

МЕНЮ®

списание за модерно хранене | брой 58 | юни 2012 | www.menimag.bg

ВИШНЕВИ МОМЕНТИ

- ▶ Когато вишните узреят
- ▶ ВЕГАН ШВАРЦВАЛД
- ▶ Ресторантът на ВИШНЕВА



ВЕЧНИТЕ ПОРОДИ
НА ВЛАХИ

Хранителна банка

10 документални филма
за храната

Това е откъс от списанието!

Цялото списание може да намерите в Библио.бг

www.biblio.bg





Виш-ни!

Обожавам ги. С аления си цвят и божествена сочна свежа плът те сякаш крещат да бъдат забелязани. Толкова са многолики, че са отлична отправна точка за висок полет на кулинарното въображение. Какво бихте казали за съомга с вишни или патешко филе с вишнев сос? А за хрупкави кошнички с козе сирене, мащерка и вишни?

Може би звучи като висш кулинарен пилотаж, но ако се осмелите да ги пригответе така, ще останете омагьосани от аристократичната им природа. А ако предпочитате сладкиши – опитайте свежо, разгромяващо жезите сорбе, към което освен нежните братовчеди на черешите можете да добавите и касис, ягоди, боровинки и...узо! Или пък една свободна от калорични угризения торта, вдъхновена от класиката „Шварцвалд“ в напълно веган версия. Всяка трохичка от този сладкиш можете да похапвате с абсолютно чиста съвест, защото е направена с растителни продукти, които носят на тялото ни само здраве и удоволствие.

В случай, че ви липсват екзотика и разнообразие в менюто, пробвайте нашите персийски рецепти - риба с пикантен пълнеж от чушки и тамаринд, сочни кюфтета с изненада в средата, традиционен пилав и за десерт, разбира се, вездесъщата халва.

Ако всичко това само разпалва у вас желание за още кулинарни приключения, с броя на "Меню", който държите в ръцете си, можете да пригответе незабравима закуска с ретро орехови кифлички или чаровни палачинки, а също и вкусна бърза вечеря.

С пожелания за лятно кулинарно вдъхновение,

Ивелина Иванова

шеф-готвач



рецепти в броя

ПОСТНИ ЯСТΙΑ

- 31 САЛАТА С КИНОА И ФРЕНСКА ЛЕЩА
- 41 ЛАВАШ
- 42 ПИЛАФ С ЛЕЩА

БЕЗМЕСНИ ЯСТΙΑ

- 8 ВИШНЕВИ ХАПКИ С КРЕМ-СИРЕНЕ
- 18 ГЮЗЛЕМЕ С КОЗЕ СИРЕНЕ, ЛАПАД И ЛЕВУРДА
- 23 БЪРЗА ВЕЧЕРЯ
- 24 ОГРЕТЕН ОТ ТИКВИЧКИ
- 26 ХРУПКАВИ ЗЕЛЕНЧУКОВИ ТОРТИЧКИ
- 32 ТАРТА СЪС СИРЕНА

ЯСТΙΑ С РИБА

- 9 СЪОМГА С ВИШНИ
- 23 КАЛМАРИ С ДОМАТЕН СОС
- 27 ПЕЧЕНА МАРИНОВАНА РИБА
- 36 МУСАКА С РИБА ТОН
- 42 ПЕЧЕНА БЯЛА РИБА



12



23

52



ЯСТΙΑ С МЕСО

- 12 ПАТЕШКО ФИЛЕ С ВИШНЕВ СОС
- 19 АГНЕШКИ УШИПЦИ С МЕНТОВИ ЧУШКИ
- 20 ЗАЕШКО ГРЪБЧЕ С ФАЛАФЕЛИ ОТ ЛЕЩА И КОНФИТИЮР ОТ ЧЕРВЕНИ ЧУШКИ
- 24 ПИЛЕ ПАРМИДЖАНА
- 36 ТЕЛЕШКО ДЖОЛАНЧЕ С ХРУПКАВИ ПРЕСНИ КАРТОФИ
- 41 ОРИЗОВО-ГРАХОВИ КЮФТЕТА С ТЕЛЕШКО
- 63 ТИКВИЧКИ С АГНЕШКА ПЛЪНКА И САЛАТА ОТ РЕПИЧКИ

ДЕСЕРТИ

- 28 ОРЕХОВИ КИФЛИЧКИ
- 34 ТАРТАЛЕТИ С РИКОТА И ЯГОДИ
- 43 ХАЛВА С ШАФРАН
- 43 БАДЕМОВИ СЛАДКИ
- 51 АРОМАТНО СОРБЕ
- 52 ТАРТ С ЧЕРВЕНИ ГОРСКИ ПЛОДОВЕ
- 52 ЧЕРЕШОВ ЧИЙЗКЕЙК
- 54 ВЕГАН ТОРТА „ШВАРЦВАЛД“
- 64 БАДЕМОВО-РОЖКОВИ БОНБОНИ С ВИШНИ

МЕНЮ®

у дома

Време за вишни Когато вишните узреят.....	6
на пазар Плодов реквизит.....	14
модерни традиции Александър Кънев - Вкусни балкански импровизации....	16
бързи рецепти В динамиката на деня.....	21
5 продукта Пет на Вкусна степен.....	26
ретро закуска Идея за матине.....	28
меню с приятели Always look at the tasty side of life ...	31
видеорецепти С помощта на камерата.....	36
световно меню Персийска кухня.....	38
в близък план Дискретният чар на палачинките....	44
вещи в занаята Палачинки.....	46
неустойимо Сладка червена вълна.....	51



