

# Меню®

списание за модерно хранене | брой 68 | юни 2013 | 5 лв. | [www.menimag.bg](http://www.menimag.bg)

## Опитайте Гърция

► Тънкостите на **ОКТОПОДА**  
► **МИТКО КЛАКЛОВ**  
просто като в Санторини

► **С ДЪХ НА ЗЕХТИН**  
и мастиха



ресторант **ГУСТОЗА**

сладкиши **с ароматни плодове**

**ЗА МЕДА, ПЧЕЛИТЕ  
И ПЧЕЛАРИТЕ**



**Това е откъс от списанието!**

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

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





Не харесвам много земята на Гърция. Напечените голи камъни и едва оцеляващите сиво-зелени гървенца и храстчета уморяват душата ми и очите ми няма къде да се поспрат дори за секунда и да починат.

Харесвам гръцкото море – лазурно, солено, бъкacho от живот и даряващо с живот.

Влюбен съм в храната на Гърция. Тя е проста, ясна, естествена и безкрайно вкусна. Целта ѝ е да нахрани добре, да успокои и да развесели. Сама по себе си няма да те подведе – получаваш това, което виждаш. Нито повече, нито по-малко – точно толкова, колкото да ти стигне за обяд под палещото слънце или за дъ-ъ-ъ-ъ-лга вечеря насред прохладния бриз.

Гърция е твърде близо до нас и всички познаваме важните ѝ вкусове – риба, зехтин, лимони. Даже и една част от рецептите ни са общи. Но въпреки това винаги, когато навестя комшиите, успявам да се удивя кулинарно.

Надявам се, че с този брой на МЕНЮ екипът ни ще направи точно това с вас – ще ви оставим приятно изненадани и вкусно нахранени.

Людмил Хайдутов,  
редактор



# рецепти в броя

## ПОСТНИ ЯСТИА

- 17 ПЛАКИЯ ОТ ЗЕЛЕН ФАСУЛ И ТИКВИЧКИ
- 43 ХОРТА САЛАТА

## БЕЗМЕСНИ ЯСТИА

- 20 СПАГЕТИ ОТ ТИКВИЧКИ СЪС СИРЕНЕ И МЕНТА
- 20 ТАЛЯТЕЛИ АЛФРЕДО
- 26 СВЕЖО МЛЕЧНО ПРЕДЯСТИЕ
- 27 ХРУПКАВА КАРТОФЕНА ПАЛАЧИНКА
- 31 САЛАТА С РУКОЛА И ПЕЧЕНИ ДОМАТИ
- 35 ТОЧЕНА ВИТА БАНИЦА
- 35 КАТМИ С ГЪБИ НА ФУРНА



20



24



45

47



## ЯСТИА С РИБА И МОРСКИ ДАРОВЕ

- 9 САЛАТА ОТ ОКТОПОД ПО ГРЪЦКИ
- 10 ОКТОПОД НА СКАРА СЪС СОС ОТ ПЕЧЕНИ ЧУШКИ
- 12 ОКТОПОДЧЕТА В ПИКАНТЕН ДОМАТЕН СОС
- 17 МИДИ ПЛАКИЯ
- 22 ПАЛАЧИНКИ СЪС ЗЕЛЕН ЛУК И СКАРИДИ
- 24 РИБА КЪРИ
- 45 ФИЛЕ ОТ ЛАВРАК „САНТОРИНИ“
- 45 СКАРИДИ ВЪРХУ МОРСКА СОЛ
- 56 ПЪРЖЕНИ КАЛМАРИ

