

# МЕНЮ®

списание за модерно хранене | брой 76 | септември – октомври 2014 | 5 лв. | [www.menu.bg](http://www.menu.bg)

## ПО ПЪТЯ НА ЧУШКИТЕ

- Вкусни изненади **с чушки**
- Пълнени **пиперки** на нов глас
- За куртовската **капия**

Уханията на  
**ОРИЕНТА**

**ТУРСКИ РЕЦЕПТИ**

Югоизточен  
**АНАДОЛ**

Мистерията  
**БИРА**

**АЛБАНИЯ**  
храна за душата







Лятото преваля и идва времето на зеленчуците, които най-силно са белязали не само българската, а и балканската кухня въобще – чушките, доматиите и патладжаните. Трудно е да си представим полуостровната ни храна без Вкусности като лютеница, къпоолу, имама баялдъ или пълнени чушки, нали? На стотици места у нас и при съседите се прави майсторска лютеница, но Куртово Конаре, като родина на прочутата куртовска капия, се гордее с едни от най-съвършените рецепти за чушково-доматената зимнина.

От това важно за родната ни кулинария село ви повеждаме на ароматна разходка чак до царството на баклавата, Югоизточен Анадол, където първенство сред продуктите си оспорват шамфъстъкът и булгурът, а сред плодовете нарът е безспорен лидер. За да се върнем и да се запътим към най-северната част на планинска Албания, където храната е като жива реликва.

Не пропускайте да пригответе някои от богатите и интересни рецепти в броя ни: български и турски, класически и модерни. Както и да пробвате нежните десерти с царцата на лятно-есенните плодове, крушата.

Приятно готвене, четене, пътуване и хапване!

**Веселина Маринова,**

главен редактор



# рецепти в броя

## ПОСТНИ ЯСТИА

- 8 Пълнени чушки със зеленчуково кърми
- 19 Кускус с тиква
- 21 Булгур с гъби, праз и домати
- 22 Задушена целина в портокалов сок
- 22 Карфиол с таханов сос
- 34 Пълнени зелени чушки
- 48 Кашък салата

## БЕЗМЕСНИ ЯСТИА

- 10 Пълнена питка с чушки и сирене
- 15 Пълнени чушки с ориз
- 16 Пълнени чушки със сирене
- 33 Салата от домати, нар и сумак
- 33 Пиде с ароматни подправки



15



34

26



## ЯСТИА С РИБА

- 25 Салата с нахут, авокадо и риба тон
- 26 Средиземноморски доматиен пай с артишок и аншоа

## ЯСТИА С МЕСО

- 11 Телешко с чушки в уок
- 12 Супа топчета с кисело мляко и джоджен
- 12 Пилешка супа с бадеми
- 16 Пълнени чушки с кайма
- 18 Пиле по гръцки
- 49 Хюнкяр беенди
- 70 Пълнен хляб

## ДЕСЕРТИ

- 27 Чийзкейк с авокадо и лайм
- 34 Кюнефе
- 38 Сладкиш с круши и бадеми
- 38 Поширани круши
- 41 Чийзкейк с круши и малини
- 43 Кокосова торта с цветя
- 50 Шекер паре

# МЕНЮ®

## у дома

<b>време за чушки</b> Пътят на чушките.....	6
<b>модерни традиции</b> Супи ала турка.....	12
<b>българска кухня</b> .....	14
<b>5 продукта</b> За блажни и постни дни .....	18
<b>бързи рецепти</b> Веган идеи по турски.....	20
<b>меню с приятели</b> Вкуснотека на Ани .....	24
<b>световно меню</b> Югоизточен Анадол .....	28
<b>сезони</b> Османска кухня за късно лято .....	33
<b>неустойимо</b> Това е крушата .....	36



43



16

# МЕНЮ®

## за храната

<b>меню навън</b> Ресторант Т & М – на султана му хареса .....	46
<b>от натура</b> Селото с големите капи и розовите домати .....	52
<b>меню надалеч</b> Албания, храна за душата .....	56
<b>за храната отговорно</b> Тера Магре Балкани .....	62
<b>тенденции</b> Мистерията бира .....	64
<b>читателско меню</b> .....	70



52



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 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 кулнариата 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 удобствието 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 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 „лет 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 кулнарија. 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 лием 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 изхвърляне и за създаването на **хранителни банки**, осигуряващи качествена храна на оромен брой нуждаещи се от нея.

