

МЕНЮ®

списание за модерно хранене | брой 66 | април 2013 | 5 лв. | www.menu.bg

В началото бе ЯЙЦЕТО

- Де(конструкция)
- Майстори на СУФЛЕТО
- Археология на ОМЛЕТА



ПРОЛЕТНО ТАЙНСТВО

- Празнично меню
- Великденски десерти

OSTERIA DA RADO

ПЕРУ
кулинарна революция



04

Това е откъс от списанието!

Цялото списание може да намерите в Библио.бг

www.biblio.bg





Скъпи читатели,

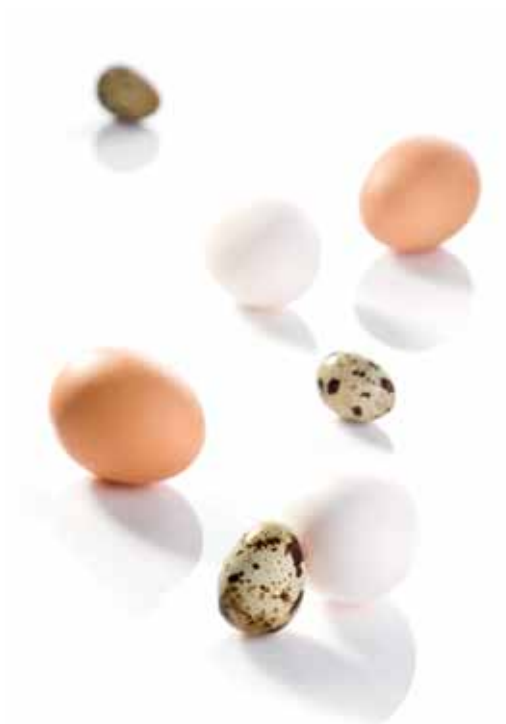
Наскоро прочетох книгата „Последният китайски готвач“, която скоро ще бъде издадена от Gourmet Publishing. В нея авторката Никол Монес разказва за гуанси – китайската обществена мрежа от дълг и отговорност към роднини, приятели и познати, на която се крепи целият социален живот. А в основата ѝ е храната. Тя винаги е споделена с хората, с които си обвързан, и винаги означава нещо повече от съставки, вкусове и аромати. Може да е покана, стихотворение или дори интелектуално предизвикателство.

Подобна изтънчена и система от вкусни символи не е обичайна у нас, но и тук храната има своето скрито значение. Особено през пролетта. Великденските яйца са малки светове, които очакват своето начало с ритуалното счупване. Гергьовските агнета са необходимата смърт, която дава началото на живота. Хлябовете и козунаците са слънцата, които са в основата на всичко. Но каквото и да е обредният символ, той е безполезен, ако не е споделен.

Затова днес сгответе нещо с мисълта за тези, с които ще го разделите.

Люгмил Хаїгутов

редактор



рецепти в броя

ПОСТНИ ЯСТИА

- 32 СПАНАЧЕНА САЛАТА
С ЦИТРУСИ И ТАХИНИ СОС
- 32 НАХУТЕНИ КЮФТЕНЦА
СЪС СУШЕНИ ДОМАТИ
И ОРЕХИ

БЕЗМЕСНИ ЯСТИА

- 7 ПЪЛНЕНО ХЛЕБЧЕ С РИКОТА
- 7 ЗЕЛЕНА САЛАТА С ЯГОДИ
И РУЛЦА ОТ ПАРМИДЖАНО
- 18 БУХТИЧКИ СЪС СПАНАК
И ПЪДПЪДЪЧИ ЯЙЦА
- 25 ПРЕСНИ КАРТОФИ
С КИСЕЛЕЦ, СПАНАК
И СИРЕНЕ
- 26 СУПА ОТ КИСЕЛЕЦ
- 54 САЛАТА РИВИЕРА
- 56 ТАЛЬОЛИНИ АЛ
ТАРТУФО НЕРО

