

МЕНЮ®



списание за модерно хранене | брой 72 | декември 2013 - януари 2014 | 5 лв. | www.menu.bg

ОТДАЙТЕ СЕ НА ВКУСНАТА ЗИМА

➤ СЛАДКИ ПОДАРЪЦИ
за снежни дни

➤ Тържествена
ПОСТНА ТРАПЕЗА

➤ Българско
ПРАЗНИЧНО
МЕНЮ

Изкуството на
БАКЛАВАТА

Ресторант ГРОЗД

Чухте ли за
КАШКАВАЛА
ОТ ГОДЕЧ

ДОМАШНА
НАДЕНИЦА
на фокус



Това е откъс от списанието!

Цялото списание може да намерите в Библио.бг

www.biblio.bg





Каквото и да се каже за зимния празничен сезон, все ще е малко и недостатъчно. Затова няма да се спирам на очевидната емоционална нужда от трапеза с чудесна храна, която да разгори празничното настроение у изтощените от приготовления домакини и очакваните гости. Няма да спомена вкусните български традиции за Бъдни вечер и Коледа, както и турския майсторлък в приготвянето на баклава. Нито пък ще споделя с вас ентусиазма, който ме обзема, когато се запозная с вдъхновяващи хора като Дафар от Младежката мрежа на Slow Food в София и Страхил от годечката мандра „Могила“.

Това, с което искам да ви развълнувам, са малките лични празници, които ни помагат да живеем в по-добър свят. Няма значение дали това са няколко часа, отделени за доброволен труд, или дълго отлаганото поставяне на допълнително кошче за разделно събиране на боклук, финансова подкрепа за някоя важна кауза или обещание от следващата година да обръщаме повече внимание на това, с което се храним – самата мисъл, че правим нещо добро, създава празника.

Затова ви пожелавам да празнуваме замислено и много, много весело!

Людмил Хайдутов,
редактор „Меню“



рецепти в броя

ПОСТНИ ЯСТИА

- 8 САЛАТА С НАР В ЯБЪЛКИ
- 8 ПОСТНА ПИТКА
- 9 КЮФТЕНЦА ОТ БУЛГУР И ЛЕЩА
- 10 ТЕРИН ОТ КЕСТЕНИ И ПАЩЪРНАК
- 11 ПОСТНА ПАСТИЛА С КУСКУС
- 16 ПЪЛНЕНА ТИКВА С КАФЯВ ОРИЗ И ЗЕЛЕНЧУЦИ
- 18 ПЪЛНЕН ЧЕРВЕН ЛУК
- 19 САЛАТА ОТ НАР И ЛЕЩА
- 41 ТОПЛА САЛАТА ОТ ТИКВА И НАХУТ
- 57 БЪРЗИ ВЕГАН СОБА НУДЪЛИ
- 70 ПЪРЖЕНА ТУРШИЙКА

БЕЗМЕСНИ ЯСТИА

- 20 БАНИЦА С КЪСМЕТИ
- 21 ПИТКА С ПАРА
- 36 СУФЛЕ ОТ СИНЬО СИРЕНЕ

ЯСТИА С РИБА

- 36 СЕВИЧЕ ОТ СЪОМГА С АРОМАТНА БРУСКЕТА
- 39 ХРУПКАВО ФИЛЕ ОТ КЛАРИАС НА ФУРНА



8



16



23

ЯСТИА С МЕСО

- 16 СУПА ОТ ТЕЛЕШКИ ЕЗИК
- 23 ПЕЧЕНИ ПЪЛНЕНИ КАРТОФИ
- 24 ПЪЛНЕНО ПРАСЕНЦЕ
- 26 ДРАГЛИШКА КАПАМА
- 38 ПУЕШКИ КЮФТЕНЦА С ШАМФЪСТЪК
- 42 КУБА ХАМУТ
- 54 ТЕЛЕШКО КЪЛЦАНО ПО РОДОПСКИ
- 55 СВИНСКИ ДЖОЛАНЧЕТА НА ФУРНА
- 56 РОДОПСКИ САРМИ
- 60 СУРОВА ЕДРО СМЛЯНА НАДЕНИЦА
- 61 ИТАЛИАНСКА НАДЕНИЦА

