Меню®

списание за модерно хранене | брой 77 | ноември - декември 2014 | 5 лв. | www.menumag.bg

ЗАКЪДЕ БЕЗ КАШКАВАЛ

- За и против **българския кашкавал**
- Супер кашкавалени рецепти
- Мандра насред планината

Вечната торта **ГАРАШ**

ЗЕЛЕНЧУК В ДЕСЕРТА!

Чудесата на **ПОРТУГАЛСКАТА КУХНЯ**

ВЕСЕЛАТА ФЕРМА

Щастливото прасе **Food&Cocktails**



Обичам кашкавал. Един от най-вкусните ми детски спомени е гювече с приятно запечена златиста кашкавалена коричка – като боднеш на вилицата, се разтегля безкрайно и се стопява в устата с маслено-млечна мекота, а заедно с това хрупка и има нюанс на карамел. Хубавият кашкавал и днес е способен да ме разтопи, особено ако е добре направен и узрял, и да ме вдъхнови за безброй кулинарни идеи.

В този брой на „Меню" може да опитате нашата интерпретация на всепризнатите български класики кашкавал пане, кашкавал на фурна, мусака с кашкавал, а защо не и супер хрупкавите кашкавалени кюфтенца. А ако ви се хапва нещо по-различно, пробвайте португалска кухня. Дори и съчетанието от смокини и рукола да ви звучи странно, пикантността и ореховият вкус на руколата прекрасно се балансират от меката нежна плодовост на смокините и свежестта на балсамовия оцет. Чудесно е човек да опознае близки и далечни страни по света, като опита вкуса на храната там.

Ако пък искате съвсем да изненадате кулинарно своите близки и приятели, направете им сладкиши със зеленчуци. Различни, изненадващо вкусни и полезни, те могат да провокират много гурме дискусии на масата. А това е същността на храната – да събира хората и да ги кара да общуват.

Ивелина Иванова,
шеф-готвач

рецепти в броя

ПОСТНИ ЯСТИЯ

26 Гъби на тиган в индийски стил

26 Паста с тиква

28 Веган бургер с нахут

35 Зеленчукови кюфтенца със сладко-кисел сос

28 Португалски царевичен хляб

БЕЗМЕСНИ ЯСТИЯ

8 Кашкавалена къри супа в тиква

10 Безглутенова пица от карфиол и кашкавал

16 Патладжан бюрек

18 Пълнени патладжани с орехов сос

20 Панiран кашкавал

21 Мусака с праз, булгур и кашкавал

31 Цветна салата

34 Пикантни кашкавалени кюфтенца

54 Пататник в кори

70 Кашкавал на фурна

ЯСТИЯ С РИБА

24 Печена ципура с артишок в пергамент

25 Хрупкаво печено филе от писия със слънчогледови семки

40 Кюфтета от бакаляо

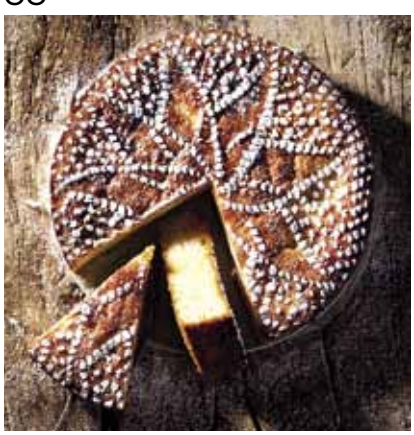


8



16

33



ЯСТИЯ С МЕСО

12 Плетен хляб с кашкавал, пиле и броколи

16 Тортички от паста и патладжани

23 Салата Big Green Egg

32 Хрупкави патладжанени рулца с доматен сос

39 Салата с презунто, смокини и балсамов оцет

40 Ориз с кайсии и патешко конфи

56 Свинско бонфиле със сукоташ от смилянски боб и летни зеленчуци и сос с луканка