Заставаме и зад международното обвжение **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 76 / септември - октомври 2014 [www.menu.bg](http://www.menu.bg)

## ЕКИПЪТ НА МЕНЮ:

**Ивелина Иванова**, шеф-готвач, [ivelina.ivanova@gourmetbg.eu](mailto:ivelina.ivanova@gourmetbg.eu)

**Веселина Маринова**, главен редактор, [vesselina.marinova@gourmetbg.eu](mailto:vesselina.marinova@gourmetbg.eu)

**Людмил Хайдutow**, редактор, [lyudmil.haidutov@gourmetbg.eu](mailto:lyudmil.haidutov@gourmetbg.eu)

**Елена Негриева**, графичен дизайн, [elena.negrieva@gourmetbg.eu](mailto:elena.negrieva@gourmetbg.eu)

**Драгомир Матеев**, **Николай Камбуров**, фотографии

**Ирина Гугова**, фугстайлинг

**Милена Маргова**, реклама, [milena.mardova@divino.bg](mailto:milena.mardova@divino.bg)

**Десислава Ганчовска**, търговски директор, [desislava.ganchovska@gourmetbg.eu](mailto:desislava.ganchovska@gourmetbg.eu)

Издател: **Емил Коралов** чрез „Гурме Пи Си Ту И“ ООД



ISSN 1312-5923

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

редакция: 0884 940 748, 0897 823 952, 02/ 951 66 34, 02/ 951 66 37  
e-mail: [menu@menumag.bg](mailto:menu@menumag.bg)

реклама: 0884 940 751

печат: **ВАУНС ПРINT**

картия:

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](http://www.youtube.com/user/GourmetPublishing)



следвайте ни в pinterest  
[www.pinterest.com/menumagazine](http://www.pinterest.com/menumagazine)



<https://plus.google.com>



Разгледайте онлайн списание Меню на  
[www.issuu.com/gourmet\\_publishing](http://www.issuu.com/gourmet_publishing) и на  
[www.pbox.bg/GourmetPublishing](http://www.pbox.bg/GourmetPublishing)



Вижте нашите рецепти на [www.menumag.bg/recepti](http://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 кулнарни термини и продукти
- полезни хрумвания, свързани с някои от продуктите



ПО ПЪТЯ НА ЧУШКИТЕ | 6

Рецепти с чушки, класически и модерни | 8



Световна кухня: ЮГОИЗТОЧЕН АНАДОЛ | 28

Сезони: турско меню | 32

Супи ала турка | 12

**и още:**

Нежни десерти с круши | 38

Кокосова торта с цветя | 43

# Пътят на чушките

На 3 март тази година насред Бугапеща беше открит паметник на българските градинари. През XIX век гурбетът е обичаен начин на живот у нас, който не подминава и бахчеванджиите (от бахча - зеленчукова градина). Те намират препитанието си извън Османската империя във Влашко, Сърбия, Австрия и Унгария, където правят първите големи насаждения от чушки, картофи, домати и други зеленчуци. Тази миграция продължава чак до 50-те години на миналия век, а в бугапещенските хали все още има сергии, на които зарзаватът е отгледан от потомци на българските градинари. Те си имат паметник и у нас, в горнооряховското село Драганово, а един от музеите в град Лясковец е посветен на техните знания, умения и история. Местата не са избрани случайно. Именно от Търновския край тръгват на запад най-много зеленчукопроизводители. Интересно е, че занаята го научават от гърците около Цариград още през XVIII век, като успешно го пренасят по нашите земи.



Изглежда, че градинарите от района на Велико Търново са основната сила, която разпространява чушките из Европа, защото според някои теории  *Capsicum annuum*  достига до Цариград откъм Египет и откъм Персия и оттам поема на запад - очевидно заедно с родните гурбетчии.

Историята изглежда вярна, защото на полуострова ни има огромно разнообразие от стари сортове чушки, което свидетелства за дълъг период на култивиране. Представете си само най-основните от родните разновидности - едрите конични капии за печене и пълнене, свежата тънкомесеста сиврия, която е идеална изпържена и в салата, дългестите чорбаджийски чушки и сплесканите камби за туршии, вечните съперници за вниманието на почитателите на лютото - рибките и шипките, разните му там феферони, бонбони и черешки... А много региони си имат и своите специфични сортове. Нека споменем само куртовската капия и джълонската шипка.

