

ВЕСЕЛ ЦАНКОВ

ДА НЕ БЪДЕМ КЛЪОЩАВИ

55 ИЗПИТАНИ РЕЦЕПТИ



ВЕСЕЛ ЦАНКОВ
ДА НЕ БЪДЕМ КЛЪОЩАВИ
55 ИЗПИТАНИ РЕЦЕПТИ

chitanka.info

Първо за най-важното — всички мъже харесват дами, към които Творецът е бил щедър, но само някои си го признаваме. Не на тях обаче е посветена тази книга, а на храната — без нея пухкавите дами няма да са така прекрасни. Може би затова и мъжете така обичаме хубавото похапване и любовта ни минава през стомаха. А когато човек хапне, той става по-мек, по-спокоен, по-обичлив, душата му поляга на хълбок като един котарак и доволно мърка, а ако наоколо има друга душа, тя се отърква гальовно в нея.

В тази книга съм описал 55 лесни и вкусни рецепти за стомаха и за душата — от препечена филийка с масълце до супа гаспачо (за стомаха) и от смисъла на сутрешната закуска до смисъла на цялото това всекидневно търчане (за душата).

За кого е тази книга? За всеки, който е губил поне един приятел. Който поне веднъж си е казвал „Кога мина това време?!“ Който поне веднъж е плакал. Който поне веднъж е правил голям компромис. Който поне веднъж е вършил глупост. Който поне веднъж е бил щастлив просто така, защото е жив. И за всеки, който не е познал всичко това.

ВМЕСТО ОРДЪОВЪР

В основата на тази книга е моята колежка Ирен Филева, която всеки понеделник води сутрешния блок на програма „Христо Ботев“ на БНР, наречен „Утро“.

Един ден тя ми предложи да направя при нея нещо като това, което навремето правеше покойният Цаньо Сърнев във в-к „Континент“, тоест сладкодумно и забавно да представям интересни готварски рецепти. Аз, разбира се, не мога да бъда като него, той бе уникален. Така и казах на Ирен: „Ирен, аз не мога като него, но мога да опитам така, както аз си знам“.

Опитах на 19 юни 2006 г. и в продължение на 4 години всеки понеделник в 9 без нещо казвах по нещо на слушателите. Опитвах се да е забавно, но и умно, опитвах се да е интересно и бях спокоен, че дори и да не успея да бъда забавен, умен и интересен, поне рецептата, която казвам накрая, ще е интересна. Ще разкрия моите източници на вкусна информация. Преди всичко това е стомахът ми, аз обичам да му поднасям интересни занимавки и той ми се отплаща с детайлна информация за размишление. След това разчитам на Интернет, там има всичко за всички, включително и за чревоугодниците, а най-хубавото при готварските рецепти е, че те са като вицовете — нали знаете, че някой като разкаже виц, веднага се намира друг, който да каже: „Аз този го знам ето така...“

Всъщност тези истории не са за храната, тя е просто черешката на тортата. Те са за това, че животът не е само бясно търчане, кариера и „хайде, наш'те“, в живота има усмивки и болка, хора се раждат и умират, малките котенца са пухкави, слънцето през пролетта е гальовно, снегът през зимата е бял, в живота има всичко, за което можем да се сетим и за което дори и не подозираме, и точно затова животът е така хубав.

НИСКОКАЛОРИЙНО МЕНЮ

Кое е по-важно за деловата жена, пък и за деловия мъж — часовникът или кантарът?

Така са се стекли нещата, до такива висоти е стигнала нашата цивилизация в развитието си, че човек е длъжен да е слаб, да не кажем кльоцав. Такъв образ на съвършенството и, забележете, на успеха налагат артисти, певци, манекенки, политици и който още се сетите. А къде остава онази Вилендорфска Венера с щедри форми, която праисторическият човек е изваял в своята пещера за да се знае и помни кое е красиво? Как ли се чувства Рубенс в райското си ателие, след като с лека ръка сме отrekli тежащите на мястото си женски тела, с които той е изпълнил картините си? Ами Ботеро, който не рисува нищо друго, освен пълни хора и дори да трябва да изобрази Туиги, прочутия хиперкльоцав модел от шейсетте години, пак би я направил почти сферична, нима творецът не знае кое е хубаво?

Разбира се, прекалената пълнота не е хубава. Също както и прекалената слабост. Всичко опира до мярката. И като заговорихме за нея, нека да хвърлим поглед на филмите, нашият прозорец към света.

Кажете ми един филм, един епизод от сериал, една сцена, в която героите да не са със съвършено тяло, съвършени лица, съвършени прически и облекло като от журнал? Според филмите ние прекарваме времето си във ваене на телата и лицата си, а ако всъщност това се дължи на милостта на природата, която ни е създала по холивудско-латиноамерикански образ и подобие, то тогава цялото ни време отива в преобличане, гладене, гримиране и ресане. Кажете ми защо героините на екрана винаги са с идеални прически? Гледал съм филми, в които става сутрин героинята от леглото и косата ѝ е в идеално състояние, героят и той сресан. Крайно време е някой да каже на съответните кинотворци, че сутрин жените са рошави, особено ако не са били сами в леглото.

Прави ли ни по-щастливи цялата тази истерия по стройните тела? Трудно е да се каже. Със сигурност обаче тя се е превърнала в

една от водещите световни индустрии. С риск да разклатя този бизнес, сега ще съобщя една старателно премълчавана истина — всички мъже желаят възпълните жени, но само някои си го признаваме. Ето и една друга истина — щастието е състояние на духа. А доколкото здравият дух обитава здравето тяло, нещата пак опират до мярката.

Сега ще ви кажа една рецепта, която открих в Интернет, веднага ми грабна окото, защото това е рецептата за шейк за „добро утро“. И понеже мярката, за която стана дума току-що, няма нищо общо с грамове и сантиметри, рецептата ще е без точни грамажи, нека всеки път да е малко по-различна, защото сте сложили повече от това или по-малко от онова.

И така, за Шейк за „добро утро“ са нужни 1 малък или половин голям банан, малко пресни или замразени малини — да речем една или две супени лъжици, чаша прясно мляко, нека да е обезмаслено, че нали пазим талия, чаена лъжичка мед, малко ванилия, няколко капки лимонов сок, малко канела. Всичко това, без обелката на банана, разбира се, се слага в подходящ съд и се пасира.

Този коктейл е идеална диетокоректна енергийна бомба, особено ако ви предстои тежък ден — въоръжени с тази бомба успешно ще се борите, сражавате, надделявате и разпердушавате всеки един враг, където и да се появи той по пътя ви през въпросния тежък ден. Това — ако приемем, че животът е борба.

Има и друго гледище — че животът е хубав.

Като се замисли човек, двете гледища не си противоречат. Животът може да е борба и пак да е хубав, както и може да е хубав и пак да се налага известна борба. Защото доказано е, че бананите не падат сами от дърветата право в ръцете ни, поне по нашите географски ширини и дължини е така. А пък за малините трябва да се наведеш, както казват старите хора, да се поклониш на всяка малина. За млякото, меда, лимоните няма да отворяя дума, представяте си колко труд им трябва. Да не говорим и за канелата, там нещата са направо грандиозни — първо правиш велики географски открития, побиваш знамето си на някой екзотичен остров на подправките, пък хайде колонизирай, пък хайде имперски амбиции и политика на канонерките и всичко това заради едната канела.

Това дали животът е борба или е хубав, или е хубав понеже е борба, или е нещо друго всеки решава сам за себе си. А такива

решения се взимат особено успешно и приятно с чаша плодов шейк за „добро утро“...

КАТО СМЕ В ЗАДРЪСТВАНЕ НЕ СМЕ ЗАДРЪСТЕНИ!

Попадали ли сте в улично задръстване?

Не зная как става така, но колкото пъти от общината са казали, че ето сега вече ще се справят със задръстванията по улиците, толкова пъти тези задръствания се усложняват. Май нещата вече са такива, че задръстванията могат да се премахнат само чрез премахване на автомобилите в градската част. И ако отнякъде се появи автомобил на улицата, то той ще бъде преследван от съответните органи и от групи възмутени граждани, залавян и разглобяван за назидание на останалите автомобилисти. Пък те, като им се кара толкова, да бръмчат извън града. Но това са мечти, реалността е по-друга, реалността е задръстена. И, няма как, ще се нагаждаме към нея.

Как изглежда попадналият в задръстване автомобилист, гледан откъм кухнята? Изглежда нещастен. Единственото другарче му е радиото, ако си е взел суха храна, то това е някоя вафла, а да слезе и да притича до близкото павилионче, за да си купи кебапче, пъхнато в хлебче няма как, понеже околните водачи ще го линчуват — къде от завист, къде понеже все пак и в най-голямото задръстване автомобилите мърдат по малко и присъствието на шофьора е задължително. Спасението? То е в ръцете на самия шофьор.

Какво му пречи сутрин, освен че се е погрижил гумите да са напомпани и резервоарът да е пълен, да се погрижи и за себе си? Казано е — не тръгвай на път без някой комат в торбичката! А при наличието на багажник и свободна задна седалка, нещата могат да станат направо професионални. Малко барбекю на дървени въглища, хладилна чанта с кайма и готово — докато чака в пътната „тапа“, предприемчивият шофьор започва да плеска кюфтета зад волана, пече ги и ги продава на хората от околните коли. А пък ако има късмета да е блокиран до някой претъпкан автобус от градския транспорт, това си е направо далавера. Така, де, като сме в задръстване да не сме задръстени!

Ние обаче задълбахме в дебрите на професионалната кулинария, а не това е задачата ни, вниманието ни е насочено към прости и интересни рецепти, които да ни направят по-добри, защото още древните мъдреци са казали, че „човек е това, което яде“, обаче никой не е казал „човек е това, което кара“.

Предлагам ви рецептата за един много прост и твърде вкусен сандвич. Избрах точно него защото не съм го срещал из кулинарните форуми, а и защото се прави бързо и може да стои както в жабката на закъсал шофьор, така и в чантата на някой ученик или пък в раницата на турист.

Какво правеше майка ми навремето, когато думата „хамбургер“ все още не бе навлязла така властно в езика ни, а уличните задръствания бяха картини от една друга, чужда нам действителност? Тя взимаше две филии хляб — сега има готов нарязан хляб, който обаче задължително трябва да се попрепече, за да не се разпада — намазваше ги хубаво с краве масло, посоляваше ги, поръсваше ги с червен пипер, нареждаше върху едната филия нарязано на колелца сварено яйце и похлупваше отгоре с другата филия. Сандвичът можеше да стои дълго без да се развали, а като дойдеше моментът за неговото изяждане, той изпълваше тялото с енергия и с мисълта, че някой се е погрижил за теб.

Не зная дали можем да се справим със задръстванията по улиците, но съм уверен, че можем от време на време да отделим по 10 минути от така ангажирания ни живот за да направим бърз сандвич за някой близък, нека той, особено ако е дете, да почувства, че не само „Макдоналдс“ мисли за него...

АХ, ТЕЗИ БАБИ!

София Лорен баба ли е?

Това дали една жена е баба или не е баба е твърде деликатно. Ето, София Лорен е на 71 години и има внуци, значи е баба. От друга страна се снима гола за календара на „Пирели“ и казват, че била все така вълнуваща както преди 50 години и на никой мъж не му хрумва да ѝ каже „Бабо Софийо, сѐдни, почини малко“, а по-скоро „Мадам, желая да се удавя в очите ви“ или нещо такова. Както се казва — повече такива баби.

А сега друг казус — моята съученичка Ирина. Тя има две внучета и е баба, въпреки, че е едва на 43 години, работи яко, върти къщата, тренира айкидо и танцува като вакханка. Както се казва — дай, Боже, всекиму.

Поколения българи като чуем за баба и се сещаме за баба Илийца, героична жена, която с едната ръка държи внучето си, а с другата вади от земята кола. Само който не е учил литература, само той не е зубрил теми за баба Илийца. Как ли не се обяснява нейния образ, какъв ли не ключ се търси за разбирането ѝ, даже четох, че борбата с кола имала еротичен смисъл — кол, тя го дърпа, бори се, сещате се за какво става дума, за едни работи, дете не ги свързваме с понятието баба и гордо можем да заявим, че нашата Илийца е предтеча на сексимвола София Лорен, в онези тъмни времена, когато в Италия са нехаели за бабите, в малка България те са се борели еротично с колове.

Да, но баба Илийца наистина е символ на българската баба. Като махнем шамията и цедилника, като сложим малко червило и не много високи токчета, ето ви я българската баба: с хиляда грижи в глава, с много обич към децата — и не само своите, но и чуждите, а отгоре на всичко трябва да вади кола, в смисъл да преодолява безброй пречки за да ѝ е чиста съвестта и да изпълни задълженията, които сама е поела, бидейки баба. Всеки знае да бъде немска или английска, или американска баба, ти стани българска баба, пък да видим бива ли те!

Каква е тайната на нашите баби? Не зная, те не казват това, сигурно са прекалено заети, за да им остане време за споделяне. Добре, обаче София Лорен казва тайната си — живот, спагети и от време на време вана със зехтин. Да вникнем в думите ѝ.

Това за спагетите според мен е по-скоро реклама, жената е италианка, не може да не спомене спагетите.

Това за зехтина обаче е много сериозно. Вана със зехтин в български условия е трудно осъществимо разкрасяване, но зехтин вътрешно е напълно достъпно за всеки. Сред многото рецепти аз ви предлагам една ненаучна, но проверена от живота разтоварваща рецепта за вечеря, в която зехтинът е важна съставка.

