

меню®

списание за модерно хранене | брой 74 | май – юни 2014 | 5 лв. | www.menomag.bg

В СЕЗОНА НА АГНЕШКОТО

- Празнични рецепти
- Салати с фантазия
- Сладки **дантели**

на
СТРАНДЖА баир
храната

Както казват в
ТОСКАНА



ЗА ОБЦЕТЕ В
РАШКОВО

ХАЙДЕ НА
ФЕРМЕРСКИ
ПАЗАР



Това е откъс от списанието!

Цялото списание може да намерите в Библио.бг

www.biblio.bg





И отново пукна пролет. Вярно, че госта пограни и заедно с бяло-розовите цъфнали храсти и дървета се възроди и надеждата, че тази година ще е по-добра от предходната, че ще дадем и получим повече любов на света около нас. Любов в библейския смисъл на думата - тази, която е запазила хората живи досега. Тази всемирна любов ние получаваме, без да се замисляме, под формата на храната, водата и въздуха, който вдишваме.

Храната е връзката ни с Вселената, а това с какво можем и обичаме да се храним понякога подсказва за един или друг психологически или житейски проблем. Например, ако не можете да похапвате вече нищо сладко, т.е. имате диабет, това е маската на вашия копнеж за онова, което е могло да стане, или израз на дълбока тъга.

Добрата храна е велико лекарство, а храната приготвена с любов и специално за вас може да направи чудеса. В този брой на „Меню“ ви даваме безброй идеи за страхотни съчетания от пролетни продукти. Невероятни салати с любопитни съставки, много нови идеи за най-нежното пролетно месо – агнешкото, богати десерти с дъх на какао, цветни пролетни сладки и пухкави бриоши с разтапящ сърцето горещ шоколад. Има по нещо и за ценителите на традиционната и екзотичната кухня.

С пожелания за вкусно готвене,

Ивелина Иванова, шеф-готвач

P. S. И гответе със страст!



рецепти в броя

БЕЗМЕСНИ ЯСТΙΑ

- 16 САЛАТА С ЛЕШНИЦИ
И ПЕЧЕНО БРИ
- 27 ЗЕЛЕНИ ПРОЛЕТНИ ГНЕЗДА
- 33 КЮФТЕНЦА ОТ ТИКВИЧКИ
- 34 ТАРТ С ИЗВАРА И КОПРИВА
- 53 РИЗОТО С КРУША
- 53 АСПЕРЖИ С КАРТОФИ

ЯСТΙΑ С РИБА

- 18 ЗЕЛЕНА САЛАТА
С ПУШЕНА СЪОМГА
И РОХКИ ЯЙЦА
- 27 РИБА ПО АХТОПОЛСКИ
- 33 ПРОЛЕТНИ РУЛЦА
СЪС СКАРИДИ
- 37 САЛАТА ОТ ПОМЕЛО
СЪС СКАРИДИ
- 38 КАРАМЕЛИЗИРАНА РИБА



16



28

33



ЯСТΙΑ С МЕСО

- 10 АГНЕШКИ РЕБЪРЦА
С ШАМФЪСТЪК И КАТЪК
С ГАРНИТУРА ОТ ПРЕСНИ
КАРТОФИ С ЧЕСЪН
- 11 АГНЕШКО БУТЧЕ
В СОЛЕНА КОРА
И ГАРНИТУРА ОТ РЕПИЧКИ
В МАСЛО
- 13 АГНЕШКО СЪС ЗЕЛЕНЧУЦИ
ПО ГРЪЦКИ
- 20 ЗАДУШЕНО ЛИМОНОВО
АГНЕШКО
- 21 ПЕЧЕНО АГНЕШКО БУТЧЕ
С РИГАН, ЧЕСЪН И ДЖИН
- 28 МУСАКА ПО СТРАНДЖАНСКИ
- 38 ТЕЛЕШКО С ФЪСТЪЦИ,
ХРУПКАВ ЛУК
И ОРИЗОВИ СПАГЕТИ
- 54 СВИНСКО ФИЛЕ С ОРЕХИ