## ЯСТИА С МЕСО

- 24 ЦАРЕВИЧНА ПИЦА С МАСЛИНИ И СИРЕНЕ
- 32 АГНЕШКО ПО МАРОКАНСКИ
- 36 ПИЛЕ С ПРЯСНО ЗЕЛЕ
- 56 СВИНСКО ЛЕМОНАТО

## ДЕСЕРТИ

- 33 РЕДЕН ЧИЙЗКЕЙК С ГОРСКИ ПЛОДОВЕ
- 46 ШАРЛОТА С ЯГОДИ
- 47 ТАРТА С МАСКАРПОНЕ И КАЙСИИ
- 47 ВИШНЕВ ПАЙ
- 50 МУЗИКАЛНА ТОРТА
- 57 БУГАЦА

# МЕНЮ® у дома

<b>време за октопog</b> Тънкости на октопogа .....	7
<b>модерни традиции</b> Да сложим една плакия .....	14
<b>бързи рецепти</b> Апетитно и чевръсто .....	19
<b>четири сезона</b> От близо и далече .....	23
<b>5 продукта</b> Само с пет съставки .....	26
<b>меню с приятели</b> Виолета и мерудия .....	29
<b>българска кухня</b> .....	34
<b>световно меню</b> Из гръцките острови .....	38
Просто като в Санторини .....	42
<b>неустoимо</b> Плодови сладкиши за ценители .....	46



36



33

# МЕНЮ® за храната

<b>меню навън</b> Густоза значи гръцки Вкус .....	54
<b>меню надалеч</b> Плодовете на Банкок .....	58
<b>от натура</b> За пчелите и пчеларите .....	62
<b>за храната отговорно</b> От Европа до Земята .....	66
<b>тенденции</b> Здравословно опаковано .....	69
<b>читателско меню</b> .....	71



55



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 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 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 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 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 българската 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 свеж, 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 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 лийтмотив на материалите ни в секцията ЗА ХРАНАТА.

# МЕНЮ®

брой 68 / юни 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.kokosharova@gourmetbg.eu

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

Издател: **Емил Коралов** чрез „Гурме“ 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](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 кулинарни термини и продукти
- полезни хрумвания, свързани с някои от продуктите

**МЕНЮ** готви с продукти на





## От ГЪРЦИЯ: Тънкости на октопода



Вкусни рецепти по гръцки | 6  
Митко Клаклов или просто като в Санторини | 42  
Из островите: с дъх на зехтин и мастиха | 38

### **и още:**

Виолета Шейтанова и merudia.bg | 28  
Ястия от близо и далече,  
за бързаци и търпеливи | 19



# Тънкости на октопода

В кухнята, също както и в обществена среда, октоподът се появява закономерно на определен етап от общественото развитие. У нас появата на октопода като социална метафора и като изискан деликатес стана приблизително по едно и също време. Преди петнайсетина години този безгръбначен морски хищник от класа на главоногите *Cephalopoda* беше почти непознат на българската трапеза, както и за мафията тогава все още се говореше някак уклончиво и условно. Днес все повече ресторанти го включват в своите менюта и рибарските магазини подмамват клиенти с грижливо погредени пипала от октоподи сред бучки лег. Също както и вестниците привличат читатели с разкази за живота на криминалния ъндърграунд. Впрочем в миналото той не е бил напълно непознат. В „Записки по българските въстания“ на едно място Захари Стоянов разказва как докато бягали с един от неговите съратници от башибозуците, обущите му се скъсали и носовете им „зяпнали като на октопод устата“. Това между другото.



Много хора у нас припознават октопода първо като синоним на организираната престъпност, а след това като вкусно и изискано ястие. Причина за това е незабравимият италиански ТВ сериал *La Piovra* за комисаря Катани. Метафората става лесно разбираема, ако се познават някои специфични навици на морския хищник. Октоподът има торбичка с мастило, което изпуска при опасност. Така той създава информационно затъмнение в морските дълбини и в суматохата успява да се измъкне от зъбите на своите врагове. Ако все пак не успее, тогава е готов да жертва някое от пипалата си, за да се спаси, както постъпва и сухоземният гушер с опашката си. Друга защитна способност е умението му да променя цвета си и да се слива с околната среда. Така той става невидим и неосезаем като агент под прикритие, внедрен в мутренски среди или като мутра, интегрирана в службите за сигурност. Оръжие за разправа с враговете са неговите осем мускулести пипала с мощни смукала в краищата.