Препичат се филийки — не се плашете от тях, сега има такова разнообразие от хляб, такива диетични вкусотии, от които даже колкото повече ядете, толкова по-добре. Докато филийките изстиват, в дълбока чиния се нарязва туршия, за предпочитане царска. Полива се щедро със зехтин. Започва се едно чупене на залчета и топене в сместа от зехтин и кисел сок от туршията, същевременно се хапва и по парченце зеленчук.

С какво се прокарва цялата тази работа? Като чуем за царска туршия, ние обикновено се сещаме за ракия. Не, рецептата изисква чаша хубаво червено вино. Три-четири препечени филийки, добре поели зехтин, малко туршия, чаша вино и човек е готов да си легне, както препоръчват диетолозите от паметивека, леко гладен. А тъй като силното червено вино ни е казало категорично „лека нощ“, тази лекота в стомаха няма да ни попречи да заспим, виж, на другия ден първата ни мисъл ще е за хладилника, но за закуската ще поговорим друг път, сега да не забравим първото правило на София Лорен — живот. Родителите са така заети, тъй че кой, ако не бабите, ще покаже на децата, че животът ни е даден не за да го проживеем, а за да му се радваме, да откриваме във всеки един ден по нещо, което да ни накара да очакваме с нетърпение следващия...

КОЙ НЕ Е СПАЗВАЛ ДИЕТИ?

Кой не е спазвал диети?

Мисля, че няма пълнолетен човек, който поне веднъж в живота си да не е спазвал някаква диета. А огромна част от хората, поне според моите наблюдения, непрекъснато са на диета. И колкото хора, толкова диети.

Спомням си за един здрав български чичо от едно село, който сутрин като станеше в 5 часа, преди да подхване селската работа, дето край няма, закусваше препечена на печката филия хляб, натъркана с чесън и посолена, зимата с резен сланина отгоре и гарнирана с чаша ракия, ама от 50 градуса нагоре. Този човек работеше много из къщи и по полето, зиме ходеше разгърден и снежинките се топяха по челото и гърдите му, обаче като понапредна с възрастта, закъса с черния дроб, заради препечените филии навярно. От друга страна негови съселяни, които спазваха подобен хранителен режим, са си живи и здрави до дълбоки старини. Ген, както се казва, а генът до голяма степен е въпрос на късмет, затова нека не теглим дявола за опашката, да вземем рационалното от рецептата за закуска ала пейзан.

Препечена филийка, натърката с чесън, леко посолена и полята с малко зехтин рано сутрин е супер. Проблем може да е само чесънът, който твърде ясно заявява присъствието си, но пък една дъвка би могла да оправи работата или пък смяната на чесъна с много малко лют червен пипер. Друго е по-важно — вместо чаша ракия да се изпива чаша чай, за предпочитане зелен. Сигурно и вие сте чували за благотворното действие на зеления чай, тъй че няма да е нужно да нося от девет кладенци вода за него, но ще донеса поне от три.

Първо, говорил съм с медицински лица, които твърдят, че топлата течност сутрин стимулира организма да изхвърли натрупаните в него отрови.

Второ, източните народи, които са големи и редовни консуматори на зелен чай, са по правило стройни. Разбира се, техният

метаболизъм е малко по-различен от нашия, но пък и хранителният им режим е друг.

Трето, диетолозите също снемат шапки пред зеления чай, защото той стимулира организма в производството на хормона норадреналин, който пък засилва метаболизма и изгарянето на калории. За разлика от останалите лекарства за отслабване, зеленият чай не предизвиква отрицателни промени в сърдечния ритъм.

След всичко това как да не пие човек зелен чай? Аз лично от пет-шест години седем дни в седмицата като седна рано сутрин пред компютъра да пиша смешки, слагам да ми е под ръка термос с 1 литър чай.

Между другото, у нас, в България, си разиграва коня мнението, че чай се пие когато човек е настинал. Затова и приготвянето му е някак между другото. А има няколко малки тайни, които са лесни за изпълнение, но превръщат чая от някаква запарка в произведение на кулинарното изкуство. Запомнете тези тайни, не съм ги измислил аз, тъй че сигурно са верни.

От едно пакетче спокойно може да се приготви литър чай, а не само чаша-две. Според китайците например едва третата запарка е истинска. Това си има и научно обяснение — при потапянето на чай във вода, първо се отделят багрила, след това активните съставки. Разбира се, не бива да се прекалява, защото ако се запарва прекалено дълго, започват да се отделят вредни вещества.

Колко да се запарва чаят? Според желанието колко силен да е, но не по-малко от 2–3 минути и не повече от 5–6. Важна е температурата на водата. Според източните народи водата се сема от огъня когато се появят първите мехурчета, това може да се определи и на слух, водата започва да шуми, при първите мехурчета шумът се усилва, след което започва кипенето. Ние обаче няма да допуснем това, заливаме чая с гореща, а не с кипяща вода.

Важно е и какъв да е съдът. Англичаните използват чайник, китайците го сервират във високи цилиндрични чаши, аз използвам термос. Но независимо от това какъв е съдът, той трябва да се захлупва, за да не избягат ароматите. Разбира се, съвършеният чай се подсладва с мед, сладостта е съвсем друга от тази, постигната със захар, ако не вярвате, питайте Мечо Пух.

И накрая най-важното — най-вкусен и полезен е чайт когато се пие в приятна компания. Независимо дали вкъщи около кухненската маса, в кафене или в обедната почивка на работа, пиенето на чай е ритуал на съпреживяване, това е тайната му съставка, това е онзи фактор „Хикс“, който го изпълва със смисъл...

КРАСИВИ И ВКУСНИ

Като чуete думата „маска“ за каква точно маска се сещате?

Маски има много — кукерски, карнавални, медицински, защитни, бандитски и даже камионите ЗИЛ, а може би и всякакви други камиони имат маска — това е едно такова от метал най-отпред, което оформя „физиономията“ на возилото. Нас обаче сега ни интересуват зеленчуковите и плодови разкрасяващи маски, защото какво е този свят без разкрасените жени? Лишава се от смисъл — и той, и медицината, и карнавалите, и защитата, и престъп-ленията и даже камионите ЗИЛ ни се струват излишни без разкрасените жени.

Каква е тайната на разкрасяващите маски, защо те имат такъв мощен ефект, та нито едно мъжко сърце не остава безразлично към жената, третираща се редовно със зеленчуци и плодове? Обяснението се базира на една важна особеност на мъжката физиология — любовта на мъжа минава през стомаха, така че не може да остане той безразличен към една дама, която се е третирила с кръгчета краставица на очите, чушка на носа, домати на бузите и магданоз по останалата непокрита кожа на лицето, която пък според рецептата за красота на София Лорен е обилно намазана със зехтин — ами че това, скъпи приятелки, си е чиста шопска салата, само посоляваш и консумираш. Как да не боготвориш такава жена, как да не поднасяш в краката ѝ цели кралства, най-съкровени сонети и месечната си заплата?

Но да бъдем конкретни. Мили дами, ето едно примерно меню, което ще разкраси жената и ще нахрани мъжа, тъй че и той да чете, ако е наблизо, ще има и за него:

Започваме с кръгчета краставица по кожата на лицето. Краставицата е най-популярният козметичен зеленчук, действа на кожата охлаждащо, успокояващо, избелващо и освежаващо. Подобно действие има и киселото мляко плюс ефекта от уникалния бацилум булгарикум. Добавяме вода и се получава какво — таратор. А за да е съвсем както трябва, добавяме счукани орехи, като ореховата мазнина,

която се е отделила при счукването им, намазваме леко на някои деликатни участъци от кожата на лицето с петна или бръчки.

Преминаваме към косата, тя има нужда от подхранване. Смесват се 1 жълтък и 3 супени лъжици коняк, разбъркват се добре и с тази смес се намазва косата. След 20 минути се изплаква, а в това време два-три жълтъка, само че заедно с белтъка, се изпържват за радост на мъжа. Отделяте настрани и някоя и друга супена лъжица коняк, ще потрябва по-късно.

А сега десертът. Намачкайте един банан и добавете 2 чаени лъжички мед и 4 чаени лъжички сметана. Половината нанесете на лицето си и оставете да престои 10 минути, след което отмийте с хладка вода. Другата половина сервирайте на мъжа да яде.

Накрая сварете кафе било в кафеварка, било турско, важното е да има утайка от смляно кафе. С нея масажирате тялото си в банята, след което влезте под душа, а в това време мъжът ще пие кафе заедно с онзи коняк, който предвидливо заделихме настрана преди малко.

И така, мили дами, след тези прости и достъпни, но много ефикасни козметични процедури вие сте много по-красиви, а мъжете ви са сити и са налице всички предпоставки за задълбочено духовно общуване, откровени разговори и гушкане без сексуален подтекст, така, като гълъбчета.

Скъпи приятелки, запомнете — гладният мъж е ловец, той е нащрек и не бива да бъде закачан; ситият мъж е доволен и ленив, бдителността му отслабва и той може да бъде по женски прикоткан да ви изслуша, а даже и да каже нещо. В такъв момент, също както при уникално подреждане на планетите, което ни разкрива още тайни на природата, жената може да надникне зад маската на мъжа. Внимание, тя не бива да казва никому какво е видяла там!...

НА ЧАША КАФЕ

Пиете ли сутрин кафе?

Кафето е втората най-купувана стока след нефта. Вероятно, защото ободрява. А е втората, защото като изпие едно кафе сутрин, човек се събужда и се сеща, че трябва да иде на работа, а за да идеш в 21-и век на работа ти трябва нефт. Смело мога да прогнозирам, че когато колите започнат да изминават пътя от дома до работа с една-две кафени чашки бензин, то тогава кафето и нефта ще се изравнят в класацията на най-купуваните стоки.

Освен кафе, силен събуждащ ефект сутрин имат и други достижения на човечеството като чаша горещ чай, който отгоре на всичко чисти токсините от организма. Също чиния гореща супа, която ти дава сила за през целия ден да търчиш като кон по задачите. И не на последно място съвестен съжител, който да те ръчка и да ти повтаря „Хайде, ставай, хайде, кое време стана, хайде, събуждай се“.

Кой начин за събуждане е за предпочитане? Естествено, човешкият, защото като станеш, възможно е заедно с твоя будилник да изпие по чаша кафе, обменяйки умни мисли, ако се появят такива.

Между другото, учените са установили, че не-напразно поканата за съвместно пиене на кафе е така популярна — кофеинът, доказват учените, прави хората по-сговорчиви и по-склонни да приемат мнението на своя събеседник. Затова когато човек има да преговаря, предпочита да прави това на чаша кафе, надява се, че човекът отсреща ще бъде по-сговорчив от кафето, каквото се надява и човекът отсреща...

Ала преговорите започват и свършват, прего-варящите идват и си отиват, а съжителите ни, хората, с които прекарваме живота си, остават. Роднини, колеги, приятели, неприятели, съюзници, врагове... Хората, с които прекарваме живота си са разнообразни като сортовете кафе. И също както кафето, независимо от какъв сорт са, те са преди всичко хора. Ако не забравяме това, можем да намерим някакъв път към всекиго. И подобно на два камъка, отърквайки се един в друг, да се

напаснем — така светът се променя към по-добро. Разбира се, протестите, митингите, бденията, шествията и другите прибори на гражданското общество са важни, но за да бъдат и полезни, те трябва да се използват заедно с подходящите хора. И как най-добре да опознаеш един човек — разбира се, на чаша кафе.

Ето, че по един естествен начин стигнахме до следващата рецепта, която е за приготвянето на кафе еспreso с помощта на кафе-автомат. Слушайте внимателно — необходими са ви две монети по 20 стотинки или, ако машината връща ресто, можете да използвате монета от 50 стотинки или от левче. Пускате монетата в съответния процеп, ако желаете допълнително захар или мляко натискате съответните бутони, след което натискате бутона за „кафе еспreso“ или за „дълго кафе еспreso“. След като автоматът приключи работата си по приготвянето на кафето, той издава съответен сигнал и вие взимате чашата с ароматната напитка, след което повтаряте описаните действия втори път.

Как се сервира? Отнасяте двете чаши кафе у дома, в офиса, в парка и поднасяте едната на някой, с когото съжителствате в момента — роднина, колега, приятел, неприятел. Кафето се консумира гарнирано с разговори. Ако често изпълнявате тази рецепта, то след ден, след седмица или след месец няма начин някой от тези ваши съжители да не ви поднесе чаша горещо кафе...

ЗАКУСКА В ЛЕГЛОТО

С какво око гледате на статистиката?

Като се замисли човек, нашите статистически данни не са много за гледане. Разбира се, има рдващ окото ръст на продажбите на леки автомобили марка „Ролс-Ройс“ — миналата година беше купен от населението само един брой, тази година са два. Обаче пък ако погледнем други данни, като например данните за сърдечно-съдовите заболявания у нас, доста мрачни мисли могат да се завъртят из главите ни. Ала ние няма да ги допуснем, не на мрачните мисли, ако не заради друго, то поне защото тези мрачни мисли са един от основните фактори за сърдечно-съдови заболявания.

Нека да извлечем полза от фактите.

Ако направим масирана рекламна кампания в световен мащаб, ако лансираме България като страната на разбитите сърца, тук биха се завтекли нещастно влюбените от цял свят, разни пренебрегнати момци и изоставени девойки, ние ще ги настаняваме, ще ги храним, ще им осигуряваме достатъчно носни кърпи и всичко това срещу съответното заплащане. Това — в национален мащаб.

Сега за нещо много по-важно — за нашия си, личен мащаб. Защото трудно се прави щастлива държава от нещастни граждани. И даже държавата да е щастлива, ако има нещастни граждани, нищо не е наред. И като каже щастливата държава на нещастния гражданин „Гледай какво щастие, какво нещо!“, нещастният гражданин отговаря на щастливата държава сте-реотипно, няма да кажа как.

