

Меню®

списание за модерно хранене | брой 70 | септември 2013 | 5 лв. | www.menu.bg

ИБЕРИЙСКА МОЗАЙКА

► **ДОМАТЕНА**
ФИЕСТА

КАТАЛУНИЯ
на вкус



Десерти на юг
от Пиренеите

Цветна торта с маргарити

ФИЛИП ХАРМАНДЖИЕВ
и заругата на животните

Рецепти от ресторант
BODEGA



Това е откъс от списанието!

Цялото списание може да намерите в Библио.бг

www.biblio.bg





Когато за пръв път отидох в Испания на 15-годишна възраст, се изумих, че някъде другаде по света освен в България има студена супа, при това толкова невероятно вкусна, като гаспачото. Изядох поне десет и всяко беше различно – с по-едро смлени домати или по-кремаобразно, с малки купчинки ситно нарязани зеленчуци за поръсване или вече гарнирано с тях, със или без хлебни трохи, по-гъсто или по-рядко – всякакво. И винаги ужасно вкусно и разхлаждащо. За гаспачото обаче са нужни хубави, зрели, сезонни домати. Сега Дани Райкова, която живее недалеч от Малага и чието меню с оранжеви акценти и морски вкус ви предлагаме в броя, търси под дърво и камък вкусни домати в Андалусия. И не намира. Трудно е за вярване, нали? Как така ние, хората, допуснахме индустриалната храна да ни залее? Убедена съм, че трябва да се борим за това в България постепенно да се възродят малките и средните традиционни земеделски и животновъдни стопанства, да се борим за добри закони и наредби. Които с каквито средства може. В броя ви представяме Филип Харманджиев, който със своята ферма е направил малка като мащаб, но значителна като пример и философия, крачка към истинската храна.

Иначе испанците са хора с ярки традиции в кулинарията и културата на хранене и рецептите, които ви представяме в списанието, са вкусно свидетелство за това. Приятно четене, готвене и хаване!

Веселина Маринова,
главен редактор



рецепти в броя

ПОСТНИ ЯСТИА

- 10 ГАСПАЧО С ПЕЧЕНИ ЧУШКИ В ЛЕДЕНА КУПА
- 34 ДОМАТЕНА ЯХНИЯ
- 34 МАНАСТИРСКА ЯХНИЯ

БЕЗМЕСНИ ЯСТИА

- 14 ДОМАТЕН ПАЙ
- 14 ПЪЛНЕНИ ДОМАТИ С КУСКУС
- 20 ТАРТА СЪС СМОКИНИ И ДОМАТИ
- 24 САЛАТА ОТ МАРУЛЯ, ДИНЯ И СИРЕНЕ
- 54 ИСПАНСКА ТОРТИЛЯ

ЯСТИА С РИБА

- 20 ПЪЛНЕНИ ЯЙЦА С РИБА ТОН
- 25 МОРСКИ РИБКИ ПО ИСПАНСКИ
- 30 САЛПИКОН ДЕ МАРИСКОС
- 31 ФИДЕУА ОТ ВАЛЕНСИЯ
- 39 ЕСКАЛИВАДА
- 40 ТРЕСКА ПО КАТАЛУНСКИ
- 54 РИБА ТОН С ПОЛЕНТА И СРЕДИЗЕМНОМОРСКИ МИКС
- 70 ПЪЛНЕН ШАРАН ПЛАКИЯ



14



32

52



ЯСТИА С МЕСО

- 16 ГОЛЯМА САРМА С ОРИЗ И ПИЛЕ
- 22 НАХУТ С ЧОРИСО
- 26 КЮФТЕНЦА С ГРАХ И ДОМАТИ
- 27 ТЕЛЕШКО В ПАТЛАДЖАНИ
- 52 САЛАТА С ДОМАТИ, ХАМОН И ФЕТА

ДЕСЕРТИ

- 17 СЛАДКИ САРМИЧКИ
- 32 КРЕМ БРЮЛЕ С МЕД И ШАФРАН
- 32 СРЕДИЗЕМНОМОРСКА ЛИМОНАДА
- 40 СРЕМА CATALANA
- 42 ПЪРЖЕНО МЛЯКО
- 43 РОГЧЕТА ОТ ТОРТИЛИ С ПЛОДОВЕ
- 43 КАТАЛУНСКИ БИШКОТИ CARQUINYOLIS
- 46 ЦВЕТНА ТОРТА С МАРГАРИТИ

