

# МЕНЮ®

списание за модерно хранене | брой 64 | февруари 2013 | 5 лв. | [www.menu.bg](http://www.menu.bg)

## ТЕЛЕШКО

- БЪЛГАРСКИЯТ РЕБУС
- нови РЕЦЕПТИ С ТЕЛЕШКО
- ДИМО ДИМОВ  
от любов към храната
- ферма ЛИНБУЛ

## ШОКОЛАД

- ДЕСЕРТИ на щастие
- ШОКОЛАДОВА гантела
- GAILLOT Chocolate

SAGE тайната  
на Бистрица

Филипинска  
КУЛИНАРНА ФИЕСТА

БИО МАГАЗИНИТЕ



**Това е откъс от списанието!**

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

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

**Дейността на БВА** включва организиране на винени курсове, семинари и събития, програми за обмен между студенти и професионалисти, инвестиционни и консултациялни 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 успешно
- ▶ ценители, които споделят любовта към виното, добрата храна и здравословния начин на живот





### Уважаеми читатели,

Все си мечтая за времето, когато „модерно селско стопанство“ ще означава десетки хиляди малки семейни ферми или по-големи, но посветени на чистото производство в синхрон с природата, без грастични опити за намеса в нея. И когато модерната „хранително-вкусова промишленост“ ще се отдаде изцяло на натуралните суровини и, използвайки заедно най-високи технологии и традиционни методи, ще доставя на хората истинска храна със съхранени аромати и вкусове от земята и морето. Когато супермаркет ще е синоним на богат, пъстър фермески пазар на земята – място, където купуваме храната си направо от хората, които я произвеждат в нашия район, близо до мястото, където живеем.

Това е мечта, но ако историята наистина се повтаря, макар и на нови нива, подобно развитие не е изключено. Ако такива хора, каквито са собствениците на говедовъдната ферма за месо в Петрохан или на работилницата за шоколади „Гайо“ в Пловдив, които представяме на нашите страници в този брой, се умножат и престанат да бъдат изключение, тогава може тази мечта да придобие далечни очертания на реалност. Още повече че е факт – все повече се търсят био и натуралните продукти, а нарастващият пазар води до по-голямо производство и по-достъпни цени.

Сега е време да ви оставим в кухнята с чудесните рецепти за телешко месо, със съблазнителните шоколадови десерти, с уханията на азербайджанската кухня. Защото, както казва мексиканската писателка Лаура Ескивел, кухнята е онази светая светих, в която се превръщаме в жрици и жреци, във велики алхимици, които си играят с водата, въздуха, огъня и земята.

Приятни свещенодействия!

Веселина Маринова,

главен редактор



## рецепти в броя

## Бавно печен ростбиф

Да, съвсем точно сте прочели рецептата - месото се пече на 55° С. По този начин се получава възможно най-сочното и розово телешко, което не се свива и няма прегорели или обезцветени участъци.



рецепта от корицата

## ПРОДУКТИ:

1 кг **телешко контрафиле**  
3 с. л. **зехтин**  
**сол** и **шарен пипер**  
на вкус

## за гарниране:

2 малки глави **червено цвекло**  
1 глава **чесън**  
2 с. л. **зехтин**  
2 стръка **мащерка**  
**балсамов оцет**

## за соса:

1 с. л. **настърган хрян**  
1 ч. л. **горчица**  
200 г **заквасена сметана**  
2 с. л. **портокалов сок**  
1 щипка **настъргана портокалова кора**  
1 ч. л. **мед**  
**сол** на вкус

## ПРИГОТВЯНЕ:

| 4 порции | 7 часа | ○○○

1. Месото се поставя на решетка в хладилника, за да отлежи 2 дни, без да се покрива с нищо. Посолява се.
2. Тиган се загрява до висока температура, слага се зехтинът и месото се запържва от всички страни, докато се зачерви. Поръсва се с шарен пипер.
3. Слага се в тавичка и се пече във фурната на 55° С 6 часа.
4. Изважда се, остава се да почине и се нарязва на тънки резени напречно на мускулните влакна.
5. За соса всички продукти се разбъркват заедно.
6. Цвеклото се измива добре и се слага върху лист алуминиево фолио заедно с чесъна, зехтина и мащерката. Увива се на пакетче и се слага да се изпече на 180° С във фурната за 60 мин. Обелва се, нарязва се на резени и се поднася, подправено с капки балсамов оцет, сол и зехтин.