Няма да кажа и рецептата за приготвянето на щастливи граждани — не я зная. Но съм подочул за отделни нейни компоненти.

Преди всичко погледът към живота и околните. Казано е — американците се усмихват един на друг фал-шиво, българите се зъбим един на друг съвсем искрено. След като приехме от американците хамбургера, няма да е лошо и други неща да заемем. Но не е нужно да надничаме чак отвъд океана, да погледнем нашите европейски сънародници германците. Те, като си предават един на друг тухли,

непрекъснато си казват „бите шойн — данке шойн, бите шойн — данке шойн“ и така осем часа с прекъсване за обедна почивка. Или пък французите. Знаете ли как се превежда френското „Пардон“ на български? „Опа!“ Точно така, някой в автобуса ти размазва пръстите на левия крак или ти избива с лакът десния бъбрек и в най-добрия случай казва „Опа!“ Дайте да внесем малко фалш, дайте да започнем да си казваме „добър ден, извинявай, благодаря“, дори отначало насила да е и фалшиво, пък след време, кой знае, може да ни хареса и да вложим и малко чувства.

Но защо взимаме пример от други народи, там също не всичко е розово, дайте да надникнем в чудния свят на науката. Учените са установили интересен феномен: когато човек е щастлив, мозъкът дава съответните сигнали към съответните мускули и те се свиват или разтягат в усмивка; обратно, ако човек макар и насила разтегли или свие съответните мускули в усмивка, до мозъка достигат обратни сигнали за нея, мозъкът се шашва, казва си „Боже, нали съм нещастен, каква е тази усмивка?!“, мозъкът започва да се съмнява в себе си и в крайна сметка поне малко коригира състоянието си към по-добро в съответствие с усмивката.

Добре, обаче като отвориш сутрин пощенската кутия и в ръцете ти изпаднат куп сметки, направени по методата „тесла в зъбите“ и изискващи незабавно плащане, понеже иначе ще обърнем другия край, в такъв момент трудно му е на човек да започне щастливо новия ден с усмивка и да запее „лъох-лъох, лили-лъох, за целувки и любов винаги готов“. Затова нека да си подложим добре за новия ден още на закуска.

Коя е най-полезната за сърцето закуска? Това е закуската в леглото, поднесена от близък човек — съпруг, съпруга, любим, любима, родител, дете или някой друг близък. Запомнете рецептата за закуска в леглото: върху табла, подходяща за придържане от сънен човек, седнал в леглото, се аранжират продукти и напитки според сезона и възможностите — може да е купичка с чер хайвер и чинийка с филета от съомга, но може и да е чаша кафе с няколко бисквити, може да е чаша чай с препечена филийка с масълце, може да е просто една вафла или бонбон, или чаша мляко. Задължителен аксесоар — цвете. Ако сте пропуснали да купите роза или орхидея от предишния ден, цветче или листо от мушкатото на съседите също върши работа. Закуската се поднася в леглото с думите „Добро утро и приятен ден“

— тогава утрото наистина става добро, а потенциалът денят да е приятен, става малко по-голям...

РАЗНООБРАЗИЕТО

Кое е за предпочитане — шоколад с къри или пиле с мед и лимон?

Има още възможности за избор — невероятната китайска люто-кисела супа, която отгоре на всичко е с три вкуса — люто, кисело и сладко, като наистина и трите се усещат; пържен сладолед; паниран банан; пържени панирани филийки със захар или с мед, или със сладко; борш със сметана...

Спирам до тук, защото разнообразието от вкусоции, измислени от хората е неизброчно. Така, както е безкрайно разнообразието от хора. Може би най-хубавото на този свят е, че всеки човек е различен. Даже и покрилите се с пари и съмнителна слава тризначки, дето ги даваха в едно телевизионно зрелище, и те бяха леко различни. Между другото, интересно е да се провери дали трите обичат различни храни, може би това им придава известна индивидуалност? И дали хората са различни, защото обичат различни храни, или обичат различни храни, защото са различни? Ето един въпрос, над който учените тепърва ще се потят в своите лаборатории.

А пък аз като рових в Интернет за да търся интересни рецепти и попаднах на един човек, който разказваше как негови приятели индийци са го гостили с чай или по-точно извлек от копър, чер пипер, кардамон и разни други подправки, които сварили в мляко и което е най-важно, напитката била не само интересна, но и вкусна. Тези индийци сигурно са били добри хора, представете си, да си ти индиец и да седнеш да вариш на някакъв българин чай от копър, чер пипер, кардамон и разни други подправки и отгоре на всичко в мляко да го вариш!

Веднага ще кажа и за един българин, който веднъж черпи американци с кюфтета — дояли му се кюфтета на нашенеца, избрал месо, смлял го, овкусил го, оставил каймата да втаса и поканил комшиите американци, да ги черпи с кюфтета. Като ми каза това, аз го попитах „ръцете с оцет намокри ли си“ и той каза, че ги е намокрил,

този номер му го бях казал аз, а пък го знаех от едно предаване на майстор готвача Попински, имаше един такъв легендарен български готвач в навремето, та той съветваше като плескаме кюфтета, първо да си намокрим дланите с оцет, кюфтетата стават по-вкусни и даже американците са забелязали това, защото както сподели моят приятел, много им се усладили българските кюфтета. Сега съм сигурен, че стане ли дума за българите, тези американци ще казват „о, много добри хора, черпят с meet balls“. Така превеждаме кюфтетата за чужденците — „месни топки“. Това малко на кощунство бие — къде са „месни топки“, къде е „кюфте“. Крайно време е тази дума да влезе в световните езици и както ние сме възприели „кока-колата“ и не я наричаме „кофеинова напитка с мехурчета“, нека и човечеството да бъде така добро да започне да нарича кюфтетата с истинското им име.

Между другото, „кюфте“ е турска дума, възприели сме я, защо да крием, от поробителя. Вижте какво нещо — онези времена отдавна са отминали, раните са зараснали, и ние, и комшиите сме отишли далеч напред, обаче кюфтето си остава и нека сега някой да каже нещо против него, като един ще му се опълчим, защото то вече си е нещо наше и даже някакъв такъв държавен статут е добило покрай депутатските кюфтета.

Да оставим сега настрана кюфтетата, те са за обяд или вечеря, да насочим вниманието си към нещо подходящо за закуска. Ето един вариант — филийки с моцарела. Рецептата е италианска, но много напомня нашите си пържени филийки. Освен това вместо моцарела спокойно можем да сложим наш роден български кашкавал. Как става цялата работа:

На 4 филийки хляб за тостер се поставят по резен моцарела или bg-кашкавал. Подправят се със сол, смлян чер пипер, риган, лют червен пипер — всичкото това закуп или само каквото ви харесва. Покриват се с други 4 филийки. Разбиват се 2 яйца с 2 супени лъжици прясно мляко. Сандвичите се поставят в достатъчно дълбок съд, отгоре се заливат с яйчената смес и се оставят, докато не я попият. В тиган се сипва малко зехтин и сандвичите се пържат от двете страни. Отцеждат се от излишната мазнина и се консумират в приятна компания направо или намазани с мед, или сладко, или конфитюр, или горчица, или кетчуп, или каквото ви душа иска.

КАК СЕ ДРОБИ ПОПАРА

Коя закуска сте запомнили от своето детство?

Аз си спомням филия, намазана с масло и чаша топло какао, обаче направено с вода, не с мляко. И вътре е пусната мъничка бучица масло. Но ако говорим за класика в детската закуска, това е попарата. След малко ще припомня рецептата за тази класика, но сега има нещо спешно — хамбургерът измества попарата. И не само нея.

Навремето, като бях студент, колеги създадоха движението за независима българска кухня. Разбира се, то бе повод за майтапи и печене на меса върху скара на открито, но като гледам как хамбургерът измества светини в българското хранене, започвам да го вземам все по-насерiously това движение.

Преди обаче човешко море да залее улиците, скандирайки „Хамбургера в Сибир за да има мир“, нека да разсъдим трезво — хамбургерът е популярен, защото е удобен и защото такава вкусова комбинация се харесва. Ще бъда пределно честен, аз също ям понякога хамбургери и смятам, че човек може да се нахрани с тях, аз лично като изям един голям и един с повечко сирене, и средни пържени картофки, и една шкембе-чорба и се засищам.

Друго си е обаче да седнеш спокойно на масата, малък аперитив, после супичка, после нещо със сосче за топене на залци, може и десерт, пък след това дрямка половин-един час и човек е като в Рая.

Днешните деца обаче не искат така, те гледат да хапнат нещо набързо и после пак хукват и щом го правят, значи така трябва. Нека да бъдем честни — не хамбургерът прави хората, хората правят хамбургерите. И преди да сме стигнали до лозунга „Ние правим хамбургера, хамбургера прави нас“, дайте да отворим дума за вкусовете.

Спомням си как преди години дъщеря ми отказа да яде курбан-чорба. Заради пресеченото яйце вътре, но като направихме и без яйце (доколкото това е курбан) пак не яде. Разбира се, можеше да се подходи традиционно, два шамара и ще яде курбан-чорба и без яйце, и

с яйце. Но пак няма да ѝ хареса. Затова ние с жена ми сърбаме курбан и сълзите ни капят в чиниите, понеже дъщеря ни вместо да се наслади на царицата на супите, яде някаква сухоежбина. Обаче да не драматизираме — сладко ѝ е, харесва ѝ, доволна е.

Една моя колежка ми разказа как синът ѝ като бил някъде около 3-годишен избутал зеленчуците в единия край на чинията, казал „Това не“ и оттогава не е хапнал готвени зеленчуци. Да подчертаем — не става дума за инат, става дума за вкус. При това вкус, който идва отвътре, въпреки усилията на възпитанието.

Явно във всеки един от нас са заложени някакви предписания, които казват „Това не“ и „Това да“. И не само за готвените зеленчуци, за всичко е така. Добре, обаче докато кулинарните си предпочитания спазваме стриктно, за другото не е така. Знаем, че „това не“ обаче понякога го правим. Знаем, че „това да“ обаче не го правим. Вярно, като ти бие животът два шамара и става както с омразната курбан-чорба — сърбаш и никой не те пита харесва ли ти. Добре, обаче може и иначе. При това не е нужно да правим чудеса, да даваме невероятни примери за смелост и честност, достатъчно е всеки от нас да направи по нещо добро, па макар и дребно. Ето за това трябва да мислим, а не толкова, че хамбургерът измества попарата. Пък и не я е изместил съвсем, яде се още попара в земите български и затова сега ви предлагам, ако край вас има някой, който се е събудил или тепърва ще се буди, да му направите за закуска попара, ще се зарадва, дори и да не я изяде.

Аз лично от попара не разбирам, не е сред кулинарните ми приоритети, затова потърсих рецептата в Интернет, там има всичко, не може някой да не е надробил и попара. И наистина, от 4 130 000 страници на български език в Мрежата 9770 бяха посветени на попарата. Само за сведение — българските страници за хамбургера бяха 58 100, но спокойно, голяма част от тях са посветени на футболния отбор „Хамбургер“, нека се появи футболен отбор „Попара“, пък тогава ще сравняваме резултатите, а сега чуйте рецептата за попара на Свилена Николова, 10-годишна, от Бургас, както я открих в Мрежата, така ви цитирам:

Продукти: 1 филия хляб, масло, сирене, гореща вода.

Начин на приготвяне: Надроби в една купа хляба на хапки, а после и сиренето. После сложи масло. Залей водата в смеската.

Приятно ядене!!!

Както сами видяхте накрая има три удивителни, които ни подсказват, че яденето наистина ще е приятно и няма начин да не е така, щом Свилена, 10-годишна, от Бургас, ни препоръчва тази рецепта...

ИЗВЕСТНИТЕ

Знаете ли коя е Елочка Щукина?

Сега ще припомня една особеност на тази героиня от „Дванайсетте стола“ — тя водеше титанична задочна борба с дъщерята на американския милионер Вандербилд. За сведение — Щукина е съпруга на беден съветски инженер. Обаче когато светската хроника вземе, та съобщи, че дъщерята на милионера Вандербилд си е купила ново кожено палто, тя също иска от мъжа си кожено палто. Когато дъщерята на Вандербилд си купува сервиз за сто души, Елочка си купува от Остап Бендер сребърна цедка за чай. Ето до това води прекомерното четене на светската хроника. Или пък може би светската хроника е създадена заради Елочка Щукина?

Спомням си за чорапите на Майкъл Джексън. Когато преди години излезе албумът му „Трилър“ адски популярни станаха чорапите на Майкъл — бели, със сребърни нишки, направо светят. Веднага предприемчиви търговци навнесоха от тази модна стока и известно време отвсякъде те дърпаха „Бате, купи си чорапите на Майкъл Джексън!“ И като ги погледнеш и кажеш „Абе те нещо позамърляни тези чорапи!“ търговците ти отговарят „Ами както ги е свалил Майкъл, така ги продаваме, не ги перем за да са по-ценни!“ Имаше купувачи и за тази стока, фенове на певеца, а после, като се пуснаха на безценица големи количества от навнесените, но непродаваеми чорапи, известно време доста нашенци ходеха с чорапите на Майкъл Джексън. За съжаление обаче български Майкъл Джексън така и не се появи, останахме на ниво чорапи в тази област.