Известни са над двеста разновидности на октопода. Някои са с размери около пет сантиметра, а други достигат до 3-4 метра дължина. Хранят се със скариди, миди, раци и риби. Не подминават и своите братовчеди калмарите. Твърди се, че октоподът е най-интелигентното безгръбначно животно и е доказано, че е доста паметлив. Освен това може да отвори запечатан буркан, след като внимателно го изследва.

Има предположения, че умното главоного може да се окаже надарено дори и с ясновидски способности – например октоподът Паул от аквариума в Оберхаузен беше станал световна знаменитост, след като по време на Европейското първенство по футбол от 2008 г., както и на Световното през 2010, беше успял да отгатне резултата от 11 мача на немския национален отбор.

Въпреки че минава за умно животно, октоподът се лови почти като другите риби. Може да се озове в някоя мрежа или да се закачи на въдица. Въдиците са малко по-особени. В края на влакното се закача силиконов рак с кукички. Това е апетитна и коварна стръв. Щом падне на дъното, рибарят (или октоподарят) леко подгръбва рачето от време на време, за да имитира естествено движение. После октоподът сграбчва примамката и след малко се оказва на брега. По крайбрежието на Гърция често използват и глинени гърнета или пластмасови буркани, които пускат на дъното завързани с въженице. Октоподите най-редовно ги припознават като храна и се настаяват доверчиво в тях.



Две книги на Питър Мейл  
за Франция, виното, храната  
и по-вкусната страна на живота



Вдъхновяващи и весели книги  
за радост и познание  
с хумор и уважение



издания на **GOURMET**  
publishing

[www.gourmetbg.eu](http://www.gourmetbg.eu)





# Апетитно и чевръсто



1|

- 1| **СПАГЕТИ ОТ ТИКВИЧКИ  
СЪС СИРЕНЕ И МЕНТА**
- 2| **ТАЛЯТЕЛИ АЛФРЕДО**
- 3| **ПАЛАЧИНКИ СЪС ЗЕЛЕН ЛУК И СКАРИДИ**



2|



3|



# Виолета и мерудия



Ако харесвате добрата храна и хубавото вино и обичате да участвате в събития, посветени на тях, със сигурност сте видели и чаровната усмивка на Виолета Шейтанова, която рядко пропуска да ги посети. Или може би пък я познавате задочно от блога ѝ [merudia.bg](http://merudia.bg), който като че ли на шега тя създава преди малко повече от година. Това се случва след поредица домашни приятелски вечери, когато почти всички гости пожелават да получат рецептите на сготвените от Виолета ястия. Тогава се ражда идеята вместо с имейли те да достигнат до всеки заинтересуван в чисто нов кулинарен блог. Виолета работи в областта на онлайн маркетинга и създаването и управляването на [merudia.bg](http://merudia.bg) не са проблем за нея. Признава обаче, че почти всекидневното публикуване на нови рецепти, описания на продукти и информация за събития ѝ отнема доста време. Все пак тя намира време да пътува из целия свят и да черпи идеи от всички около 50 страни, които е посетила.

Всъщност именно в чужбина и по-точно в Италия, докато учи там, се заражда готварската страст на Виолета. Може би затова и любимата ѝ кулинарна тема е пастата. Макар че тя не е включена в менюто, с което ни гостува, средиземноморската вълна е обедняващата идея на красивите и вкусни ястия. Ароматното агнешко е вдъхновено от съвсем скорошно и съвсем кратко отскачане до мароканския град Танжер, докато в салатата ясно личи апенинският подход. Необичайният чийзкейк пък е толкова лек като усещане, колкото и лесен за приготвяне. Когато се захванете с тези рецепти, веднага ще разберете защо главната цел на [merudia.bg](http://merudia.bg) - да предизвика у все повече хора желание да се впуснат в готвене, се изпълнява успешно. Повечето рецепти в блога са с лесни за откриване продукти, а храната на снимките е очевидно домашно приготвена, без твърде специални уреди и пособия.

