

меню®

списание за модерно хранене | брой 69 | юли 2013 | 5 лв. | www.menu.bg

храна от ГОРАТА

- БОРОВИНКИ и КЪПИНИ
- Майсторски десерти с ГОРСКИ ПЛОДОВЕ
- От блога ГОРСКИ МЪХ
- Набери си сам



В кухнята на КАДИЕНИТЕ

DIWINE

е мястото във Варна

Кюстендил, ЧЕРЕШИТЕ

ПО ГОЛЕМИТЕ ЕЗЕРА
на Италия



Това е откъс от списанието!

Цялото списание може да намерите в Библио.бг

www.biblio.bg





Отново сме в сезона на изобилието. Ярки багри, вкусни и свежи аромати струят от всички летни плодове и зеленчуци – от гората, полето и градината. Докато е време, не бива да пропускаме да се възползваме и от очарованието на сезонните зелени подправки – естрагон, мащерка, салвия, риган, девесил, босилек... Смело комбинирайте и експериментирайте с вкусовете на лятото.

Ако ви се опитва нещо специално и различно, пробвайте луизианската кухня на кадиените в цялата ѝ прелест от преливащи се ароматни преживявания и пикантни усещания в устата. Не сме забравили и ценителите на българските ястия. За традиционалистите сме приготвили две супер свежи летни чорби.

Надникнете и в страниците със сладките ни предложения – там ще усетите много малинови, ментови, шоколадови и боровинкови нотки, които ще ви разхладят във вид на сорбе, свеж сладолед с джоджен и горски плодове или пък целувка с лимон и къпини.

Сгответе с нас вкусно лятно меню, споделете го с приятели и се забавлявайте!

Ивелина Иванова,
шеф-готвач



рецепти в броя

ПОСТНИ ЯСТИА

- 23 Сладко-кисели патладжани със зелен фасул и ориз
- 28 Супа с лешници и финокио
- 31 Лятна чорба от зелен фасул и джанки

БЕЗМЕСНИ ЯСТИА

- 9 Салата с боровинки и къпини
- 12 Панирана домашна извара с чатни от къпини и праскови
- 18 Фусили с патладжани, сирене и маслини
- 28 Палачинки от нахут с гъбена плънка
- 34 Пухкав маслен царевичен хляб
- 50 Микс от салати с резени летен трюфел

ЯСТИА С РИБА И МОРСКИ ДАРОВЕ

- 9 Котлети от съомга със сос от червени боровинки
- 16 Огритен от тиквички и пушена съомга
- 20 Хрупкави печени миди
- 21 Салата от зелен фасул и риба тон
- 34 Супа от сом



28



42



16

ЯСТИА С МЕСО

- 16 Бърза пица
- 23 Пиле с тиквички на фурна
- 30 Чорба от пиле с прясно зеле
- 37 Варени раци
- 37 Джамбала
- 38 Пикантни пилешки крилца
- 51 Агнешко печено на ниска температура

ДЕСЕРТИ

- 29 Чийзкейк с бъз и лайм
- 38 Пекан пай
- 41 Сладки контрасти
- 42 Печена Аляска с плодове
- 42 Павлова с лимонов крем и горски плодове
- 53 Портокалов мус върху пистакио бисквита
- 70 Сладкиш с мармалад

Меню® у дома

време за горски плодове You're the berries.....	6
бързи рецепти Вкусно и набързо.....	15
сезони Импровизации с летни зеленчуци.....	23
меню с приятели Приказката на Горския мъх.....	24
българска кухня Чорби за горещи дни.....	30
световно меню акадиана	32
Кадиените, храната и блатата.....	32
неустойимо	
Майсторски десерти с горски плодове.....	41



37



12

Меню® за храната

тенденции Набери си сам.....	46
меню навън Diwine, високата класа на Варна.....	48
от натура Зелено сирене от Черни Вит.....	54
в близък план Най-известните череша.....	62
меню надалеч По големите езера на Италия.....	66
читателско меню	70



62



48

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. **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 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 и изхвърляне и за създаването на **хранителни банки**, осигуряващи качествена храна на овермен 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 латмотив на материалите ни в секцията ЗА ХРАНАТА.

МЕНЮ

брой 69 / юли 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“ 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: **ВАУАНС 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

МЕНЮ готви с продукти на



МЕНЮ[®]

у дома



С аромата на ГОРАТА



БОРОВИНКИ И КЪПИНИ:

Вкусни ястия и майсторски десерти с тях | 6

Кулинарни изненади от блога „ГОРСКИ МЪХ“ | 24

и още:

Български летни чорби | 30

Импровизации със сезонни зеленчуци | 23

Ароматната кухня на кадиените от Луизиана | 32

You're the berries

Иначе казано, Ти си върхът. На английски с този израз можем да изразим специалното си отношение към някого, който за нас е berries – горски плод, който зрее през лятото и е като скъпоценен камък. Пипкава, трудоемка, дори сръткава са гумите, с които обикновено се описва работата по събирането на ягоди, малини или боровинки. Но май трудно бихме се разделили със спомена за някоя тиха неделна утрин през лятото, когато сме потъвали в уханието на палачинки с конфитюр от боровинки или къпини.