ДЕСЕРТИ

- 22 ТОПЪЛ ШОКОЛАД
- 23 МИНИБРИОШИ
С КАКАОВ ПЪЛНЕЖ
- 30 СТРАНДЖАНСКА
ГРИС ХАЛВА
- 42 КАКАОВО-КОКОСОВИ
СПИРАЛИ
- 43 КАКАОВ СЛАДКИШ
- 44 КАКАОВИ СЛАДКИ
- 47 МЕДЕНО-ЛИМОНОВИ
СЛАДКИ С ТАХАН
- 70 ПЪЛНОЗЪРНЕСТИ БИСКВИТИ

Меню[®] у дома

време за агнешко	Агнешко за празници.....	6
вещи в занаята	Агнешки пържоли.....	14
модерни традиции	Салати с фантазия.....	16
5 продукта	Агнешко плюс четири.....	20
закуска за шампиони	Великденска закуска.....	22
българска кухня	На Странджа баир храната	24
бързи рецепти	През глава в пролетта.....	32
меню с приятели	Из Виет Нам с Ан Фам.....	36
на фокус	Какао на прах.....	40
неустойимо	Десерти с какао и още нещо	42



42



22

Меню[®] за храната

меню навън	Както казват в Тоскана.....	50
от натура	Ноевият ковчег на овците	58
за храната отговорно	Хайде на фермерски пазар!....	64
тенденции	Вкусни хибриди или мутанти-чудовища	68
читателско меню		70



50



58

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. Сандвичите също са полезни, когато са приготвени с добри продукти и балансиранни 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.

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 лйтмотив на материалите ни в секцията ЗА ХРАНАТА.

МЕНЮ®

брой 74 / май - юни 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 ПРINT**

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



следвайте ни в pinterest
www.pinterest.com/menomagazine



<https://plus.google.com>



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[®]

у дома



Време за: АГНЕСКО МЕСО | 6

ВЕЛИКДЕНСКА закуска | 22

Изящни пасхални сладки | 47



и още:

Модерни традиции: САЛАТИ С ФАНТАЗИЯ | 16

БГ кухня: НА СТРАНДЖА БАИР ХРАНАТА | 24

КАКАО на прах и сладкиши с какао | 40

Агнешко за празници

Има нещо особено в агнешкото месо. В западните култури то е свързано с християнската символика за Божия син. У нас пък е подчертано празнична храна, с която посрещаме големите пролетни празници Великден и Гергьовден. И в повечето случаи го опитваме само тогава.



Това е пряко свързано с биологичните особености на размножаването на овцете, но и с вкусовите характеристики на агнешкото. Обикновено овцете се заплождават през есента и изкарват петмесечна бременност, което означава, че първите агнета се раждат през февруари-март. Често те се колят около месец след това, за да бъдат посрещнати сезонните нужди на пазара. В повечето случаи по това време те още не са отбити и в месото им почти не се долавя специфичната за овчето миризма. Тя се дължи най-вече на две мастни киселини с разклонени въглеводородни вериги – 4-метил и 4-етил каприлова киселина. Тяхното количество се увеличава с възрастта на животните и е свързано с преминаването им към пасищно хранене с разнообразна растителна храна. Същите киселини се срещат и в овчите и в козите сирена, включително и в миризливо известния лимбургер, като участват в характерните им аромати.

