

меню®

списание за модерно хранене | брой 73 | март – април 2014 | 5 лв. | www.menomag.bg

ЯПОНИЯ: ЧИСТО И ПРОСТО

- Сакура в супата
- Вкусът на Хамачи
- Бързи рецепти

Кулинарни
тенденции 2014

ДЕСЕРТИ
за любими хора

БУЛГУРЪТ
е българин

Мляко от
Harmonica

СЛЪНЧЕВАТА
ХРАНА
на Тунис



Това е откъс от списанието!

Цялото списание може да намерите в Библио.бг

www.biblio.bg





Япония винаги е изглеждала недостижимо далечна за мен, а японското светоусещане - достойно на възхищение, но толкова чуждо и противоположно на нашето. Докато подготвяхме този брой, обаче за пореден път се убедих, че храната носи невероятен потенциал за сближаване. След като опитах салатата от водорасли, странния десерт дайфуку мочи и се задълбочих в произхода и значението на разни съставки и кулинарни ритуали, всичко придоби плът и кръв и страната, хората и културата им ми станаха далеч по-разбираеми и може би по тази причина – още по-интересни.

Вкусните японски ястия в този брой, създадени от Ивелина Иванова, шеф-готвач на „Меню“, от Петър Михалчев, собственик на ресторант „Мияби“, и Георги Георгиев, шеф-готвач на „Хамачи“, са напълно изпълними в домашни условия и навярно ще ви дадат същото чувство за чистота и завършеност, каквото изпитват повечето хора от тази храна.

Изобщо чистота на вкусовете и чистота на продуктите е постоянна нишка в броя ни – тя е характерна и за краля на варивата – оризът, и за неговия достоен заместител – булгурът, както и за био млякото Harmonica или за слънчевата храна на Тунис.

Приятно готвене и четене!

Веселина Маринова,
главен редактор



рецепти в броя

ПОСТНИ ЯСТИА

14 ЗАПЕЧЕН ПИЛАФ ОТ КИНОА
С ТИКВИЧКИ И МАСЛИНИ

55 ЗЕЛЕНЧУКОВА ГЪОЗА

БЕЗМЕСНИ ЯСТИА

13 ЧЕРЕН ОРИЗ
СЪС ЗЕЛЕНЧУЦИ В ПАКЕТЧЕ

18 ЧЕСНОВ ОРИЗ

19 ОРИЗОВИ КЮФТЕТА

ЯСТИА С РИБА

10 РИЗОТО С ПРАЗ И МИДИ

28 Зони

30 ИШИКАРИ НАБЕ

37 ЯПОНСКИ ОМЛЕТ

С ПУШЕНА РИБА

37 ПИСИЯ В СОС

54 ПОКИ ТУНА САЛАТА

55 БАРАМУНДИ С ГЪБИ



28



38

41



ЯСТИА С МЕСО

11 ПАЕЛЯ СЪС ЗАЕК

16 ЗЪРНЕН ПИЛАФ
С КЮФТЕНЦА

32 ОРИЗ С ПУЕШКО ФИЛЕ
И ЗЕЛЕНЧУЦИ
В АЗИАТСКИ СТИЛ

33 ПИЛЕ С ОРЕХОВ СОС

35 ПИЛЕ ТЕРИЯКИ

41 МУСАКА С БУЛГУР

ДЕСЕРТИ

31 ДАЙФУКУ МОЧИ

38 КАРАМЕЛИЗИРАНИ
СЛАДКИ КАРТОФИ

42 РЕВАНЕ С БУЛГУР

44 РОЗОВИ РОГЧЕТА С ОРИЗ

45 ШОКОЛАДОВО СУШИ

47 ТОРТА-САКСИЯ
С ПРОЛЕТНИ ЦВЕТА

56 ТИРАМИСУ С ЧАЙ МАЧА

Меню[®] у дома

време за ориз	За всяка си има ориз	6
модерни традиции	Пилафи в нови одежди	14
5 продукта	Раз, два... пет.....	18
световно меню япония	Сакура в супата.....	21
сезони	На път към пролетта	32
бързи рецепти	Японско за нула време.....	35
на фокус	Булгурът е българин.....	40
неустойимо	Сладкиши за любими хора.....	44