ДЕСЕРТИ

33 Френски сладкиш с круши и маслена коричка

42 Паштеис де ната

45 Морковена торта с мед, портокали и карамелизирани орехи

46 Терин от патладжани и шоколад

46 Веган брауни с червено цвекло и малини

48 Торта гараш с шоколадови макове

меню у дома

време за кашкавал За и против българския кашкавал 6

вещи в занаята Плетен хляб 12

сезони Страсти по кашкавала 20

5 продукта Натюрморт с риба 24

бързи рецепти Земни дарове 26

меню с приятели Домашни вкуснотии с Усмивка ... 30

модерни традиции Новите кюфтета 34

световно меню Португалия 36

неустоимо Зеленчук в десерта?! 44



46



34

меню за храната

меню навън Щастливото прасе 52

от натура Веселата ферма край границата 58

вусна истина Мандра „Равногор“ 64

читателско меню 70



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 щадящи 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 фотографи. Изключение правят творенията на нашите гости, които също са проблвани 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 хапване“ 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. 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 респект 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 изхвърляне и за създаването на **хранителни банки**, осигуряващи качествена храна на огромен брой нуждаещи се от нея.

Заставаме и зад международното движение **Slow Food** заради усилията му да преоткрие 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 лайтмотив на материалите ни в секцията ЗА ХРАНАТА.

Меню®

брой 77 / ноември – декември 2014 www.menumag.bg

ЕКИПЪТ НА МЕНЮ:

Ивелина Иванова, шеф-готвач, ivelina.ivanova@gourmetbg.eu

Веселина Маринова, главен редактор, vesselina.marinova@gourmetbg.eu

Людмил Хайдутов, редактор, lyudmil.haidutov@gourmetbg.eu

Елена Негриева, графичен дизайн, elena.negrieva@gourmetbg.eu

Драгомир Матеев, **Николай Камбуров**, фотография

Ирина Гутова, фудстайлинг

Милена Мардова, реклама, milena.mardova@divino.bg

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

Издател: Емил Коралов чрез „Гурме Пи Си Ти И“ 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@menumag.bg

реклама: 0884 940 751

печат: алианс принт

хартия:

Всички права запазени. Не е разрешено публикуването на това списание или на части от него под каквато и да било форма без писменото разрешение на издателя.

станете ни приятел във фейсбук
http://www.facebook.com/menumag

следвайте ни в twitter
@MENUmagazine

гледайте нашите видеорецепти на
www.youtube.com/user/GourmetPublishing

следвайте ни в pinterest
www.pinterest.com/menumagazine

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.menumag.bg/recepti

легенда на символите:

степен на трудност при приготвяне на рецептата:
лесно, средно трудно, сложно

препоръчани напитки:
вино - бяло, розе, червено

бира, аперитив, кафе/чай

идеи и вариации на рецепти
непознати кулинарни термини и продукти
полезни хрумвания, свързани с някои от продуктите

меню у дома



ВРЕМЕ ЗА КАШКАВАЛ | 6

Вкусни кашкавалени рецепти | 8, 12, 20



Модерни традиции: Кюфтета без месо | 34

Сезон за патладжани | 14

Световно меню: ПОРТУГАЛИЯ | 36

и още:

Десерти със зеленчуци | 44

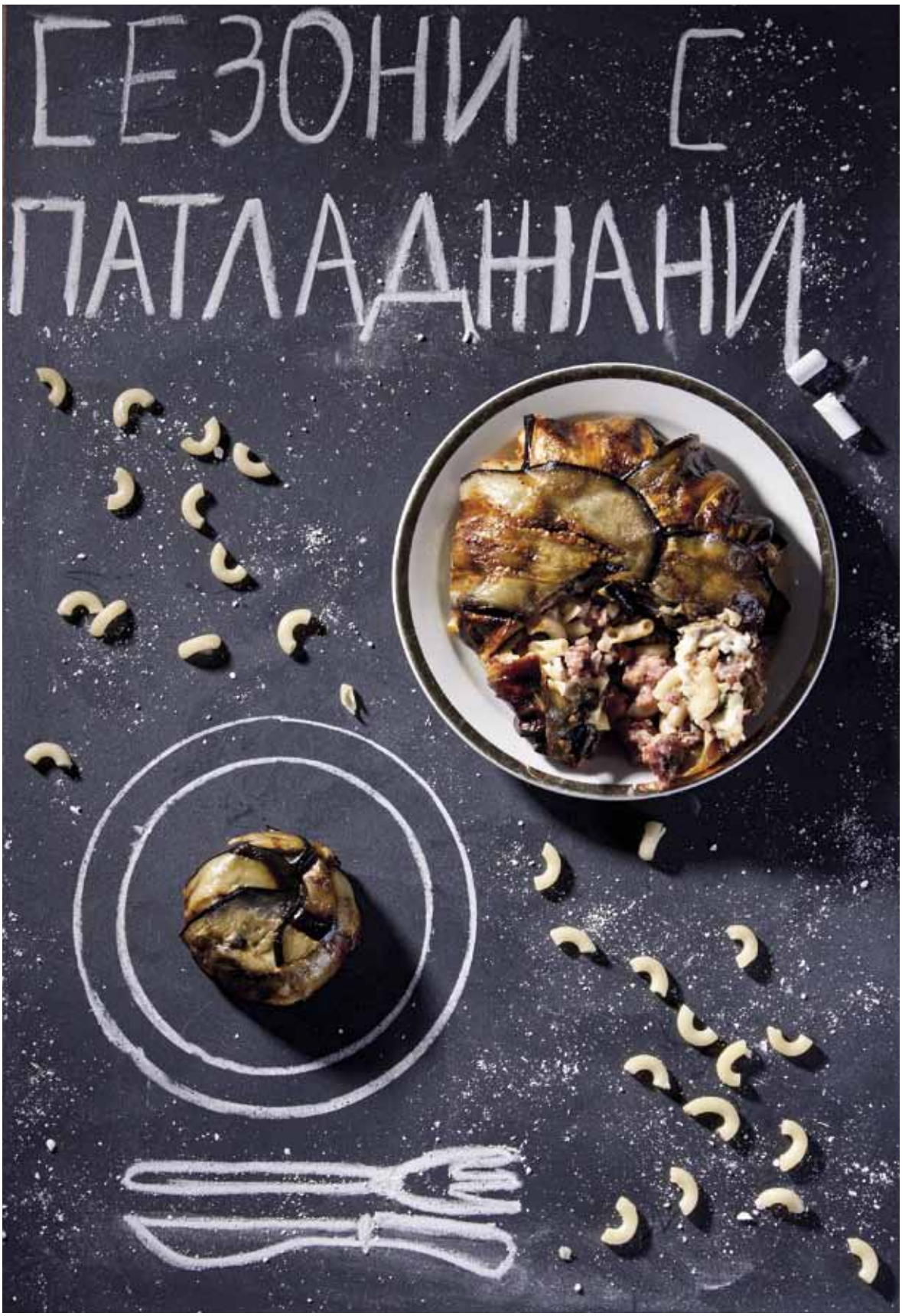
Торта гараш в стъпки | 48

КАШКАВАЛЕНА КЪРИ СУПА В ТИКВА

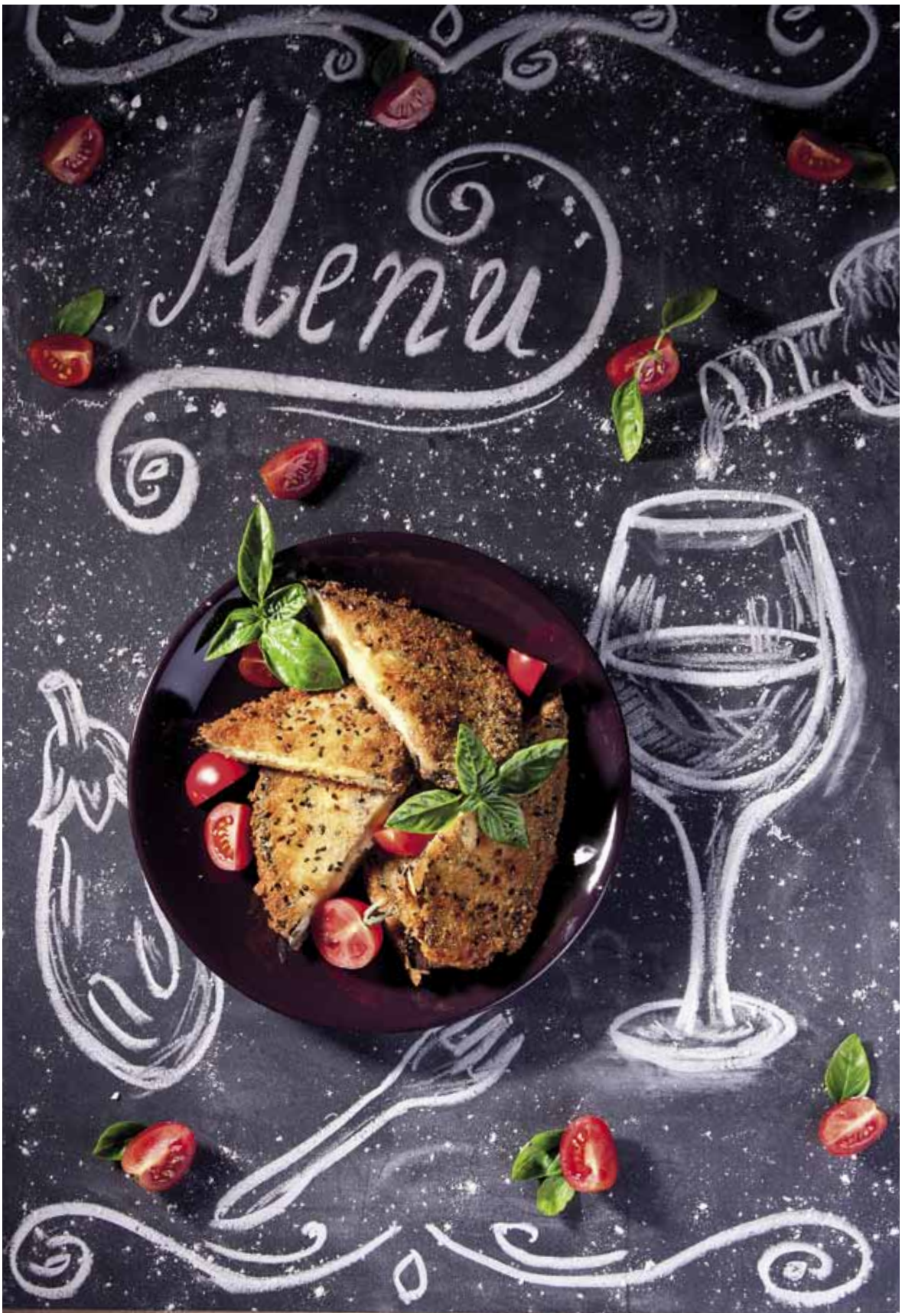




ПЛЕТЕН ХЛЯБ С КАШКАВАЛ, ПИЛЕ И БРОКОЛИ



МИНИТОРТИЧКИ ОТ ПАСТА И ПАТЛАДЖАНИ



ПАТЛАДЖАН БЮРЕК

Седемте чудеса на португалската кухня

Посрещането в Порто може да е грандиозно. Порция меко, сочно, розово месце с позлатена кожичка, със сос от чесън и черен пипер. Leitão assado. Печено прасенце сукалче. Блаженство, което обяснява защо хубавите приказки завършват със сватба и печено прасенце.



