

# МЕНЮ®

списание за модерно хранене | брой 60 | септември 2012 | [www.menomag.bg](http://www.menomag.bg)

## Зеленчуци от градината

**ПРИКАЗНИ ЯСТΙΑ,**  
или кой ми е ял  
от купичката

**КУЛИНАРНО  
ПОКЛОНЕНИЕ  
В НЕПАЛ**

Градините на  
архитекта

- ▶ На пътешествие с  
ПАТЛАДЖАНА
- ▶ БИОЗЕЛЕНЧУЦИ  
от село Извор
- ▶ САЛАТАТА  
Мисия невъзможна



Вкусни, чисти,  
справедливи Балкани

Интервю с **КАРЛО ПЕТРИНИ**

**Това е откъс от списанието!**

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

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







Скъпи читатели,

понякога, пропаднали в дълбините на егото си, ние, хората, се чувстваме сами на този свят. Но, изглежда, никак не страдаме от тази емоция, щом по всякакъв начин се опитваме да унищожим това, което сме заварили на Земята. И забравяме, че всяка частица от планетата ни е нужна, за да оцелеем. Забравяме и че историята ни въобще нямаше да потръгне, ако не бяха всички тези животинки и тревички, които ни хранят, обличат и забавляват.

Вече стотици хилядолетия гравим връзка със заобикалящия ни свят, променяме го, но и той ни променя. И най-явно, най-често и най-силно това си личи по храната ни. Успели сме да задоволим изискванията си, като сме преместили и трансформирали стотици биологични видове. Например бодливият и горчив див патладжан с наша помощ мигрира от Африка в Азия, където се превръща в толкова обичаното безобидно културно растение с огромно разнообразие от вкусни плодове. В това пътуване патладжанът освен бодлите си губи и естествената си химична защита от алкалоиди, които се оказват токсични за нас. Така, за да оцелее, този зеленчук трябва да разчита все повече и повече на земеделските грижи. В началото селскостопанските практики са много близки до естествените процеси, но с цивилизоването ни постепенно се откъсваме от природата, което предизвиква използването на агресивни, неестествени методи за обработка на земята и за защита на реколтата. Всичко това се отразява на качеството на храната ни – едва ли някой е доволен да поглъща чиста пестицидна отрова със салатата си. И точно това недоволство е в началото на промяната.

Биологичното земеделие по съществуването си е връщане към старите знания и умения. Вярно е, че самият термин има и своята административна страна, но понякога законовата гаранция просто не е необходима. Честните отношения между производители и потребители все още имат своето място и тежест и са в основата на химическата и емоционалната чистота на храната ни. Но честността изисква и да не премълчаваме, когато сме доволни като клиенти или когато, напротив, смятаме, че това, което ни се предлага, е некачествено или още по-зле - вредно. Диалогът между двете страни на обществената хранителна верига е важен наистина корективен. И нека положителните реплики в този разговор да са все по-чести.

Людмил Хайдутов,  
редактор



# рецепти в броя

## ПОСТНИ ЯСТИА

- 26 ЖИТНА САЛАТА С ДОМАТИ
- 32 ВЕГАН ШИШЧЕТА С ОРИЕНТАЛСКИ СОС
- 33 ЕЛДЕНИ КРЕКЕРИ С ЯДКОВА МАЙОНЕЗА
- 46 ДАЛ ПО НЕПАЛСКИ
- 62 ПАТЛАДЖАН С МОЦАРЕЛА, БОСИЛЕК И ДОМАТЕН СОС

