

меню®

списание за модерно хранене | брой 59 | юли 2012 | www.menimag.bg

Черно море в чинията

- Риби с характер
- Шеф-готвачи,
вдъхновени от морето



БЕЛИШ,
ПЪСТРИТЕ КРАВИ,
БИОМЛЯКОТО

Весели ЛЕТНИ ДЕСЕРТИ

Това е откъс от списанието!

Цялото списание може да намерите в Библио.бг

www.biblio.bg





Уважаеми читатели,

Срещала съм лично отношение към рибата, изразено по следния начин: „Уф, не мога да понасям риба. Всъщност обичам само пресен калкан. А, не, и току-що изпържени попчета обичам, и лефер на скара, и... Едва ли съществува човек, дори и в България, която хич не е морска нация (въпреки 378-те км черноморски бряг), който да не хареса съвсем прясна риба, приготвена фино и вкусно (изключваме строгите вегетарианци и веганите). Човечеството има цял куп причини за това рибата и морската храна да присъстват често в менюто му: исторически, биохимически, здравословни и, разбира се, кулинарни. Сред последните може би най-важно е огромното богатство от различни вкусни видове в морето – сравнете разнообразието от месо или дори зеленчуци на земята с това в световния океан. Само Черно море, чиято фауна се смята за бедна, се обитава от около 140 вида риби! А една част от тях са уникални. И въпреки екологичните му проблеми, нашето море продължава да ни дава храна, затова заслужава всички да се грижим за здравето и благоденствието му.

Този брой на списанието ни е посветен на черноморската риба, която колкото и рядко да достига до нас в пресен вид, все пак доставя огромно удоволствие на любителите си в тези редки случаи.

Надявам се да ви вдъхновят рецептите и статиите ни, и то не само рибните, а и всички други по-весели или по-сериозни идеи и материали, които ще намерите в броя.

Време е за море и за Вкусна ваканция!

Веселина Маринова,
главен редактор



рецепти в броя

ПОСТНИ ЯСТΙΑ

- 23 ПОСТЕН ГОВЕЧ
- 32 ФОКАЧА
- 36 ДОМАТЕНА КРЕМ СУПА
С ФЪСТЪЦИ
И ОВЕСЕНИ КРЕКЕРИ

БЕЗМЕСНИ ЯСТΙΑ

- 24 СРЕДИЗЕМНОМОРСКА
ЗАКУСКА
- 29 ПЕЧЕНИ ЧУШКИ С ИЗВАРА

ЯСТΙΑ С РИБА

- 8 БАРБУН ТЕМПУРА
- 9 КАЛКАН С ОРИЗОВА САЛАТА
И СОС ОТ ЧУШКИ
- 12 САФРИД ТАНДУРИ С ГЪБИ
- 19 ТАБУЛЕ С БУЛГУР,
СУХ ТАРАТОР
И МИДИ ТЕМПУРА
- 20 ПАПАРДЕЛИ ОТ КОПРИВА
С МОРСКИ КЕФАЛ
И АСПЕРЖИ
- 21 ФИЛЕ ОТ КАЛКАН
С ОХЛЮВИ И ПЮРЕ ОТ БОБ
- 22 ПЕЧЕНА РИБА С ДОМАТИ
И МАСЛИНИ
- 26 РИЗОТО С ГРАХ, МЕНТА
И КАЛМАРИ НА ГРИЛ
- 26 ЛИМОНОВИ КЪРИ МИДИ
- 29 КРОКЕТИ ОТ ТИКВИЧКИ
И РИБА
- 42 СУПА ОТ ЗМИОРКА
- 60 ПЛАТО BLACK SEA



29



42

50



ЯСТΙΑ С МЕСО

- 30 САЛАТА НИЦА
- 34 ПИЛЕ САЛТИМБОКА
- 36 ФАРФАЛИ С ПИЛЕШКИ
КЮФТЕНЦА
- 43 ЧИЛИЙСКА КАСУЕЛА
- 44 ЦАРЕВИЧНА ПИТА С МЕСО

ДЕСЕРТИ

- 34 ПАНАКОТА С ШОКОЛАД
И КАФЕ
- 45 ПЪПЕШ С ВИНО
- 45 ОХАРАСКАС
- 46 ПОП КЕЙК ВЪВ ФУНИЙКА
- 47 ЛИМОНОВИ БЛИЗАЛКИ
- 50 ПЛОДОВО-ФЪСТЪЧЕН
СЛАДОЛЕД НА КЛЕЧКА
- 52 ПРАСКОВЕНА ТОРТА
С ПЛОДОВИ ЦВЕТА
- 62 КОМПОЗИЦИЯ
ЛЕТЕН ДЕСЕРТ
- 86 ТОРТА С КРЕМ МУСЕЛИН