44



37

Меню[®] за храната

меню навън	Ресторант „Хамачи“	52
от натура	Чисти звуци от Harmonica	58
тенденции	Кулинарни тенденции 2014.....	64
меню надалеч	Слънчевата храна на Тунис.....	66
читателско меню	67



58



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 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 популярия 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. **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 открием 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.

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 оромен 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 73 / март - април 2014

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

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

Издател: **Емил Коралов** чрез „Гурме“ ООД **GOURMET publishing**
ISSN 1312-5923

адрес: **Списание Меню**, София, ул. „Лъчезар Станчев“ 5,
Sopharma Business Towers, Търговски център, ет. 2

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: **АЛАНС ПРИНТ**

хартия: **ЕМА**

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



Време за: ОРИЗ | 6

Модерни традиции:
ПИЛАФИ В НОВИ ОДЕЖДИ | 14



и още:

На фокус: Булгурът е българин | 40

Световно меню: ЯПОНИЯ НА ВКУС | 21

Торта в стъпки:

САКСИЯ С ПРОЛЕТНИ ЦВЕТА | 47

Нежни десерти с ориз | 44



За всяка манджа си има ориз

Според различни твърдения култивираните разновидности на ориза са между 40 000 и 90 000. И ако се предположи, че всеки сорт се използва поне за едно ястие, което очевидно не е така, защото допреди 20 години всички български оризови рецепти например се приготвяха само с родния ситен бисерен ориз, може само да се главозамаем от кулинарното богатство, което предлага азиатската блатна трева.



Разбира се, подредена на едно място информация за всички оризови вариетети и тяхното използване, не съществува. Затова с ясното знание, че едва докосваме повърхността, на тези страници ще се опитаме да ви ориентираме най-общо за основните типове ориз и какви вкусни наслади ни даряват. Ще се придържаме към наличните продукти на родния пазар, но ще споменем и някои важни и липсващи тук сортове.

Обикновено основните черти, по които се класифицират оризовите зърна, са техните големина и форма.

Дългозърнест ориз

Самото име подсказва, че зрънцата са издължени, тесни и сравнително едри. Това са предимно азиатски сортове, като най-известните са групите басмати и жасминов ориз.

Индо-пакистанските басмати се варят без сол и мазнина като задължителна гарнитура за различни кърита, като се използва или методът за варене с много вода и отцеждане на ориза, или оризът се измива много добре, накусва се за половин час, завира с 1,5 пъти повече вода, захлупва се и се готви 15 - 20 минути на много тих огън. После се оставя плътно захлупен още малко, докато поеме цялата течност.

Басмати често се приготвя в Азия и като пилат (плов, пулао) и тогава се готви заедно с месо, зеленчуци и бульон. Известните индийски биряни се смятат за вид пилат, което е лесно обяснимо с произхода им, свързан с моголите - мюсюлманските владетели на субконтинента.

Жасминовият ориз, чийто аромат при готвене напомня този на уханныя храст, носещ това име, е предпочитан в Югоизточна Азия и почти няма друга функция, освен да придружава останалите ястия на масата. Задължителната купичка бял ориз е без каквито и да било мазнини, сол или подправки.

Изглежда, почти всяко домакинство в този край на планетата притежава полезната машинка оризоварка, която изисква от готвача да изплакне ориза и заедно с точно определено количество вода да го сложи в незалепващия съд. После се натиска копче и след точното време уредът се самоизключва. След няколко минути уханныят ориз е готов да заеме почетното място на трапезата.