Подобно на испанската, и португалската кухня е повлияна от няколко исторически обстоятелства: част от Римската империя, завещала им маслиновите горички; присъствие на маврите и наследените от тях бадеми и смокини; великите географски открития и движения на стоки, особено подправки; колониално минало в част от Америките, Африка и Ориента. Спорно е, но за някои разделителната линия между ис-

»»»

сготвено с масло, чесън, дафинов лист, бяло вино, оцет. Толкова е популярен, че „Мак Доналдс“ предлага McBifana. Салата от октопод (polvo) – тук най-вероятно има чесън, лук, дафинов лист, оцет, зехтин, магданоз, черен пипер, червен пипер. Любими са и пилешките дробчета (pipis). Поднасят се във вид на яхния, обикновено с много хляб и червено вино.

Рибата

Разбира се, печените сребристи сардини, както и консервите с тях, са нещо като национална рибна емблема. И все пак, прословутото bacalhau, осолената треска, е нещо като фиш енд чипсът за англичаните, сиренето за французите, кърито за индийците. Туристическите клишета ви обясняват, че има 365 рецепти - за всеки ден от годината, или 1001 - вероятно защото всички са приказни. Все пак най-често бакаляо е в съчетание с картофи, лук, разбити или твърдосварени яйца, сметана и сос бешамел. Самата риба, ако ще си я купувате от пазара, е твърда като дъска, мирише неприятно, готви се трудно – трябва да се изкисва с дни, за да й падне солта. Отблагодарява се с това, че позволява да правите всичко с нея – да я печете, варите, задушавате, пържите, на кюфтета или на пюре.

Печеното прасенце

Днес те са в цяла Португалия. Това обаче не е било така до началото на XX век. Прасенцата се отглеждали и хапвали най-вече в района на Байрада – на север от Лисабон. Настъпила ера на автомобилите, пътищата и магистралите. Основната национална магистрала между Лисабон и Порто минавала през Байрада. Спирането за по прасенце се превърнало в задължение. Предлагането незабавно отвърнало на търсенето и така за кратко време изникнали над 30 крайпътни ресторанта. А печеното прасенце днес може да опитате навсякъде.

И слава богу. Като в хубавите приказки.

Марина Караконова

Португалски **царевичен хляб**

Царевичният хляб по тази и подобни рецепти е започнал съществуването си в Португалия, след като американското житно растение било пренесено в страната и намерило много добри условия за растеж. Липсата на капризи и високият добив направили царевичното брашно евтино и лесно достъпно, а хляба от него - ежедневен за бедните хора.

ПРОДУКТИ:

250 г **фино царевично брашно**
2 ч. л. **сол**
400 мл **вряща вода**
1 ч. л. **захар**
1 ч. ч. **хладка вода**
20 г **прясна мая**
500 г **пшенично брашно** за тестото
200 г **пшенично брашно** за доизмесване
3 с. л. **царевичен грис** за овалване

Хляб и вино е класика! Може да опитате всяко добро вино, което ви е подръка.

ПРИГОТВЯНЕ:

| 4 порции | 200 мин. |

1. В голяма купа се смесват царевичното брашно и солта. Прибавя се врящата вода и се разбърква, докато сместа стане гладка. Охлажда се около 10 мин.

2. В 125 мл хладка вода се разтваря захарта, после маята, добавят се 2 с. л. от брашното и се оставя 10 мин.

3. Маята се прибавя към царевичната смес.

4. Малко по малко към сместа се прибавят бялото брашно и останалата хладка вода. Полученото тесто се сипва върху набрашнена повърхност и се меси 10 мин., докато стане гладко и еластично. Ако тестото е лепкаво, се добавя още малко брашно. Оформя се на топка.

5. Слага се в намаслена купа да втаса, покрито с фолио, около 90 мин., докато си удвои обема.

6. Втасалото тесто се притиска в купата, за да излезе въздухът от него, сипва се върху плота и се оформя на един или два кръгли хляба. Овалва се в царевичен грис. Слага се отново да втаса в намаслена тава 45 мин. или докато си удвои обема.

7. Пече се 30 - 40 мин. в загрята фурна на 230°C. Охлажда се върху решетка.



Зеленчук в десерта?!

