

МЕНЮ®

списание за модерно хранене | брой 71 | ноември 2013 | 5 лв. | www.menu.bg

COMFORT FOOD

Храна за
утеха
и радост

За пилетата
и пилешкото

Наг 30 ЛЮБИМИ
ДОМАШНИ
РЕЦЕПТИ

СЛАДКИШИТЕ
на нашето
детство

СТЕФАН САРИЕВ
по следите на
рогонския кашкавал

Cheese 2013



Това е откъс от списанието!

Цялото списание може да намерите в Библио.бг

www.biblio.bg





Всеки пази дълбоко в себе си вкусни спомени от своето детство, от времето, когато се е чувствал щастлив, закрилян и обичан, когато мама или баба са приготвяли топла и ароматна закуска, обяд или вечеря. Тези уютни и мили моменти се запечатват дълбоко вътре в нас и когато, вече големи и пълни с отговорности, се почувстваме изтощени, изморени и отчаяни от всекидневните битки с трудностите в живота, имаме нужда от искра топлина, оптимизъм и добро настроение.

В този брой на „Меню“ сме приготвили любими рецепти от детството на нашия екип. Допитахме се и до близки, приятели и познати. Това е нашата COMFORT FOOD, както я наричат в Щатите, а вече и по целия свят. Този израз означава точно това – храни с емоционален заряд, в които намираме убежище в моменти на несигурност и които свързват вас с топлината на дома.

Сгответе с нас пълнени чушки, пиле с пухкав ориз, картофени кюфтета, сочна млечна баница или незабравимия домашен течен шоколад – все вкусни и сладки спомени, които да ни зарадват, да ни донесат чувство за домашни грижи и да ни заредят за дългите зимни месеци.

Ивелина Иванова,
шеф-готвач



рецепти в броя

ПОСТНИ ЯСТИА

- 15 Пълнени чушки с киноа и тиква
- 27 Постен чомлек
- 52 Къпоолу на жар

20



БЕЗМЕСНИ ЯСТИА

- 15 Пълнени чушки с ориз и песто на фурна
- 22 Картофени кюфтета
- 20 Запечени гъби
- 25 Каша със сирене
- 30 Салата с ябълки, ряпа и козе сирене
- 34 Баница с праз и сирене
- 53 Люто шмеркезе в печена чушка
- 53 Сирене талагани на скара



34



41

39



ЯСТИА С МЕСО

- 8 Пиле с ориз
- 9 Пиле лютика
- 12 Печено пиле с бира и хрупкави пикантни пържени картофи
- 20 Пържени кюфтета
- 24 Свинска кавърма
- 26 Печени кюфтета с праз
- 30 Пълнени ябълки с патешко и патладжан
- 34 Пълнени чушки с месо
- 54 Кюфтета на скара
- 55 Ребра на скара
- 70 Мусака

ДЕСЕРТИ

- 31 Флонярд с ябълки и круши
- 36 Локумки
- 39 Млечна баница
- 39 Мекици
- 41 Грис халва
- 41 Реване
- 44 Сладък шоколадов салам
- 45 Течен шоколад
- 48 Крем карамел
- 48 Бисквитена торта с крем ванилия

МЕНЮ® у дома

време за пиле Пиле, пиле, аз те знам.....6

модерни традиции Чушки, пълнени по-така14

бързи рецепти Чевръсто и уютно 19

5 продукта Само с пет 24

сезони Между есента и зимата..... 26

меню с приятели Френски ябълки с Туки28

българска кухня..... 34

закуска за шампиони Домашни утрини..... 39

неустоимо Сладкият Вкус на детството 40



15



36

МЕНЮ® за храната

меню навън СкараБар 50

от натура Стефан Сариев:
по следите на рогонския кашкавал..... 56

тенденции Четене и готвене 64

за храната отговорно Cheese 2013,
хилядите вкусове на млякото..... 66

читателско меню 70

редакционно 72



56



50

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 балансирани**, запоба 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 удобството от вкуса и от съпребивяването, 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. Сандвичите също са полезни, когато са приготвени с добри продукти и балансирани съставки.

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 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 огромни 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 71 / ноември 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

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: **ВАЛЕНС ПРИНТ**
Пълноценно обслужване

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





COMFORT FOOD

храни за утеха и радост



За пилетата и пилешкото | 6

Любими домашни рецепти
от едно време до днес | 8

Сладкият Вкус на детството | 40

и още:

От блога на Тику | 28



ПЪЛНЕНИ ЧУШКИ С КИНОА И ТИКВА



ПЪЛНЕНИ ЧУШКИ С ОРИЗ И ПЕСТО НА ФУРНА

МЕНЮ®

СПЕЧЕЛЕНЕ

планетарен миксер **KitchenAid**
като участвате в играта на **МЕНЮ**

Регистрирайте своето участие
на сайта **menumag.bg**

Всеки месец в периода на играта
от 1 юли до 20 декември 2013
Ви очакват и награди от



Всички награди са подsigурени от

www.purehome.bg

KitchenAid™



За повече подробности и участие вижте на www.menumag.bg

Чевръсто и уютно



3|



1|



2|

- 1| ЗАПЕЧЕНИ ГЪБИ
- 2| ПЪРЖЕНИ КЮФТЕТА
- 3| КАРТОФЕНИ КЮФТЕТА





СЛАДЪК ШОКОЛАДОВ САЛАМ

Тази торта е добре забравената алтернатива на популярния десерт с ароматизирано и оцветено нишесте.



БИСКВИТЕНА ТОРТА С КРЕМ ВАНИЛИЯ

МЕНЮ®

за
храната



СТЕФАН САРИЕВ:
За Родопите, храната, овчарството
и отлежалия кашкавал | 56



СКАРАБАР
домът на истинската скара | 50
СНЕЕSE 2013
хилядите Вкусове на млякото | 66
и още:
Тенденции: Четене и готвене | 64







товото сирене се натъпква в мех от животинска кожа, наречен толум, откъдето идва името. В съвременни дни традиционното производство и продажба на такъв продукт са, меко казано, силно ограничени по нормативно-хигиенни съображения.

През дните на изложението, волно и неволно сравнявайки възможностите за производство на храни в различните европейски държави, моментът, в който натежа убеждението, че всичко може да се проме-

ни към по-добро, беше награждаването на Сигер Сеgefчев с един от призовете на Slow Cheese. За да си представите какво означава тази награда за Сигер и България - освен него останалите наградени бяха само от Италия и Великобритания. Призът се дава на хора, които са направили и продължават да правят постоянни усилия за запазване на традиционно производство на сирене.

Бялото саламурено сирене от млякото на каракачанските овце е маслено, без да е тежко, богато е на благородни киселини и има характерния аромат на овче мляко, който не се натрапва, а по-скоро напомня за истинския му произход.

Подобен характер имат и румънските сирена, които всъщност напомнят на българските и македонските. Изключение е масленото сирене Branza de Burduf от планините Viseghi в Трансилвания, което отлежава в смърчова кора, придобивайки леко смолист дъх и бле-

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