Меню[®] у дома

Време за черноморска риба

Три риби с характер.....6

Вещи в занаята Домашно пушена скумрия14

модерни традиции Пламен Петров -

вдъхновен от Черно море и Италия.....16

5 продукта Квинтети в сол-пипер.....22

закуска за шампиони

Домати и маслини в зората на деня.....24

бързи рецепти Летни мезета завчас.....25

меню с приятели Градински обяд с Ева Тонева.....30

видеорецепти Репортаж от кухнята36

световно меню

Чили - луда география и уникална храна.....39

неустойимо Весели поп десерти.....46



30



47

Меню[®] за храната

посоки Рибата вика за помощ: SOS!56

меню навън

Урания - различният ресторант в Созопол.....58

за виното Диалози на чаша.....64

порция здраве Полезните мастни киселини.....66

в близък план Рибата е още в морето. Дали?.....68

от натура Белиш, кравите, биомлякото.....74

меню надалеч Опитай Малайзия78

тенденции Храна на колела82

справки Магазили за месо84

читателско меню86



74



58

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 ищадящи продуктите техники и умело подправени, са апетитни, те носят наслада, приятни мигове, 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 балансиранни**, затова 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 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 фотографии. 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 желания 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 да 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. Сандвичите също са полезни, когато са приготвени с добри продукти и балансиран състав.

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 производители, 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 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 59 / юли 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, фудстайлинг

Мария Рагославова, арт консултант

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

Ваня Кокошарова, бранд мениджър, vania.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, аперитив, кафе/чай



идеи и вариации на рецепти



непознати кулинарни термини и продукти



познати хрумвания, свързани с някои от продуктите

МЕНЮ готви с продукти на





ЧЕРНОМОРСКО НАСТРОЕНИЕ



Калкан, барбун и сафрид - риби с характер | 6
Морски истории с шеф Пламен Петров | 16

и още:

За Чили надълго и Вкусно | 39
Весели поп десерти | 46



Рецептата за барбун темпура е пример за кулинарния стил фюжън, тъй като един типично черноморски или средиземноморски продукт е приготвен по класическа японска техника. Златистата хрупкава обвивка запечатва вътре целия аромат и вкус на чудесната риба.

Черноморският калкан, тази пословично вкусна риба, може да се приготвя по десетки начини, но нежното му бяло вкусно месо е особено апетитно, когато е леко сварено - или на пара, или както в тази рецепта, която е богато завършена с ароматен сос и деликатно овкусена оризова салата.





© Иліна Ценова



© Иліна Ценова



ОХАРАСКАС



СУПА ОТ ЗМИОРКА



ЧИЛИЙСКА
КАСУЕЛА



ЦАРЕВИЧНА
ПИТА С МЕСО



АВТОРИ В ТОЗИ БРОЙ



► **Д-р Росица Попова** е завършила медицина през 2002 г. Още като студентка проявява интерес към здравословното и диетичното хранене. Работи като консултант по здравословно хранене, а по-късно прави специализация по хранене и диететика. Д-р Попова постоянно обогатява професионалните си знания с участия на български и международни форуми и курсове по здравословно и диетично хранене. В момента е консултант в компанията за здравословен и диетичен кетъринг Eat4Fit.



► За **Дани Райкова** вкусната храна и качественото вино са начин на живот. „Обожавам Азия, но когато се развихря в кухнята, отлитам към Средиземноморието. През зимата се местя в Тайланд, за да се радвам на слънцето и на любимите ми местни специалитети - истинска експлозия на вкусове и аромати. В чашите се разлива студен новозеландски совињон блан, а срещу мен на масата седи любимият ми човек. Животът е прекрасен - нека му се наслаждаваме!“

► **Магдалина Генова** е Гладната акула в едноименния блог www.hungryshark.eu. За себе си тя казва „не съм готвач, не съм фотограф, не съм критик, не съм сомелиер, даже сертифициран гегустатор на бира не съм. За сметка на това съм гурман (да не се бърка с гурме) с огромно любопитство към заобикалящия го свят“.



► **Василена Чонова-Тасева** е автор на трудно изброимо количество сценарии за някои от най-популярните телевизионни шоупрограми през последните години като „Господари на ефира“, „Денсинг старс“, „Станция Нова“, „Марк О'Селски“ и „Черешката на тортата“. Публикувала е и много материали за различни музикални, спортни и лайф стайл издания у нас. Готвенето, храната и кулинерията са една от големите ѝ страсти и предмет на постоянни наблюдения и занимания.



► **Любомир Бояджиев**, редактор в сайта Divino.bg, от години се занимава с винена и гастро-ресторантьорска журналистика. Като франкофон и страстен кулинар той е познавач на неповторимата френска кухня, но когато готви за приятели, най-често предпочита семпли и близки до нашата традиция специалитети, съставени от пресни натурални продукти.



► **Виктория Вълва** макар и родом от Варна живее там едва през последните десет години след столичните си детство и юношество. По образование е географ, а в момента е университетски преподавател. Обича морето, природата, вкусната храна и кулинерните експерименти. Съчетава ги с любителско писане.



► **Кьдринка Кьдринова** е дългогодишен журналист международник, заместник главен редактор на сп. „Тема“, председател на Сдружението на испаноговорещите журналисти, носител на ред български и чуждестранни журналистически и писателски награди. Пътувала е в над 20 страни по света и особено добре познава Латинска Америка, а с Чили, където е била три пъти, я свързат много близки приятелства.

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