Ориз със средни зърна

Черният ориз произхожда от Китай, където върху него е тежело императорското табу, и той все още е известен като забранения ориз. Както и при останалите сортове, зрънцата на този ориз са бели, но са покрити с тъмни, почти черни долни слоеве на триците, което придава специфичния цвят, както и голяма част от ядковия вкус. В България черният ориз много рядко идва от Китай - обикновено е от Италия, като това е та-



РИЗОТО С ПРАЗ И МИДИ

Кулинарно училище **МЕНЮ**

НОВ
КУЛИНАРЕН
СЕЗОН

ПРОЛЕТ-ЛЯТО 2014

**Регионална българска кухня
и българско вино**
начало на курса - 15 март

Телешко
25 март

Дребни сладки и курабийки
29 и 30 март

Суши у дома
1 и 2 април

Празничен великденски обяд
8 и 9 април

**Козунаци и боядисване на яйца
с естествени багрила**
16 април

Парти у дома
26 април

Домашен хляб
17 и 18 май

Основи на захарната декорация
24 и 25 май

Шоколадови бонбони
27 и 28 май

Риба и морски дарове
3 и 4 юни

Турска кухня
10 и 11 юни

**Здравословно –
вегетарианско меню**
21 юни

Италианска кухня
24 и 25 юни

Домашна паста
1 и 2 юли

Гръцка кухня
8 и 9 юли

**Празнични торти с декорация:
Саксия с орхидеи**
12 и 13 юли



Сакура в супата

Японската кулинарна традиция е една необятна тема, която тук ви представяме накратко и фрагментарно през очите и уменията на един от най-големите майстори на японската кухня в България, Петър Михалчев, собственик и шеф-готвач на софийския ресторант „Мияби“ - любимо място на японската общност в София, ресторант, където човек може да опита далеч не само истинско суши, а и всички други автентични за тази традиция типове храна като сашими, темпура, тепаняки, якитори, набе.



Думата мияби означава категория в японската естетика, свързана с елгантност, изискана простота и пълно отсъствие на грубост или тромавост. Понятието се е наложило в аристократическата епоха Хейан (IX - XII век) и се свързва с калиграфията и изящното илюстриране на книги. По-късно мияби е изместено от уаби-саби, или така характерната за японския мироглед „естетика на несъвършенството“ - умението да съзираш красотата в онова, което е неподправено, без излишества, макар и незавършено или съвсем мимолетно. Корените на уаби-саби са в природата на японската система от вярвания, основно махаяна будизмът, както и дзен. Хайку тристишията на поета от

XVIII век Мацуо Башо великолепно илюстрират тази естетика, а от друга страна, са свидетелство за символичното значение на храната в тази култура.

*Като хран те
пронижа
есеният вятър.*



*Под дървото
и по супата, и по рибената салата -
сакура.*



*Суета са цветчетата -
сакето ти е бяло,
оризът - черен.*



Булгурът е българин

През 2008 г. една кулинарна новина обиколи света и остана незабелязана у нас. Учени от Университета в Солун съобщават, че в неолитния археологически обект до село Капитан Димитриево, Пазарджикско, е открит първият булгур. Овъзглението находки датират отпреди 8000 години и представляват начупени зърна от еднозърнест и двузърнест лемец, чиито външни слоеве са променени след досег с вряща вода. Всъщност първа г-р Елена Маринова, специалист по палеоботаника, изказва през 2002 г. предположението, че прадедите ни от Горнотракийската низина са преработвали зърното така, че то да е вкусно и лесно за ядене само след накисване в гореща вода.



Основната технология за булгур, изглежда, не се е променила за осем хилядолетия и житните зърна, за предпочитане от твърда пшеница, все още се попарват с вряла вода или с пара, напрошават се и се изсушават. Прогресът все пак действа и глинени съдове, огнищата, каменните хавани и слънцето днес са индустриално заменени от огромни метални контейнери, газови горелки, мелници и сушилни камери. Но все още на много места в Турция и арабските страни традиционното производство няма алтернативи.