## БЕЗМЕСНИ ЯСТΙΑ

- 28 ХРУПКАВИ БРУСКЕТИ С ТИКВА
- 32 САЛАТА ОТ ЗЕЛЕНИНИ С ТИКВЕНИ СЕМКИ И ПАРМЕЗАН
- 37 КРЕМ СУПА ОТ ТИКВА И ЛЕЩА
- 45 ДОВГА
- 46 ПЕЧЕНИ ПАТЛАДЖАНИ С ЯЙЦА И СИРЕНЕ

## ЯСТΙΑ С РИБА

- 34 СРЕДИЗЕМНОМОРСКА ТАРТА
- 38 ТАЛЯТЕЛИ С КАПЕРСИ И ПУШЕНА СЪОМГА

## ЯСТΙΑ С МЕСО

- 2 БАВНО ПЕЧЕН РОСТБИФ
- 12 ТЕЛЕШКО ПАРМИДЖАНА
- 12 СТЕК С ПЕЧЕНИ КАРТОФИ И ЗЕЛЕН СОС
- 14 ПЪЛНЕНА ТЕЛЕШКА ФЛЕЙКА
- 17 САЛАТА С ПУЕШКИ БОНБОНИ
- 20 ТЕЛЕШКО РОЛЕ СЪС СЕЛЪРИ И МОМИЦИ
- 24 СУПА ОТ ЦАРЕВИЦА И ПЕЧЕНИ ЧУШКИ
- 24 ТЕЛЕШКО С ГЪБИ, ОРЕХИ И СПАНАК
- 27 ТЕЛЕШКИ КЮФТЕНЦА В КАРТОФЕНА КОРИЧКА
- 27 ОРИЗ С ЧОРИСО И ДОМАТИ
- 37 ТЕЛЕШКО ЗАДУШЕНО С ЧЕРВЕНО ВИНО И ШОКОЛАД

- 39 ТЕЛЕШКИ СТЕК С КАРАМЕЛИЗИРАН ЛУК
- 45 КУТАБ
- 46 ПЛОВ С ПИЛЕ И КЕСТЕНИ
- 62 ТЕЛЕШКО КАРПАЧО SAGE
- 62 ТЕЛЕШКИ МЕДАЛЬОНИ С АСПЕРЖИ И СУШЕНИ ДОМАТИ

## ДЕСЕРТИ

- 21 ШОКОЛАДОВ ФЛАН С ХРУПКАВИ БАДЕМОВИ КОРИЧКИ
- 35 ДВОЙНО ШОКОЛАДОВО БРАУНИ С БРАЗИЛСКИ ОРЕХИ
- 47 ЛЕСНА БАКЛАВА
- 49 ЦВЕТЕН ТЕРИН
- 52 ШОКОЛАДОВ СЛАДКИШ БЕЗ БРАШНО
- 52 ФРЕНСКИ СЛАДКИШ
- 54 ШОКОЛАДОВА ТОРТА С МАРАКУЯ
- 64 ЧИЙЗКЕЙК ОТ БЯЛ ШОКОЛАД И ТИКВА

34



# МЕНЮ®

## у дома

<b>време за телешко</b> Телешки пъзел .....	6
<b>модерни традиции</b> Димо Димов - от любов към храната.....	16
<b>бързи рецепти</b> Само за 40 минути .....	23
<b>закуска за шампиони</b> За настроение през целия ден.....	28
<b>меню с приятели</b> Силвия Домусчиева - Вкусът на предизвикателството.....	31
<b>видеорецепти</b> Готвене нагледно.....	37
<b>5 продукта</b> Вкусни петорки.....	38
<b>световно меню</b> В сърцето на азерската кухня.....	40
<b>неустоимо</b> Десерти на щастието .....	49
<b>вещи в занаята</b> Шоколадова гантела.....	53



40



54

# МЕНЮ®

## за храната

<b>посоки</b> Идеалният ресторант.....	58
<b>меню навън</b> Sage или най-вкусната тайна в Бистрица .....	60
<b>от натура</b> Ключова гума Линбул.....	66
<b>порция здраве</b> Месото и мястото му в нашето хранене .....	72
<b>вкусна истина</b> Шоколад под тепетата.....	75
<b>меню надалеч</b> Филипинска кулинарна фиеста .....	78
<b>читателско меню</b> .....	84
<b>справки</b> .....	86