МЕНЮ®

у дома

Време за домати Случайни домати факти.....	6
Вещи в занаята Легена купа за гаспачо.....	11
модерни традиции	
Сарми за султани и изкусни гурмани.....	16
бързи рецепти Без протакане.....	19
5 продукта Петобой в кухнята.....	24
сезони С фантазия.....	26
меню с приятели Оранжев обяд с Дани.....	29
българска кухня Постни яхнии.....	34
световно Каталуня в бъдеще и минало време.....	36
неустойимо Десерти южно от Пиренеите.....	42



43



30

МЕНЮ®

за храната

меню навън Ресторант Bodega.....	50
от натура Чифлик Ливади.....	56
меню надалеч Къде са върховете на Европа.....	64
читателско меню	70



50



56

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 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 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 70 / септември 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“ 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





ИСПАНСКА МОЗАЙКА:

Гаспачо в легена купа
и още рецепти с домати | 6



Каталунска кухня с Георги Парменов | 36
Неустоими испански десерти | 42

и още:

Сарми – традиционни и модерни | 16
Български летни яхнии | 34

Случайни доматиени факти

Каквото и да се каже за доматиите, ще е малко. Тези растения със странна история, повлияна от вземането на цял един континент, са покорили кухните по целия свят, но около тях винаги остава нещо неясно, неизвестно и удивително. Следват няколко факта, които ще запълнят малка част от доматиеното ни познание.



Плог или зеленчук?

Отговорът е: И двете. Това, което слагаме в чиниите си, са плодовете на растението *Solanum esculentum*, но от кулинарна гледна точка доматиите са зеленчуци. За да няма объркване, дори Върховният съд на САЩ се е произнесъл с подобно становище. През 1893 г. в делото „Никс срещу Хедън“ се постановява, че доматиите трябва да се облагат с мито като зеленчуци, защото във всекидневния език те се разпознават като такива.

Име

Българската гума домати произлиза от *xitomatl* (хитоматъл), което на науатъл - езика на ацтеките, е името на червения зеленчук. Разбира се, връзката не е директна и със сигурност преминава през испанския. Но дори и в него има противоречия. В Мексико *tomate*, гума, която в Испания и в останалата част на Латинска Америка означава домати, е названието на зелените плодове на мексиканския физалис. А гумата за по-популярния зеленчук е *jitomate* (хитомате), което силно напомня ацтекското име.

В много езици свързват яркочервения зеленчук с рая или пък го оприличават на златна ябълка, но видовото му латинско название *Lycopersicon*, измислено от Карл Линей, означава вълча праскова.

Ликопен

Едно от най-важните биологичноактивни вещества в доматиите по химична формула е ψ , ψ -каротен, обаче то не участва в синтеза на витамин А за разлика от β -версията. Но пък червеното доматиено багрило е мощен антиоксидант, който неутрализира свободните кислородни радикали многократно по-успешно от популярния витамин Е.

Изследванията, които разкриват връзка между количеството на приемания ликопен и намаляващата опасност от различни ракови заболявания, не са окончателни, нито пък потвърдени, но това не означава, че изводите им са неправилни.

Интересно е, че ликопенът става по-активен, след като доматиите са преминали термична обработка.

PDO и PGI

Смята се, че в момента съществуват над 20 000 културни разновидности домати. Някои от тях обаче се нуждаят от защита на начина им на отглеждане, за да не изчезнат или за да може уникалните им качества да достигат до потребителите без изменения. В Европа това става чрез присъждането на защитени наименования за произход (PDO) и защитени географски указания (PGI). Тези категории описват законово връзката между условията на отглеждането (природни и социални) и сортовете растения. При доматиите има три защитени наименования за произход: *Tomatáki Santorínis* (доматче от Санторини), *Pomodoro del Piennolo del Vesuvio* (доматче пиеноло от Везувий) и *Pomodoro S.*





ГАСПАЧО С ПЕЧЕНИ ЧУШКИ В ЛЕДЕНА КУПА

Кускусът в тази рецепта с апетитната си текстура и средиземноморския си вкус е чудесна пълнка за сочните летни домати.