ДЕСЕРТИ

- 14 ТИКВЕН СЛАДКИШ
- 29 ТУРСКА ТОЧЕНА БАКЛАВА
- 42 МАКАРОНИ С ТИКВА НА ФУРНА
- 45 ДЖИНДЖИФИЛОВИ БИСКВИТКИ
- 46 ПРАЗНИЧНА ХАЛВА
- 46 КАРАМЕЛЕН СЮНГЕР
- 47 ДОМАШНИ ШОКОЛАДОВИ ТРЮФЕЛИ
- 48 МАЛИНОВ ЧИЙЗКЕЙК В БУРКАН
- 50 МЪФИНИ СЪС СУШЕНИ ПЛОДОВЕ
- 56 МЛЕЧНА БАНИЦА

Меню[®] у дома

Време за Бъдни вечер

Вкусни постни за една влюбена зима6

сезони На топло до печката16

5 продукта

Постни идеи с минимум съставки 18

българско празнично меню Безкраен празник..... 20

Вещи в знаята Баклава –

сладкият ритуал на Изтока..... 28

бързи рецепти Слагайте масата!..... 35

меню с приятели

Дафар Шабан за храната и младежта..... 40

неустойимо Сладки ухания за по-студени дни 44



48



45

Меню[®] за храната

меню навън ГРОЗДОВЕТЕ на Вкуса 52

храната под лупа За наденицата с удивление 58

вещи в занаята Домашна наденица..... 60

от натура Чухте ли за годечкия кашкавал?..... 62

тенденции Кулинарните падения на 2013..... 66

читателско меню 70



62



52

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 балансирани**, 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 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. **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 ѝ извърляне 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 72 / декември 2013 - януари 2014 www.menu.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

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@menumag.bg

реклама: 0884 940 751

печат: **АЛЮМНИС ПРИНТ**

хартия: 

снимка на корицата: **Ирина Гугова**

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/menumag>



следвайте ни в twitter
[@MENUMagazine](https://twitter.com/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.menumag.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



МЕНЮ ЗА БЪДНИ ВЕЧЕР | 6
БЪЛГАРСКО ПРАЗНИЧНО МЕНЮ | 20



и още:

Сезони: на топло до печката | 16
Баклавата – изкуство и ритуал | 28
Дафар Шабан за храната и младежта | 40
Сладкиши-подаръци за снежни дни | 44





ПОСТНА ПАСТИЛА С КУСКУС



ТИКВЕН СЛАДКИШ



Сладкият ритуал на Изтока

Славеево гнездо, пръстът на везира, устни на хубавица - ето така, поетично и интригуващо, звучат имената на повечето видове баклава в Турция. Трудно е да се установи коя е родината на този велик десерт, поради което госта от народите в Близкия изток са претендирали за авторско право.

И Сладката история на баклавата ни връща чак около VIII век пр. Хр., когато в Месопотамия приготвяли десерт от точени кори с мед и счукани ядки, изпечен на фурна. Гръцки търговци през античността я пренасят по Източното Средиземноморие, откъдето по-късно навлиза и в римската кухня. По време на пътешествието си през различни етноси и векове баклавата обогатява и усъвършенства своя вкус. Арменците първи ѝ добавят канела и карамфил, а арабите я ароматизират с розова вода и кардамон.

По време на най-голямото си могъщество Турската империя владее огромна територия, която днес съвпада с ареала на баклавата - Мала Азия, Армения, Балканите, Ирак, Палестина, Египет и Северна Африка.

Нищо чудно, че по тези места стават популярни именно сиропираните сладкиши - отначало медът, а по-късно захарният сироп действат като силни консерванти за десертите, които иначе не биха издържали и ден при зноиния климат в по-голяма част от тези земи. Друга причина за огромната популярност на баклавата в ислямския свят е вярването, че двете основни съставки - медът (захарта) и ядките, са афродизиак. Подобни свойства се приписват също на канелата, карамфила и кардамона.



ПРЪСТИ НА ВЕЗИР

ИСТАНБУЛСКИ
СЛАВЕЙ

СЛАВЕЙ ОТ АНТЕП

МЕНЮ®

ОЧАКВАЙТЕ

на 20 декември 2013
жребия в играта на **Меню**
за голямата награда

планетарен миксер
KitchenAid

Наградата е осигурена от

www.purehome.bg

KitchenAid™



Победителят ще бъде обявен на 20.12.2013 на www.menumag.bg



Слагайте масата!