31



43

МЕНЮ®

за храната

тенденции Small Plates.....	58
меню навън Ресторантът на „Вишнева“.....	61
за виното Био вино.....	66
порция здраве Череша и вишни.....	68
от натура Вечните породи на Влахи.....	70
за храната отговорно Хранителна банка.....	78
Вкусна истина Вкусни и автентични Балкани.....	80
посоки Десет документални филма за храна.....	84
читателско меню	86



66



61

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 култарията 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 удоволствието 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 резултати. 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. **Крайността 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 културна. 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 свеж, 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 лъжем 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 ѝ извърляне 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 лйтмотив на материалите ни в секцията ЗА ХРАНАТА.

МЕНЮ®

брой 58 / юни 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



Разгледайте онлайн списание Меню на
www.issuu.com/gourmet_publishing и на
www.pbox.bg/GourmetPublishing



Вижте нашите рецепти на 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, апетитив, кафе/чай

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

МЕНЮ готви с продукти на





ВИШНИТЕ

Когато Вишните узреят | 6



Сладкиши с червени плодове | 51

и още:

Модерни традиции с Александър Кънев | 16

Диги Бунова и Вкусната страна на живота | 31

Персийска кухня | 38

Палачинкови техники и истории | 44

Когато вишните узреят



Вишневите дървета от моето детство са самотни дървета. Сред клоните им по-рядко се долавяше глъчка, каквато черешовите обикновено приютяваха през юни. Събирахме се на групички да крадем череша, но вишните беряхме сами или ги оставяхме да окапят и птиците да ги изкълват. Обедняваше ни сладостта, тръпчивостта ни разделяше. Но дърветата бяха незаменими наблюдателници, катерехме се и шпионирахме съседите. По-късно разбрах, че вишните не са толкова високи, колкото ми се струваше, рядко достигат повече от пет метра, все пак се срещат и десетметрови образци.

Вишните, *Prunus cerasus*, са от голямото семейство Розоцветни, към което спадат огромен брой дървета, храсти и тревисти растения. Сред тях са ябълките, ягодите, крушите, сливите, прасковите, кайсиите, маслодайната роза и много други. Наред с черешите *Prunus avium* те принадлежат на рода Слива *Prunus*. Тук е и групата на вишнапите, кръстоска между черешата и вишната. Те са с по-сладък вкус и се предпочитат за отглеждане заради издръжливостта и добрите кулинарни качества.

Родината на вишните се простира от района на Каспийско море до Балканския полуостров, те растат навсякъде в Югозападна Азия и Югоизточна Европа. *Prunus cerasus* се появяват вследствие естествената хибридизация между черешата и степната вишна *Prunus fruticosa*, храст, характерен за Централна и Източна Европа. Изследователите спорят къде точно се е случило кръстосването, но по всяка вероятност на Балканския полуостров. Смята се, че древните гърци са отглеждали вишни още през 300 г. пр.Хр., а в трудовете на Плиний Стари се откриват сведения за

това, че около 70 г. пр.Хр. римският генерал Луций Лициний Лукул ги е донесъл в Римската империя от областта Понт, днес в Североизточна Турция.

Естественото местообиталище на вишните са страните с умерен континентален климат, зимата не трябва да е сурова, но ниските температури са необходими, за да цъфнат през пролетта. Те са по-издръжливи на климатични промени от черешите и по-рядко ги поразяват вредители и болести. Нуждаят се от богата на хранителни вещества, добре напоявана, влажна почва, с повече азот. В целия свят съществуват около 300 сорта, включително и декоративни, но като цяло се делят на два вида: морело и амарел. Морело имат тъмни на цвят сферични плодове и тъмен сок, амарел са със светлочервени, плоски в краищата плодове и почти безцветен сок. В България се отглеждат около 40 сорта вишневи дръвчета, които цъфтят по различно време – от края на април до началото на май. Плодовете зреят от края на май до средата на юли.

С тънката си кожица и кисел, дори тръпчив вкус вишните са намерили своето приятно приложение най-вече в сладкарството. Обикновено се консервират във вид на сиропи, ликьори, вишновки, конфитюри, сладка и мармалади. Яркият им цвят сякаш оживява в торти, пайове и сладкиши и киселинният им вкус се балансира



СЪОМГА С ВИШНИ

Плодов реквизит



3|



9|



10|



7|

Плодовете, този съблазнително-сочен и здравословно-сладък избор в ежедневноното ни меню, дават безкрайни възможности за представяне и за сервиране. Да, в горещо лято на морския бряг ще рѣфаме диня от кората и ще пљем семките в пясъка; или ще захапваме праскова, оставяйки соковете ѝ безгрижно да се стичат по рѣцете ни. Но това са ваканционни кадри. А у дома е удобно да разполагаме с различни принадлежности, които улесняват и дават стил на плодовите занимания.

Акcesoарите за плодове се предлагат в магазин „Гама Елит“, The Mall, „Цариградско шосе“ 115, София

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