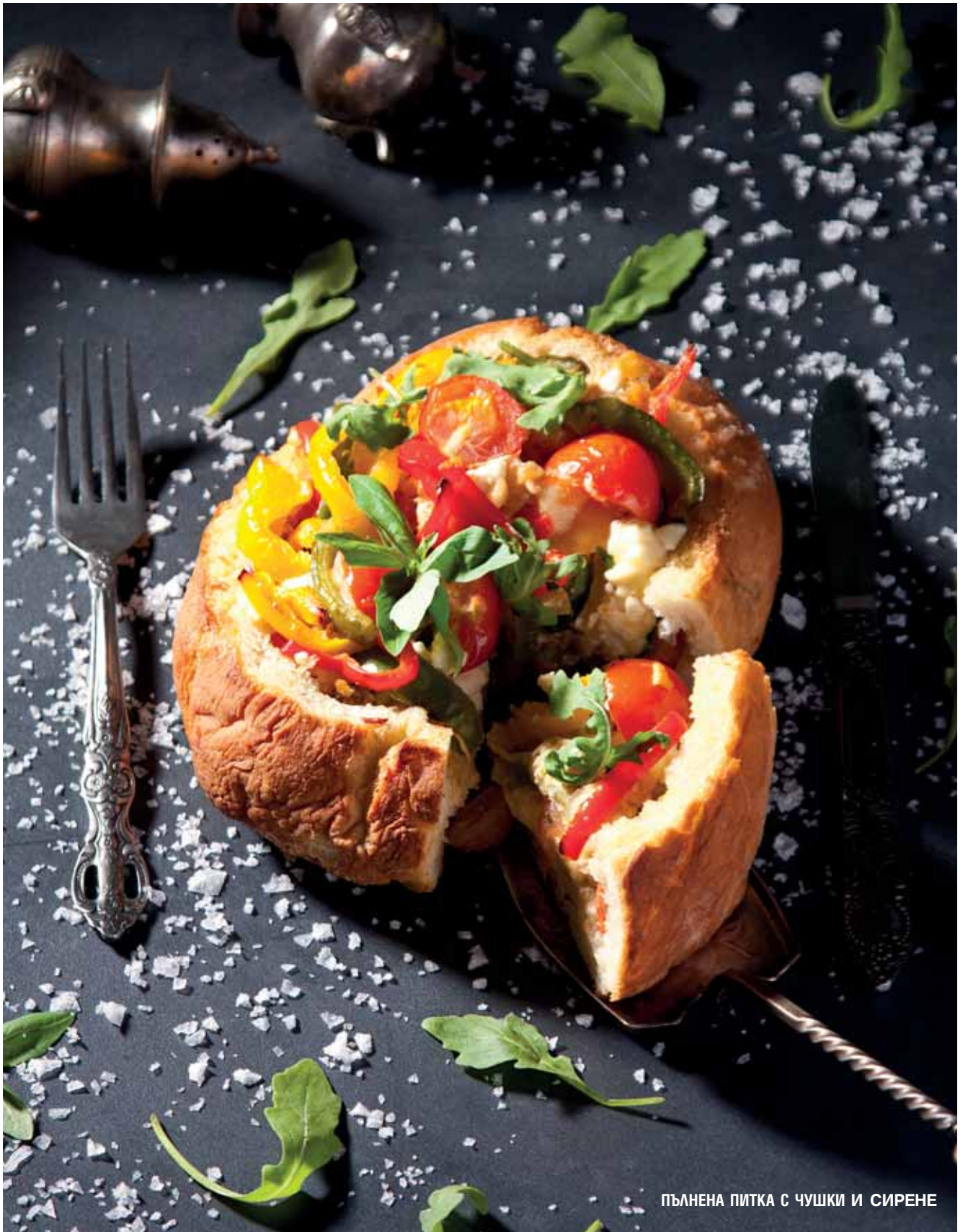
Чушките у нас са достоен съперник на доматиите по популярност, но в някои държави най-вече в Латинска Америка потенциално лютите зеленчуци отдавна са спечели-

ли борбата, въпреки че и двете култури произхождат оттам. На мексиканските пазари например доматиите са рядкост, за разлика от купчините сушени чилита във всякакъв размер и цвят. Всеки сорт си има съвсем отчетливо приложение и *chile de árbol* не може да замени *cascabel*. Не че е и нужно, при цялото възможно разнообразие от аромати, вкусове и нива на лютивина.

Последната дори може да се измерва, макар и доста субективно. Мерната единица се нарича сковил и горе-долу отговаря на 18 микрограма капсаицин (алкалоидът, който дава лютото на чушката) на грам зеленчук. В момента за първото място по сковили си съперничат два сорта - единият от остров Тринидад, а другият от Южна Каролина. Реално тези екстремни чушки нямат кулинарно приложение, защото и най-малкото парченце може да обрече гозбата на неопитваема парливост. Всъщност лютото не е вкус, а реакция на болка, предизвикана от капсаицина. Чувството на удоволствие идва от отделения от хипофизата ендорфин, който маскира болката, както и от мощния агреналинов шурм, който подготвя организма за активна борба със зеленчуковия враг.

Удивително е как един зеленчук, с който така сме свикнали и уж познаваме, крие толкова много интересни истории и факти. А сега си представете какво би могло да стои зад всеки един продукт, който използваме в кухнята. Нима наистина има хора, които смятат готвенето за скучно?