По тези краища на планетата булгурът е основен хранителен продукт от хиляди години, като през това време са се появили и затвърдили три основни типа. Те се различават по големината на зърнените частици. Едрият се използва най-вече за разно-

образни пилаци с месо, риба и зеленчуци, а ситно напрошеният – за кюфтета. Най-известните рецепти с него са суровото турско чий кюфте с фино смляно телешко и сготвените арабски варианти, наричани кибе, кьбе или куба в зависимост от етническите особености на езика. А третата, междинна като размер, разновидност на булгура пък се добавя към световноизвестната салата табуле, както и в супи и яхнии.

Обикновено булгурът се произвежда от цели зърна твърда пшеница, но макар и рядко може да се намерят и истински кулинарни фосили, като ръчно произведен турски булгур от еднозърнест лемец.

В съвременна България въпреки местното първооткривателство съвсем доскоро ситуацията с булгура беше тъжна и с елементи на фалшификация. В родната кухня съществуват многобройни рецепти за пълнени зеленчуци, пилаци и дори баници с булгур, които постепенно, с отмирането на домашното производство на зрънцата с приятен ядков аромат, престават да са обичайни. Незнайно кога и защо булгурът, който става за ядене само двайсетина минути след накисване в гореща вода или бульон, е подменен с грукана, т.е. напрошена пшеница. Не че не е вкусна, просто не е същият продукт, а и трябва да се вари, при това не за кратко.

За радост вниманието, интересът и любопитството към храната, които на места са нарастваща тенденция от десетилетия, пристигнаха и в родината ни преди няколко години. С тях дойде и булгурът, включително и такъв, произведен в България. Затова вече спокойно можем да престанем да правим магданозени салати, които застрашават зъбната ни картина, да заменим ориза, когато леко сме се отечили от него и дори да приложим съвсем необичайни подходи към вкусния продукт, като го включим в състава на сладкиши.



Мусака с булгур

Засиленото световно търсене на занаятчийски и традиционни храни е на път да се превърне в пазарен фактор, за който се нагяваме, че скоро ще се промъкне скромно и у нас и ще е достатъчно добро основание апетитният и хранителен домашен булгур най-накрая да се завърне към корените си.

→ Людмил Хайдутков



Както на регионален принцип, така и чисто Вкусово, агнешката мусака се комбинира отлично с органичното вино от долината на Струма Orbelus Prima 2011. Кулажът от сортовете мелник 55, каберне совиньон и мерло е с примамливи нотки на мускус, кожа и подправки, зрели черни плодове, дим и сено – вино със средно тяло, елегантно и с фини танини.

Комбинирането на булгур, зеленчуци и агнешко месо под класическа българска заливка за мусака няма начин да не доведе до безспорно вкусен резултат.

ПРОДУКТИ:

1 ч. ч. средно едър
булгур
2 с. л. **олио**
2 връзки **пресен лук**,
ситно нарязани
1 резен **целина**,
ситно нарязан
2 **моркова**,
ситно нарязани
400 г смляно
агнешко месо
от **Вашата Месарница**
1 ч. л. **червен пипер**
50 мл **червено вино**
1 ч. ч. **домати**, ситно
нарязани или от
консерва
1 ч. л. **шарен пипер**,
смлян
½ ч. л. **кимион**, смлян
1 ч. л. **чубрица**
½ ч. л. **джоджен**
2 ч. ч. **зеленчуков** или
месен бульон
сол на вкус

за заливката:

3 **яйца**
200 г **кисело мляко**
100 г настърган **кашкавал**, по желание

ПРИГОТВЯНЕ:

| 6 - 8 порции | 60 мин. | ○○

1. Булгурът се измива в цедка под течаща вода. Отцеджа се добре.

2. Олиото се загрява и в него се слагат лукът, целината и морковите. Разбъркват се на умерен огън 4-5 мин. Прибавят се червеният пипер и месото. Разбърква се на силен огън с тел за разбиване, за да стане на дребни парченца. Щом се изпари водата, се сипва виното. Разбърква се, докато се изпари отново. Добавят се домати, пиперът, кимионът, чубрицата, джодженът, бульонът и булгурът.