Сецам се и за Швейцария на Балканите. Дълго време това магическо заклинание беше популярно в България, ставахме и лягахме с мечтата, ех, да станем Швейцария на Балканите. Интересно, а дали в Швейцария от трибуните са казвали на гражданите, че ако не си опичат акъла, ще стане страната им България на Алпите? Както и да е, този начин на изразяване има своите практически основи — вместо да обясняваш, че ще стане така и така, икономиката така, кравите така,

шоколада така, направо казваш Швейцария на Балканите и хората сами си представят нещата, това пести време и приказки и спестява куп въпроси за подробностите. А най-хубавото е, че човек някак си започва да се чувства швейцарец, па макар и с балкански оттенък. Интересно, а пък ако ни казват, че всичко при нас ще върви по мед и масло, дали ще се чувстваме сити?

Натам тръгна приказката, че не може да не се сетим и за българският Кенеди, българският Льо Пен, българският Франк Синатра, българският Елвис и какви ли още не български аналози на световни личности. Като му лепнат на някого такова определение и стой, та гледай. Веднага излъчването на съответния задграничен образец се пренася върху нашения аналог, ако не според всички, поне според съответния индивид. А от това състояние до състоянието на Елочка Щукина връзката е пряка.

Четенето на светската хроника може да ни покаже как живеят известните — безкрайни купони в дворци и на яхти в компанията на расови мъже и прекрасни жени, кокаин, шампанско, чер хайвер, луксове, разкоши и най-вече огромни излишества. Ако четем внимателно светската хроника можем да разберем и за какво мечтаят известните — да живеят като обикновените хора. Да имат семейство, деца, да не си пъха никой носа в личните им работи. От друга страна обаче играта си има правила — не може хем така, хем така, подобна комбинация е възможна само в китайската кухня, където има пържен сладолед и той наистина е сладолед и наистина е пържен.

Затова нека не пренебрегваме една стара мъдрост — внимавай какво си пожелаваш, че ще вземе да се сбъдне. И като сме подкарали със старите мъдрости, нека припомним още една — закуската е най-важното ядене за деня.

Какво закусват известните? Бъркам напосоки в Интернет и откривам, че Джулия Робъртс хапва нискомаслена извара с нарязана вътре печена чушка. Блясък — както би казала Елочка. Познато — ще кажем всички ние, затова няма да ви припомним рецептата за извара с печена чушка, ще спомена само думата „пасатор“, също и зехтин, няма да премълча и за малко чесън, ако е подходящо. Само за протокола — маже се на препечени филийки. И е доказателство, че с Джулия Робъртс сме на един акъл, поне що се отнася до простите вкусотиин...

ГРЕШКАТА Е ВЯРНА

Обичате ли кисело мляко?

Ако да, то значи обичате грешка. Защото киселото мляко се е появило по грешка. Нека украсим малко историята и я разкажем така:

Много отдавна, в прастари времена, в кухнята свещенодействия готвач. По-точно той там царува, а действа помощникът му. За малко готвачът се отклонява, примерно отива да съобщи на владетеля какво ще е менюто за поредното пиршество и помощникът, нали е несръчен, замърсява млякото докато го сипва в огромна делва. Добре, обаче помощникът освен несръчен, явно е и късметлия, защото в млякото попада не друго, а бактерията, която след време ще бъде наречена от благодарните потомци бацилум булгарикум. В резултат, след няколко часа, когато делвата е поднесена на пиршеството, в нея няма прясно мляко, а някаква гъста бяла непозната маса. „Измяна!“ крещи владетелят и вика палача, готвачът се поти и мрънка, помощникът трепери. Добре, обаче готвачът опитва от делвата и на лицето му се изписва блаженство от прекрасния вкус. След малко всички гребат с лъжиците и викат на старобългарски „Браво!“, готвачът става главен готвач, а помощникът му отървава боя. Така на земята българска се появява млякото кисело благодарение на щастлива грешка.

Между другото, киселото мляко го има и в Турция и Гърция, в районите, граничещи с нашата страна. Гръцкото кисело мляко е кремобразно и не така кисело като нашето. Много е хубаво, но и нашето е страхотно, особено когато за направата му е използвано мляко. Сега, нали е 21 век и за направата на кисело мляко у нас се използват доста неща, от сухо мляко до нишесте, но някак си се страни от истинското мляко. А ако по някаква грешка вземат, та сложат мляко, преди това то е направено на масло, сирене и кашкавал и каквото е останало, се натоварва с непосилната задача в края на земния си път да се преструва на кисело мляко. Тук виждаме колко могъщ е бацилум булгарикум, щом дори и в този случай налице е кисело мляко. Обаче

иначе този случай е грешка, нещастлива, поне за консуматорите, защото за производителите тя е печеливша.

Поради тази особеност на българската хранително-вкусова промишленост не е чудно, че доста хора си купуват мляко от някой селски чичо или леля и сами си го заквасват. Те не грешат като се грижат за здравето си, но иначе това е грешка от гледна точка на държавата. За добро или за лошо отмина времето, когато хората сами си произвеждаха всичко, сега, нека припомним пак, е 21-и век и темповете са други. Сега не е необходимо кисело мляко да се прати в писмо от единия край на земята до другия. А някъде в началото на миналия век има такъв случай.

Разказаха ми как някакво момче българче емигрирало в Латинска Америка. Огледал се нашенецът там какво да прави, видял, че си нямат хората кисело мляко, а пък условията му се видяли подходящи и писал на майка си в България. Тя натопила парче марля в кисело мляко, изсушила го и му го изпратила с писмо. След две-три седмици, като получил писмото, нашенецът намокрил марлята и със съживения щам заквасил мляко. Така българското кисело мляко отишло в Латинска Америка, а нашият човек развъртял успешен бизнес. Тази история обаче няма щастлив край. По-късно нашенецът се върнал в България за да помага и да гради, но както често се е случвало с такива хора по нашите земи, взели, та го убили. Какво да говорим, постъпката му е била голяма грешка от гледна точка на успешния бизнес, но пък е щастлива грешка от гледна точка на България, която има нужда точно от такива грешници.

Докато в България продължаваме с грешките — щастливи или не, чакайте да ви кажа какво правят в Турция. В Турция правят айрян. Ние също правим айрян, но турският е страхотен и който веднъж го е опитал, вечно иска още и още. Между другото тайната на турския айрян е много проста — добавят прясно мляко, което заглажда чепатия характер на киселото мляко. Побългарената рецепта изглежда така — предварително добре разклатена кофичка кисело мляко се изсипва в кана, след това се сипва и толкова вода. Добавя се прясно мляко на око, в зависимост от това колко от киселината искате да смекчите, но примерно между 1/4 и половин кофичка от кисело мляко. Слага се и сол, пак на вкус. Разбърква се добре, пие се охладен. И накрая най-важната и най-тайна съставка — в Турция айряна го сервират гарниран

с уважение, усмивка и симпатия. Добре е и ние да си държим от тези подправки в кухнята и най-вече да ги използваме при всеки удобен случай...

ЧИСТО И ПРОСТО

Остават ли ви много яйца след Великден?

Не може да не остават. Човек боядисва за да подаряв, на него му подаряват, изобщо въртят се насам-натам боядисани яйца и на другия ден, като се огледа човек и вижда, че го очаква голямо варено-яйчено меню. Как да го разнообразим е логичният въпрос.

Варено яйце натюр бързо омръзва, в зелената салата да го сложиш — прекрасно е, ама пак омръзва. Ще трябва някак да се разчистят яйцата от вкъщи, още повече, че Великден е време за пролетното почистване и то е тъкмо за такива, поизостанали почиствания.

Винаги съм се чудил защо е така мръсно в нашите градове. Между другото, не във всички. Преди година бях за няколко дни в Хисаря и ми направи страхотно впечатление колко чисти са улиците там. Вярно, бях извън активния сезон и хората бяха малко. Казват, че това е причината — в градовете ни има твърде много хора. Обаче дайте да си го кажем докато е време — не може да се осигури чистота чрез намаляване на броя на хората, не, че не са правени опити, обаче не бива, в 21 век сме и в Европа, където дори и в големите градове е сравнително чисто при определени условия.

От друга страна проблемът е точно в хората. Учените са доказали теоретически и експериментално, че боклуците не се самозараждат, хвърлят ги хората. Значи за да са по-чисти градовете ни, трябва хората да не хвърлят боклуци където им падне, а където и както трябва. Много пъти съм виждал как човек слиза от превозното средство и си хвърля билета на земята, или си купува цигари, или вафла, или баничка и опаковката хвърля на земята. Наблюдавал съм внимателно — тези хора не правят това нарочно, от злоба, те го правят механично, така, както дишат. Какъв е изводът — тези хора не са научени да пазят чисто. Научени са да се возят в градския транспорт, научени са да си купуват разни стоки, научени са може би да си мият зъбите, обаче да пазят чисто не са научени.

С някои мои приятели и познати през годините сме правили експеримент — може ли човек да научи детето си да пази чисто? Резултатите от проведените експерименти категорично доказват, че това е възможно — достатъчно е човек да обясни на детето си, че трябва да хвърля боклуците в съответните кошчета и самият той да прави това, само след един-два опита детето започва да пази чисто така естествено и непринудено, както примерно диша. Къде е голямата трудност? Експериментите показаха, че не е трудно да приучиш детето си да пази чисто, трудното е да му обясниш защо то трябва да прави така, след като околните не го правят. Слава Богу, и това не е нерешим проблем, ако си търпелив и честен.

Но да се върнем към великденските яйца. Как да ги оползотворим без да замърсим около нас с килим от яйчени черупки? Това е задача, родееща се по сложност с безопасното унищожаване на ядрените арсенали. Какво да ги правим черупките? Аз дълго мислих по въпроса, рових доста из Интернет, посъветвах се с класиците и смятам, че открих разумното решение. Чуйте какво пише Плиний в своята „Естествена история“ за бита на пигмеите, които според него населяват Индия: „къщите им са направени от кал, пера и черупки от яйца“. Ето в тази посока трябва да наблегнат по Великден българските строители, хем черупките от яйца ще оползотворят, хем това може би ще ни откъсне от новобогаташкия мутробароков архитектурен стил, който властва в градовете ни.

С черупките се оправихме, сега ще кажа и за самите яйца. За разнообразие можете да направите от тях пиянска салата. Защо се нарича така тази салата аз мога само да гадая, предполагам понеже е лесна, на пияна глава човек ако тръгне да кълца шопска салата примерно, може да стане беля, а тук обелваш яйцата, нарязваш ги на четири, най-трезвият накълца пресен лук — по Великден му е времето и лесно се кълца, сипваш обилно оцет, също зехтин или олио, сол, може и чер пипер и готово. А най-хубавото е, че въпреки името си, това е салата, подходяща и за въздържатели, пък и представя яйцата в по-различна кулинарна светлина.

ВКУСНИ ФЕСТИВАЛИ

Като чуете думата „фестивал“ за какво се сещате?

Аз се сещам за „Златният Орфей“, много ранен детски спомен ми е той и затвърждаван всяка година, сега и насън да ме сбуташ и да ми кажеш „Златният Орфей“, веднага ще отговоря Анита Хегерланд. За по-младите ни слушатели нека да дам допълнителна информация — Анита Хегерланд е от Норвегия, тогава беше 8–9-годишно дете, което симпатично изпя на фестивала песента „Арлекино“, очарова всички, а пък аз, нека да разкрия сърцето си, тогава също 8–9-годишен, бях влюбен в нея.

Между другото на „Златният Орфей“, пък и в естрадата изобщо, най-много се пееше за любов. Извири оркестърът първите акорди, изпее изпълнителят „обичам те“ и започва да уточнява „твоите очи, твоите ръце, твоите коси“ и така нататък орган след орган и крайник след крайник, на части се изпяваше влюбеността, за да не вземе случайно на към секс да отиде работата.

Не това обаче е голямата грешка на естрадата, която я прати в златния архив на музиката, а неправилният инструментариум, с който боравеше тя относно любовта. То си се знае — любовта на мъжа минава през стомаха. Не през очите, не през ръцете, да не говорим за косите, веждите и мустаците. Трябваше дейците на естрадата да се посъветват с готвачите и тогава вместо да пеят „твоите очи, твоите коси“, щяха да пеят „твоите сърми, твоята мусака“ и естрадата щеше да пребъде. Доказателство — попфолкът, респективно чалгата.

Защо това е най-жизнената музика? Защото там любовта се трактова правилно, пример песента „всичките прасета на мезета“, суперхит и ненапразно, не може да не е хит песен, в която влюбените разфасоват де що има прасета, следва консумация, два стомаха в един се сляха и накрая влюбените се озовават на седмото небе, глухи за останалия свят и най-вече за подканите да платят сметката.

Сега „Златният Орфей“ го няма и не защото е забранен, просто сега времето е друго, сега времето е за бира, секс и рокендрол.

Виждате колко прямо е всичко, няма ръце, очи, коси, направо върху секса се съсредоточава работата, но за него ние сега няма да говорим, който се интересува за подробности, има купища литература по въпроса, най-често богато илюстрирана. И за рокендрол няма да отварям дума, той не е за тълкуване, той е за слушане. Сега ще отворя дума за бирата.

Освен чудесен релаксant — когато е в умерени дози, бирата е и страхотно допълнение за ред ястия. Класика, която е гениална в своята простота е пилето с бира. Сега ви предлагам варианта пилешки бутчета с бира, понеже, поне според моята кулинарна школа, бялото пилешко месо не върви с бира. И така, как се приготвя това кулинарно вълшебство? Първо, надувате парчето „Бира, секс и рокендрол“ на Георги Минчев. След това измивате бутчетата, които може да са само долни, може да са само горни, а може и да са смесени от двата вида. Слагате ги в тава, сипвате малко вода, сипвате и повечко бира, посолявате, слагате дафинов лист, много чесън на едро и мятате във фурната, това е цялата философия, пече се бързо и ако ви се занимава, последните петнайсетина минути често-често обливате бутчетата с вълшебния сос, за да стане кожата им хубава като на добре поддържана манекенка. А, ето къде се крие подводен камък — да не се изпари сосът, следете го зорко и ако количеството му застрашително намалее, долейте гореща вода. Това е то, какво му трябва на човек — една проста, но мераклийска рецепта и бира, секс и рокендрол, в умерени количество, все пак...