↳ Людмил Хайдутов



ПЪЛНЕНА ПИТКА С ЧУШКИ И СИРЕНЕ



# МЯСТО ЗА КУЛИНАРНО ВДЪХНОВЕНИЕ

## ПРОГРАМА ЕСЕН-ЗИМА 2014

### Хлябовете по света

20-21 септември

### Парти у дома

27 септември

### Италианска кухня

7-8 октомври

### Риба и морски дарове 2

14-15 октомври

### Българска кухня и вино - Северна България

11 октомври

### Българска кухня и вино - Южна България

18 октомври

### 10 бързи рецепти

25 октомври

### Гръцка кухня

28-29 октомври

### Мароканска и ливанска кухня

4-5 ноември

### Домашна паста

8 ноември

### Шоколадови бонбони

11-12 ноември

### Суши у дома

22 ноември

### Свинско месо - рецепти и техники

25-26 ноември

### Мъфини

9-10 декември

### Телешко месо

14 декември

### Коледна вечеря

16-17 декември

### Празнични торти

20-21 декември



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





© Флорентин Цанев

## Библиотеката от вкусове на Ани

Макар да има своите детски готварски опити около баба си Арсине - майсторка на традиционни арменски гозби, Ани започва сериозно да се занимава с кулинария преди няколко години заради убеждението си, че най-добрата храна за децата ѝ е приготвена у дома. Нито една от рецептите не е приготвена специално за блога - всички ястия са сервирани на семейната трапеза, така че между тях ще намерите както празнични предложения, така и ежедневни. Голямо внимание е отделено на арменската кухня: патладжанени рулца схторац, маслени курабийки, магданозени кюфтенца кайгана, любимото на Ани силкме - телешко с пържени патладжани, печени чушки и доматиен сос и много други. Арменската кухня е изключително любопитна и макар повечето ястия да отнемат доста време, всеки час си заслужава заради неповторимия вкус.

Наред с усъвършенстването на кулинарните умения на Ани се налага да се посвети и на още едно хоби - фотографването на храна. Сами може да се убедите в успехите ѝ от снимките на ястията, които тя приготви за страниците на „Меню“. Те са резултат от упорити и последователни опити, от прочитането на много книги и статии и от едно фино чувство за естетика. Перфекционизмът на авторката вероятно е обусловен и от професионалната ѝ среда - Ани работи в семейния бизнес, като маркетинг мениджър на часовниците Rolex в България.

Стремещт на Ани е да готви здравословно, затова прибегва до пържени в изключително редки случаи и обича да готви с риба, телешко месо и много зеленчуци. За вдъхновение използва книги, списания, телевизионни предавания, както и многобройните кулинарни блогове от целия свят, които следи. По този начин научава, че в Румъния например госта от блогърите са обединени и съвместно представят интересите си пред потен-

Вече повече от четири години, с над 300 рецепти и многократно повече фотографии блогът на Ани Шакарян-Маринова „Вкуснотека“ е сред най-популярните на родната онлайн кулинарна сцена. Нейната библиотека от вкусове, каквото всъщност е значението на името, се заражда с идеята за лично място, в което ястията, приготвени за семейството (две дъщери и съпруг), да бъдат споделени със света. Отзвукът е повече от добър и отдавна много от читателите на блога търсят съвети и идеи от Ани.




## Салата с нахут, авокадо и риба тон

Кулинарният блогър Ани Шакарян-Маринова от [vkusnoteka.blogspot.com](http://vkusnoteka.blogspot.com) предлага чудесна лятна салата, съчетаваща средиземноморски продукти като риба тон и нахут с любимите български домати, чушки и магданоз.

### ПРОДУКТИ:

1 голяма **авокадо**  
**сокът от 1 лайм**  
 1 **розов домати**  
 1 **червена чушка**  
 3 стръка **пресен лук**  
 1 скилидка **чесън**  
 1 консерва **риба тон**  
 300 г сварен **нахут**  
 връзка пресен **магданоз**  
 3 с. л. **зехтин**  
**сол** на вкус


### ПРИГОТВЯНЕ:

| 2 порции | 15 мин. | 

**1.** Авокадото се измива и се разрязва на две еднакви половини. Отстранява се костилката и внимателно със супена лъжица се издълбава вътрешността, като кората трябва да остане цяла. Авокадото се нарязва на кубчета и се слага в купа. Полива се, както и корите, с половината сок от лайм, за да не потъмняват.

**2.** Доматът, чушката и пресният лук се нарязват на ситно. Прибавя се пресованата скилидка чесън. Слагат се рибата тон, отцеденият нахут и нарязаният на ситно магданоз. Посолява се на вкус и се полива с останалия сок от лайм и зехтина. Разбърква се добре и се поднася в корите от авокадо.

4


 Може да съчетаете тази чудесна салата с така наречения жълт совињон блан в стила на вината от Лоара.

циални рекламодатели и издатели. В тази връзка Ани е един от първите наши онлайн автори, които си партнират в блогите си с производители и вносител на хранителни продукти и кухненски уреди.

След всичко написано ви оставям да се насладите на очарователното лятно меню на следващите страници и в очакване на кулинарната книга, която Ани мечтае да напише някой ден.