В кулинарията всичко е възможно и позволено, стига резултатът да е вкусен и да доставя удоволствие. Идеята да се използват зеленчуци в сладката кухня е стара – в Япония например традиционно приготвят богата гама от сладкиши със зрял боб азуки, морковите с тяхната натурална сладост са популярна съставка за пайове в Щатите, Канада и Швейцария, а сладко или конфитюр от доматчета и малки патладжани отдавна се варят на доста места по Балканите и цялото Средиземноморие. Дори и да не се превърне в трайна сладкарска тенденция, употребата на зарзавати в десертите дава широко поле за експерименти и нови вкусове. Предлагаме ви сами да се убедите колко приятен е резултатът, като приготвите някоя от сладките рецепти със зеленчуци на Ивелина Иванова.



Съдовете и аксесоарите в рубриката „Неустоимо" са предоставени от **Студио ШкафА, www.studioshkafa.com**



3. За крема шоколадът се стопява на водна баня или в микровълнова фурна, като се разбърква на всеки 30 сек. Добавят се сметаната и есенцията, разбъркват се до хомогенна консистенция и се охлажда, докато се сгъсти.



4. Всяка платка се намазва с крема. Слепват се. Отгоре също се намазва с тънък слой от крема. Тортата се охлажда и се изрязват грубите ръбове.



5. За глазурата се стопява шоколадът, добавя се маслото, разбърква се, охлажда се леко, за да се посгъсти, и се залива тортата. С намачкано алуминиево фолио може да се предаде релеф на повърхността. Отново се охлажда.



6. За украсата шоколадът за моделиране се стопява на водна баня или в микровълнова фурна до температура от 45° С. Глюкозата се загрява до 45° С и се смесва със стопения шоколад. Разбърква се с лъжица, докато сместа стане хомогенна, но не бива да се разбърква прекалено дълго, защото ще се отдели мазнината. Сипва се в найлонов плик и се оставя на стайна температура поне 8 часа. За да се моделира, се откъсват 9 мал-



ки топчета от сместа, мачкат се с пръсти, докато се стоплят, омекнат и станат пластични. Всяко топче се притиска добре към силиконовата формичка за макове, изравнява се и внимателно се изважда. С четка се нанасят металиковите бои в златно и медно.



7. Тортата се украсява с кръг от смления шамфъстък и приготвените макове.





В рубриката „Неустоимо" е използвана захар от продуктовата гама на ЗАХИРА

Меню за храната



Меню навън:
Щастливото place Food & Cocktails | 52

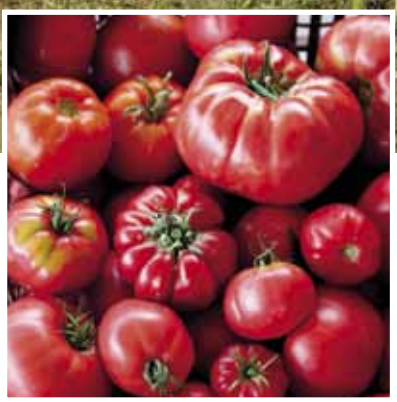


и още:

Равногор,
мандра насред планината | 64

Веселата ферма край границата | 58





Веселата ферма край границата

Със сигурност активните потребители на интернет играта Happy Farm у нас са много повече от истинските земеделци, дръзнали да създадат и успели да развият семейна ферма в България. Има ги и тях все пак. Макар и много малко, съществуват фермери, които се преборват с всички невиртуални природни стихии и законови препятствия. Винаги е удоволствие да разкажем за тях – те са изключенията от правилото, хората, които доказват, че е възможно да се развива натурално, екологично и устойчиво земеделско производство на плодове, зеленчуци, зърно и други земни дарове. Може да го наречем и просто традиционно земеделие – такива са били всички ферми някога, не чак толкова отдавна.

Доколкото ми е известно, „Веселата ферма“ край село Скрът, скрила се в най-югозападното ъгълче на България, е уникална за страната ни - не само с разнообразието на отглежданите ядивни растения, а и с факта, че на нейна територия вече има и собствен цех за преработка на зеленчуци и плодове.