В агнешкото месо тези вещества се натрупват най-вече в подкожната мазнина в областта на плешката, бутчето и гърдите, докато в мускулната тъкан те почти липсват. Затова, ако искате да се отървете от мириса, просто отстранете ясно обособените повърхностни мастни депа. Това обаче е нож с две остриета, защото при готвене месото може да стане прека-

лено сухо. Тогава изборът ви е да го подложите на температурна обработка за много кратко време. Препоръката е за 4 до 6 минути на скарата или в тигана за всяка страна на котлета или стека. Същото време се спазва и при стър-фрай ястията в уок. При големите парчета като бутчето и плешката бавното печене при сравнително ниска температура е особено подходящо – тогава съединителните тъкани ще имат време да се разпадат, останалата мазнина постепенно ще се разтопи и ще запази сочността на агнешкото. Може да се завие и с алуминиево фолио или пък в кора от тесто. В гозбите с много сос, както къримата и арабските и персийските яхнии, опасност от изсушаване няма, но при варенето температурата е доста ниска и за добре сготвено месо се изисква поне час на огъня. Положителната страна е, че тогава вкусът на агнешкото се слива с този на останалите продукти и резултатът е изключително хармоничен и комплексен. За тези ястия се избират парчета с добре развити мускули, най-вече от крайниците.

Поради специфичните си изисквания агнешкото е своеобразен еталон за кулинарни умения и добре пригответо месо се цени изключително много. Мнозина в България обаче недолюбват интензивната миризма и затова агнешкото и овчето месо тук са по-скоро нишов, отколкото масов продукт. У нас голяма част от потреблението се дължи на мюсюлманите. Не случайно по статистически данни най-много овце се отглеждат в община Омуртаг – хълмистият релеф предоставя подходящи условия за овцевъдството, а близо седемдесетпроцентното турско население осигурява стабилен пазар, най-вече през есента, по време на големия празник







Агнешки пържоли

Често, когато попаднем на цяло агнешко гръбче, не сме в състояние да се справим с обработката на месото и с разделянето му на порции. Ивелина Иванова, шеф-готвач на „Меню“, ни показва как най-лесно и правилно да обезкостим месото и да получим чудесни порции чисто месо на пържоли, удобни и лесни за приготвяне.



1 >

Избира се агнешко гръбче, като се предвиждат по 2 срещуположни ребра за порция.



2 >

Обръща се с кожата надолу и с остър нож за филетиране се минава от вътрешната страна на ребрата. Острието на ножа се движи с къси движения по костта. По този начин се обезкостява от двете страни.



3 >

Ребрата се отстраняват, като се повдигат нагоре и острието на ножа се прекарва по гръбначния стълб.





inansroom.com

inanskitchen.com

Из Виет Нам с Ан Фам

Независимо че през 80-те години в България живееха около 40 000 виетнамци, много от които студенти, за уникалната култура на азиатската страна у нас не се знае почти нищо. Нашенската идея за Виет Нам* е така добре пречупена през също толкова погрешната ни представа за Китай, както и през вероятно силно преувеличените спомени от съжителството с екзотичните строители, че резултатът със сигурност е неясен и заблуждаващ.



Преди осем години Ан Фам се заема в блога си inansroom.com поне малко да надгради и подреди българските познания за страната, в която е родена, но не и отрасла. Ан пристига в България петгодишна и оттогава никога от хората около нея не я възприема като чужденка или твърде различна. Но все пак тя обича, владее и има пряка връзка с една от най-невероятните световни кулинарни традиции. Следвайки естествения път на запознаване с нова държава, Ан разказва в блога за традициите във Виет Нам, за съвременното общество и за градовете, за езика и за храната. И не спира само с писането. В продължение на една година тя организира и води месечни срещи с виетнамската кухня, където обучава ценителите на вкусната храна на типични за страната ястия. Освен това непрекъснато разказва. За това

как оризът се вари само с вода и се яде пържен само на закуска, защото е останал от вечерята, а всичко трябва да се оползотворява. Обяснява, че пръчиците за хранене не се поставят на масата, не се кръстосват и не се забиват в храната. Докато готви, разкрива една от особеностите на виетнамските гозби, като щедро ги обогатява с всевъзможни пресни зелени подправки – мента, джоджен, кориандър, пресен лук, босилек. Те рядко са от автентичните за Виет Нам разновидности, много от които вероятно никога не са достигали до България, но все пак изключително добре хармонизират с ястията.