## БЕЗМЕСНИ ЯСТИА

- 10 САЛАТА С ПАТЛАДЖАНИ
- 12 ПЕЧЕНИ ПАТЛАДЖАНИ С ДОМАТЕН СОС
- 12 ЩРУДЕЛ С ПАТЛАДЖАНИ
- 18 ЛЕШНИКОВА СУПА
- 18 ГЪБЕНА КАША
- 23 БАНИЧКИ С КРЕМ-СИРЕНЕ И СУШЕНИ ДОМАТИ
- 24 ПРОСО С МАСЛИНИ
- 27 ЗЕЛЕНЧУКОВИ РОЗИ
- 44 ЗЕЛЕНЧУЦИ ХАНГАМА
- 46 НЕПАЛСКИ НАН

## ЯСТИА С РИБА

- 23 РИБА КЪРИ И ОРИЗ СЪС СЛЪНЧОГЛЕДОВИ СЕМКИ
- 24 ПЕЧЕНА РИБА С КОПЪРОВО МАСЛО И ПРЕСНИ КАРТОФИ



23



36

52



## ЯСТИА С МЕСО

- 20 ЯРЕБИЦИ СЪС СОС ОТ БОРОВИНКИ И ПЮРЕ С ЦЕЛИНА
- 36 ЧУШКИ СЪС ЗЕЛЕ, ОРИЗ И МОРКОВИ
- 36 КУПИЧКИ ОТ ПАТЛАДЖАНИ С ЧУШКИ И ЦАРЕВИЦА
- 44 МОМО
- 47 АГНЕШКО С ДОМАТЕН СОС
- 47 ПИЛЕШКО „КАТМАНДУ“
- 63 АГНЕШКИ ДЖОЛАН СЪС ЗАДУШЕН СПАНАК И ОРИЗ
- 86 ПИЛЕ В РИМСКИ СОС

## ДЕСЕРТИ

- 28 ВЕГАН ЛИМОНОВИ МЪФИНИ
- 28 ЛИМОНАДА С ДИНЯ
- 34 ДОМАШНИ ЛИМОНЕНИ БИСКВИТИ
- 49 МАЛИНОВО-МЕНТОВ ЧИЙЗКЕЙК В ЧАША
- 49 ПРАСКОВЕН СЛАДКИШ С КОКОСОВА КОРИЧКА
- 52 ТАРТА С КЪПИНИ
- 55 КЪЩИЧКАТА НА ХЕНЗЕЛ И ГРЕТЕЛ

# МЕНЮ®

## у дома

<b>време за патладжани</b> Моравият пътешественик.....	6
<b>вещи в занаята</b> Домати конкасе.....	14
<b>модерни традиции</b> Приказни ястия.....	16
<b>бързи рецепти</b> В спешен случай.....	21
<b>5 продукта</b> Give me Five.....	26
<b>закуска за шампиони</b> Плодове в лятна утрин.....	28
<b>меню с приятели</b> Пикник с цвят на канела.....	31
<b>видеорецепти</b> Кулинарни уроци онлайн.....	36
<b>световно меню</b> Кулинарно поклонение в Непал.....	39
Непалецът от Лозенец.....	42
<b>неустойимо</b> В сезона на плодовете.....	48



31

28

# МЕНЮ®

## за храната

<b>посоки</b> Салатата. Mission: impossible.....	58
<b>меню навън</b> Градините на архитекта.....	60
<b>порция здраве</b> Алкалоиди в зеленчуците.....	64
<b>вкусна истина</b> Тера Мадре Балкани 2012.....	66
Интервю с Карло Петрини.....	68
<b>от натура</b> Биозеленчуци Топалови.....	74
<b>меню надалеч</b> Швейцарски приказки за сирената.....	78
<b>тенденции</b> Спокойствие на хапки.....	82
<b>справки</b> Софийски пекарни.....	84
<b>читателско меню</b> .....	86



60



78

# 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**, започва 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 съвещ, 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 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 лйтмотив на материалите ни в секцията ЗА ХРАНАТА.