ПЪЛНЕНИ ДОМАТИ С КУСКУС

Ако класическата пица „Маргарита“ не съществуваше, светът щеше да е луд по този ароматен пай.



ДОМАТЕН ПАЙ

Кулинарно училище МЕНЮ®



Кулинарна програма

сезон
есен-зима 2013-2014

Регионална кухня и вино

28 септември – 1-ва група

29 септември – 2-ра група

Домашна паста

1 и 2 октомври

Основи на захарна декорация

12 и 13 октомври

Суши у дома

15 и 16 октомври

Домашен хляб

9 и 10 ноември

**Захарна декорация:
моделиране на захарни цветя**

19 и 20 ноември

**Хляб с квас
и пълнозърнести сладкиши**

30 ноември и 1 декември

Празнична вечеря

10 и 11 декември

Коледни сладки

17 декември

Тайните на ориза

14 и 15 януари

Празнични торти

25 и 26 януари

Мъфини

28 януари 2014



Турска кухня
29 и 30 октомври



Италианска кухня
5 и 6 ноември



Парти у дома
19 декември



Малки торти
8 и 9 февруари





3|

Без протакане

1| ПЪЛНИ ЯЙЦА С РИБА ТОН

2| ТАРТА СЪС СМОКИНИ И ДОМАТИ

3| НАХУТ С ЧОРИСО



1|



2|

Каталуния в бъдеще и минало време



© Blanca Berlin / ICEX



© Fernando Madariaga / ICEX

На снимките: пазар „Ла Бокерия“ в Барселона

В североизточната част на Иберийския полуостров, но с вечно недоизяснена етническа принадлежност към Испания, автономната област Каталуня (още Каталуня или Каталония) има собствен език, уникална култура и забележителна кухня. Често сравнявани с френските и италианските им еквиваленти, каталунските ястия са лесни, щадящи продуктите и с ясни, свежи вкусове.





КАТАЛУНСКИ БИШКОТИ CARQUINYOLIS



РОГЧЕТА ОТ ТОРТИАЛ С ПЛОВОДЕ



Vodega

кътче от Испания в София

Софийският Студентски град е известен като център на забавленията и по улиците му се редуват заведение след заведение. Но има едно място, което госта се различава от останалите. Това е испанският ресторант Vodega. Собствениците са избрали точно тази част на София именно заради живота, който кипи тук. Нали една от представите за испанските ресторанти се свързва точно с неспирното оживление по улиците...



Всичко тръгва от идеята за тапасите, които представляват не просто малки порции храна, а един уникален начин за общуване. Именно фактът, че това са малки предястия, от които може да опиташ много и различни видове, кара хората, създали Vodega (изба на испански), да се впуснат в това приключение. Най-

много им харесва социализацията момент и възможността няколко души от една компания да си поръчват различни неща и да опитват заедно. От дума на дума обаче се стига до истински испански ресторант, а не просто бар за вино и тапас. Концепцията намира естествено продължение и в идеята заведението да е във високия клас, но в същото време да е достъпно за възможно повече хора.



Чифлик Ливади за другата на животните



Във времена, когато всички копнеем по някогашния вкус на селските кокошки и масово се храним с месо, за чийто произход е по-лесно да не мислим, Филип Харманджиев - собственик на винарна „Дамяница“, на фирма за внос и търговия с вино, на верига винени магазини, бивш създател на „Капитал“ и „Дневник“, изучи и разви фермерска система, която имитира природата. Създаде в село Дамяница до Сангански чифлик с пасищни пилета и други животни, отглеждани в естествената им среда, без антибиотици и хормони, на слънце, въздух и достатъчно пространство.



Фермата осигурява чисто и вкусно месо на около 200 семейства, абониран за директните ѝ доставки. Част от продуктите се предлагат и свободно в мобилен магазин в столицата – специално оборудван камион, който паркира по няколко часа през работните дни на различни места в града. В Германия и Италия например е пълно с такива. Дано и у нас скоро да станат повече!