3. Всичко се сипва в тавичка и се запича на 180° C, докато се изпари течността.

4. Разбиват се яйцата с млякото и се добавя кашкавалът. Залива се мусаката и се допича още 15 мин. или докато се зачерви.

ДОСТАВКА НА МЯСТО
Вашата месарница
ЗА ВСЯКО ДОМАКИНСТВО

Вашата месарница
телефон за доставка: 0894 09 26 69
www.vashatamesarnica.com



ТОРТА-САКСИЯ
С ПРОЛЕТНИ ЦВЕТА

МЕНЮ[®]

за
храната



Меню навън:
Вкусът на ресторант ХАМАЧИ | 52



От натура: Чисти звуци от Harmonica | 58

и още:

Меню надалеч:
Слънчевата храна на Тунис | 66

Кулинарни тенденции 2014 | 64



Ресторант Хамачи

Ако се замислим, цяло чудо е, че японският ресторант „Хамачи“ работи успешно вече над шест години на уличката, наречена „Орфей“ в столичния квартал „Лозенец“. Чудо е не за друго, а защото през тези последни години имаше толкова сътресения и по-малки или по-големи кризи у нас, че подобна екзотика, и то скрита в спокоен квартал извън потока от случайни клиенти, някак на пръв поглед не би могла да бъде сред най-печелившите начинания. Но само на пръв поглед.



Основните собственици, Симеон Цеков и съдружникът му Владимир Стоянов, са много напред с материала в ресторантьорството и в гастронимическата и винената култура. Техни са The Sushi Bar – първият проводник на японската кулинарна култура у нас, „Медитеранео“, La Piccola Casa и Cinecitta Osteria Italiana, а също италианските бистро-магазини La Bottega и кетъринг компанията Rene Catering. Техният опит и усет опре-

делено са важен принос за дълголетие на „Хамачи“, но мениджърът Метин Алиев, шеф-готвачът Георги Георгиев и целият екип с изключителната си страст и разбиране на японската кулинария и култура вдъхват жизненост и дух на ресторанта.

Трите отделни малки помещения са изцяло декорирани с елементи в японски стил от дизайнера Ясен Панов - артистичното уважение към светогледа на хората от Страната на изгряващото слънце е във всеки детайл. Има избор между светлата зимна градина с

дърво в средата и висящи оригами, входната стая с бар и високи маси и столове или традиционния татами салон. Бъдете спокойни – в него няма да ви се наложи да седите с мъчително подгънати крака – пейките са съвсем удобни. И хапвайте без скрупули с вилица, ако не сте сръчни с клечките и ако не приемате яденето с пръсти...

Храната в Хамачи, без да е непристъпна автентична за нашия вкус, се приготвя със съвършено пресни продукти – нещо задължително за японската традиция, както и с истинските подправки и сосове, без които също не се получава. Идеята от самото начало до днес е да се предлагат най-популярните рецепти от класическата японска кухня със силен уклон към рибната кухня и изобщо към здравословната философия на Окинава¹.

Рибата хамачи, дала името на ресторанта, е изключително ценена от японците, особено в района Хокурику на остров Хоншу. Тя е едър родственик на сафрида – между 3 и 5 kg, и Тихият океан е естественото ѝ местообитание. Днес обаче се развъжда в рибни ферми край Калифорния и Австралия, които снабдяват японските ресторанти по света, а и част от пазара на островите. Дивият улов на хамачи е съвсем недостатъчен дори за Япония. Така или иначе, в „Хамачи“ може да опитате прясно хамачи, а също различни видове тон, азиатски лаврак барамунди и още някои характерни за тази кухня риби – независимо дали под формата на суши, сашими или друг кулинарен метод. Менюто обхваща и всички други популярни по света японски готварски техники и видове ястия: тепаняки, якитори, шабу-шабу, гьоza, темпура, традиционни супи... И някои страхотни авторски десерти като тирамисутото в японски стил, чиято рецепта шеф-готвачът Жоро Георгиев любезно ни предостави и която публикуваме.