При това собствениците, Албена и Божидар Григорови, а също и управителите на фермата, Нора и Огнян Заекови от Скрът, нямат амбициите да стават императори на фермерите, както е във виртуалната игра. Но пък определено имат ясна идея какво и как да произвеждат, а също и защо го правят. В резултат на усилията им в София вече има магазин, който предлага всички чисти и вкусни продукти на фермата. Ще го откриете на улица „Иван Вазов“.

„Веселата ферма“ – тази истинската, от почва, растения, слънце и въздух, се намира в подножието на Беласица, под петричкото село Скрът, на няколко километра от македонската граница и на един беласишки баир разстояние от гръцката. Южната земя, пазена от Огражден откъм север, ражда всичко, което би могло да вирее по нашите ширини. И стопаните максимално се възползват от природните дадености.

Виртуалност и реалност

Стана дума за интернет игри не случайно – човекът, създал биофермата заедно със съпругата си, се занимава именно с виртуални услуги. Божидар Григоров е един от собствениците на Датамакс, създатели на ePay, Easypay, банков софтуер и други интегрирани информационни системи с финансово-икономическа насоченост.

Когато на Албена и Божидар преди девет години им се ражда син, намирането на чисти продукти за храна на детето става крайно наложително. Шофьор от фирмата (брат на Нора) им носи прекрасни чисти ябълки от родното си село Скрът край Петрич и му дават поръчение да разбере дали могат да купят малко земя, а някой местен да се грижи за градина с ябълки и круши. Така се започва – първо с овошките, после идва и стадото от овце и кози. Засаждат малко лозя със сандански мискет и совиньон блан - вече две години правят собствено вино от тях на ишлеме в „Дамяница“. След разрастването на градините и лозята стадото е преместено край Сливница, където също имат земи – доста пасища и ниви с лимец и спелта.

В Скрът полека-лека една след друга се появяват нови овошки, после много зеленчуци. Албена и Божидар пътуват от София колкото може по-често, но твърдят, че всичко е благодарение на уменията и трудолюбието на Огнян и Нора, че са имали редкия късмет да срещнат толкова можещи и всеотдайни местни хора.



Като райска градина

Понеже идваме в Скрът през юли, когато всичко ражда и зрее, картината се доближава до представата за градините на Едем. Една праскова, отрупана със силни, напращели плодове, наднича под навеса на терасата, където чакаме стопаните да свършат най-неотложното, за да ни разведат. Попаднали сме в истински чифлик, с няколко сгради, кучета, коне, птици. Пъстра токачка се е покатерила върху покрива на стопанската постройка и шумно се перчи с този факт. Докъдето поглед стига, са все зеленчуковите градини, овощните дървета и лозята на фермата.

Разбира се, като тръгваме с Огнян край лехите с розови и червени домати, патладжани, черна капия, сиврия, фъстъци... скоро изникват ясни доказателства, че не

▸▸▸

Мандра „Равногор“ насред планината

Равногор е чудно място – огромна поляна се разстила насред родопската гора и приютява селото, нивите и ливадите му. Надморската височина е 1340 м, а въздухът скърца от свежест и чистота. По тучните треви си личи как основният поминък тук е отглеждането на овце и крави.
Е, поне е бил. Сега тук-там ще видиш някое и друго животно да пасе. Но от добрите времена за животновъдството е останала мандрата и, изглежда, няма никакво намерение да спира работа.









Стефан Златанов, който е и технолог, непрекъснато експериментира с нови продукти, като създава например нов начин за оформяне на топките моцарела, която също е в артикулния лист на мандрата. Сега въвежда и още една новост – кашкавал, който е зрял във винени джибри. Опитва и възможностите да оставя обикновения кашкавал да отлежава по-дълго време – месеци, години. Засега резултатите са вкусни и обнадеждаващи, но още не могат да намерят мястото си на пазара.