КАТО ПО КНИГА

Коя книга предпочитате — полезната или занимател-ната?

В последно време у нас като че ли се забелязва превес към полезната книга — година след година все повече българи се ограничават с редовно препрочитане на спестовните си книжки. Освен това е пълно с готварски книги, веднъж се загледах в кварталния супермаркет, имаше щанд с петдесетина различни готварски книги, за всякакви вкусове, от „Супата, това е толкова лесно“ до „Тайните на японското суши, как да го направим без да се порежем“. После хвърлих поглед в книжарница — готварските книги са стотици.

Това сигурно не е случайно, както със спестовните книжки, така и с готварските. За спестовните не знам точно, но готварската мания сигурно се подклажда от телевизията. Който и канал да включите, по което и време да го посетите, все се готви. Известни и неизвестни кулинали режат, кълцат, пасират и фламбират, а телевизионният зрител преглъща пред екрана. Няма нищо по-вредно от кулинарните телевизионни предавания. Не стига, че ти разпалват апетита, ами и се ядосваш, че друг после ще излапа кулинарното чудо, което ти си гледал като куче пред касапница как се приготвя. Дано тази човекоубийствена кулинарна политика на телевизиите да тласне хората към книгите, ама не към кулинарните, а към другите, художествените.

Художествената литература е извор на кулинарни рецепти. Но за разлика от кулинарните предавания по телевизията, където храната е център на предаването и като един ревнив бог захлупва всичко друго, храната в книгите е част от атмосферата, тя не е цел, а средство, с което се прокарва художествената идея.

Да разгърнем българската класика. „Под игото“, учи се и в училище. Разгръщаме първия български роман и какво откриваме още на първата му страница? Цитирам първото изречение на романа: „Тая прохладна майска вечер чорбаджи Марко, гологлав, по халат, вечеряше с челядта си на двора.“ Следва описание на трапезата. Хубава патриархална трапеза, на двора, под лозата, наблизко тече барата, в

която се студи руйно вино. Освен него, народният поет споменава от менюто хляб и после, за храносмилане след вечерята, кафе.

Много по-подробно дядо Вазов описва друг, станал съкровен за традиционния български чревоугодник, момент от романа — ешмедемето в местността Силистра йолу. Чуйте вдъхновените му слова „Една бъклица вино, изпита под прохладната сянка на върбите, край шумливата кристална речка, прави да забравиш робството; един гивеч, изпечен с алени патладжани, миризлив магданоз и люти пиперки и изяден на тревата под надвисналите клони, през които се гледа високото синьо небе, е едно царство.“ Хубаво е забелязал класикът и човек започва да се пита цялата тази чалга и промоция след промоция на плазмени телевизори и невероятни джиесеми дали не са реакция на някакво робство?

Но да не се отклоняваме от литературата, не можем да не кажем и нещо за „Бай Ганьо“. В европейските си пътешествия бай Ганьо не се отдава на кулинарни излишества, той, по автор, набляга на похлупците със сол и пипер, сухият корав като камък самун и поостарелият кашкавал. Бай Ганьо пести и това е разбираемо, неговата мисия не е да се наслаждава на живота, той трупа начален капитал. Добре, обаче има моменти, когато и този герой показва, че не е чужд на кулинарните наслаждения.

Какво консумира бай Ганьо у Иречек, разбира се, безплатно? Най-вече супа, бледа европейска супа, която той разлютява с българска люта чушка до степен, която, според разказвача, може да отрови непривикнал човек. Супата се гарнира с колосално за европейските стандарти количество хляб. Какво е второто, какъв е десертът не е ясно. Но за отношението на бай Ганьо към основното ястие можем да съдим по неговото кулинарно постижение с печената риба в „Бай Ганьо на гости“. Като оставим настрана бруталността на оригинала, това си е готова рецепта за печена на скара риба.

Как приготвя рибата бай Ганьо — разтрива я хубаво отвън и отвътре със сол, червен пипер, чер пипер и я мята да се пече. Като е готова — веднага на масата, понеже, нека цитираме както е по автор, „Прясна риба не е ли гореща — хвърли я!“ И още един цитат „Скоро! Скоро! Додето е гореща, дайте лимон и вино, без вино две пари не чини!“ Така е, прясна печена риба се яде гореща, с лимон и с винце. И най-вече с компания. Защо гювечът в Силистра йолу е така неземно

вкусен? Защото се изяжда с хубава компания, тя е най-хубавата подправка за всяко ястие, дори и най-скромното...

ДОБРОТО СТАРО ВРЕМЕ

Въздишате ли по доброто старо време?

Аз, няма да крия, понякога въздишам по доброто старо време, когато не плувах в морето на живота, стараяйки се да не потъна, а тепърва се готвех да скоча в него с някой красив лупинг. Обаче като изпадна в такова състояние, веднага си казвам, че доброто старо време е добро най-вече защото тогава човек е бил по-млад и по-наивен. Колкото по-млад и по-наивен — толкова по-добре. За съжаление единствената възможна промяна е към по-стар и по-мъдър. Е, и това не е лошо, понеже си е естествено.

Ето и друг довод — доброто старо време някога е било настояще. При това често пъти е било настояще продължително време — „абе няма ли да свършат тези...“ и следват неприятностите, които сега, в тогавашното бъдеще време, а сегашно настояще, сме забравили.

Споменах бъдещето време — трябва да се пазим от него. Тази частица „ще“ е поразила повече хора, отколкото атомната бомба. „Ще направя това, ще се справя с онова...“ Някак си при активните действия доминира „ще“, а сегашното време е по-слабо представено — „правя това, справям се с онова...“, да не говорим за миналото време — „направих това, справих се с онова...“

Имам в къщи един сборник, нарича се „Книга на добродетелната девойка“, издаден е в края на 19 век и текстовете в него не са наши, български, а са преведени от френски и леко побългарени. От тази книга добродетелните девойки се научават как да се обличат, кога да кажат „добър ден“ и кога „пардон“, как се бродира гоблен и как се подреждат цветя във ваза, има и много интересен за нас, любителите на хапката, раздел за готвенето, който започва с изречението „Пред печката винаги бъдете спретнати“. Звучи много съвременно, въпреки че е в текст, изпълнен с носовки и думи като „обуца“ и „дилаф“. „Винаги бъдете спретнати“, разбирай минете през живота като манекенки на дефиле, с изправени глави, изпънати рамене, уверена крачка и дори да се спъвате на всяка стъпка в кретенските

измишльотини на някой маниак дизайнер на облекло, пак бъдете спретнати.

Сецам се и за един друг текст, който звучи адски съвременно — „какви времена настанаха, младите не уважават старите и всеки иска да напише книга“. Това не е надпис със спрей на стена, направен токущо, а надпис от Древния Египет, написан преди много, много векове, тогава, когато учебниците по история са били тънки като средностатистическа спестовна книжка.

Интересно, в Древния Египет дали хората са въздишали по доброто старо време? И дали са се надявали на по-добро бъдеще? Това не е известно, няма запазени такива текстове, както не успях да открия и говарска книга от Древния Египет. Оказа се, че първата истинска готварска книга е написана по-късно, малко след раждането на Христа от изтънчения римски чревоугодник Апиций. Той е човекът, създал рецептата за приготвяне на славееви езици, но аз сега няма да ви запозная с нея, а с една друга, която показва, че римската аристокрация не е използвала всичките си усилия само да се разлага.

Рецептата е за „Зеленчукова вечеря, лесно смилаема“. Това ако не е в съответствие със съвременните напъни за здравословен живот, здраве му кажи. Ето рецептата: „Всички пресни зеленчуци са подходящи за това ястие. Много младо цвекло и добре узрял праз са сварени на пара. Подреди ги в съд за печене на фурна, стрий пипер и кимион, прибави бульон и сгъстена шира или нещо друго за да ги подслади леко, запечи и сервирай.“ Е това е, лаконично, съвсем по древноримски, „veni, vidi, vici“, „дойдох, запекох, изядох“ и то така, че да се помни.

И наистина, като се замисли човек, доброто старо време може поне малко да се подготви тогава, когато то е настояще, за да може в бъдещето да си го спомняме с приятно чувство. И не е нужно споменът да е голям, грандиозен или величав, това може да е споменът за една споделена трапеза с близки хора...

ЗА ТРУДНО УВИРАЩИТЕ ГЛАВИ

Знаете ли как се вари папагал?

Рецептата за варен папагал натюр е много стара, това е пиратска рецепта. Пиратите, пък и другите скитащи мореплаватели, често пъти са закъсвали за храна и са били принудени да хапват каквото имат под ръка. На всеки пиратски кораб имат под ръка, по точно на рамото на капитана, по един папагал. Който е чел книги за пирати и е гледал съответните филми, знае — няма пиратски капитан без папагал на рамото, който да крещи дрезгаво „Злато! Злато!“ и също „Ще те погъделичкачм с ножа!“ Всички смятат, че този папагал кисне върху капитанското рамо в името на екзотиката, а истината е, че той е последната резерва. Свършат ли провизиите, настане ли глад и хоп — папагалът в казана.

Добре, обаче папагалите са жилави твари, бройлерите, дето ги ядем сега, дават само бегла представа колко жилаво може да е едно месо. Обаче пиратите са изобретателни хора, те са открили как папагал може да бъде сварен така, че да стане изключително крехът — просто в казана при папагала се слага и брадва. Докато трае варенето, от време на време боцманът ръчка с върха на ножа брадвата и щом тя омекне, значи папагалът се е сварил.

В наши дни в помощ при сваряването на жилаво месо, стар боб и най-твърди чукундури са впрегнати съвременните технологии. Незаменим помощник е тенджерата под налягане. Набутай вътре продуктите, сипи две чаши вода, затвори хубаво отгоре да не вземе някой картоф да избяга, печката на макс и резултатите няма да закъснеят. Но за това след малко, сега да се огледаме в дъното на добре излъскания тиган.

Как стои въпросът с увирането при нас, хората? Знаете го онзи израз — „не му увря главата на този човек“. В смисъл — кара я както си знае, без да се интересува от нищо и от никого. На науката не са познати чукундури така твърди, като някои човешки глави. Това е естествено — всеки смята, че е прав и никой не обича да признава, че

е грешал, особено ако той самият не страда от това. Ето ключа към успеха — човек трябва да се опари, за да му уври главата.

В живота обаче най-често се парят не тези, дето забъркват най-горещите каши, а околните и затова на тях главите са им увряли, та даже и превряли. Тези хора са същите, които духат супата. Те вадят горещите картофи и кестени от огъня. Сърбат врялата каша. Пекат се на бавен огън. Въртят ги на шиш. Всичко това звучи вкусно, като пиршество, като купон, като коктейл, като банкет. Обаче внимание — истинският купон е в кухнята на нещата. Там свещенодействат главните готвачи и техните помощници, там външни лица не се допускат, от хигиенни съображения, може надробеното да ти вгорчи живота, да те разстрои и да ти отрови бъдещето, обаче всичко трябва да е хигиенично. За което много благодарим.

А сега да се върнем отново при тенджерата под налягане. Тя е символ на здравословно приготвяне на продуктите. Ето нещо изключително здравословно:

На дъното на тенджерата под налягане се слага решетката за приготвяне на пара. Сипва се марко вода, не по-високо от решетката. Отгоре се нареждат цели зеленчуци, каквито ви хрумне — картофи, моркови, цвекло, кромид лук, също праз лук (между другото, свареният на пара праз лук е идеален заместител на аспержите), слагат се още и скилидки чесън. Тенджерата се херметизира, водата кипва, петнайсетина минути клапанът отгоре радостно фъщи и ето ти готова универсална гарнитура за всякакви печени меса или пък леко, разтоварващо ястие. Разбира се, да се поднесат варени зеленчуци просто така не е добре, трябва да се овкусят със сол, чер пипер, малко лют червен пипер, ако обичате люто, малко краве масло за разкош, на варения праз върви малко лимонов сок. Задължително тази сварена групичка зеленчуци се консумира гореща, но не чак толкова гореща, колкото увещанията на хората с неуврели глави, че главите им са уврели. Запомнете — горещите сварени зеленчуци се духат преди да се лапнат, хората се проверяват уврели ли са им главите, преди да им се довериш...

ЖЕГА!

Горещо ли ви е през лятото?

Какво става с това време не знам, обаче тия горещини вече не се издържат. Дори и да превали, после става още по-горещо. Тропическа работа, само дето банани от дърветата не падат, което не е честно.

Искам да бъда разбран правилно, аз не се оплаквам. Жегата кара девойките да се обличат по-леко. Много, много по-леко. Освен че е здравословно, това е и приятно. Готов съм да се потя и целогодишно, щом девойките постъпват така.

Мисля, че ще е разумно ако вземем пример от девойките. Щом са такива жегите, нека да извлечем максималната изгода от ситуацията. Нищо не ни пречи да ходим по бански, не само вкъщи, не само да прескачаме набързо до магазина отстреща, просто ще си ходим по бански и толкова. Как може всички на плажа да са по бански, а не може всички в трамвая или по тротоарите, в службата, в магазина, навсякъде? Така придвижването от къщи до работа и обратно ще стане удоволствие, носиш си плажна хавлия и докато чакаш тролея на спирката, постилаш я и лягаш да се печеш. В службата вика те шефът и преди да ти се скара, че не си приключил баланса за месеца, ти намазва гърба с люсион против слънчево изгаряне. Ти пък му наместваш листенцето на носа, защото какъв авторитет може да има шеф с обелен от слънцето нос? После сядате на сянка да играете табла, защото какви ти там отчети при този пек! Катаджиите също ще са по бански, хем удобно в жегата, хем няма да има къде да крият подкупи. Политиците — по бански, да няма скрито-покрито пред избирателите. И тъй нататък...