Докакто готвеше в нашата кухня, Виолета сподели, че колкото повече се задълбочава в кулинарното изкуство, за което ѝ помагат и посещенията на курсовете на Кулинарно училище „Меню“, толкова повече разбира колко малко знае. Но на следващите страници може да се убедите, че скромността ѝ само допълва нейното майсторско и вдъхновено отношение към вкусната храна.

→ Людмил Хайдатов

## МЕНЮТО НА ВИОЛЕТА:

- 1 | САЛАТА С РУКОЛА И ПЕЧЕНИ ДОМАТИ С ПАРМЕЗАН
- 2 | АГНЕСКО ПО МАРОКАНСКИ СЪС ЗЕЛЕНЧУЦИ И КУСКУС
- 3 | РЕДЕН ЧИЙЗКЕЙК С ГОРСКИ ПЛОВОДЕ И ШОКОЛАД





Кулинарно  
училище  
**МЕНЮ**<sup>®</sup>

кулинарен курс  
Захарна декорация:  
**Крива торта**

6 и 7 юли  
10:00 – 16:00



За повече информация: тел.: 02 951 66 37, 088 494 0748, e-mail: [menu@menumag.bg](mailto:menu@menumag.bg)  
[www.menumag.bg](http://www.menumag.bg)

ШАРЛОТА С ЯГОДИ





ТАРТА С МАСКАРПОНЕ И КАЙСИИ





ОТ НАТУРА: За меда, пчелите  
и пчеларите | 62



Ресторант Густоза  
значи автентичен гръцки вкус | 54

**и още:**

Екзотичните плодове на Банкок | 58

За субсидиите на ЕС  
и българската реалност | 66

Здравословно опаковано | 69

# Плодовете на Банкок



Харесвате ли екзотични плодове? Банани, ананас, маракуя, манго, личи? Всички те са само малка част от онова, което предлага субекваториалният климат. Повечето от чуждоземните плодове, които купуваме от супермаркетите, имат дълъг срок на годност, транспортират се сравнително лесно и затова са достъпни в Европа. За съжаление, когато се внасят отдалеч, тези плодове не успяват да представят пълноценно вкусовете и ароматите си пред българския потребител, защото се берат зелени и контролирано „узряват“, докато се транспортират с кораби и самолети до нас.

# За пчелите и пчеларите

Пчелите и пчеларите са особени. Работните насекоми живеят в стриктно построена хармония, в която всяко знае мястото си – дали ще снася яйца, дали ще охлажда кошера или пък ще носи цветен нектар, който, още докато лети, ще превръща в мед. А пчеларите по правило са тихи, спокойни и усмихнати, все черти, които сякаш вече трудно се намират. Професор Николай Симеонов и синът му Петко са точно такива – разговорът ми с тях тече ведро и леко, но в думите им личи безусловната страст към пчеларството. Страст, споделена от вече четири поколения.



През 60-те години семейният пчелин, стопанисван от бащата на проф. Симеонов, се е намирал в софийското село Кокаляне. По-късно е преместен на друго място близо до селото, на територия, предоставена от местното горско стопанство. Сега току до залесените борове, на малка полянка, през май обсипана с цъфнали диви ягоди, жужат близо 70 кошера.

Пчелинът е сертифициран за биологично производство на мед тази година, което означава, че поне две години в него не са използвани конвенционални лекарства за пчелите, а само някои органични киселини и етерични масла. А също и че в радиус от 3 км няма сериозни битови и индустриални замърсители. Кошерите пък са боядисани с разрешени от закона бои, а теренът на пчелина е съобразен с оптималните изисквания на пчелните семейства – завет, шарена сянка, разнообразна и



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

**Чети каквото обичаш!**

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