→ **ТЕКСТ** Людмил Хайдатов,  
**СНИМКИ НА РЕЦЕПТИТЕ:** Ани Шакарян-Маринова

### МЕНЮТО НА АНИ:

- 1 | САЛАТА С НАХУТ, АВОКАДО И РИБА ТОН 
- 2 | СРЕДИЗЕМНОМОРСКИ ДОМАТЕН ПАЙ С АРТИШОК И АНШОА
- 3 | ЧИЙЗКЕЙК С АВОКАДО И ЛАЙМ





# Югоизточен Анадол,

## ИЛИ КРАТЪК УРОК ЗА ЧЕТЕНЕ НА МЕНЮ СЪС ЗАТВОРЕНИ ОЧИ

Турция е страна, в която Европа и Азия продължават многовековните срещи между различни обреди, традиции, културни прилики и различия. Всяка от седемте области на Турция изкушава със своите ястия, представени в богатото меню на днешната национална кухня. И всяка от тези области има различен климат, флора и култура, формиращи днешното кулинарно разнообразие, разчертано с ревностни граници на обособена автентичност.



Килис, Газиянтен (Антен), Шанлъурфа (Урфа), Агъяман, Диарбекир, Мардин, Сицрт и Шърнак, намиращи се в непосредствена близост до 877-километровата турско-сирийска граница, са кулинарните столици на Югоизточен Анадол, призната за истинска съкровищница на турските вкусове.

На тази немалка територия съжителства многообразна палитра от религии и етноси и мюсюлмани, християни, евреи, турци, араби, арменци и още много други допринасят за демографския колорит.

В кухнята на Югоизточен Анадол преобладават месните и млечните продукти. Сравнително трудното култивиране на плодове и зеленчуци се забелязва и в традиционните начини за тяхното съхранение, предимно като сушени поправки и различни видове салца и паста. От червените меса предпочитани са агнешкото и овнешкото. Двата най-важни въглехидратни компонента на югоизточната анадолска кулинария са пшеницата и булгурът. Освен тях присъстват и ориз, нахут, леща и някои бобови култури.

Нарът също е един от основните компоненти на тукашната кухня. Щом дойде неговият сезон, местните хора преработват плодовете в сок и гъст петмез, за да



# Това е крушата

¡Esto es la pera! - Това е крушата! – казват испанците за някое приятно преживяване или ситуация. Векове наред в Европа крушата, заедно с прасковата и кайсията, е символ на аристократичен и охолен живот и е част от културното наследство на Стария континент. В древен Китай хората са вярвали, че е символ на безсмъртието, дълголетието и чистотата. А приятелите и влюбените е добре да споделят плодовете цели, за да не се разделят.

**Р**азнообразни по форма, размер, текстура, аромат и вкус, крушите влизат в постоянно съревнование с ябълките, все пак обаче си остават един от любимите плодове навсякъде по света с умерен климат. Крушите поставят големи предизвикателства пред хората, които ги култивират, и пред другите, които просто обичат да ги хапват пресни. Вероятно поради това продукцията им в световен мащаб е

само една четвърт от тази на ябълките. Производителите и любителите на круши приемат, че плодовете лесно заболяват и се развалят и трябва внимателно да се берат и да се оставят да зреят, за да съчетаят пропорционално текстура, аромат, киселинност и сладост. Ако се берат преждевременно, не доузряват и не развиват вкусовите си качества. При късна беритба пък презряват и започват да гният.









За куртовската капия, розовия домати  
и техните стопани | 52



Ресторант Т & М,  
НА СУЛТАНА МУ ХАРЕСА | 60

**и още**

АЛБАНИЯ, храна за душата | 56

ТЕРА МАДРЕ Балкани | 62

Мистерията бира | 64



Куртовска капия



Розов гомат от Куртово Конаре

## Селото с големите капии и розовите домати



Куртово Конаре е известно село. И ще става все по-популярно. Между Вьча и Стара река, близо до град Стамболийски и току до забележителните с биологичното си разнообразие Беспарски ридове, животът все още тече, макар и не толкова бурно, колкото в миналото. Но вече се чувства и нова промяна.

Открай време земеделието е най-важният поминък на този край. Със селското стопанство са свързани и някои от значимите събития в историята на селото. Тук в края на XIX век са отгледани първите ранни домати в България, а и за пръв път у нас е смян червен пипер. Всъщност най-вече благодарение на пипера, обаче суровия, името на Куртово Конаре се прославя из страната.

## Голем пипер

Няма съмнение, че куртовската капия е най-фамозната родна чушка. Дълга, права, с типичната за капияте леко приплесната конична или тристенна пирамидална форма и с умопомрачително ален цвят. Кожицата е фина, а месото – необичайно дебело. Вкусът е сладък, но не прекалено, а ароматът е на спомени от детството. Когато я опечеш, добрите кухненски богове слизат край огъня. Плътната печена чушка, когато е сурова, трябва да има високо сухо съдържание, за да може максимално да запази структурата си при високата температура, т. е. да е мека, но да не се къса. Куртовската капия е идеален пример за това качество.