# МЕНЮ

брой 60 / септември 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, 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





## ПЪТЕШЕСТВИЯТА НА ПАТЛАДЖАНА



Приказни ястия | 16  
Кулинарен Непал -  
храна от покрива на света | 38

**и още:**

Сладки мисли с летни плодове | 48

# В сезона на плодовете

## СЛАДКИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ:

- 1| МАЛИНОВО-МЕНТОВ ЧИЙЗКЕЙК В ЧАША
- 2| ПРАСКОВЕН СЛАДКИШ С КОКОСОВА КОРИЧКА
- 3| ТАРТА С КЪПИНИ





ПРАСКОВЕН СЛАДКИШ  
С КОКОСОВА КОРИЧКА



КЪЩИЧКАТА НА ХЕНЗЕЛ И ГРЕТЕЛ

# МЕНЮ®

за  
храната



Градината на архитектите | 60  
Биозеленчуци от село Извор | 74



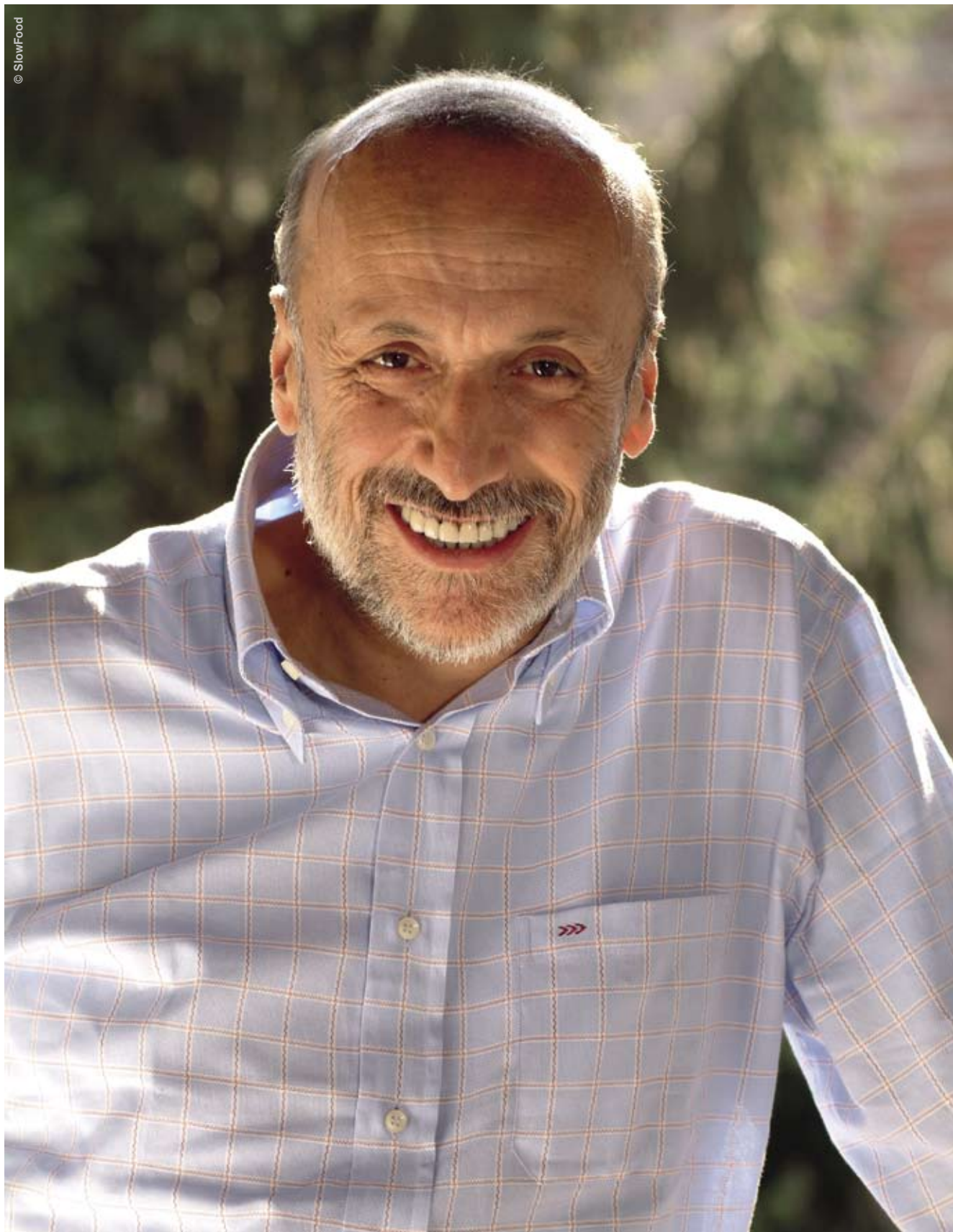
Вкусни, чисти, справедливи Балкани | 66  
Интервю с Карло Петрини,  
създател на Slow Food | 68  
Швейцария с мирис на грюер | 78