66



60

# 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 **балансиранни**, 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 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 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 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. **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 стараяме 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 съвят, 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 лием 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 64 / февруари 2013 [www.menomag.bg](http://www.menomag.bg)

## ЕКИПЪТ НА МЕНЮ:

**Ивелина Иванова**, шеф-готвач, [ivelina.ivanova@gourmetbg.eu](mailto:ivelina.ivanova@gourmetbg.eu)

**Веселина Маринова**, главен редактор, [vesselina.marinova@gourmetbg.eu](mailto:vesselina.marinova@gourmetbg.eu)

**Людмил Хайдutow**, редактор, [lyudmil.haidutov@gourmetbg.eu](mailto:lyudmil.haidutov@gourmetbg.eu)

**Елена Негриева**, графичен дизайн, [elena.negrieva@gourmetbg.eu](mailto:elena.negrieva@gourmetbg.eu)

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

**Ирина Гугова**, фугстайлинг

**Милена Маргова**, реклама, [milena.mardova@gourmetbg.eu](mailto:milena.mardova@gourmetbg.eu)

**Ваня Кокосарова**, бранд мениджър, [vanya.kokosharova@gourmetbg.eu](mailto:vanya.kokosharova@gourmetbg.eu)

**Десислава Ганчовска**, търговски директор, [desislava.ganchovska@gourmetbg.eu](mailto: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](mailto: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](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 културни термини и продукти
- полезни хрумвания, свързани с някои от продуктите

**МЕНЮ** готви с продукти на





## ТЕЛЕШКИ ПЪЗЕЛ

Вкусни предложения с телешко  
от Ивелина Иванова | 12



Шеф-готвач Димо Димов и неговите рецепти | 16

### и още:

Силвия Домусчиева –  
Вкусът на предизвикателството | 31

В сърцето на азерската кухня | 40

Шоколадови десерти на щастието | 49

# Телешки пъзел

**Образът на сочен, дебел 5 сантиметра портърхаус стек, запечен по британски и пригружен единствено от чаша отлежало бордо, със сигурност е една от фантазиите на всеки уважаващ себе си гурман.**



Така би започнал текст за телешкото, ако... разбира се, уважаемият гурман или обикновен лобител на хубавата пържола се сети какво точно е портърхаус, а дали не беше рибай, какво беше точно британското запичане и защо точно 5 сантиметра. Телешкото не е най-честият гост на родната трапеза и понятията като шол, вайсбрат, ти боун, антракот, мидуум, алангле и british style все още предизвикват обяснимо объркване - термини на немски, френски, английски и дори испански се преплитат с традиционните рибуца, плешка и телешко варено, за да докарат всеки начинаещ лобител до чудене и въпроси кое какво е и най-вече защо.

За разлика от други европейски държави и цяла Северна и Южна Америка в България няма стари традиции за отглеждане на телета и крави за месо - до пазара най-често стига месото на по-стари крави. Тук животните се отглеждат с приоритет за мляко и млечни продукти, като това продължава и в годините на ранния и развития социализъм.

## Телешко или говеждо, реалност

През 80-те години на миналия век обаче кампанийно и по стахановски (твърди се даже, че по заръка на Тодор Живков) е направен опит за отглеждане на месодайни породи - внесени са животни от порода херефорд, които трябва да поставят основата за големи стада на открити пасища над Троян, а след това и в други планински райони на България. Опитът е неуспешен, а малко след това идва краят на държавното земеделие.

Причините за продължаващата липса на сериозно месодайно говедовъдство са комплексни - от една страна са потребителите, които нямат навика да купуват, готвят или поръчват говеждо, а и нямат особено добър спомен от последния път, когато им се е случвало да се престашат. От другата страна на барикадата е липсата на интерес у месопроизводителите, които не виждат смисъл в толкова трудоемко производство при толкова малък интерес на пазара.

Към това прибавяме още фактори: породи, които са подходящи само за млекодобив; неправилното отглеждане и хранене; и нещо често пренебрегвано, но много важно - неправилното клане. Като добавим и факта, че най-често се колят животни, които вече не дават мляко, и че месото никога не се оставя да зрее, става ясно, че пресечната точка между потребителския интерес и предлагането на качествено телешко и говеждо още реално не се е случила на родния пазар. Това води до огромен внос - до 90% от целия пазар, и съответно до по-висока цена на качественото месо.