ЯСТИА С РИБА

- 10 РУЛЦА ОТ ПЪСТЪРВА
С ПЕСТО
- 18 ЯЙЧЕН КРЕМ С ХАЙВЕР
И КЪЛНОВЕ
- 21 СУФЛЕ ОТ СКАРИДИ
И ВАНИЛИЯ
- 26 ПЪСТЪРВА
ПО ФЛОРЕНТИНСКИ
- 41 СЕВИЧЕ
- 43 ТАКУ-ТАКУ
С ПАРИУЕЛА РЕДУКЦИЯ



7



25

29



ЯСТИА С МЕСО

- 10 АГНЕШКИ КОЛЕТИ
С КОЗЕ СИРЕНЕ И СМОКИНИ
- 11 ДРОБ-САРМА
- 25 ПИЛЕШКИ БУТЧЕТА
СЪС ЗЕЛЕНЧУЦИ И ГОРЧИЦА
- 28 АГНЕШКИ КЕБАП
С ПРЕСЕН ЛУК
- 43 АДОВО
- 56 ТЕЛЕШКО БОНФИЛЕ
С ПЮРЕ ОТ КЕСТЕНИ

ДЕСЕРТИ

- 12 ЦИТРУСОВ СЛАДОЛЕД
С БИШКОТЕНИ ПРЪЧИЦИ
- 29 КУРАБИЙКИ С МАРМАЛАД
- 33 МАСАЛА КЕЙК
С ШОКОЛАДОВ КРЕМ
- 45 КОЗУНАЧЕН ВЕНЕЦ С КРЕМ
- 45 ТОПЪЛ КОЗУНАЧЕН ПУДИНГ
С ПРЯСНО СИРЕНЕ
- 46 ВЕЛИКДЕНСКА ПОЛЯНА

МЕНЮ®

у дома

модерни традиции Празничен сезон	6
време за яйца (Де)конструкция.....	14
вещи в занаята Суфлето – Възход и падение.....	20
бързи рецепти Като за миг.....	23
българска кухня	28
меню с приятели Когато обичаш мечтите.....	30
световно меню Перу.....	36
Карлос между Лима, Кьолн и София.....	40
неустойимо Великденски десерти.....	45



28



46

МЕНЮ®

за храната

посоки Идеалният клиент.....	50
меню навън Гостоприемство da Rado.....	52
в близък план Вдъхновен омлет.....	58
порция здраве Яйцето	60
вкусна истина НаРодни гомати	62
за храната отговорно Въртопът на изчезващите вкусове	66
читателско меню	70



60



50

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 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 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 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 популярния му съвременен градски смисъл. Но приемаме необходимостта в динамичния ни живот да се приготвя „нещо за халване“ сравнително бързо. Ето защо предлагаме „бързи рецепти“ и ястия с „пет продукта“ – те не отнемат много време и усилия, а са пълноценна и вкусна храна. Сангвичите също са полезни, когато са приготвени с добри продукти и балансирани съставки.

Тъй като приемаме и уважаваме всички начини на хранене, предлагаме рецепти както за вегани и всички видове вегетарианци, така и за хората, които ядат месо. **Крайността 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 производителите, които са се посветили на мисията да осигуряват на хората екологично чисти продукти с истински вкус.

Природата и нейните дарове са най-голямото ни богатство. Списание „Меню“ вече се печата на **рециклирана хартия** – това е нашият скромен принос за опазването на планетата ни.

Вярваме, че е нужно в света да се наложи справедливост за хората, които произвеждат храна. Затова подкрепяме организацията и продуктите на „справедливата търговия“ **Fair Trade**.

В „Меню“ сме и за пълноценното оползотворяване на храната, против безотговорното ѝ изхвърляне и за създаването на **хранителни банки**, осигуряващи качествена храна на огромни брой нуждаещи се от нея.

Заставаме и зад международното движение **Slow Food** заради усилията му да открие и възроди автентични местни продукти, сортове и породи по цял свят и да съхрани агро-гастрономическото биоразнообразие на планетата ни.

Философията ни за храната и природата прозира винаги през рецептите на нашите страници в МЕНЮ У ДОМА и е лийтмотив на материалите ни в секцията ЗА ХРАНАТА.