>>>



¹Името Окинава идва от главния остров на най-южния японски архипелаг, обект на 30-годишно изследване заради високата средна продължителност на живота – над 86 години за жените и над 75 за мъжете. Дълголетието е въпрос и на психологическа нагласа, показват резултатите от проучването на „феномена Окинава“. Не е от значение само какво ядем, нито дали се движим достатъчно. Важно е храната да е поднесена красиво, да се наслаждаваме на всяка хапка и на живота като цяло. Някои акценти в начина на хранене: много соя, зеленчуци и плодове (към 70% от цялата храна); ориз вместо хляб; много риба и почти никакви млечни продукти; зелен чай, рапично олио, тофу, сусам; постоянна връзка с природата и култивиране на „издръжливо спокоен характер“.

²Кристи Прахова е сертифициран преподавател по чайна церемония стил „Урасенке“ – III ниво, и носител на награда от японското правителство за популяризиране на японската култура и чайна церемония.

Чисти звуци от Harmonica



Те бяха първи и отначало единствени на нашия пазар като български производители на млечни биопродукти. Веднага се чу за тях, разбира се - Маги Малеева е публична фигура и непримирим борец за чиста околна среда и за истинска храна. С продуктите от марката Harmonica днес се занимават активно нейният съпруг Любомир Нокъв и съдружникът му Методи Методиев. Маги им е постоянна подкрепа и нещо като флагман и талисман. Тя се намесва в решенията от особена важност. И тримата са истински ангажирани с чистата природа, с чистата храна и със средата, в която минава всеки ден и всеки час от живота ни. Самите те държат да ядат традиционни, истински продукти и също така да предлагат на клиентите си.





© H. Alexander Talbot

Кулинарни тенденции 2014



В началото на годината е време за традиционните предсказания за кулинарните тенденции, които вероятно ще доминират през следващите 12 месеца.

Черното е новото черно

Мозъкът ни инстинктивно реагира на храна, обгорени в жълто, оранжево, червено и зелено като на добър източник на витамини, минерали и други ценни съставки. Трудно може да се каже, че черното е привлекателен цвят за храна, но точно черните чесън, леца, нахут, сусам, къпини, боровинки, касис, смокини и грозде съдържат незаменими химикали, които укрепват имунната система и помагат да се предпазим от тежки заболявания. Това ще е и причината да срещаме все по-често по щандовете черни плодове и зеленчуци, които да обогатят диетата ни от други цветове.

Екзотика от фермата

В допълнение към обичайната продукция на независимите местни производители, която включва свинско, телешко и пиле, фермерите ще започнат да отглеждат зайци, гълъби, щрауси, пъдпъдъци и други не толкова често срещани източници на протеин. Тези меса обаче ще бледнеят пред крокодилското и насекомите, които постепенно завладяват и западното полукълбо.

Още суперхрани

Всяка година на хоризонта изплуват поне 5 храни с претенции да са супер, хипер и истинският извор на вечната младост. Някои изчезват бързо, други остават за по-дълго и се превръщат в част от ежедневието ни меню, като киноата например. През следващите 12 месеца очакваме главната роля да играят неузрялата и препечена твърда пшеница фрийке (freekeh) от Близкия изток, позната и като фарик, и етиопският теф (teff).

Цар карфиол

След безпрекословната доминация на кейла, считан за суперхрана и източник на безкраен брой ценни елементи, през 2014 г. ще видим завръщането на скромния, но също толкова полезен карфиол, при това в нови и неочаквани цветове. Добре познатият зеленчук има още едно предимство пред съперника си - може да се при-



Слънчевата храна на Тунис

„Това, което никога няма да ти се случи в Тунис, е да ти сервират риба, която не е прясна, сушени фурми или кускус, който не е подправен“, Мохамед обърна поглед към забилия се в хоризонта сив път и подхвана нов разговор на арабски с шофьора на джипа.