Дали заради банските или заради нещо друго, но на плажа жегата е по-поносима. Правени са опити, двама доброволци, единият на полето с мотика, другият на плажа със сладолед, категорично учените са на мнение, че на плажа жегата се понася по-леко. Особено леко е през нощта, тогава пясъкът е студен, въртят ми се в главата някакви такива спомени, пали се огън, сядат се около него, бяло вино

направо от бутилката, разговори за всичко и за нищо. На сутринта черни кръгове от огъня бележат пясъка, но след време изчезват, също като неподхранени спомени.

Къде в града човек може да седне в кръг със съседни, приятели и познати, за да изчакат заедно идването на вечерната прохлада? На пейка пред блока, ако я има. Ако я няма, първо трябва някой да я направи. Тук особено помага девизът „Кой, ако не аз и кога, ако не сега“. Без да са правени опити се знае, че когато става дума да се почисти около блока или да се скове пейка, желаещите са много помалко, отколкото когато става дума да се седне на приказки. И на малко бяло вино. В жегата студеното бяло вино идва добре, особено ако му се сипе малко минерална вода, която да го направи по-меко.

Ако искаме да бъдем модерни, трябва да си направим барбекю. Това не е така трудно, както изглежда, сега продават малки барбекюта, даже еднократни, които са толкова компактни, че човек може да пече мръвки дори на балкона, за радост на съседите. Друго си е обаче пред блока по залез слънце една организирана групичка да спретне барбекю. А пък ако не е така организирана, може просто някой да поседне на пейката, след малко друг ще мине, ще поспре, трети ще приседне, четвърти ще се заприказва и ето ти повод да се премине към етапа студено бяло вино. А пък за мераклии, които искат с минимум усилия да постигнат максимум ефект, насреща идва болето.

Няма нищо по-лесно от болето в горещата лятна вечер. Бяло вино, лед, обелена и нарязана на парченца праскова, всичко това се смесва в кана и ако при сипването в чашата падне парченце праскова и бучка лед, не е грешка. Оттук-нататък нещата отиват към разговорите, които, ако се чудите какво да говорите, са за всичко и за нищо...

ЧУДЕСА

Виждали ли сте чудо?

Аз лично съм се убедил, че чудеса има, но често пъти ние не съумяваме да ги забележим. Вярвам, че ние сме заобиколени от чудеса — раждането на дете, първите стъпки, първите думи, първият учебен ден, първата нощ с любимия човек, а също и — няма как — загубата на близък човек, искрената сълза. Всъщност чудо е точно това — да забележиш хубавото наоколо, при това чудото се случва с теб, а от това по-хубаво няма.

Разбира се, наричаме чудеса и други неща. Примерно чудеса можем да наречем и манипулациите на фокусника. Как така от цилиндър ще извадиш заек! Обаче фокусниците го правят, бърка фокусникът с ръка в цилиндъра си и — о, чудо! — вади за ушите заек. Чудо ще бъде и ако вместо заек, фокусникът извади бележка, „така и така, писна ми да седя в този стар цилиндър, избирам свободата, тръгвам по света да търся моята мечтана зелена поляна, покрита със сочна трева за паша и с една прелестна зайка, с която да се отдадем на любов под звездите...“ Възможно е, разбира се, бележката да е написана не от заека — кой е видял заек да пише бележки! — най-вероятно я е написал фокусникът, но ако повярваме, че бележката е заешка и най-вече ако повярваме, че заекът ще намери своята зелена поляна, значи вече има чудо.

Така е при фокусите, а как е в живота? Така върви светът, така са се подредили нещата, че цяло чудо е ако доброто победи. Никой не се учудва на победите на злото. Нормално е силният да властва, арогантният да печели, жестокият да е безнаказан. Нормално е също така доброто да не е при тях, а сред нас. Къде ще срещнем добър човек, къде ще получим помощ, когато най-много сме имали нужда от нея, а най-малко сме я очаквали? Сред хората, с които живеем. Част от които сме и ние. Ето това е нашето голямо чудо — въпреки властниците, въпреки злобата и арогантността, доброто продължава да живее. Да му се чудиш как оцелява! Ами то е ясно — ден след ден,

малко по малко, благодарение ту на този, ту на онзи, ту на теб, ту на мен.

Аз обаче нещо много заговорих за добро, а сега ще трябва да избира някаква рецепта. Веднага се изкушавам, нали стана дума за заек, да е нещо заешко. Обаче сърце не ми дава — току-що сме говорили за заешката мечта, за зелена поляна и прекрасна зайка, сега хоп — в тенджерата. Затова ще го отнесе обичайният жертвен агнец — пилето. Романтични истории с пилета няма, особено пък с бройлери, каквито са ни достъпни.

Като потърсих в Мрежата рецепта, която да се асоциира с чудо, попаднах на рецептата за пилешки кюфтета с кашкавал, споделена с другите от жена на име Дарина, само това знам за нея и че знае интересни рецепти. Специално за тази тя твърди, че кюфтетата стават чудни и вървят с всякаква гарнитура.

Преди обаче да стигнем до гарнитурата, да видим как се приготвят.

Използва се сварено или печено пилешко месо, примерно можете да използвате остатъците от пилето на грил. Как става работата: Нарязваме на много ситно пилешкото месо. Към него прибавяме настърган на едро ренде кашкавал на вкус, малко горчица, жълтъкът на едно яйце и подправки — магданоз, сол, черен и червен пипер. Разбъркваме добре. С леко навлажнени ръце оформяме кюфтета, като притискаме сместа. Овалваме ги в брашно, топим ги в леко разбития белтък и пържим в горещо олио до зачервяване.

Сега за гарнитурата. Както е написала Дарина, тези кюфтета вървят с всякаква гарнитура, най-добрата гарнитура обаче, не само за тях, а за всяко ястие, са другите хора. Не ви тласкам към канибализъм, просто най-вкусното ястие е споделеното ястие, независимо дали е препечена филия или фазан по провансалски, да не говорим за нашите пилешки кюфтета с кашкавал. Звучи като чудо, но не е. Или може би е?...

ШВЕДСКА МАСА И ДРУГИ СЕВЕРНИ КРАСОТИ

За какво се сещате, когато чуete за Швеция?

Швеция е известна с много неща, първо идват в главата Бергман, Карлсон и Пипи Дългото чорапче, също АББА, Роксет и Юръп, автомобили, сняг и синеоки красавици, но с ръка на сърцето, а още по-добре с ръка на стомаха, трябва да признаем, че от шведската маса по-популярен шведски продукт няма, поне по нашите балкански географски ширини и дължини.

Винаги съм си мислел, че „шведска маса“ е измислено от свян, за да не наричаме българска маса място, отрупано с храни и напитки, около което се ръгат любезно с лакти хора, напирасци да си препълнят чиниите с каквото докопат, по възможност да е нещо по-така и повечко. В Интернет обаче открих данни, че шведската маса наистина е шведска. На шведски се нарича Smörgåsbord, като smörgås е сандвич, а bord — маса.

Историята твърди, че в миналото, когато шведите канели приятели и роднини по някакъв повод и, разбира се, на гощавка, гостите пристигали от различни части на тази голяма страна и за да не стоят гладни тези, които вече са пристигнали, домакините сервирали ястия с трайност няколко дни — осолена херинга, салати от картофи и варени зеленчуци, твърдосварени яйца, студено месо, сандвичи. Днес под шведска маса се разбира, можете да си запишете научното определение, част от пространството, изпълнена с храни и напитки, от които се самообслужват голям брой гости. Хората се хранят прави или седнали далече от масата, за да не пречат на останалите да си взимат това, което им е необходимо. Един български нюанс, който е станал пословичен — на прием нашенец, чието име милостиво ще премълча, си придърпал стол до масата и седнал, за да му е по на сгода да се тъпче. Някой деликатно му намекнал, че това е шведска маса, нашенецът отвърнал „Няма проблем, като дойдат шведите, аз ще стана“. Така е тук, хората по света измислят самолета, ние измисляме

първата в света бомбардировка. Или пък нашите деди създават държава на райско място, ние я превръщаме в огромна шведска маса.

Но да се върнем далеч на север, там снегът е пухкав, изобилен и дълготраен, затова в шведската кухня традиционно се използват най-вече онези продукти, които могат да се съхраняват през цялата дълга зима. Ястията като цяло са много хранителни, с високо съдържание на мазнини и захар. На всеки празник на масата се поднася задължително осолена херинга, след която следва друга риба. След рибните ястия се преминава към останалите.

Ако вземем, та се объркаме и вместо в хладилника, бръкнем в библиотеката, можем да научим пикантни подробности за шведската кухня. Най-пикантни са наденичките и кървавицата, които майката на Емил от Лъонеберя приготвя с много подправки, най-вече ким, пипер и лук. А какво да кажем за малките кюфтенца, наречени тефтели, които Карлсон — знаете го, той живее на покрива, яде в огромни количества? Не са ли кюфтетата един апетитен мост между нашите два велики, древни и красиви народи?

Еднаквост можем да открием и на база бира, която и тук, и там е много популярна, само че в Швеция от нея приготвят известната супа Елеброд.

Но да се върнем на кюфтетата. Сигурен съм, че ако Карлсон изяде едно българско депутатско кюфте, той в никакъв случай няма да може да полети, само ще бръмчи тежко и авторитетно. От друга страна ако нашите големци преминат на дребните шведски кюфтенца, ще могат ли да полетят и да се откъснат от ниското?

Е, това са така, кулинарни разсъждения по никое време, но нищо не ми пречи да кажа рецептата за тези кюфтенца, те наистина са вкусни. И така, за 50-ина бройки, които отиват за едно ядене на средностатистическо семейство, са нужни кайма от 400 гр. телешко и 200 гр. свинско, 100 гр. мляко, 100 гр. галета, 100 гр. кромид лук и 1 яйце. Лукът се нарязва наситно и се запържва в олио. Галетата се накисва в млякото и заедно с яйцето и лука се прибавя към каймата, посолява се и се подправя с черен пипер на вкус. С мокри ръце се оформят кюфтенца колкото орех, като — внимание — се нареждат върху дъска, намазана с олио. Загрява се мазнина за пържене и кюфтенцата ловко се плъзват в нея да се пържат от всички страни докато се зачервят.

Запомнете тази рецептата за онзи тежък момент — има периодично такива моменти в живота — когато ще се чудите какво да сготвите. То е ясно — дребни шведски кюфтенца. Сигурен съм, че няма да се чудите и с кого да споделите тази вкусотия, защото, както казват шведите, който иска да пее, винаги намира песен...

БАЛ С МАСКИ

Ето един кратък тест — кое предпочитате, кюфтета или кебапчета? Който избере кюфтета, значи е по-подходящ за депутат съобразно крилатия и вкусен израз „депутатско кюфте“. Който избере кебапчета, значи е по-подходящ за избирател според практиката да се раздават на избирателите кебапчета по изборно време.

Веднага обаче трябва да подчертая, че не всичко е такова, каквото го виждаме и което е особено важно за нас, не всичко, което лети се яде. Не можем да подминем и един основен въпрос — дали всичко, което се нарича кюфте, наистина е кюфте?

Поразрових из мрежата да потърся вегетариански ястия, наречени „кюфте“ или „кебапче“. Оказа се, че има много видове вегетариански кюфтета, обаче няма вегетариански кебапчета. Питам се дали това означава, че избирател се лови само с кебапче от мръвка, че не можеш да го излъжеш с нещо като кебапче, че българският избирател държи на истинското?

Да съсредоточим вниманието си върху вегетарианските кюфтета, има ги много. Кюфтета от картофи, кюфтенца от картофи — има разлика между тях, проверих, кюфтета от овесени ядки и картофи, кюфтенца от тиквички, кюфтета от гъби и картофи, кюфтета от картофи и тиквички, кюфтета от картофи и моркови, кюфтета от орехи, кюфтета от спанак и магданоз, кюфтета от тиквички, съвсем различни от споменатите току-що кюфтенца от тиквички, спаначени кюфтенца.

Веднага прави впечатление, че във всичките тези рецепти присъстват и картофите, колкото повече опознавам кулинарията, толкова повече се убеждавам, че картофите у нас са стратегически продукт, нещо като бензина по света и няма нищо чудно, че хора у нас са станали милионери по картофена линия.

Сега да се върнем за момент на крилатия израз „депутатско кюфте“. Интересно, дали депутат би ял кюфтета от картофи и моркови или кюфтенца от тиквички? На предизборен митинг със сигурност, в телевизионен диспут също — за да обори противниците си от партия

„Вълчо мезе“ и от интернационално движение „Български път към барбекюто“. Когато обаче депутатът остане насаме, очи в очи с картофеното кюфте, как ще постъпи той? Няма ли да се сети за Мария-Антоанета, която е казала „Като няма хляб, яжте пасти“?

Да се потопим за малко в многообразието от рецепти за торти — торта от моркови, мечтата на всеки заек, но може би не на всеки депутат; торта от тиквички и сирене — депутатът става неспокоен; торта от зрял фасул — депутатът се замисля дали не е време да смени парламентарната група; картофена торта — в този момент депутатът обявява, че е цинизъм да се ядат торти и омерзен отива да яде хайвер.

Добре, обаче и тук изненада, разнообразието от хайвер е голямо — шопски хайвер от извара, хайвер от патладжани и сирене, хайвер от грис, хайвер от кус-кус, хайвер от чесън, хайвер от моркови и стига толкова, че много хайвер не е на хайвер.

