

меню®

списание за модерно хранене | брой 65 | март 2013 | 5 лв. | www.menu.bg

ПОСТНИ и ВЕГЕТАРИАНСКИ рецепти

- Благодатният **НАХУТ**
- Модерно по български
- Супер **ВЕГАН ДЕСЕРТИ**

ИНДИЯ на Вкус

- **АЮРВЕДА** с Юрий Ковачев
- Из лагуните на **КЕРАЛА**
- Скритият ресторант **ШАФРАН**

СМИЛЯН

история в бобено зърно



Това е откъс от списанието!

Цялото списание може да намерите в Библио.бг

www.biblio.bg





„Вкусни пости“ е словосъчетание, което за мнозина звучи оксиморонно или, с други думи, твърде противоречиво, сухо, безинтересно и свързано с мъчителни състояния на лишения на тялото и душата от всичко, което би доставило най-пълно удоволствие на едно епикурейско същество.

Истината е, че дори и най-здравословните продукти, пълни с най-полезната част от Менделеевата таблица плюс аминокиселини, витамини и пр., няма и йота да допринесат за нашето здраве (а за настроението да не говорим), ако вкусовете ни рецептори не ги определят като вкусни.

Вкусът сам по себе си е нещо напълно индивидуално. Всеки има свое собствено съотношение между сладко, солено, кисело, горчиво и люто, което той определя като вкусно. А като се прибавят и различните ароматни съчетания от тревите и подправките от различните краища на света, картината изглежда вече сложна.

С много от рецептите в този брой на „Меню“ се надяваме да опровергаем критиките към вегетарианството и веганството, че нищо не е вкусно без мръвка, масло или сирене и да дадем още идеи за разнообразно и задоволяващо всички сетива меню – от супата и салатата до десерта. Всяко ястие ще добие вашето определение за вкусно, като накрая го подправите с доза лимонов сок, хубав зехтин, любим аромат или дори лъжица добро вино.

А ако сте готови и за други вкусови експерименти, опитайте автентична индийска кухня и надникнете с нож и вилица в тайните на аюрведа.

С подходящите съчетания от продукти, точните подправки и щедра доза добро настроение ви желаем Вкусни пости,

Ивелина Иванова,
шеф-готвач



рецепти в броя

ПОСТНИ ЯСТΙΑ

- 12 НАХУТ С ЛЕЩА, ОРИЗ И КАРАМЕЛИЗИРАН ЛУК
- 13 Руло от нахут
- 14 Пълнени гъби с боб, смокини и печени чушки
- 16 Киноа с коприва, зелен лук и маслини
- 16 Баница с къри леща
- 20 Супа от червен боб и паста
- 20 ВЕГАН ТАРТА
- 23 Къри картофи с броколи и гъби
- 36 Лучени вада с магданозено чатни
- 52 САЛАТА ОТ МАНГО И НАР

БЕЗМЕСНИ ЯСТΙΑ

- 12 ФАЛАФЕЛИ
- 27 ОРИЗ С КАШУ И СТАФИДИ
- 27 Къри от тиквички с кашу и панир
- 28 ЛАЗАНИЯ С РИКОТА И ПРАЗ
- 28 ОГРЕТЕН ОТ ЧЕРВЕНО ЦВЕКЛО
- 54 ЗАФРАНИ ПАНИР ТИКА



16



13

12



ЯСТΙΑ С РИБА И МЕСО

- 23 МИНИТОРТИЛИ С ПРАЗ И СКАРИДИ
- 36 ПАТЕШКО КЪРИ И ПУРИ
- 54 ТАНДУРИ ПИЛЕ С ДЖИНДЖЪР СОС И БАСМАТИ

43



ДЕСЕРТИ

- 37 СЕМИЯ ПАЯСАМ
- 39 ЖЕЛИРАНИ КАЙСИЕВИ БОНБОНИ
- 42 ПАЛАЧИНКОВА ТОРТА
- 43 ПОСТЕН ТОФИ ЯБЪЛКОВ СЛАДКИШ
- 44 ШОКОЛАДОВА ТОРТА „ЧИСТА СЪВЕСТ“