МЕНЮ®

брой 66 / април 2013

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 Маргова, реклама, milena.mardova@gourmetbg.eu

Ваня Кокосарова, бранд мениджър, vanya.kokosarova@gourmetbg.eu

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

Издател: **Емил Коралов** чрез „Гурме Пъ Су Ту И“ ООД



ISSN 1312-5923

адрес: **Списание Меню**, София 1528, бул. „Искърско шосе“ 7, Търговски център „Европа“, сграда 15, офис 1

редакция: 0884 940 748, 0897 823 952, 02/ 951 66 34, 02/ 951 66 37
e-mail: menu@menomag.bg

реклама: 0884 940 751

печат: **ВАЛАНС ПРИНТ**

хартия:

отпечатано изцяло на рециклирана 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 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

МЕНЮ готви с продукти на





Пролетно меню ПРАЗНИЧЕН СЕЗОН



(Де)конструкция на яйцето | 14

Вкусни рецепти: с и без яйца, български и световни, бързи и предизвикателни | 23

Великденски десерти | 45

и още:

Перу – възходът на едно кулинарно богатство | 36

Ястията на Карлос Портен от „Ломо“ | 40



ДРОБ-САРМА



ЯЙЧЕН КРЕМ С ХАЙВЕР И КЪЛНОВЕ



Суфлето – възход и падение

Малко кулинарни творения поддържат толкова мистика, колкото суфлетата, но принципите, които те крият, са съвсем прости. Основната смес е пяна, която обикновено се получава чрез смесването на разбити на сняг белтъци с по-плътното тесто, съдържащо в повечето случаи известно количество нишесте. Печенето на суфлетата раздува мехурчетата в пенообразната смес при загряването на въздуха и изпаряването на влагата. Този процес създава топълно втвърдена пяна, но суфлетата са злощастно известни с това, че са съвсем леко стабилизирани – те могат да спаднат при поклащане или просто при охлаждане, затова трябва да се приготвят непосредствено преди да се поднесат.

От „Кухнята на модернизма. Изкуството и науката на готвенето“

Нейтън Мирвоад, Крис Йънг и Максим Биет

Чаша добро шардоне, отлежало в дълб, ще партия на нежното суфле по съвършен начин.



2|



3|

Като за миц

- 1| ПРЕСНИ КАРТОФИ С КИСЕЛЕЦ, СПАНАК И СИРЕНЕ
- 2| ПИЛЕШКИ БУТЧЕТА СЪС ЗЕЛЕНЧУЦИ И ГОРЧИЦА
- 3| ПЪСТЪРВА ПО ФЛОРЕНТИНСКИ
- 4| СУПА ОТ КИСЕЛЕЦ



1|



4|



© NürnbergMesse/Thomas Gelfer



© Wiggler

Перу

ВЪЗХОДЪТ НА ЕДНО КУЛИНАРНО БОГАТСТВО

Революция, бум, социално оръжие – ето какви определения ще чуем по адрес на кухнята и гастрономията на Перу напоследък. Ако има световна кухня, която да е на върха на всички класации за 2013 г., това е перуанската.

„В Перу момчетата не си мечтаят да станат футболисти, мечтаят си да станат готвачи“, казва испанският кулинарен магьосник Феран Адриа, когато през 2011 г. благодарение на своя прочут перуански колега Гастон Акурио открива кулинарните чудеса на страната, в която днес има 80 000 млади хора, учещи за готвачи, и в която кухнята е мощен двигател за икономически и социален подем.

Двамата шеф-готвачи предприемат пътешествие из пазарите и кухните на Перу, из земеделските и рибарските райони, по крайбрежието, в планините и в Амазония – всички тези места се превръщат в герои на документалния филм „Перу на вкус: кухнята като социално оръжие“, чиято европейска премиера беше през февруари на Берлинале.



СЕВИЧЕ



Кой е идеалният клиент? | 50
Osteria da Rado | 52



и още:

За малките производители
и изчезващите вкусове | 66
Имат ли почва у нас българските
сортове домати? | 62
Археология на омлета | 58

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