Какъв е изводът от всичко казано до тук? Да припомним — кюфтета има всякакви, пасти се правят от мислими и немислими продукти, хайверът не е това което е, обаче кебапчета има единствено и само от месо. Затова категорично се натрапва изводът — да си избирател е много по-добре, а прехваленото депутатско кюфте не ни го хвалете повече моля. Това — за хората, които хапват месо. А за вегетарианците е една рецепта, която няма да откриете в никой български ресторант, тя е от Мексико и е за моркови с текила:

Необходими са половин килограм моркови, 2 супени лъжици краве масло, сол, черен пипер и копър, 50 грама текила. Нарезжете морковите на колелца с дебелина половин сантиметър. Запържете морковите в маслото за 10-ина минути, сложете сол, черен пипер и малко копър. Разбъркайте добре, полейте морковите с текилата и подпалете. Когато пламъкът угасне, разбъркайте и сервирайте, а оттам-нататък и в Мексико, и в България се действа по един и същи начин. Ако не знаете как, поканете довечера приятели, питайте ги „какво да ги правим тези моркови с текила, още повече, че остана текила“ и заедно сигурно ще откриете вярното решение...

ДИВОТО ЗОВЕ

Къде се оцелява по-лесно — в града или сред дивата природа?

Да оставим града, така или иначе ден след ден оцеляваме в него, нека сега да насочим кулинарното си внимание към дивата природа.

Ако вместо в хладилника, бръкнем в библиотеката и попрочетем нещо, ще разберем, че традиционната представа за прехранване сред природата е свързана с трънки и глогинки, млада букова шума, диви ягоди и малини, див чесън и левурда, разни гъби, круши дивачки, а също и с кръвожадни занимания като лов и риболов. Добре, но може ли градското чедо да оцелее с това? Ще съумее ли кашкавал туристът, нека не подминем този кулинарно-туристически термин, обозначаващ човек, който ходи на екскурзия от дъжд на вятър, ще успее ли той да се конкурира, както е според литературата, с харамите за младата букова шума, с мечките за малините, с ранобудните баби за левурдата и дивия чесън, с гъбарите и най-вече с ловджиите и риболовците? Не, категорично не!

Ала обречено на глад ли е градското чедо сред дивата природа? Ако природата е българската, отговорът отново е не, категорично не.

Не съм имал възможност да бродя подробно из чуждестранна дива природа, обаче българската е някак урбанистично дива. Прекалено цивилизовано дива. Навсякъде следи от човешката дейност. И да кажеш, че това са безброй указателни табели, екопътеки и заслони — не, те не са чак толкова много, обаче отпадъците са навсякъде. Българската дива природа така е засипана с боклуци, че който и да е човек може да оцелее без проблем в нея. Как става това? Лесно. Човекът събира изхвърлените хартийки, също изхвърлените метални консерви и алуминиеви кутийки, разни бутилки, нарамва колкото може да носи и ги предава в най-близкия пункт за вторични суровини. С получените за тях пари си купува храна в някой супермаркет или може би мол, ако е сноб.

Има хора, които мечтаят нашата природа да е чиста. Чудят се как да стане това. Засега пътят е само един — човек да се държи

цивилизовано. Ако всички се държат цивилизовано, не може пространството около нас да не стане цивилизовано.

Знам, това е трудно. Много по-лесно е човек да се държи като окупатор във вража държава. До какво води това отношение знаем. Нека да опитаме и другото.

И тогава българската природа ще покаже красотата си изцяло. Тогава ще бродим из нея възхитени, а като се уморим от бродене, ще поседнем и ще похапнем сандвич, сега ще ви кажа какъв точно ми се струва много подходящ — обиколих моите любими кулинарни места в Интернет и открих рецептата за чесново-лучени сандвичи, публикувана е от една жена на име Диана Мичева. Как се приготвят те:

Две-три супени лъжици масло или маргарин се размекват и се разбъркват хубаво с половин кубче бульон — в зависимост от това какъв е бульонът, сандвичите ще имат един или друг вкус, в маслото се добавя също малко чесън на прах и малко горчица. С тази смес се намазват препечени филийки и се гарнират отгоре с лук, според мен за предпочитане е воден лук, смачкан със сол и оцет.

Виждате каква лесна и звучаща вкусно рецепта е предложила Диана Мичева, а като знаем, че Диана е богинята на лова, значи няма начин тези сандвичи да не са подходящи за бродника сред дивата природа. Но и да ги изядете у дома или пък на пейка в парка, пак не е грешка, пак ще е вкусно.

И не забравяйте — винаги правете един сандвич повече, отколкото ви трябва на вас. Той е за човека, когото ще почерпите — не толкова със сандвич, колкото с усещането, че някой е помислил за него...

ОТШЕЛНИЧЕСКА СУПА ЗА ДУШАТА

Обичате ли топла супа?

Нищо не сгрява така добре, както супата. Ненапразно най-хубавата серия книги за нещата от живота се нарича „Пилешка супа за душата“. Освен пилешката супа, която е класика по света, не бива да пренебрегваме и шкембе-чорбата, която е класика у нас. Има и други супи, но коя е най-хубавата ще стане ясно след малко от класацията на супите, тъй че четете по-нататък, гвоздеят в текста предстои.

Между другото, супа става и от гвоздеи, най-питателни са тези, с които едно време са обковавали обувките. Да си спомним класиката „Треска за злато“. Там Чарли Чаплин е затрупан от снега в малка хижа заедно с огромен златотърсач. Глад, много глад и бруталният съквартирант започва да халюцинира, вижда Чарли като кокошка. Всички тръпнем, питаме се — ще попадне ли в казана малкият човек?! В този момент той събува обувката си и сварява супа от нея, така овладява поне за малко положението.

Интересно, как е по-правилно да се каже — супа от обувка или чорба от обувка? Да се обърнем за справка към един класически български специалист — Бай Ганьо. Цитирам „Това какво е, супа ли е? А-а, аз обичам супа. Чорбата е турско ядене. И ний сега повече супа ядем. Ах, пърдон, извинете, оцапах ви бохчата...“ Виждаме как Европа е разделена на две — на хапващите супа и на хапващите чорба. Виждаме и какво става, когато чорбарите отидат при супистите. Финалът обаче е щастлив, той не е описан при Алеко, но ние, като чеда на телевизионното време, го знаем — след „Ах, пърдон, извинете, оцапах ви бохчата...“ се появява госпожа Иречекова с най-новия прах за пране и бохчата, тоест покривката, отново засиява с белоснежна чистота.

Питам се, а каква ли реклама би станала от описаната под манастирската лоза от Елин Пелин „Чорба от греховете на отец Никодим“? Вие мислете телевизор ли ще рекламираме с нея или някакъв пъпкотрепач, а аз ще ви цитирам какъв фасул е нужен за

такава чорба „За всяко мое прегрешение, с дело или с помишление, оставям тук по едно бобено зърно — черно за непростимите и бяло за тия, които хвърлят душата ми в съмнение и мисълта ми не може да разграничи грях ли са, или не.“ Такава е чорбата от греховете на отец Никодим, изпълнена с черни и бели бобчета. С нея можем да рекламираме супер коли, мощни джипове, бързи роудстъри и шикозни лимузини. Като гледам нашите улици, претъпкани с какви ли не бели и черни супер коли, луксозни, красиви и скъпи като седналите в тях честни девойки, изрядни бизнесмени и супер политици, това е днешният вариант на чорба от грехове или по-скоро, каша.

Слава Богу, освен джипове и плоски телевизори, у нас има и боб, вярно, вносен е, но сега светът е едно голямо електронно село и ние като изрядни електронни селяни ще се задоволяваме с каквото има. Какво има разбираме от най-нужното в електронното село — Интернет. Там е описана отшелническа чорба, много подходяща за днешното време, когато хората се превръщаме все повече в отшелници, седнали всеки пред своя компютър.

И така, първо накисваме шепа боб и шепа леща в студена вода за една нощ. Слагаме ги в тенджерата със студена вода да врат на тих огън. Като поомекнат, към тях прибавяме шепа нарязани на ситно моркови, кромид лук и праз лук, също един нарязан на малки кубчета картоф и малко мазнина, за предпочитане зехтин. След половин час слагаме малко чер пипер и сол, също нарязан на ситно магданоз и готово.

А сега обещаната в началото класация на супите. Претендентите за титлата най-сгряваща душата супа са: пилешка супа, шкембе-чорба, китайска люто-кисела супа, телешко варено и каквато още гореща супа се сетите. Победител е супата, която ви е поднесъл някой в труден момент. Или вие сте поднесли на някого в труден за него момент...

ПАЗЕТЕ СТАРИТЕ ГОТВАРСКИ КНИГИ

Имате ли готварски книги? Четете ли ги? Пазите ли ги?

Ще ми се да отправя един призив, който нищо чудно да стане всенародно движение, а защо не и общоевропейска инициатива.

Но преди това ще отворя дума за Библията, по-точно за старите семейни библии.

Едно време на белите страници в началото и в края на семейната библия главата на семейството е записвал най-важните събития — роди се този и този; умря този и този, Бог да го прости; войска мина през селото, живи сме, слава Богу; на небето имаше звезда с опашка... И колкото по-стара е семейната Библия, толкова повече са тези бележки. Предполагам, че в свещените книги на другите вероизповедания хората също са правели своите записки. Сигурен съм, че никоя религия няма нищо против тях, защото точно тези записки правят свещените книги човешки и някак по-святи.

Когато светът е решил, че жените също трябва да четат и пишат, готварските книги са станали масови. Всяка домакиня има готварска книга, може да е чисто нова и неотваряна, но стои някъде там на някой кухненски рафт или в чекмедже на шкафа. Обикновено обаче семейните готварски книги са стари, предават се от майка на дъщеря или от свекърва на снаха и са изпъстрени с бележки и най-вече са пълни с изрезки от вестници и списания, както и рецепти, записани на случайни листчета. Старите семейни готварски книги обикновено са два пъти по-дебели отколкото ги е замислил техният автор заради добавените рецепти и по това как те са откъснати или изрязани, копирани, надраскани набързо или преписани на пишешца машина или компютър, пъхнати под корицата или вмъкнати при подходящата страница, може да се разбере много за жените, които са съхранявали съответната готварска книга.

Издаването на готварски книги е огромен бизнес. Също както и издаването на библии. Няма как, така е устроен светът и сигурно това не е случайно. Огромен бизнес са дори и графитите, онези надписи

или рисунки със спрей по стените, които са колкото вандализъм, толкова и някаква форма на изява извън рамките, сковаващи личната свобода. Обаче някой произвежда спрейовете, кърпите, с които рисуващите закриват лицата си, огромните суичъри с големи качулки, маратонките, идеални за бягство от полицията... И колкото повече хлапета пишат по стените своите важни надписи, толкова повече парички влизат в съответните касички... Няма как, така е устроен светът и сигурно това не е случайно.

Не е случайно и това, че сега ще ви кажа рецепта не от стара кулинарна книга, а от кулинарен форум — няма как, така е устроен вече светът. Рецептата обаче е бабина, стара и проверена многократно от Rus0koska, която е определила себе си във форума като Дегустатор. Цитирам Rus0koska:

Като отидехме на гости на баба, на всички внуци това винаги ни беше първо желание. Тези катми много вървят с домашно сладко от ягоди и сирене. Продукти: половин литър вода и половин литър прясно мляко, 3 яйца, 3 супени лъжици олио, 1/3 пакетче мая, 3 купички брашно (тук трябва да отворя скоба, защото какви са тези купички?! Предполагам, че става дума за купичките за супа, те са с обем около 250 милилитра. Във всеки случай, опитът с други подобни рецепти ни учи, че получената смес трябва да е като гъста боза) Как се приготвят катмите според Rus0koska — разбъркваме всички продукти с тел или вилица; завиваме хубаво купата с вестник, найлон и одеяло и я слагаме на топло да втасва; сместа е готова, когато се вдигне и стане на дупчици (средно след около 1–2 часа, зависи колко е топло); от сместа печем катми и ги мажем с мас или масло; сервираме топли; най-хубави стават ако се пекат на сач, твърди Rus0koska, но според други посетители в този форум, стават страхотни и в някой супермодерен тигат с неznam си какво дъно.

А сега ето го и призива, за който споменах преди малко — пазете старите готварски книги, може да не ги четете, може да ги напъхате в най-забутаното кухненско чекмедже, но ги пазете за този, който ще ги отвори някой ден и ще се зачете в старите страници и най-вече в това, което старите готварски книги пазят между страниците си. Старите готварски книги ни напомнят, че не сме първите хора на тази земя, не сме и последните и ако се държим като такива, това не е добре, не за другите, те някак си ще се оправят и сами, не е добре за нас. И ако сте

някоя делова бизнес дама, която минава през кухнята само транзит или пък сте енергичен бизнесмен, който няма време да записва семейните събития, сигурно имате мобилен телефон, с който по всяко време можете да се свържете буквално с всяка точка на света. Точно сега може би е време да позвъните на родителите си, дай Боже да са живи и здрави, не е нужно да водите някакви дълбокомислени разговори, може просто да ги попитате пазят ли старите готварски книги. Сега това може да е задължение или дори досада, но един ден ще си спомняте за тези разговори...

ПИПЕРЪТ НА ЩАСТИЕТО

Помните ли как на страница 58 ви казах, че няма вегетариански кебапчета? Да, обаче не е така, оказа се, че в индийската кухня има оризови кебапчета. Това ме подсети за щастието.

Всички изследвания показват, че най-щастливи са хората в най-бедните страни. Индия е велика страна, в която има много бедни хора. Те са щастливи. Как е възможно това? Възможно е, защото щастието е състояние на душата, а не на тялото.

