

Меню®

списание за модерно хранене | брой 63 | януари 2013 | 5 лв. | www.menomag.bg

ДА ПРАЗНУВАМЕ
ЗИМАТА

ВКУСНО, БОГАТО,
ПОСТНО
И СЛАДКО



ХРАНИТЕ,
които променят света

13 ТЕНДЕНЦИИ за 2013



Това е откъс от списанието!

Цялото списание може да намерите в Библио.бг

www.biblio.bg





Българската Винена Академия
е професионално училище за вино и винена култура,
основано през 2011 г. в София от група винени
експерти.

Основна цел е да развиваме и популяризираме винената
култура, защото твърдо вярваме, че разумната
консумация на вино, освен културно наследство, е и
цивилизационен инструмент.

Деятността на БВА включва организиране на винени
курсове, семинари и събития, програми за обмен между
студенти и професионалисти, инвестиционни и
консултационни услуги, винен туризъм.

Нашите курсове са предназначени за:

хора с интерес към култура и традиции, изкушени
от магията на виното

собственици на ресторанти и хотели, които
желаят да обучат персонала си в професионалното
отношение към виното

търговци на вино, които искат да продават по-
успешно

ценители, които споделят любовта към виното,
добрата храна и здравословния начин на живот

Подробности за програмата на: www.wineacademy.bg



Скъпи читатели,

празниците имат странното свойство да изкарват неочаквани страни от човешкия характер наяве. За добро това по-често са съпричастност, взаимно уважение и любов, доволство на духа. А също и творчески устрем – най-вече кулинарен. Традиционните рецепти за зимните дни на веселба се пречувват през неподражаемата фантазия на готвещия, за да опишат вкусно и подобаващо настроението и стремежа към споделена родова памет, наградена с опита и чувствителността на всяко поколение. Изглежда, през настоящото десетилетие това се удава най-добре на скандинавските шеф-готвачи, които обработват свръхсвежите местни продукти по стари технологии, но така, че да оставят своя личен и съвременен почерк.

Местната храна е и в основата на принципите на световното движение Slow Food, чийто форум Terra Madre тази година се състоя в Турино за пети път. Една от важните теми, по които работи движението, е запазването и популяризирането на разнообразието в хранителната култура на планетата. Като българския обичай на Бъдни вечер да се ядат само постни ястия, китайската класика „Патица по пекински“ и англосаксонския неделен обяд с бавно печено месо, който в Ню Йорк често може да завърши с впечатляващо парче от тамошния чийзкейк. И макар с търсената известност понякога да идва комерсиализацията и съпътстващите я компромиси, разликата с истинската храна може да се направи много лесно – за нея качеството на продуктите не бива да буди никакво съмнение. Вероятно един от начините за постигането на тази сигурност за здравето – физическо и емоционално, е биологичното земеделие, което в България се развива все по-бързо. Друг важен подход е сезонността – както на храната, така и на очакванията.

Зимата и по-точно смяната на старата с новата година е време за равностметки и прогнози – от това как се развиват житните поля и световната икономика до какви ще са новите кулинарни тенденции. Но зимата е време и за обещания, затова без излишна скромност искам да ви уверя, че през следващата година ще се срещаме отново и ще бъдем по-добри.

Любимил Хайдумов,
редактор



рецепти в броя

ПОСТНИ ЯСТИА

- 7 САЛАТА ОТ ЦВЕКЛО, ФИНОКИО И МОРКОВИ
- 20 ХУМУС ОТ ЗРЯЛ БОБ
- 26 ОРЕХОВА ПИТКА
- 26 КЮФТЕНЦА ОТ НАХУТ И ТИКВА
- 29 Пълнени сушени чушки с булгур и гъби
- 29 Гювечета с боб и лукчета
- 40 Бирени палачинки
- 41 Постно сирене
- 42 Пълнена тиква
- 48 Шведски хляб

ЯСТИА БЕЗ МЕСО

- 9 Тиганици с праз
- 13 САЛАТА С ЧЕРВЕНО ЦВЕКЛО И МАНДАРИНИ

ЯСТИА С РИБА

- 9 ДОМАШНО МАРИНОВАНА СЪОМГА С ДЖИН И ГОРЧИЦА
- 48 САЛАТА С МАРИНОВАНА ХЕРИНГА
- 49 КАРТОФИ С ХАЙВЕР НА ФУРНА



29



50

36



ЯСТИА С МЕСО

- 17 ПАТИЦА ПО ПЕКИНСКИ
- 22 ЛЕНИВ ПАЙ С МЕСО
- 33 ХЛЕБЕН ПУДИНГ СЪС ЗЕЛЕНИ ПОДПРАВКИ
- 34 БАВНО ПЕЧЕНА СВИНСКА ПЛЕШКА С КУМКВАТИ
- 36 МУС ОТ ПИЛЕШКИ ДРОБЧЕТА С РОЗЕ
- 37 ПАТЕШКИ БУТЧЕТА СЪС СИНИ СЛИВИ
- 49 КЮФТЕНЦА С ЧЕРВЕНИ БОРОВИНКИ
- 69 ЦАРСКИ САРМИ
- 71 ПИЛЕШКО ФИЛЕ С ЧИЛИ РИЗОТО