Меню[®] у дома

време за нахут Благодатният нахут.....	6
модерни традиции Полет на Вкуса	14
бързи рецепти Накратко и апетитно	19
меню с приятели Аюрведа с Юрий Ковачев.....	24
видеорецепти Вижте как	28
свременно меню	
Из лагуните в Керала.....	30
Талантливият готвач от Алапуя	34
неустойимо Наслада за душата.....	39



20



52

Меню[®] за храната

посоки Филмови храни в Берлин	48
меню навън Скритият „Шафран“	50
в близък план Piper	56
от натура История, събрана в бобено зърно	60
порция здраве Постите	64
меню надалеч На гости в розовия град Джайпур ...	66
читателско меню	67



50



30

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. 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 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 огромно 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-екологичното биоразнообразие на планетата ни.

Философията ни за храната и природата прозира винаги през рецептите на нашите страници в МЕНЮ У ДОМА и е латентна в материалите ни в секцията ЗА ХРАНАТА.

МЕНЮ®

брой 65 / март 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 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 Пъси 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: **АВАНС 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



Разглеждайте 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



НАД 20 ПОСТНИ И ВЕГЕТАРИАНСКИ РЕЦЕПТИ



Ястия с нахут | 6

Полет на Вкуса или модерно по български | 14

Аюрведа с Юрий Ковачев | 24

и още:

Меню от индийския щат Керала | 30

Неустоими веган десерти | 39

ВРЕМЕ ЗА НАХУТ



РУЛО ОТ НАХУТ



ФАЛАФЕЛИ



За кокосовите орехи, лагуните и други истории в Керала



В щата Керала Индия сякаш забавя темпо и си отдъхва от забързания ритъм, прахта и пищните ястия с много подправки. Понася се по лагуните, естуарите и речните канали, за да се влее в Арабско море по-лека и помъдряла.





ЖЕЛИРАНИ КАЙСИЕВИ БОНБОНИ



ПАЛАЧИНКОВА ТОРТА

Скритият „Шафран“

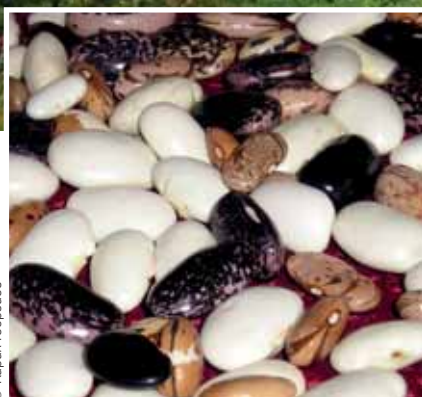
Добре че са индийските ресторанти, та малко да запълнят огромната софийска липса на заведения с вкусна екзотична и етно храна. Вярно е, че се броят на пръстите на едната ръка, но поне всеки от тях има своите достойнства и история. А „Шафран“ ни привлече и с нетрадиционен адрес.







© Веселина Маринова



© Кирил Георгиев

История, събрана в бобено зърно



Приказка за първата вода или къде расте смялянски фасул

Пътят се спускаше бързо, сякаш нетърпелив да срещне селото. Да се спре в неговите подредени, измазани в бяло родопски къщи, да се извие покрай реката и с нея да продължи нанякъде, да се скрие. Докато очаквам големия завой, след който започва Смялян, си мисля, че всяка година планирам да дойда на Фестивала на смялянския фасул, но ето сега намерението ми се осъществява. И на когото кажех къде ще съм през следващите дни, коментарът беше: „Ааа, отиваш на най-вкусното място в България.“

Не само с богатата родопска трапеза привлича селото. Следващите дни ще срещаме искрена гостоприемност, ще опитваме от вкусни по-вкусни гозби от смялянски фасул, ще припяваме „Бела съм, бела юначе...“ и ще поискаме отново да се върнем.

Тук, в Смялян, всичко започва и свършва с фасула, дори жените, като се срещнат на улицата, първо си разказват коя каква нова рецепта е сготвила предишната вечер.

Кулинарно училище **МЕНЮ**[®]



Кулинарна програма



**Основи на захарната
декорация**
30 и 31 март



**Козунак
и великденски сладки**
27 април



Любими закуски
14 и 15 май



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

и още:

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