Ето защо и преди, и след заветната 1989 домакините свързват телешкото най-вече с телешкото варено и с месарските магазини, в които най-често се намират шол, вайсбрат, телешко с кост и телешко за готвене - все трудно определими понятия, носещи асоциации за нещо, което трудно увира, трудно се приготвя и най-често няма смисъл да се купува.

През последните шест-седем години в България се обособи неголяма, но увеличаваща се група почитатели - хора, които в ресторанти у нас или по време на пътувания се сблъскаха с понятията като рибай, тендърлоин и брискет, Кобе и ангус, млечно и органик. Интересът към телешкото и говеждото доведе и до нуждата от класификация и обяснение на видовете месо по възраст, породи, начин на хранене, начин на отглеждане, държавна на произход и различните обрезки, което може би е и най-сложната част от телешката наука.





ПЪЛНЕНА ТЕЛЕШКА ФЛЕЙКА



ТЕЛЕШКО РОЛЕ СЪС СЕЛЪРИ И МОМИЦИ



ШОКОЛАДОВ ФЛАН С ХРУПКАВИ БАДЕМОВИ КОРИЧКИ

Шоколадът е възприемчив към много вкусове и аромати, но канелата, кокосовият орех и малините са едни от най-добрите му компаньони.



ЦВЕТЕН ТЕРИН

Финият *gâteau moelleux* има изключително шоколадова и сочна сърцевина, която предизвикателно се топи в устата и оставя всекиго развълнуван и безмълвен.



#### ФРЕНСКИ СЛАДКИШ

# Sage

или най-вкусната тайна в Бистрица



Село Бистрица е известно със сладкопойните Бистришки баби, с богаташките къщи, с футболния си отбор, част от който е самият премиер на държавата ни. Но май не е известно с добрите си заведения за качествена храна. А би трябвало, защото точно в центъра на Бистрица се намира вече 4 години един от най-вкусните ресторанти в ареала на столицата. Нарича се Sage – кръстен на ароматната салвия, характерна за вкуса на италианската кухня. А жанрът му е „бистро“, но по-скоро по алогия с Бистрица, тъй като мястото е пълноценен ресторант, и то с толкова приятна атмосфера, вкусна храна и добри вина, че клиентите се задържат часове наред на протяжни разпочителни вечери.







## Ключова дума Линбул

В България сме наследници на тежък проблем с месодайното говедовъдство, поради което качествено говеждо и телешко месо е изцяло вносно. Поне беше до неотдавна. Появиха се обаче ферми, които са ярки изключения – те се броят на пръстите на едната ръка, но ги има, и дано да се умножават. Такъв е случаят с “Линбул” - горе в Балкана, над прохода Петрохан. За фермата, нейните създатели и животните от породата абърдъин ангъс разказва Георги Георгиев.



Година наред, навлизайки в темата „какво ядем“ - не от гледна точка на здравето, а от хедонистични побуди, имах съмнения къде бъркам с телешкото. После, споделяйки, се оказа, че не съм единственият подтиснат от комплекса на телешкото при ограничени избор пред щанда или пред тигана или тавата в кухнята.

Ние като едни балканци знаем много за свинското, хапваме го със и без предразсъдъци за холестерол и сланина, в различни агрегатни състояния. Но като опрем до телешкото, малко се препъваме. Наследство! До ден днешен има супермаркети, на които месарски щандове телешкото

отсъства! А ако е представено, то е чрез джолан, шол, котлет за разнообразие или бонфиле, ако ти стиска, ама под едно име – телешко. Думата говеждо изчезна от месарския речник като анатема. За възрастта и произхода на животното не се споменава нищо - като в компания на дами.

После, пътувайки по света, открих очарованието на това месо и се съсредоточих да реша проблема къде е грешката: дали в незнанието при употреба или в самия продукт. Оказа се една простичка истина. Че причината е най-вече в породата. Не е трудно да напишеш ключови думи и да ти светне, че има породи за мляко и породи за месо.