Terra  
madre®

Балкани 2012



В последните дни на юни София стана домакин на форума Тера Мадре Балкани 2012, втората регионална среща на местните общности и президиумите на Slow Food в балканските страни, която се проведе в БАН и Университетската ботаническата градина. За форума в София пристигна лично господин Карло Петрини, създател на движението Slow Food. Подробно интервю с него ще прочете на следващите страници.



© SlowFood

Карло Петрини



## СТАРИ И НОВИ СТОЛИЧНИ ПЕКАРНИ, КОИТО ВИ ПРЕПОРЪЧВАМЕ

### Caramel

ул. „Черномен“ 7  
ул. „Хан Аспарух“ 16  
0888 575 7 77  
caramel.bg

Багетите, хлябовете, кроасаните и останалите печива се замесват и се изпичат пред очите на клиентите в двете привлекателни пекарни-сладкарници. Това са и едни от малкото места в София, в които се продава и хляб, приготвен с квас, а не с мая. Кроасаните се правят с масло. Собственикът е ливанец по произход и е завършил кулинарно училище във Франция.

понеделник - петък: 7:00 - 19:00  
събота: 8:00 - 14:00



### JoVan

ул. „Ангел Кънчев“ 37  
jovan.bg

Собственикът на холандската пекарна действително е холандец, при това истински хлебар - с професионално образование и опит като майстор пекар и управител на хлебарска верига в Холандия. В Джован хлябовете са разнообразни и много вкусни, но освен тях пекар чудесни козунаци и други различни сладки и солени печива - щолен, кроасани, холандски ябълков пай.

понеделник - събота: 8:00 - 20:00  
неделя: 9:00 - 15:00

### MaBaker

бул. „Ген. Михаил Д. Скобелев“ 7  
0899 824 623  
ул. „Г. С. Раковски“ 136  
0886 460 377

Току-що изпечени и ухаещи фантастично на масло кроасани, виенски кифлички и други многолистни печива, а също кексчета и гжинджифилови сладки и чудесен хляб.

понеделник - събота: 7:30 - 21:00  
неделя: 9:00 - 21:00

### Pain de Paris

ул. „Александър С. Пушкин“ 38  
02 850 21 67  
raindeparis.eu

Веригата магазини за френски хлябове и печива е основана през 2010 г. Производството е съсредоточено в пекарната в квартал „Павлово“, но традиционният френски асортимент от хлябове, кроасани, бриоши, кишове и др. може да се опита и в още 7 магазина в София. Главният майстор е французин и е участвал в създаването на пекарни в няколко държави.

понеделник - петък: 7:30 - 20:00  
събота и неделя: 8:00 - 18:30

### Shatz

бул. „Фритьоф Нансен“ 37А  
пазар „Красно село“

Франчайз пекарна на австрийската фирма Naubi's. Традиционни виенски хлябове, кифли и други сладки и солени печива се внасят замразени от Австрия и се пекар на място. Част от асортимента са хлябовете и питките от биобрашна.