3|



2|



1|

- 1| СУФЛЕ ОТ СИНЬО СИРЕНЕ
- 2| СЕВИЧЕ ОТ СЪОМГА
С АРОМАТНА БРУСКЕТА
- 3| ПУЕШКИ КЮФТЕНЦА С ШАМФЪСТЪК









ГРОЗДовете на Вкуса

Един от обичайните въпроси, които се задават на хората от екипа ни, е „Къде може да се яде вкусна, типично българска храна“. Местата, отговарящи на това изискване, за съжаление са изключително малко, но сред тях софийският ресторант „Грозд“ е на челни позиции.



ГРОЗД е старо заведение, което съществува поне от 50-те години на миналия век. В края на следващото десетилетие сградата на булевард „Цар Освободител“ 21 е преустроена и малкият студентски ресторант се сдобива с допълнителен салон. Тогава са инсталирани и огромните движещи се витрини, които през лятото отварят мястото към градския уличен живот. Оригиналният механизъм още работи безупречно, но пък затруднява смяната на дограмата - специалистите просто отказват да го направят, опасявайки се, че може безвъзвратно да повредят нещо.

Новият живот на ресторанта започва през бурната зима на 1996 г. с идеята да се сервира домашна градска храна – печено агнешко и телешко, шкембе чорба, сарми. Както и пържени кюфтета, които и до днес са най-продаваната позиция от менюто. Деervalвацията на лева тогава е ежечасна и едва ли не всяка платена сметка веднага се обръща във валута в съседното чейндж бюро. Това обаче не попречва на собственика Александър Тумпаров да превърне ресторанта в печелившо място.

Уникалността на „Грозд“ е в непромененото и много добро качество на храната, на която вече 17 години се радват редовните клиенти – политици, университетски преподаватели, съседи от околните сгради. Освен основното класическо ресторантско меню



Чухте ли за годечкия кашкавал



Има неща, за които мълвата леко се носи между хората. Някак мистично и с мъничко съмнение в съществуването. Удивително късно слухът за годечката мандра и за сиренето и кашкавала оттам достигна и до мен. Скоро след това се озовах в градчето, разположено току прег Западния Балкан, където липсват всякакви промишлени замърсители, а пасищата се простират отвъд хоризонта, и опитах едно от най-вкусните неща през живота ми. За гъобека, както се вика на току-що омесения кашкавал, Страхил Симов, един от най-важните хора в семейната мандра „Могила“, казва, че е от най-търсените им продукти. Но разказът не спира с горещия млечен аромат на пресния кашкавал.



Историята всъщност започва доста преди съществуването на „Могила“. Е, едноименната махала на Годеч си е открай време там. Млечното производство на района обаче в годините на плановете петилетки е съсредоточено в държавната мандра в градчето, а Младен Симов, бащата на Страхил, я ръководи до приватизирането ѝ. С идването на новото време предприятието е разграбено и закрито. А Младен остава без възможност да прави това, за което е учил и знае най-добре. През 1996 Симови започват от нулата и построяват новата мандра „Могила“, с която славата на годечкия кашкавал бързо се завръща. Страхил намира своето място и всички умения, които придобива, докато следва в Пловдив за технолог на млечни продукти, са в основата на успешния проект.

Зад успеха обаче стои много работа, която, колкото и необичайно да звучи, се върши според всички изисквания на обърканото българско законодателство. Но това не е най-важното. Много по-значим е подходът, който семейство Симови са възприели при бизнес отношенията си с доставчиците на мляко. Страхил познава лично всеки от фермерите, всеки от работниците, знае къде пасе всяко стадо крави и овце и колко голямо е то. Освен че така има поглед върху произхода на цялата суровина за мандрата, създаденото доверие му помага да разчита на лоялността на местните животновъди. И фактът, че в „Могила“, която отвън прилича на обикновена селска къща, има лаборатория за количествен и качествен анализ на млякото, няма нищо общо с променливия и понякога



Страхил Симов





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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