Историята на този пипер е леко забулена, но може да се предположи, че чушките са дошли тук от Цариград, а народната селекция през годините е подбирала за семена само най-егрите, най-правите и най-вкусните плодове. То така се прави и сега. Независимо от патентованите сортове с името куртовска капия, мнозина от местните производители не си купуват семена, а сами се грижат за това. Избират се първите плодове, които се оставят да узреят на стъблото, преди от тях да се вземе семето и да се съхрани до февруари, когато започва правенето на расада. Малките растения се саят навън през април-май, когато вече няма опасност от слани, а с август идват и първите червени чушки.

В момента пиперът е на второ място по производство сред зеленчуците у нас. А основните площи, независимо дали са в Шабленско, Пазарджишко или Търновско, са засети все с куртовски капии. И комшиите са оценили качествата им. В Сърбия и Македония са ги кръстосали с местни сортове, а, изглежда, в Турция директно ги саят, но под името *yalova*.

Колкото и да са вкусни егрите чушки, техните достойнства най-добре си проличават при приготвянето на зимнина.



Ябълка куртовска



## Лютеницата – фина и сладка

През септември е времето за лютеницата, неподражаемата българска зимнина е още един от символите на Куртово Конаре. Дали ще е едра, фина, варена, пържена – всяко семейство си има рецепта.

София Манчева и Нели Кръстева от няколко години са се захванали да предлагат своите зеленчукови произведения на търсещия домашна храна пазар. Разпределили са си грижата за първичната продукция – чушките са в двора на София, а за доматиите се грижи Нели. Те правят два вида лютеница. За фината разновидност всички продукти (чушки, домати и моркови за сладост) се нарязват, сваряват се и след това се смилат. Връщат се в казана, слагат се подправките на вкус и започва да се вари до желаната гъстота.

Едрата е друга работа. Още през юли, когато няма зрели чушки, от доматиите се прави пюре, което се съхранява до апогея на пиперената реколта през септември. Тогава започва масовото печене на куртовската капия, меленето ѝ и съгъстването и в казана заедно с доматиите.

Покрай прословутите лютеници София и Нели правят и къпоолу, и конфитюр от сливи, а от тази година имат нови и необичайни продукти – сладко от патладжани и парена туршия. Според двете интересът е все по-голям и въпреки бутиковото производство все по-често стъпват на нови пазари. Сега освен в електронния магазин на селското читалище [www.kurtovokonare.com/shop/](http://www.kurtovokonare.com/shop/) вкусните им консерви може да се намерят и на пловдивските фермерски пазари – всеки четвъртък в Капана, а в неделя на Гребната база. Може и по телефона да им се обадите, а със сигурност ще ги намерите и всеки септември по време на куртовския Фестивал на чушките, доматиите, традиционните храни и занаяти.





## Албания, храна за душата

**Първата среща на всеки с Албания обикновено е смайваща. С толкова информационни или дезинформационни наслагвания трябва да се пребори човек, докато започне да вярва на очите и ушите си! Моят първи сблъсък беше вкусен. Не просто вкусен, а необикновено и вълнуващо вкусен.**



Албания се развива доста бързо в някои отношения – не толкова заради мъдро управление, колкото благодарение на предприемчивостта на проектите и най-вече капиталите на многобройните емигранти, които изпращат пари на семействата си – известно е, че за албанците кръвните връзки са свещени.

Строи се навсякъде и много – натъкваш се както на известните ни до болка грандомански постройки в стил кич, така и на нормални, семпло проектирани къщи с известен италиански полъх във вида - те преобладават, слава богу. И пътища се строят, така че нищо чудно там, където доскоро безбройните гънещи се завои по шосе без маркировка са отнемали 2 часа, днес да минете за 5 минути през чисто нов, светъл скоростен тунел. Пътят с кола от София през Охридското езеро и Струга до Тирана отнема около 8 часа и никак не е лош. Като цяло усещането е за близки, родни и свойски



Друг характерен начин да използват млякото по тези места е *ярдун*, за който прясно издоеното овче мляко (в периода, когато е най-маслено – между средата на юли и края на август) се довежда до кипене, посолява се и се бърка постоянно, за да се състи, без да кипва. Получава се вкусен продукт - различен от киселото мляко, но по-гъст от пряското, който се изяжда за ден-два.

В по-ниските части на района тюркоазените води на река Цем са пълни с местната пъстърва – покрита цялата с червени точки. Готвят я в тава на фурна, пържена или на скара и е изключителна вкуснотия – и каква иначе да бъде една дива пъстърва от толкова чисти и студени води?

За католическото население на „проклетите“ планини свинското е условие за оцеляване през тежката зима, а сушено-пушеното месо *миш* и *тхате* е сред най-старите методи за съхранение. Месото (всички части без бутите и плешките) се покрива в дървен съд с пласт нерафинирана черна сол за 21 дни. После парчетата се топват за кратко в гореща вода и се закачат в проветриво помещение, където се опушват няколко дни с хвойнова или плодова дървесина. Друг деликатес от прасето е пърженото месо в каче *миш* и *скукур*, за който се използват по-тъмстичките късове, нарязани на малки парчета, изпържени за 5 минути и наредени плътно в каче. Маса покрива месото и така то се съхранява повече от година. Използват го за качамак или за гозби със зеле, фасул или картофи.