понеделник - петък: 7:00 - 20:00  
събота: 10:00 - 18:00



### Софи

ул. „Г. С. Раковски“ 161  
0895 44 66 08  
Carrefour - The Mall  
0895 44 66 18  
sofi-bakery.com

Оригинална пекарна с традиционна френска атмосфера, истински багети и френски селски хлябове, кишове, кроасани и тартти, прясно изпечени на място, направени по същите високи стандарти, както в родината си и в резултат, със същия фантастичен вкус.

понеделник - събота: 7:30 - 20:00

### Иракчанската пекарна

ул. „Цар Симеон“ 75

Арабска фурна, от която примамливо ухае на прясно изпечен хляб и на куркума. В зиданата фурна с дълбок цилиндричен отвор по вътрешните стени се лепят и печат плоски хлябове. Нарича се танура и е облицована отвън с красива керамика. Продават се и по-малки питки, които са поръсени или с телешко и подправки (лахмаджун) или със зехтин и сусам (заатър). Собственик и пекар е засменял Юсуф и отпреди почти винаги има опашка.

понеделник - петък: 10:00 - 19:00 ч.

### Лафката

бул. „Янко Сакъзов“ 34  
(ъгъла с ул. „Сан Стефано“)

Квартална хлебарница от изчезващия вид, която съществува вече почти век. Тук все още можете да донесете тава с приготвен от вас гювеч, за да ви я опекаат. А хлябът е бял и типов (малък и голям) и се предлагат също вкусни банички, тютманици, козунаци и кифли.

### Матрешка

ул. „Ген. Паренсов“ 24  
0888 155 795  
matreshka.bg

Модерно оборудвана руска пекарна, от която можете да си купите обичания от мнозина бородински хляб и всякакви традиционни местени вкуснотици като пирожки, блинчици, чебуреки, пелмени и вареники.

7:00 - 20:00 (от 1 септември)



### Слънце Луна

ул. „6-ти септември“ 39  
(малките 5 къошета)  
0899 138 411  
ул. „Уилям Гладстон“ 18Б  
(ъгъла с „Княз Борис“)  
0897 094 139  
sunmoon.bg

В двата вегетариански ресторанта с това име всекидневно се печат и продават вкусни хлябове от камут, спелта и лимец, месени на ръка. Биобрашната са от малки български производители и са прясно смлени с каменна мелница, а тестото се замесва с квас. Сладките и солените печива са предимно веган и не съдържат бяла рафинирана захар.

понеделник - събота: 08:00 - 22:00  
неделя: 10:00 - 21:00

### Фурната на „Иван-Асен“

ул. „Цар Иван Асен II“ 13

Всички я знаят като „фурната на Иван Асен“. Това е една от найстарите хлебарници в София и макар собствениците ѝ да се сменят с времето, занаятът продължава да се предава от майстор на майстор. Белият хляб и баницата с масло са емблемите на фурната.

# Кулинарно училище

# **МЕНЮ**

есен-зима 2012-2013



## Нова кулинарна програма:

**АБВ на готвенето: Световна кухня**  
29 септември

**Домашна паста**  
9 и 10 октомври

**Основи на захарната декорация**  
20 и 21 октомври

**Класически сладкиши**  
3 и 4 ноември

**Медена коледна къщичка**  
11 и 12 декември

**Коледни сладки**  
16 декември

**Меню за празнична вечеря**  
18 и 19 декември

**Детски торти**  
26 и 27 януари 2013

**Пълнозърнести хлябове и сладкиши**  
2 и 3 февруари 2013



За повече информация: тел.:  
02 951 66 37 / 104, 088 850 35 30, 088 494 0748,  
e-mail: [menu@menumag.bg](mailto:menu@menumag.bg)  
Подробна програма за кулинарните  
курсове на [www.menumag.bg](http://www.menumag.bg)



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

**Чети каквото обичаш!**

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