* Макар на български Виетнам да е една дума, в родния език на Ан Фам всички думи са едносрични и затова тя упорито и обосновано пише Виет (името на основната народност) и Нам (юг) разделени. В тази статия ще приема този начин на изписване

Когато я попитах за вьетнамската домашна храна, Ан сподели, че в градовете уличната храна е толкова вкусна, евтина и достъпна, че именно тя, а не пригответената у дома, определя облика на националната кулинарна традиция. Разказа и за градиента на лютото, който върви от север на юг. За това, че пиперът във Виет Нам е само черен и че страната е един от най-големите му производители. Нудълите пък се продават на пазарите пряко приготвени, а на сушените, които засега са единствената алтернатива у нас, се гледа отвисоко. Всъщност на пазар се ходи по три пъти на ден, защото продуктите за всяко хранене трябва да са възможно най-пресните. Вьетнамците според Ан са капризни към храната си, но и много прагматични и кухненските отпазъци почти изцяло липсват. Най-забележителната особеност на храната е нейният баланс – малко месо, много сурови или почти сурови зеленчуци, достатъчно риба и морски твари и, разбира се, подобаващо количество ориз. Обикновено в ястията има един основен силен вкус, а останалите го поддържат. Пърженето е изключение, печенето във фурна не съществува. Храната се вари, задушават, готви се бързо в уок. На масата се сервират едновременно няколко различни ястия в общи съдове, но на всеки се полага лична купичка с ориз, в която се поставят хапки от ястията, преди да се изядат. Храната се яде с пръчици, а със супите освен тях се сервира и лъжица. Една от характерните особености е разнообразието от сосове за топене, като много от тях са на основата на рибен сос. Твърде уханната подправка също има различни видове, като Ан предпочита тези от бели риби заради по-деликатната им природа.

Всъщност кулинарният стил на Ан не е традиционно вьетнамски – тя предпочита да смесва балканския, европейския и азиатския подход към готвенето. Но, изглежда, поетата мисля да запознае хората в България с вьетнамската култура още дъго ще я кара да готви чудесната храна от далечната страна.

➔ Людмил Хайдатов



Салата от помело със скариги

Почти неодолимата горчивина на помелото е идеалното средство сладкият морски вкус на скаригите да изпъкне сред хармоничните вкусове на тази салата от Южен Виет Нам. Рецептата е приготвена от Ан Фам от блога inansroom.com.

ПРОДУКТИ:

1 помело
1 морков
1 краставица
¼ връзка пресен кориандр
¼ връзка пресен джоджен
400 г скариги
100 г пържени фъстъци

за дресинга:

1 малка люта чушка
1 лайм
¼ ч. л. черен пипер
½ ч. л. сол
1 с. л. рибен сос



Чаша изстудено сухо пенливо вино, най-добре испанска кава.

ПРИГОТВЯНЕ:

| 4 порции | 40 мин. | ○

1. Помелото се обелва и се изчиства от ципите. Разделя се на парчета с големината на хапка. Морковът и краставицата се нарязват на тънки ивици. Пресните подправки се нахъсват на ръка.

2. Скаригите се измиват и се задушават с малко вода. Обелват се и по желание се нарязват надлъжно на половинки, като внимателно се маха черната жилка от гърба им. Може да се използват и бланширани скариги.

3. Приготвя се дресингът от пряко изстисания сок от лайм, нарязаната на ситно люта чушка и останалите подправки. Залива се салатата и внимателно се разбърква, за да се запазят цели парчетата помело.

4. Фъстъците се чукват на едро. Част от тях се разбъркват със салатата непосредствено преди сервиране, а останалите се поръсват отгоре.