Промяната

Хората са способни на доста сериозни промени в живота си. Ето примера с Филип Харманджиев - ще се убедите сами, ако го посетите в Дамяница, стига да ви е интересно. Когато е там, тоест поне три дни в седмицата, той с готовност посреща гости, показва и разказва за своята устойчива симбиотична ферма. В „Чифлик Ливади“ е не само интересно, а много весело и човек научава хиляди чудеса за животните. Може да презърнеш новородено агънце, да хвърляш царевица на прасетата, да галиш телетата между рогцата, да подкараш патките към гъола им, да играеш с козлетата или да видиш как се разчупва яйце в инкубатора и от него се появява пиленце.

Но извън тези забавления това е устойчив бизнес, начин да се произвежда храна – чиста и полезна, интелигентен метод да се развъждат в естествена среда домашни животни и да се избегне хватката на индустриалната храна, която ни превзема.

Като малък Филип откровено мразел земеделската работа, когато му се налагало да ходи с баба си на лозето, най-вече заради нейната монотонност. Така че едва ли си е представял как един ден ще посвети по-голямата част от времето си на стопан-

ски животни и ще влага толкова мисъл и ентузиазъм в отглеждането им. Но открива фермерската философия на Джоел Салатин от Вирджиния – човекът, обявен от списание Time за най-добрия фермер в света. И тъй като сериозно го занимава устойчивостта на всяка човешка дейност, както и чистата и добра храна, Филип просто разбира, че тези идеи са за него. Още повече че голяма част от помещенията и постройките на някогашния винпром “Дамяница”, сега негова собственост, пустеят от години. А наоколо са се ширнали госта ливади.

Днес като фермер той изглежда просто влюбен в животните, пълен е със знания за тях и ненаситно учи още – от книги и най-вече от опит.

»»»





Къде са върховете на Европа



Неуморно слънце, потропващи токове в ритъма на фламенко, корига, сангрия и паеля. Ако това е вашата представа за Испания, продължете да четете нататък, защото тази кулинарна история ще ви отведе на север, в един непознат мистичен свят на гастрономи - наследници на древните келти, ще ви разходи из дивите плажове на атлантическото крайбрежие и закътани рибарски селища, ще разберете как ябълката е върнала рая на хората, къде са върховете на Европа и в кой испански град на глава от населението се падат повече ресторанти с мишелови звезди, отколкото в Париж.



Разказът започва от Сантяго де Компостела. Не съм пилигрим и не съм извървяла пеш свещения път на свети Яков, но съм стигнала дотук, заредена с кулинарна вяра, страст и желание да опозная вкусовете и ароматите на Галисия, Астурия, Кантабрия и Страната на баските – вечно зелени, гъждовни и нетипични образи на слънчева Испания, но предлагащи същото гостоприемство, изключително хранително разнообразие от водата и земята, любопитни рецепти, редки и вкусни сирена и отлични майстори в кухнята.

В града спирам за кратка почивка на освежаваща следобедна напитка и за да опитам от прословутата tarta de Santiago – бадемов тарт с отпечатан на повърхността с пугра захар кръст, емблема на Ордена на Свети Яков от Компостела. Настанявам се на терасата на Parador de Santiago de Compostela, считан за най-стария хотел на света! Изминал дълъг път – от кралска болница през 1499 до дом на поклонници, пристигащи в града, луксозният комплекс е една от най-привлекателните забележителности тук заедно с грандиозната катедрала, приютила мощите на светеца. Докато се наслаждавам на добре балансираните аромати на легендарния сладкиш - бадем, лимон и канела, прелиствам малък пътеводител на Галисия, предлагащ маршрути от turismo rural (селски туризъм). Вече имам план как да протече обиколката ми из Северна Испания.



АВТОРИ В ТОЗИ БРОЙ



► 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 местя 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!“

► **Любомир Бояджиев**, редактор в сайта Divino.bg и списание DiVino, от години се занимава с винена и гастроресторантърска журналистика. Като франкофон и страстен кулинар той е познавач на неповторимата френска кухня, но когато готви за приятели, най-често предпочита семпли и близки до нашата традиция специалитети, съставени от пресни натурални продукти.



Очаквайте в следващия брой

Вкусът на детството и домашното щастие

1| ПЪЛНЕНИ ЧУШКИ

2| ПЪРЖЕНИ КЮФТЕТА

3| КРЕМ КАРАМЕЛ

4| ЛОКУМКИ



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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