ДЕСЕРТИ

- 10 ТРИЦВЕТЕН МУС
- 22 Пълнена тиква с локум и сушени плодове
- 35 НЮЙОРКСКИ ЧИИЗКЕЙК С ХРУПКАВА ГРАХАМ КОРА
- 50 ЛЕДЕНА МАЛИНОВА ТОРТА
- 52 БАКЛАВА С ШАМФЪСТЪК, ОРЕХИ И БАДЕМИ
- 54 КОЛЕДЕН СЛАДКИШ СЪС СУШЕНИ ПЛОДОВЕ
- 55 ТОФИ СЛАДКИШ С ШОКОЛАДОВИ СНЕЖИНКИ
- 56 ТОРТА ДЯДО КОЛЕДА
- 60 ПОСТНИ БАНАНОВИ КЕКСЧЕТА
- 71 КРЕМ КАРАМЕЛ С ТИКВА
- 92 БУХТИ

МЕНЮ®

у дома

зимно Празнично меню.....	6
Време за домашни пернати Празнични птици.....	12
Вещи в занаята Една китайска класика	15
меню навън Младен Чуканов	18
бързи рецепти Нови постни идеи	25
меню с приятели Храна, градини и живот в България.....	31
видеорецепти Камера? Работи. Готвим!.....	36
5 продукта 3 x пет за вкусни постни	40
световно меню Швеция	44
неустойимо Сладка симфония	52
закуска за шампиони В зимна утрин	60



15



16

МЕНЮ®

за храната

посоки Go North!	62
меню навън „Чекпойнт Чарли“	66
за виното Диалози на чаша: Вино за празничното меню.....	72
Вкусна истина Насъщният празник	74
порция здраве Хапки в повече	78
от натура Моравско БИО село.....	80
за храната отговорно Храните, които променят света	86
тенденции 2013.....	90
читателско меню	92



66



80

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 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 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. 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 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 сила, ароматите и вкуса на една съхранена природа.

Устойчивото развитие е важна част от философията на „Меню“ за храната, храненето и продуктите. Дълбоко уважаваме и лием 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 63 / януари 2013

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

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

Ваня Кокосарова, бранд мениджър, vanya.kokosarova@gourmetbg.eu

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

Издател: **Емил Коралов** чрез „Гурме Пъ Су Ту 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: **ВАЛАНС 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
- полезни хрумвания, свързани с някои от продуктите

МЕНЮ готви с продукти на





ПРАЗНИЧНО МЕНЮ:

Вкусно и изискано с Ивелина Иванова | 6



Любопитно и нетърпеливо с Младен Чуканов | 18

В стил Ню Йорк с Кейси Ангелова | 31

Шведско, от кухнята на баба | 44

и още:

Нови идеи за пости | 25

Сладка зимна симфония | 52

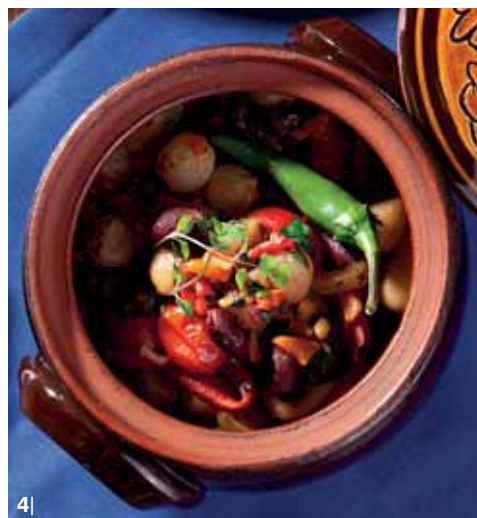
Празнично меню

ВКУСНИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ОТ ИВЕЛИНА ИВАНОВА:

- 1| САЛАТА С ЧЕРВЕНО ЦВЕКЛО И МАНДАРИНИ, СТР. 7
- 2| ДОМАШНО МАРИНОВАНА СЪОМГА, СТР. 9
- 3| ТИГАНИЦИ С ПРАЗ, СТР. 9
- 4| ПАТИЦА ПО ПЕКИНСКИ, СТР. 17
- 5| ТРИЦВЕТЕН МУС, СТР. 10



Нови постни идеи



- 1| ОРЕХОВА ПИТКА
- 2| КЮФТЕНЦА ОТ НАХУТ И ТИКВА
- 3| ПЪЛНЕНИ СУШЕНИ ЧУШКИ С БУЛГУР И ГЪБИ
- 4| ГЮВЕЧЕТА С БОБ И ЛУКЧЕТА







Младен Чуканов

С ЛЮБОПИТСТВО И НЕТЪРПЕНИЕ



Всеки човек е различен, но някои хора са още по-различни. Младен Чуканов, талантлив готвач, който се потруди в някои от най-симпатичните и вкусни софийски и несофийски ресторанти през последното десетилетие и малко отгоре, е известен сред колеги и клиенти като голям зевзек. Сега можете да опитате вкусната му храна в софийския ресторант „Павилион“ на ул. „Оборище“. А за всичко останало около готвенето и интересната му особа го попитахме в интервю, чийто пълен вариант може да прочетете в [menyag.bg](#).

Какво е храната за теб?

Като съм младен - храна, като съм сит - професия.

Работил си в доста ресторанти.

Къде се чувстваше най-добре?

Аз съм от щастливите хора с късмет - обикновено работя на места, които са ми присърце. „Едно Време“ в Карлово (да не се бърка със софийското), наред с „Отвъд Алеята, зад шкафа“, „Алафрангите“ в Хасково, „Всички посоки на света“, ВинобарЪт (със сигурност ще изпусна някое), това са места, където по странен и почти вълшебен начин се събираха хора, от които по нещо ми остана - места, където се дишаше по особен начин, места с Дух. Вероятно попадналите там го усещат по свой, различен начин.

А за себе си определям кухнята на „Павилион“, където съм сега, като единствената, в която работя без притеснение, независимо от натовареността на мястото. Предста-





Храна, градини и живот в България

Преди шест години Кейси Ангелова напуска САЩ с двете си дъщери и съпруга си и пристига в Кюстендил. За новия си кулинарен живот без магазини, в който неща като buttermilk и mustard powder са обичайни, тя започва да пише през 2008 г. в блога Eating, Gardening & Living in Bulgaria. Макар в него да има и рецепти на ястията, които Кейси приготвя у дома, това не е кулинарен блог в чист вид. Наред с ревята на ресторанти и малко житейски истории, някои свързани с новородения ѝ син, тук са описани и градинарски неволи и успехи, както и места за набавяне на редки и необикновени за България продукти.

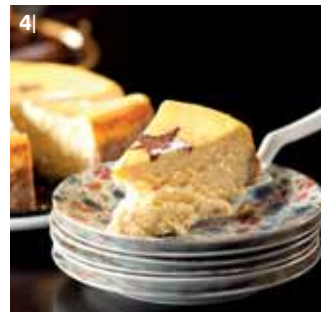


Освен че пише добре за храна, Кейси умее и да я приготвя, и то професионално. Кулинарното си образование получава в CIA, което не е ЦРУ, а Американският кулинарен институт. Сред многобройните ѝ стажове заслужава да се спомене този в легендарния нюйоркски ресторант Per Se, който тя свързва с пипкаво белене на грахчета и бакла, без да се разцепват. Но и със случайната единствена среща със знаменития собственик, шеф Томас Келър.

Кейси работи със Slow Food още от студентските си години в САЩ, а сега продължава да участва в българските инициативи. Показателно запознанството ни се случва на българския щанд на Международния пазар на Terra Madre 2012 в Торино, точно когато тя приготвяше шоколадови трюфели със зелено сирене от Черни Вит. Друг проект, по който работи, е Мулти култи китчън – „културна платформа, която ви дава възможност да се докоснете до различни чуждестранни кухни, да опитате нетрадиционни вкусове и да направите нови приятели“.

За представянето си в „Меню“ Кейси избяра идеята за типичен американски неделен обяд – солиден и богат, но с хитри средиземноморски закачки в рецептите.