Пак с ключови думи попадаш (в превод) на разликите между младо телешко, телешко и говеждо и регламен-



# БИО магазини

## БУРГАС

### Био Бургас

ул. „Цар Симеон“ 1, Бургас

Вещ подбор от био продукти. Имат и собствена биоферма и градина.

[www.bioburgas.com](http://www.bioburgas.com)

### Bioday

ул. „Константин Величков“ 69, Бургас

Чудесна селекция от био продукти и много приятна атмосфера.

[www.facebook.com/BiodayBurgas](http://www.facebook.com/BiodayBurgas)

### Магазин за био продукти „Биоспот“

ул. „Сливница“ 2, Бургас

Висококачествени био, веган и вегетариански продукти, също и супер храни.

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



## ВАРНА

### Балев Био Маркет

ул. „Генерал Колев“ 75, Варна

Вероятно най-богатият био магазин у нас - има буквално всичко и за всички, включително пресни био плодове и зеленчуци.

Имат магазини и в Пловдив, и София.

[www.balevbiomarket.com](http://www.balevbiomarket.com)

## Хатори

ул. „Драгоман“ 9, Варна

Направен изцяло от естествени материали, „Хатори“ не е просто магазин, а „място за храна, срещи и споделяне“. Акценти: хляб и сладкиши без мая, екологични препарати за почистване, био козметика.

[www.facebook.com/TheHatoriPlace](http://www.facebook.com/TheHatoriPlace)

## Terra Verde

ул. „Г. С. Раковски“ 73, Варна

Разнообразие от висококачествени и достъпни био храни, органична и натурална козметика, храни без глутен, диетични храни.

[www.facebook.com/biomagazinvarna](http://www.facebook.com/biomagazinvarna)



## ВЕЛИКО ТЪРНОВО

### Био магазин „Зелена улица“

ул. „Слънце“ 25, кв. Слънчев дом, Велико Търново

Оригинален интериор, напомнящ за площад в средиземноморско градче. Много добра селекция от био и натурални храни, включително някои собствени продукти.

[www.greenstreetbg.com](http://www.greenstreetbg.com)



## ПЛОВДИВ

### Балев Био Маркет

ул. „Перущица“ 8, Мол Пловдив

[www.balevbiomarket.com](http://www.balevbiomarket.com)

### Био магазин Зелен

ул. „Скайлер“ 3, Пловдив

Богат асортимент от био храни и здравословни продукти. Фирмата собственик е ексклузивен вносител за България на марките Green, Yogi tea, Vivani. Собствена марка био храни „Био Класа“.

Имат магазини и в София.

[www.zelenbio.com](http://www.zelenbio.com)



## СОФИЯ

### Балев Био Маркет

бул. „Цариградско шосе“ 115, The Mall ниво -2, София

[www.balevbiomarket.com](http://www.balevbiomarket.com)

### Биомаг

пл. „Журналист“ 1, ул. „Дојран“ 10А, бул. „Янко Сакъзов“ 50, София

Първият магазин посветен изцяло и само на биопродуктите. Сега вече са мини верига.

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

### Био магазин Зелен

ул. „Лавеле“ 20-22;  
ул. „Лъчезар Станчев“ 5,  
Софарма Тауърс, София  
www.zelenbio.com

### Грийн Шоп

ул. „Галилео Галилей“ 15, София

Добър избор на био храни, супер храни и био козметика. Храните са качествени, сертифицирани и се предлагат с вещица.  
greenshop.bg

### Зелена Земя

ул. „Любен Каравелов“ 70, София

Симпатично магазинче с подбрани био и натурални продукти, включително български и регионални под собствена марка, от малки производители.  
www.zelenazemia.com

### Био магазин „Донита“

бул. „Гоце Делчев“ 105, София

Мебелите са дизайнски и изцяло от естествени материали. Разнообразие от био храни – зърнени, брашна, студено пресовани масла и вкусни десерти.

### Магазин DiNi

ул. „Хан Аспарух“ 26, София

Вкусни био закуски и десерти собствено производство; широка гама от продукти и доста насипни храни. Плодове и мед от малки български производители.  
www.facebook.com/DiNi

### Магазин за здравословни и био продукти Joy Day

бул. „Скобелев“ 38в, София

Приятен магазин с предразполагаща атмосфера и богато разнообразие от био и натурални продукти.