Келмендските албанци правят и царевичен хляб под връшник – всъщност методът е почти същият като у нас, но брашното традиционно е от местен сорт жълта царевица и тъй като се получава госта корав хляб, има обичай да го „окупват“ в саламура от сирене, така става много вкусен.

В малко по-ниските части на планината склоновете са покрити с диви нарове, от които приготвят сироп, като оставят узрелите в късна есен сърцевини на плодовете да стоят поне седем дни открити на хладно и сухо място заедно със захар в съотношение 1/1, като разбъркват съдържанието 2-3 пъти дневно. Получената тъмнорозова течност се отцежда и се филтрира два пъти, преди да се налее в бутилки. В Келменд го пият разреден с вода, но понякога го слагат в ракията си! Ароматът и вкусът на дивия нар са гар божи.

Както е божи гар и подобно пътуване, в което душата ти се пълни със спиращи дъха гледки и се радва на истинска храна, докато умът ти се гъне по контурите на скалите и попива чистите черти на човешките лица и звука на неразбираемите гуми, изпъвайки се с уважение и възхищение към хората от тази общност, които ревностно пазят своите ценности, традиции и вкусове.

→ ТЕКСТ И СНИМКИ **ВЕСЕЛИНА МАРИНОВА**

# Тера Мадре Балкани в Дубровник

Тази година за три дни, от 19 до 22 юни, балканските Slow Food общности се срещнаха за трети път. Градът домакин беше залетият с летен дъжд, цъфнали зокуми и пъплещи туристи Дубровник. Terra Madre Балкани започна историята си преди четири години в София, задържа се на родна територия за още едно издание, тръгна на път из полуострова и избра за първа спирка Хърватия. След две години милеещите за запазването на традиционните храни и спокойния живот балканци ще се съберат в Албания.

Структурата на форума формално беше разделена на три части. Формално, защото идеите, целите и участниците непрекъснато се преплитаха и преливаха от едно събитие в друго. В красивата белокаменна сграда на Дубровнишкия университет целодневно се провеждаха конференции, посветени на работата и проблемите на балканските Slow Food общности. Най-важните обсъдени теми бяха развитието на селския туризъм в контекста на запазването на кулинарните традиции; устойчивите риболовни методи и ролята на географските наименования за произход.

През това време в същата сграда непрекъснато се прожектираха филми на хранителна тематика, осигурени от местните съорганизатори на Terra Madre Балкани, кулинарния филмов фестивал Kipookus (Киновкус).

Недалече от университета, в надвисналия над Аграрическо море парк Градац, производители на традиционни храни и напитки от девет балкански държави предлагаха своята продукция за дегустация и търговия на колоритния Earth Market. Тук можеха да се опитат румънски лучен конфитюр от Турда, турско тулумско сирене от Дивле, отлежавало в мех от козя кожа, ракия от червена ранна слива от сръбската планина Гледич, сладко от патладжани от Пермет, Албания, фино осолена аншоа от хърватския остров Крък и пак от Хърватия чешънът шарац от далматинското градче





Карло Петрини, президент на Slow Food

Любитовица и сушения пушен свински колбас кулен от заливните гъбови гори на североизточния район Бараня. Българските производители предложиха на своя щанд лютеница, локумено сладко със сушени плодове, конфитюр и сироп от рози от Копривщица, фасул от Смилян, боров мед, топено масло, сироп от сушен бъзов цвят от село Горно Драглище, лютеница, къпоолу и сливов конфитюр от село Куртово Конаре. И в четирите населени места живеят и работят хора, които са обединени в местни Slow Food общности, наречени конвивиуми.

Една от най-обширните конференции по време на Terra Madre Балкани беше посветена на природното и агробιοразнообразието и на световния проект на Slow Food, наречен Ark of Taste. Модератор на дискусиата беше доц. д-р Десислава Димитрова, член на борда на директорите на Фондацията за биоразнообразие и консул за Балканите на Slow Food. Конференцията беше внимателно проследена и от президента на движението Карло Петрини, който постави началото ѝ с пламенно изказване за изключително важното значение на биологичното разнообразие и разрушителните сили на съвременната икономика:

„Всички ние – особено младите, малките производители, ресторантите... трябва да предприемем една революция, една смяна на парадигмата, смяна на мисленето. Защото тази икономика сега не е икономика на природата, а е икономика на катастрофата.

Тя прави бедни нашите селски общности и оттам нашите нации, а също и ограбва бъдещето на младите хора. Важно е да се смени парадигмата, а в този процес защитата на биоразнообразието е на преден пост.