По следите на жеравите

Вечнозелени храсти, които може да достигат и 2 метра височина, боровинките са около 100 вида в целия свят, а в България се срещат четири: червена, синя, черна и странджанска. Предпочитат бластисти почви и планински, дори високопланински райони в Северното полукълбо, и се нуждаят от много вода. По подобие на жерав, цветовете на боровинките свеждат глави и се покланят на земята. Може би заради тази очевидна прилика с птиците европейските заселници в Америка дали на плодчетата на червената боровинка наименованието стапбеггу, променило се впоследствие в сранбеггу. Има вероятност името им да произхожда и от вярването, че жеравите много обичат да ядат боровинки и често се виждат приведени да пощят ниските храсти с яркочервени плодове.

Американската червена боровинка е с отделна история и различен външен вид от обикновената черна: по-едра, рубиненочер-

вена и по-малко кисела. В кухнята на Северна Америка пуйката с боровинков сос за Деня на благодарността е задължително ястие. Дори сосът се е превърнал в един от символите на празника наред с голямата птица. За шведите пък кюфтетата с боровинков сос си остават класика, не само литературна - от живота на Карлсон, която се приготвя редовно въпреки бурното развитие на модерната кулинария там. Кюфтетата се пържат в сгорещено олио и се поднасят със сос или сладко от горски плодове, като боровинките са с предимство. Сосът се приготвя от пресни или замразени боровинки, смесени със захар, сол и малко червено вино, загрява се за няколко минути и се дръпва от огъня.

Плодовете на боровинките, особено на червените, рядко се ядат пресни и току-що събрани поради киселостипчивия им вкус, но са трайни, може да се замразяват или сушат, за да се използват и през зимата. В сладкарството червените боровинки, но и черните, и сините в още по-голяма степен, напълно разгръщат своите качества. В пайове, торти, рула и крѐмбъли, в кремове със сметана и шоколад трѐпчиво-свежият им вкус се уравновесява от другите съставки и захарта. Естествена-

»»»



КОТЛЕТИ ОТ СЪОМГА
СЪС СОС ОТ ЧЕРВЕНИ БОРОВИНКИ

Салатите винаги са били чудесно допълнение на всяка трапеза. Представяме ви една по-различна с комбинация от боровинки и къпини, която определено ще изненада гостите ви – както с вкус, така и с нетрадиционен начин на поднасяне.



САЛАТА С БОРОВИНКИ И КЪПИНИ



ПАНИРАНА ДОМАШНА ИЗВАРА
С ЧАТНИ ОТ КЪПИНИ И ПРАСКОВИ





© снимки Марта Мутафова



ГОРСКО МЕНЮ ОТ МАРТА:

- 1| Супа с лешници и финокио
- 2| Палачинки от нахут с гъбена плънка
- 3| Чийзкейк с бъз и лайм





Кадиените, храната и блатата

На запад от трептящия от музика и спомени за урагани Ню Орлиънс е Акадиана, страната на кадиените. Ако това име не ви говори нищо, може би ги познавате като Cajun (кейджъни, каджуни или кажунни – изглежда, Институтът за български език още не е казал тежката си дума за името на този народ). Сред блатата и хълмистите равнини на Югозападна Луизиана далечните потомци на първите френски заселници на континента за малко повече от 250 години създават уникална култура и невероятна храна.

Хората

Те говорят особен френски диалект и много от тях произхождат от експулсираниите в средата на XVIII век французи от канадските приморски провинции, части от Квебек и от щата Мейн. Принудителното преселение е организирано от британците в Северна Америка по време на Седемгодишната война и мнозина от прогонените избират за нова родина Луизиана. Тук заварват местни племена, немци, говорещите далечен роднина на френския език креоли¹ и чернокожи африканци. Малко по-късно пристигат испанските заселници и културният казан е готов да заври. Френският език, по-точно местната му версия, е норма за всеки кадиен, независимо от про-

изхода. Разбира се, английският е официален, но това, изглежда, няма голямо значение. Цялата култура – музика, фолклор, кухня, е основана на мекото „р“ и носовките. Дори най-забележителната географска форма в Акадиана е известна с френско име.

Блатата

Вауоч (баю) е място с много и бавнотечаща вода, гъсто обрасло с палми и блатни кипариси, чиито въздушни корени заплашително стърчат над повърхността, а клоните им са превзети от мистично полъшващия се испански мъх. Освен на кадиените тези свръхвлажни райони са дом и на мисисипския алигатор, различни водни костенурки, бобри, чапли и други птици и най-важното – на каналния сом и на сладководните раци.



ДЖАМБАЛАЯ



Класическият десерт Павлова е традиционен за Нова Зеландия и Австралия – двете страни спорят за авторството му, но се знае, че е създаден в чест на руската балерина Анна Павлова по време на турнето ѝ през 1920 г. в наши краища на света. Безспорно нежният сладкиш на целувчена основа, който в нашата версия е с лимонов крем и ухани горски плодове, е достоен за всяка прима, но също и за всеки ценител на фините сладки творения.



ПАВЛОВА С ЛИМОНОВ КРЕМ И ГОРСКИ ПЛОДОВЕ



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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