### Магазин за истински неща

ул. „Солунска“ 42, София

С чаровна атмосфера. Предлага и позабравени български продукти под собствена марка, насипни храни и прясно смяно брашно.

### Слънце Луна „Инке Тунке“

ул. „Юрий Венелин“ 1, София

Чудесен малък магазин с уникален собствен стил. Акценти: прясно изпечени хлябове „Слънце Луна“, вкусни сладкиши, приготвени от Йоана (kulinarно-joana.com), насипни храни, продукти от малки ферми, производители и манастири.  
www.sunmoon.bg

### Смесен магазин „Зоя“

ул. „Аксаков“ 22, София

Компетентен подбор на най-качествени био и натурални продукти, с фокус супер храни, козметика, насипни зърнени, бобови, ядки и сушени плодове. Вкусни сандвичи, десерти, чай, кафе, дори веган био капучино.  
www.zoya.bg

### Gimel Organic

бул. „Арсеналски“ 23, София

Разнообразни био зеленчуци и плодове, собствено производство, здравословни продукти, а също и топъл бар с био кафе и био крем-супи.  
www.facebook.com/pages/GIMEL-ORGANIC/259466368462

### My Organic Market

ул. „Парчевич“ 48, София

Първият магазин, който започна да предлага био продукти у нас още през 2006. Качеството и разнообразието на храните са впечатляващи. Акценти: брашна от прясно смяно зърно, насипни био храни, био бебешки продукти.  
www.myorganicmarket.bg



### СТАРА ЗАГОРА

#### Био магазин Баланс

ул. „Граф Игнатиев“ 17, Стара Загора

Обширна гама от продукти, сред които много разнообразни насипни храни.

#### Organic Green House

ул. „Отец Паисий“ 47; Мол Галерия, ет. 2, Стара Загора

Магазините са два в Стара Загора и предлагат богато разнообразие от био продукти, насипни храни, козметика и битова химия.  
www.organicgreenhouse.bg



### ШУМЕН

#### Аура Био бутук

ул. „Цар Освободител“ 103, Шумен

Разнообразни качествени био сертифицирани продукти. Може да седнете и на чаша ароматен аюрведичен чай.  
www.ayura.bg

Материалът е подготвен съвместно с био магазин „Зелена земя“

## АВТОРИ В ТОЗИ БРОЙ

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



► **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.



► **Елица Константинова**, която е индолог по образование и пътешественик из културния свят на Южна, Югоизточна и Югозападна Азия, преподава хинди и съвременна хинди литература в СУ „Св. Кл. Охридски“. От години е автор в „Меню“ и други кулинарни издания.



► За **Дани Райкова** вкусната храна и качествено вино са начин на живот. „Обожавам Азия, но когато се развихря в кухнята, отлитам към Средиземноморието. През зимата се мества 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 совиньон блан, а срещу мен на масата сега любимият ми човек. Животът е прекрасен - нека му се наслаждаваме!“

► **Яна Петкова**, освен известен винен журналист и дегустатор, съзредител и лектор във Българска винена академия е и партньор в два ресторанта и в един нов столичен винен бар. Пише откровено, понякога хапливо, често забавно, но винаги с позиция и се отнася изключително отговорно към културата на хранене, към кулинарията и удоволствията на небцето..



## Очаквайте през март

1| ВЕГЕТАРИАНСКИ ЯСТИА С НАХУТ

2| ВКУСНИ БЪЛГАРСКИ КЛАСИКИ В МОДЕРЕН СТИЛ

3| УХАНИЯ И ВКУСОВЕ ОТ Индия

4| ВЕГАН ТРЮФЕЛ ТОРТА ЗА ЧИСТА СЪВЕЕСТ

5| РАСТАТ ЛИ У НАС БЪЛГАРСКИТЕ ДОМАТИ?



# Кулинарно училище МЕНЮ®



Кулинарна програма  
сезон пролет-лято 2013



Основи на захарната  
декорация  
30 и 31 март



Празнично  
великденско меню  
23 и 24 април



Козунак и великденски  
сладки  
27 април



Любими закуски  
14 и 15 май

**и още:**

Захарна декорация:  
моделиране на захарни цветя  
28, 29 и 30 май

Турска кухня  
25 и 26 юни

Торта Wonky cake  
6 и 7 юли



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

**Чети каквото обичаш!**

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