Това наследство, трупано със стотици поколения, със страст, жертвоготовност и достойнство, ние не

можем да го изхвърлим като че ли няма никаква стойност, забравяйки, че биоразнообразието е най-добрата инвестиция в нашето бъдеще.“

По-късно по време на конференцията Иван Камбуров, лидер на конвивиума Задруга за спокойно хранене - Странджа към Slow Food и старши експерт „Биологично разнообразие“, завеждащ клон Царево на Природен парк „Странджа“, запозна публиката с уникалното биоразнообразие на планината, както и с работата и проблемите му. Главният редактор на списание „Меню“ Веселина Маринова представи накратко резултатите от нейните проучвания из района на Странджа в рамките на проект ESSEDRA (Природосъобразно и устойчиво социо-икономическо развитие на селските райони), на местни продукти, които тази година бяха включени в световния каталог на застрашените храна Ark of Taste.

Тепърва резултатите и изводите от срещата на участниците в балканската Terra Madre мрежа ще бъдат прегледани и изяснявани, но най-важна остава възможността, която форумът предоставя на най-различни хора от полуострова – фермери, учители, рибари, учени, ресторантиери, политици, журналисти, готвачи, да обединят гласовете, усилията и енергиите си в общия стремеж за добър, чист и справедлив живот.

➔ ТЕКСТ ЛЮДМИЛ ХАЙДУТОВ, СНИМКИ ВЕСЕЛИНА МАРИНОВА



# Мистерията бира

„Божествен нектар“ е само едно от безбройните имена, с които се гордее бирата, и това съвсем не е случайно. Открита от човека преди осем, а може би даже десет, хиляди години, тя не без основание е била, а и още е смятана за дар от боговете - магическо откровение, което носи удоволствие и радост. Мистериозният начин, по който зърното - друго чудо, се превръщало в пиво, хилядолетия наред е карал хората да го включват в религиозни церемонии, лековити рецепти и легенди за богове и герои. Днес бирата е неотделима част от начина, по който живеем и се храним, при това една от най-приятните.



»»» план малките производители, а търсенето на нови усещания и съчетания от традиционно и иновативно от страна на едно ново поколение консуматори на бира допринася за разгръщането на потенциала на пивоварите.

В момента само в САЩ крафт производителите са около 2600, като някои от тях отгавна не влизат в разбиранията за малки и микро. Sierra Nevada и Sam Adams се конкурират с големите корпорации, а общо пазарният дял на крафт бирите в Ща-

Биреното чудо, което вече не може да бъде пренебрегнато от никого, променя и индустриалното производство на бира, за добро или зло. Големите компании пускат псевдокрафт бири и нови продукти и подобряват качеството на традиционните си продукти за пазарите, където са най-заплашени от занаятчийските пивовари. Това има както негативни, така и позитивни страни - въпреки опитите да се откъсне от пазарния дял на качествената бира по нелоялен начин, все пак повече потребители по света получават достъп до по-добра бира, която може да ги накара да търсят нови и различни изживявания.



тите достигна до 7.8% през 2013 г. В останалата част на света независими пивовари никнат със зашеметяваща скорост, като Дания и Япония са сред флагманите на биреното чудо. В същото време малките традиционни производители във Великобритания, Германия, Белгия, Чехия и Австрия също изживяват възход, като освен с традициите си допринасят и с нови продукти, повлияни от новаторските пивовари.

## Стилове бира

Официалните източници посочват, че в момента по целия свят се произвеждат около 100 стила бира, които се различават по тип ферментация, продукти, цвят, отлежаване, овкусяване, алкохолно съдържание и технология на производство. Трудно е да бъдат обхванати всичките в един кратък текст, защото това би означавало да се опише подробно цялата история на бирата от средните векове насам. Все пак един кратък гид би трябвало да започне с типа ферментация, върху който почиват разногласията между крафт и индустриални пивовари.

## 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 уменията ѝ да изразява ясно, аналитично и интересно идеите и наблюденията си.



► **Магдалина Генова** е Гладната акула в едноименния блог [www.hungryshark.eu](http://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 заобикалящата го свят“.



► **Мине Агаль-Рагойкова** е родена през 1969 г. в Чанаккале. Завършила е социология в Анкарския университет и магистратура по туркология в СУ „Св. Климент Охридски“. Живее в София от 1997 и е редактор в БНТ, „Новини на турски език“. Съпругът ѝ, Иво Рагойков, е представител на Анадолска агенция в България. Мине е добър готвач и вещ познавач на традиционната турска кухня.



► **Елица Константинова**, която е индолог по образование и пътешественик из кулинарния свят на Южна, Югоизточна и Югозападна Азия, преподава хинди и съвременна хинди литература в СУ „Св. Кл. Охридски“. От години е автор в „Меню“ и други кулинарни издания.



## Очаквайте в следващия брой



- 1| КАШКАВАЛ В КУХНЯТА
- 2| СРЕЩА С МЛЕЧНИТЕ ДЕЛИКАТЕСИ НА РАВНОГОР
- 3| СВЕТОВНА КУХНЯ: ПОРТУГАЛИЯ
- 4| ДЕСЕРТИ СЪС ЗЕЛЕНЧУЦИ