Ако отношението към храната в една страна показва и отношение към гостите, които приемат на трапезата си, значи тунизийците са едни от най-гостоприемните хора, които съм срещала. Подбраните ароматни и пикантни подправки придават на храната категорично и неповторимо звучене, а популярният в тази част на света кускус омекотява и

умиротворява сетивата. Сладкият и слънчев завършек на известните фурми спуска завесата на този спектакъл за небцето и очите. Затова и пътуването в страната на нара и маслините, което ви предлагам, не е само пустиня и море, не е единствено изоставени берберски села и огромни каменни колизеуми. То е връщане към миналото и живота на хората, разказано през храната.



Приказка първа: Аромати под похлупак

Тунис е мюсюлманска страна и не очаквайте тук да ви сервират свинско месо. Има в изобилие агнешко, овче, козе, телешко. Продава се охладено и нарязано на големи парчета в месарските магазини около суковете, но не е изключено в дните на големи религиозни празници да видите качено под навеси прясно месо. Купува се веднага и няма опасност да се развали, изложено на слънце. Телешкото и агнешкото са предпочитани на трапезата, в редки случаи камилско. Приготвя се почти без мазнина, а най-популярно е задушено в тажин с кускус и зеленчуци. Тажин е берберско ястие и наименованието му идва от съда, в който се готви – глинен с конусовиден капак с отвор на върха. В миналото берберите са приготвяли храната си в глинени гърнета, които заравяли в пясъка, а отгоре палели огън, така ястието се задушавало бавно, а ароматите на месото и подправките се смесвали в апетитна хармония. С преминаването към уседнал начин на живот пустинните племена започнали да приготвят храната си – месо или кускус със зеленчуци в тажин, отново на бавен огън и с различни подправки. Ароматите, които традиционно се използват за овкусяване на храната в тажин, са канела, шафран, джинджифил, куркума, червен пипер, кардамон и индийско орехче.



Приказка втора: Рибата и човекът

Много от известните курорти в Тунис са започнали съществуването си като рибарски селца. Затова и докато се разхождате из пазарите на Сус, Монастир или Хамаммет, е добре да се отбиете и на автентичния рибен пазар. Освен че ще хапнете току-що уловена риба там ще станете свидетели на ритуала около продажбата на морските дарове. Избран търговец сяда на дървен стол в средата на маса, отрупана с пресен улов, и обявява цена, около него започва наддаването. Търговци, собственици на магазини или ресторанти, се надпреварват, за да получат количество от най-вкусната риба, която да предложат на клиентите си. Гледката е интересна и живописна, а участниците създават невъобразима атмосфера от звуци, жестове, подсвирквания и тропане по дървената маса. Накрая, разбира се, има доволни и такива, които са платили повече, но традицията е стара, а правилата са писани много, много назад във времето.

>>>



АВТОРИ В ТОЗИ БРОЙ

► **Елеонора Гаджева** е опитен журналист в електронни и печатни медии с интерес към туризма, историята и културата. Програмен директор на Фондация „Работилница за граждански инициативи“. В момента работи по няколко проекта, свързани с традициите, обичаите и храната на българина.



► **Магдалина Генова** е Гладната акула в едноименния блог www.hungryshark.eu. За себе си тя казва „не съм готвач, не съм фотограф, не съм критик, не съм сомелиер, даже сертифициран дегустатор на бира не съм. За сметка на това съм гурман (да не се бърка с гурме) с огромно любопитство към заобикалящия го свят“.



Очаквайте в следващия брой

- 1 | ВРЕМЕ ЗА АГНЕШКО
- 2 | ЗЕЛЕНИ САЛАТИ ПО-ТАКА
- 3 | БЪРЗИ ПРОЛЕТНИ РЕЦЕПТИ



2 |



3 |



1 |

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