МЕНЮ®

за
храната



Меню навън:
Както казват в ТОСКАНА | 50
Фермата в РАШКОВО | 58



и още:

РИМСКАТА СТЕНА:

Хаїде на фермерски пазар! | 64

ТЕНДЕНЦИИ:

Вкусни хибриди или мутанти-чудовища | 68

Както казват в Тоскана

Кристиан Грасо е на 30 години, но зад гърба си има сериозен стаж в ресторанти в различни части на Италия и с различни кухни. Миналата година получава едновременно две предложения, едното е за Манчестер, другото е за София. Без много замисляне избира София. Най-сериозният му аргумент е, че не знае нищо за кухнята на Източна Европа и това ще е шанс да я опознае. И така в края на миналата година той пристига в България. Работното му място в момента е на ул. „Оборище“ 63, в новооткрития ресторант Tettuccio*.



Първите му впечатления са за кухня, в която не се пържи много („сещам се за една тосканска поговорка „и пантофът е вкусен, стига да е изпържен“), за спокойни от италианците хора и за ниско ниво на обслужването.

Кристиан е роден в Пистоя, едно от тосканските съкровища, заедно с Флоренция, Пиза, Лука и Сиена. Най-ранният му спомен е рибата. Нищо чудно – цялото му семейство са ресторантьори и Кристиан израства в кухнята на рибния ресторант на дядо си. Там прохожда — и буквално, и преносно – в кулинарната наука.

„Половината ми семейство идва от Венецуела, оттам знам севичето, другата – от Южна Италия. Майка ми е от Сардиния, затова въкъщи често готвехме малки прасенца. Едно от любимите ми ястия беше лангуста със сурови зеленчуци, лимонов сок, соя и зехтин.

Ако говорим за типичната тосканска кухня обаче, тя е немислима без дивото прасе, заека, фазаните. Тосканците са ловци все пак. Ето един характерен тоскански вкус и начин на готвене на дивото прасе: поне 24 часа кисне в червено вино, дафинов лист, черен пипер, розмарин, салвия, после се пече поне 6 часа във фурна, като на дъното на тавата се оставят цели орехи – така месото няма да загори. След това се позапържва с лук, зеленчуци, подправки, чесън, червено вино, маслини, бульон, накрая се добавя домат.“

*Думата означава „навес, покривало“ и така се наричат няколко ресторанти и хотели в Тоскана, но оригинално това е името на един от лековитите минерални извори в прочутия балеоложки курорт Монтекатини Терме, който още преди векове имал навес, предпазващ водата от замърсяване



МЕНЮТО НА КРИСТИАН ГРАСО

- 1| РИЗОТО С КРУША
- 2| АСПЕРЖИ С КАРТОФИ
- 3| СВИНСКО ФИЛЕ С ОРЕХИ



Заедно с Кристиан и преводачката ни Мелзи, която живее в Пистоя, сме в Tettuccio, в мъртвите за всеки ресторант следобедни часове, пред мен е порция великолепно сготвена trippa alla fiorentina (чревца по флорентински), пред него се нареждат една след друга чаши кафе. Тримата се опитваме да очертаем възможно най-гостоприемна картина на кухнята на Тоскана. Успяваме поне с основните щрихи: типична cucina povera (бедняшка кухня). Въпреки разкоша и разточителността на тосканския кулинарен ренесанс, кухнята е пуританска по дух. Богът е продуктът, рецептата трябва да го възхвалява. Пастата е по-малко в сравнение с месото и салатите, говеждото е от породата кианина и в най-добрия случай трябва да го получим просто минато през огън и поръсено с лимон. Доматите, картофите и бобът, дошли по-късно от Америките, много бързо стават неизменна част от кухнята. Гръбнакът на тосканската кухня обаче е хляб – вино – зехтин. Тосканският хляб е без сол. Въпрос на съвсем пряка връзка между икономика и кулinary – солта била много скъпа заради високото мито. Затова тосканците решили просто да не я използват. Лукът и чесънът не вървят заедно, по-често са поотделно, подправките ще са розмарин, босилек, мащерка, магданоз, черен пипер и индийско орехче.



