецепта за квас. Правих много опити, докато един път на късмет се получи един хляб с квас. После ми се събуди идеята да се мели брашното на каменна мелница. Намерих една в Сапарева баня, до реката. Известно време там се мелеха пшеницата и ръжта за хляба.“

»»»



## МАГАЗИНИ, КОИТО „МЕНЮ“ ВИ ПРЕПОРЪЧВА

### Балев Био Маркет

Изключително разнообразни биологично произведени продукти и храни. Включително някои пресни зеленчуци и плодове.

София, The Mall, бул. „Цариградско шосе“ 115; 0800 20 333  
Пловдив, Mall Plovdiv, ул. „Пещерска“ 8; 032 240 229  
Варна, ул. „Генерал Колев“ 75  
052 622 213  
[balevbiomarket.com](http://balevbiomarket.com)

### Биомаг

Тук се продават всички продукти с марката Natopica, но и много вносни биохрани. Има и щанд с плодове и зеленчуци с марката Кошница.

София, пл. „Журналист“ 1  
0886 601 152  
София, ул. „Дойран“ 10А  
0884 940 202  
София, бул. „Янко Сакъзов“ 50  
(вход от ул. „Васил Априлов“)  
0882 031 090  
[biomag.bg](http://biomag.bg)

### Бахара

Ако се нуждаете и от най-тясно регионалната подправка, има голяма вероятност да я откриете в този магазин.

София, ул. „Иван Асен II“ 9  
(вход от ул. „Виктор Юго“)



### Вино и груги

Изборът в магазина е между повече от 20 вида деликатесна сол, италиански колбаси, различни зехтини, оцети и подправки, охладено говеждо месо, биопродукти.

София, ул. „Оборище“ 78  
(входът е от ул. „Буная“)  
02 843 30 30  
[vinoidrugi.bg](http://vinoidrugi.bg)

### Дар от боговете

Специалитетите от Франция - сирена, пастети, колбаси, са основният асортимент, допълнен от кулинарни забележителности от Испания, Италия, Англия и Белгия.

София, бул. „България“ 102  
02 854 86 86  
София, бул. „Черни връх“ 17  
02 866 20 04, 0879 062 677  
[darotbogovete.bg](http://darotbogovete.bg)

### За приятели

Качествени български млечни (основно от мангра „Добрев“) и месни продукти, допълнени от средиземноморски храни с лесно проследим произход.

### Хляб и сирене за приятели

София, ул. „Петър Парчевич“ 31  
0877 287 773



### Вино и сирене за приятели

София, ул. „Цар Иван Асен II“ 62  
0877 287 900

### Млекарницата Добрев

Акцентът е върху качествените сирена, произведени от самоковската мангра „Добрев“.

София, ул. „Фритьоф Нансен“ 31  
(вход от ул. „Петър Берон“)  
0884 203 156  
[dobrev-cheese.com](http://dobrev-cheese.com)

### Смесен магазин

Биологично произведени, феъртрейд и натурални продукти от целия свят, но и от България.

София, ул. „Аксаков“ 20  
0899 884 115  
[zoya.bg](http://zoya.bg)

### Солунска риба

Гръцки рибен магазин с прясна и разнообразна риба и морски деликатеси.

София, ул. „Дойран“ 11



### Ciccione

Италиански колбаси, сирена, зехтин и всякакви други деликатеси от Апенинския полуостров.

София, ул. „Христо Белчев“ 6  
0882 503 040



### Confetti Gastronomia

Собствен внос на качествени италиански продукти и деликатеси от малки производители.

София, ул. „Граф Игнатиев“ 4  
02 988 44 44

### Gastronome

Интересен и богат избор от френски продукти и храни, в стила на квартален гастроном.

София, ул. „Неофит Рилски“ 63  
[frenchgastronome.com](http://frenchgastronome.com)



### Grand foods

Впечатляващ асортимент от популярни, познати и почти неизвестни, но изключително качествени италиански продукти.

София, ул. „Съборна“ 11  
02 442 58 62  
[grandfoods.bg](http://grandfoods.bg)

### Iberia Vino y Tapas

Вещ подбор от хамон, чорисо и други испански колбаси, също и сирена, маслини и зехтин. Има и ръчно направени шоколадови бонбони от Барселона.

София, бул. „Черни връх“ 21  
02 416 15 41  
0895 489 601  
[iberia-bg.com](http://iberia-bg.com)



### I sensi

Всеобхватно представяне на италианската кулинарна традиция - паста, млечни и месни продукти, сладкиши и почти всичко, за което можете да се сетите.

София, ул. „Аксаков“ 17  
02 980 85 04  
[isensi.bg](http://isensi.bg)

### La piccola salumeria

Качествени и достъпни италиански продукти, подбрани и внесени от собствениците.

София, бул. „Васил Левски“ 101  
0876 234 455  
[italianfood-bg.com](http://italianfood-bg.com)



### Liu`s

Сред естествения, очакван и някак очарователен китайски кич може да се намерят някои кулинарни съкровища от народната република.

София, ул. „Пиротска“ 18  
(вход от ул. „Цар Самуил“)  
02 981 53 29  
[kitaiskistoki-lius.com](http://kitaiskistoki-lius.com)

### My Organic Market, Инке Тунке

Магазини за биологично произведени продукти и вкусните хлябове и сладкиши на „Слънце Луна“, а също и разнообразни видове пълнозърнесто брашно.

### My Organic Market

София, ул. „Петър Парчевич“ 48  
0878 878 342

### Инке Тунке

София, ул. „Юри Венелин“ 1  
0899 523 378  
[bioslunceluna.com](http://bioslunceluna.com)

### Puglia

В подобния на италианска квартална бакалия магазин ще намерите точно това, което има и в първообразите му по целия Ботуш - добри и типични продукти.

София, ул. „Костенски водопад“ 45  
0882 409 006  
[pugliabg.com](http://pugliabg.com)

# Кулинарно училище

# МЕНЮ®

пролет-лято 2012

**Веган ястия  
и десерти**  
19 и 20 май



**Кухните  
на Изтока**  
29 и 30 май



**Домашна паста**  
13 и 14 юни



**Основи на захарната  
декорация**  
23 и 24 юни



**Домашен хляб**  
14 и 15 юли



**Риба и морски  
дарове**  
17 и 18 юли



**Библио.бг - платформа за електронни книги и  
списания**

**Чети каквото обичаш!**

**[www.biblio.bg](http://www.biblio.bg)**