↳ Людмил Хайдутков



МЕНЮТО НА КЕЙСИ:

- 1 | САЛАТА ОТ ЦВЕКЛО, ФИНОКИО И МОРКОВИ
- 2 | ХЛЕБЕН ПУДИНГ СЪС ЗЕЛЕНИ ПОДПРАВКИ И ПРЕСЕН ЛУК
- 3 | БАВНО ПЕЧЕНА СВИНСКА ПЛЕШКА С КУМКВАТИ
- 4 | НЮЙОРКСКИ ЧИЙЗКЕЙК С ХРУПКАВА ГРАХАМ КОРА





МУС ОТ ПИЛЕШКИ ДРОБЧЕТА С РОЗЕ





ПАТЕШКИ БУТЧЕТА СЪС СИНИ СЛИВИ



Швеция: лично от кухнята на баба

Смешният шведски готвач в „Мълет шоу“, който стреля с базука по две тикви и ги превръща в пай, може би отсега нататък ще живее само в света на куклите на Джим Хенсън.

Забавният кулинарен образ на Швеция полека-лека остава в историята особено след поредица от събития през тази година. На Световната олимпиада по кулинария в началото на октомври в Ерфурт, Германия, шведският отбор спечели златни медали във всички състезателни категории и се превърна в безспорен победител. В класацията The World's 50 Best Restaurants на британското списание Restaurant (50-те най-добри ресторанта в света) място са намерили три шведски. През 2012 гизът „Мишлен“ угостил осем ресторанта с една звезда и два – с две. Швеция, наред със своите съседи, се утвърждава като една от горещите точки за гурме преживявания в Европа. Благодарение на своя новаторски дух и любопитство скандинавците възприемат лесно непознати техники и в същото време стъпват на собствените си кулинарни традиции, които не са със священ статут, както в Италия и Франция.



От лятната гора

Швеция е разположена в три климатични области и се радва на голямо разнообразие от растения и животни. На територията ѝ се сменят четири сезона, но два определят кулинарния ѝ облик: зимата и лятото. Всички тенденции и хрумвания в традиционната кухня са резултат от наличието или липсата на слънчева светлина и топло време. През декември в Стокхолм например само 6 часа в денонощието е светло, докато през юни светлата част продължава приблизително 18 часа. Дългата студена, снежна и тъмна зима е подтикнала шведите да търсят начини да запазят за цялата година рога на изобилието, което лятото им предлага. Така килерът със запаси, топлата домашна храна и празниците в компанията на приятели се оказват добро начало.

Консервирането и складирането на храната е насъщно за кухнята, както и начин да се оцелява през по-дългата част от годината. Опушване, маринование, осоляване, сушене, ферментация – кулинарни процеси, които удължават живота на продуктите и се следват и до днес. Всички шведи имат право на свободен достъп до горите и провинциалните местности и постоянно обикалят надлъж и шир страната, за да събират ягоди, червени боровинки, малини, къпини, бъз, офика, ябълки и всякакви други плодове, билки, подправки и гъби. По-голямата част от набраните продукти консервират във вид на мармалад, сладко или сироп. Като прочутото



Моравско БИО село

Хинап, финокио, шали или батат – имате ли представа, че тези необичайни за ежедневието ни културни растения се отглеждат у нас, при това биологично? Хинапът, гръвче с вкусни и извънредно полезни плодове, произхожда от Китай, но вирее добре и у нас. Шали е алтернативно име на земната ябълка, за чиито уникални свойства ви разказахме в миналия брой на списанието. Финокио и батат вече са известни, продавани у нас и мнозина ги използват. В Кресна ги отглеждат по методите на биоземеделието и ги продават понякога в софийските биомагазини или на директни клиенти с марката „Моравско село“. Наред с още около 40 вида други зеленчуци и плодове.



През 1992 г. Здравка и Никола Смилянови от Кресна създават фирма „Амитица“ за растителна защита и производство на зеленчуци. Бизнесът, свързан отначало с конвенционалното земеделие, се променя през годините коренно и сега фирмата притежава биологично сертифицирана ферма с площи от 55 дка и Био хотел „Моравско село“, който миналата година, 2011, попада на шесто място в световната класация на вестник „Таймс“ за био хотели.

Днес Здравка Смилянова, агроном по професия, продължава да се занимава с препарати и методи за растителна защита, но се е специализирала в биологичните продукти и често организират семинари по биологично земеделие заедно с дъщеря ѝ. Росица, майка на две деца, се грижи за зеленчукопроизводството, а брат ѝ Свилен Николов и жена му Александра се занимават с био хотела на Прегела, където също поддържат малка био ферма. Нейн стопанин пък е основно Никола Смилянов, бащата на Свилен и Роси.

Трите направления на фамилия бизнес се допълват взаимно и това, изглежда, е добър начин да се живее нормално от биологично производство.

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