РИЗОТО С КРУША

Ноевият ковчег на овците

Струва ми се, че всички днешни обитатели на големите градове не бива да забравяме откъде идваме. Вярвам, че е важно да помним миризмите на селото, допира до животните, да знаем какво представляват трудът на фермера, денят на овчаря, задачите на земеделеца. Най-малкото защото оттам идва храната ни или поне по-добрата храна. Затова тук ви отвеждаме в полите на Ржана, част от Мургашкия дял на Стара планина – в село Рашково на 20 км от Ботевград и близката махала Белчово, където г-жа Маргарита Тодорова управлява производството в местната овцеферма „Агрокомплекс Рашково“.





»»» Всички женски животни се оагнят през пролетта. Част от агнетата се запазват за разплод, а годишно се продават на клиници или други клиенти около 350, чието минимално живо тегло е 16 kg, но повечето са между 20 и 25 kg. Всъщност арабските клиенти например ги предпочитат по-големи, тъй като месото така е по-зряло. Според френския стандарт дори трябва да са между 30 и 35 kg. След това от май до септември овците се доят и млякото се продава като био.

Нервите и тревогите в тази работа са много: или внезапно за една нощ ще се оагнят 60 овце наведнъж, или вътрешна кражба ще излезе наяве, или проблеми с наемодателите на някое пасище ще въз-

никнат. Проверките от различни инстанции са почти всеки месец. Маргарита Тодорова пътува всеки ден от Ботевград дотук, за да се погрижи за животните; да се справи с дребните заболявания, а за по-сериозните проблеми да повика ветеринар; да слага марки, да бие инжекции, да разпредели задълженията на животновъдите, да планира храненето и селекциите, да поръча качествена гранулирана храна за агнетата, да се погрижи за засяването на овеса и царевицата, за прибирането на сено; да помага при появата на новородени агънца, да подготвя документи, да посреща гости като нас...

„Тежко е това производство, казва тя. И ако държава-та не помогне, овците съвсем ще намалеят. Но пък да работиш с животни е хубаво и да чуваш хвалби от хора колко са вкусно млякото и месото, е радостно. А и по десет часа съм навън в Балкана.“

→ **ВЕСЕЛИНА МАРИНОВА**





МЯСТО ЗА КУЛИНАРНО ВДЪХНОВЕНИЕ

ПРОГРАМА ПРОЛЕТ-ЛЯТО 2014

Парти у дома

26 април

Телешко

11 май

Домашен хляб

17 и 18 май

Основи на захарната декорация

24 и 25 май

Шоколадови бонбони

27 и 28 май

Риба и морски дарове

14 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



Курсовете се провеждат
в модерно оборудваната кухня
на Меню на адрес:
София, ул. „Лъчезар Станчев“ 5,
Sopharma Business Towers,
Търговски център, ет.2

За повече информация: тел.: 02 951 66 37 , 088 494 0748, e-mail: menu@menumag.bg
Подробна програма за кулинарните курсове на www.menuschool.bg

Хайде на фермерски пазар!

Е, доживяхме. След много десетилетия прекъсване в София най-накрая има законен фермерски пазар. От миналата есен в задната част на пазара „Римската стена“ всяка събота се събират жадни за вкусни и ясни продукти хора, които, докато пазаруват, с радост и интерес говорят с производителите.



АВТОРИ В ТОЗИ БРОЙ

► **Марина Караконова** е литератор и журналист с дългогодишен опит във вестник „Дневник“ като автор на седмична кулинарна рубрика и наблюдател за рубриката Ресторанти в „Капитал лайт“. Интересът ѝ към културата на храната, ресторантите и виното е съчетан с умениято ѝ да изразява ясно, аналитично и интересно идеите и наблюденията си.



► **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| БЕЛОМОРСКИ РИБИ В ЧИНИЯТА
- 2| ЛЕТНИ РЕЦЕПТИ САМО С 5 ПРОДУКТА
- 3| ДЕСЕРТИ С ПЛОВОВЕ ОТ БОСТАНА



1|



2|



3|

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