Бедният индиец с една кърпа около кръста седи на брега на великата река и духът му познава щастието; богатият европейец, американец или какъвто там богаташ си харесате, седи с чаша марково уиски и нещастно премисля бизнес намеренията си. Не е ли добре двамата да обменят по нещо, примерно бедният индиец освен кърпа за около кръста да има и здравеопазване като на богатия, а богатият освен марково уиски да си има и щастие? Уви, невъзможно е, между двамата се издига планина от стоки, услуги и най-вече пари, два пъти по-висока от Хималаите и съвсем непроходима, нито бедният индиец има сили да я преодолее, за да стане като богаташа, нито богаташът има сили да я премине за да стане като бедния щастлив индиец.

Добре, обаче оказва се, че има обмен между двамата и най-познат на всички е обменът на подправки по схемата „вие ни давате подправки, ние ги ползваме“. Разбира се, в обратна посока на подправките пътуват пари, които обаче бедният индиец не вижда дори и във виденията си, защото той мисли за съвсем други неща.

Индия е родина на множество страхотни подправки, сред които е и царят на подправките, черният пипер. Европа ръси пипер върху ястията си откакто се помни. Имайки предвид разходите за индийски подправки и най-вече пипер, Плиний Стари пише, че „няма година, в която Индия да не изцежда от Римската империя поне петдесет милиона сестерции.“ А пък варварският предводител Аларик Вестготски като обсадил Рим през 410 г., поискал откуп от повече от един тон черен пипер. Варварин, варварин, ама и той искал да сложи

пипереч на печения бут, та да му е хубаво на стомахчето! Между другото, счита се, че прекалено високата цена на черния пипер през средните векове е била една от причините, които са накарали португалците да търсят морски път до Индия. Значи бедният индиец, събирайки със щастливите си ръце черните зърна е дал тласък на Великите географски открития!

Сега да ви кажа една щастлива рецепта. Тя няма да е за оризови кебапчета, не искам да давам възможност на политиците ни да минават още по-евтино по избори, като ще раздават кебапчета, поне от месо да са, още повече, че по избори няма пости, пости се след това. А днешната рецепта е за картофи по индийски, сиреч предполага се, че е щастлива.

Картофите по индийски се приготвят както си се прави всяка картофена яхния, но са с много подправки. В сгорещено олио леко се запържват няколко счукани скилидки чесън и малко джинджифил, кориандър и куркума. Прибавят се 2 нарязани на кубчета големи картофа, заливат се с половин литър вода, в която е разтворен пилешки бульон. Всичко това се вари и задушават 20-ина минути, след което тенджерата се отхлупва и стои на слаб огън до изпаряването на водата. Изсипват се готовите картофи в чиния, отгоре се слага лимонов сок и нарязан на ситно магданоз.

Това е. Нарочно не казах точните количества на подправките, защото всеки има различни предпочитания и рецептата ще бъде различна за всеки, така, както различно за всеки е и щастието...

НАМАЖИ-ЗАХЛУПИ ФИЛИЙКА

Сандвичът сериозна храна ли е?

Мнозина у нас считат, че сандвичите са само за екскурзия сред природата и то единствено ако няма подходящи условия да се накладе огън за да се спретне нещо тип „цър-пър“. По света обаче сандвичът е на голяма почит, деловите хора друго не слагат в устите си, за да не губят време, което е пари, а те нямат достатъчно пари за да си губят времето с ядене.

Защо сандвичът се свързва с образа на деловия човек? Да потърсим отговора в легендата за създаването му. Сандвичът е измислен от английския лорд Сандвич, който бил страстен комарджия и за да не става от масата и да прекъсва играта, карал прислужника си да му поднася две намазани с масло филии, с които е захлупено парче сирене. Според друга версия, която не изключва първата, лордът искал сандвич, за да не се налага да придържа сиренето отгоре с пръст, което е и нехигиенично, и непрактично. Сега и малко исторически факти — лорд Сандвич е бил първи лорд на британското Адмиралтейство, затова, когато Джеймс Кук намерил едни острови в средата на безбрежния Тихи океан, ги нарекъл в негова чест Сандвичеви острови. Уви, днес те се казват Хавайски, но въпреки това името на бележития англичанин оцеляло покрай сандвичите.

Тук се питаме има ли справедливост на този свят, след като английското достижение днес е обсебено от американците? И наистина, кажем ли сандвич, веднага се сещаме за американския Биг Мак. Между другото, Биг Мак не е най-големият сандвич, по-биг от него е американски, естествено, бургер, който тежи почти 60 кг. Този сандвич съдържа 40 кг. телешка кайма, по 5 кг. маруля, кетчуп, горчица, майонеза и подправки, 160 резена сирене, пет глави кромид лук, 12 домата. Само хлябът тежи 15 кг. За хората на диета уточнявам, че тази вкусотия съдържа над 120 000 калории. Прави се по поръчка и струва 380 долара.

Не зная доколко този гигантски сандвич става за ядене, но той може да е много полезен ако терористите се громят не с умни бомби, а с такива сандвичи, хем ще е много по-евтино, защото умната бомба струва милион долара, хем ще е по-ефективно — достатъчно е един 60-килограмов сандвич да падне върху терорист номер едно и ще го направи на нищо, а осколките от сандвича няма да поразяват, а ще хранят околните, тоест налице ще е двоен положителен ефект — хем врагът ще бъде неутрализиран навеки, хем ако бомбардировките със сандвичи са достатъчно масирани, може да се изхрани предоволно афганистанското или съответното там население и даже то да наддаде на тегло, защото от сандвичите, знаем, се пълнее.

Много са приложенията на сандвича във всички области. Например, тъй като въпросният Биг Мак е с една и съща цена навсякъде по света, понякога икономистите меря с него цената на работната сила, например американецът работи за един сандвич десет минути, швейцарецът 15 минути, а в Найроби работят за единия сандвич час и половина.

А пък физици от Вашингтонския университет оприличиха строежа на неутрона на сандвич, няма да влизам в излишни научни подробности, само съм длъжен дебело да подчертая, че неутронът не става за пряка консумация, нищо че прилича на сандвич. Тук отварям една скоба — а не е ли причината американските физици да оприличат неутрона на сандвич това, че в Америка най-популярната храна е сандвичът? Науката мълчи, но сега всички погледи са обърнати към физиците от БАН, на какво ще оприличат те неутрона — на шкембе-чорба или на люта чушка? Докато чакаме компетентен отговор, можем да хапнем сандвич, приготвен, естествено, по американска рецепта, взех я от разказа на Хемингуей „Голямата река с две сърца“, цитирам класика:

„Отрязва хляб за два сандвича. Във вързопа намери голяма глава лук. Разрязва я на две и обели меката горна люспа. Нарязва едната половина на резенчета и си направи сандвичи с лук.“

Това е рецептата, описана лаконично, пестеливо, както Хемингуей пише, а той пише така, защото големите неща в живота най-добре се описват с малко думи. Тъй че ако около вас сега има някой, който се готви да излезе за да тича по задачи, не е нужно да му

кажете нещо, просто му направете два сандвича, та да ги хапне по някое време през деня, и без думи той ще разбере какво му казвате...

КОЛЕДА!

По какво разбирате, че идва Коледа?

Според мен най-точният ориентир са витрините на магазините — щом се украсят коледно, значи идва празникът. Добре, обаче търговците започнаха да слагат коледната украса едва ли не веднага, щом през есента махнат лятната. Значи нужен е друг ориентир.

Чувал съм, че в Европа щом по улиците замирише на печени кестени, значи Коледа идва. От известно време и по нашите улици е така, има тук-там продавачи на печени кестени.

Казват, че най-много кестени се продават по улиците на Прага. Не е за подценяване обаче и Париж, ах, този Париж, кой ли не го е възпял, включително и Хемингуей, който като млад писател сутрин целува красивата си жена и малкото си дете, излиза от къщи и се запътва към близкото кафене, където пише неизвестните си все още разкази, а в джоба си усеща топлината от кесийка печени кестени, купени пътем от уличен продавач.

Ако от Париж в началото на миналия век се пренесем в Рим от праисторически времена, ще открием, че още в четвърти-трети век преди новата ера римляните са култивирали кестена и са смислили ядките му в брашно за хляб. Кестенът е царувал в Европа чак докато тук са пристигнат картофите и не случайно, той е много хранителен и пълен с какви ли не изключително полезни микроелементи. И още — по хранителните си свойства кестените много приличат на кафявия нелющен ориз. Не е чудно, че китайците изяждат 40% от всички кестени по света, най-вече ги пекат в горещ пясък, задушават ги и ги правят на супа.

Сега от Китай да се върнем в Европа, разбира се, във Франция — по традиция там на Коледа и Нова година сервират захаросани кестени.

Ако е октомври, можем да отскочим до алпийския курорт Трентино, където тогава се провежда фестивал на кестените.

Да видим сега тук как да хапнем кестени.

Единият вариант е да потърсите уличните продавачи на кестени, ако са по джоба ви, няколко горещи кестени в джоба ви могат да се превърнат в дребното романтично преживяване, с което делникът не става празник, но поне се опитва да бъде.

Другият вариант е сами да си пригответе кестените. Най-лесните начини са да ги сварите или опечете. И в двата случая първо трябва да ги сцепите, за да не се пръснат при загреването.

За да се сварят, кестените се поставят в тенджерата, заливат се с вода колкото да ги покрие и се варят 30–40 минути. Готови са, когато започнат да се нацепват.

За печене те се поставят на един ред в тава и кротуват като манекенка в солариум в загрята до около 200 градуса фурна за половин час. Тъй както човек няма търпение да види добре ли е изпечена манекенката в солариума, така и кестените трябва да се разбъркват от време на време за да се изпекат равномерно. Манекенката е готова когато кожата ѝ посред зима е кафява като кестен, а кестените са готови когато се разпукат и пръснат чуден аромат.

Добре, но не всичко в този свят е ядене. Има и кестени, които не се ядат. За тях обаче Петър Димков пише „тези малки, кафяви, лъскави топчици са удивителни акумулатори на слънце, енергия и живот и я отдават щедро, с постоянно лъчение през цялата година“. Казват, че народният лечител непрекъснато е носел в джобовете си по няколко кестена. Нищо не ни пречи и ние да правим така, не е важно вярваме ли или не в лечебната им сила, но ако те ни напомнят, че не само кестените, но и ние можем да даряваме на другите положителна енергия, топлина или поне усмивка, значи наистина от кестените има полза...

ОГЪН И ЛЕД

В класическата басня за щуреца и мравката на кого симпатизирате — на щуреца или на мравката?

Откакто свят светува хората са раздвоени в отношението си към щуреца и мравката. Официално везните клонят в полза на мравката, обаче всички искат да са като щуреца, преследват го за автографи, а около него винаги е пълно с фенки, а пък в наши дни и с фенове, които го преследват със същите намерения, както фенките. Мравката е правилна, обаче щурецът е готиният.

Само че разумният човек никога не забравя един основен въпрос: „А когато сняг забръска що ще чиниш ти зимьска?“ В класическата басня отговорът на щуреца е: „Срам не срам ще поискам от твойто житце събрано“. И мравката съвсем правилно му отговаря: „Аз пък няма да ти дам, гиди дърти мързелан“.

Това — в класиката. Иначе често пъти щурецът дава на мравката под формата на помощи или на финансиране, обикновено на траншове, на траншове, обаче първо мравката трябва да напише проект, с помощта на щуреца, разбира се.

Да видим каква е реалността. Когато навън сняг е забръскал и хубаво е навалял, какво ги влече да правят и щуреца, и мравката? Разбира се, да излязат някъде сред природата, да газят бял пръхкав сняг, може нещо снежни топки, може някой снежен човек, може ски или шейни. Идилия.

А когато щурецът или мравката се приберат някъде под покрив и двамата гледат да седнат на маса, човешко е. В такова време, на забръскал сняг, най-много на маса върви нещо там цър-пър, а ако става дума за „на маса“ в прекия смисъл, значи трябва да поговорим за флам-бирането.

Откакто човек е открил огъня, все го влече да насяда около него и да си приказва, загледан в пламъците. А пък често пъти разговорът може да секне за малко и тогава всички мълчат, просто загледани в пламъците. Огънят не само топли тялото, той топли и душата. Може

би този ни стремеж да се съберем около огън прави така популярно фламбето.

Фламбето е нещо просто, но си има своите тънкости и най-тънката от тях е човек да не запали къщата докато смайва гостите си с огнени ястия.

За фламбиране са необходими огнеупорен съд, най-добре тиган и спиртник за подгряване, който подпомага фламбирането, но не е задължителен. Алкохолът, който ще се използва, зависи от продуктите за фламбиране — за пикантни ястия уиски или водка, или дори джин, за бяло месо — коняк или ракия. За плодове подходящата напитка е съответният плодов ликьор. Майсторите смесват два или три вида напитки. Алкохолът под 40 градуса не гори добре и затова винаги се смесва с чист спирт.

Основното правило при фламбирането е, че алкохолът не бива да изгори напълно, а пламъкът се угася като се покрие с капак.

Докато търсех интересна рецепта за фламбе, открих, че всичко става за фламбиране, включително разни супи и сладолед. Да не се правим на прекалено интересни обаче, нека да фламбираме банан:

В тигана за фламбиране стопяваме масло и леко запържваме обелените банани за по 2 минути от всяка страна, като ги въртим непрекъснато. Поръсваме бананите с малко захар. Наливаме алкохол около плодовете, най-добре силен плодов ликьор и запалваме. След няколко секунди похлупваме пламъците, после прехвърляме бананите в чинийки и ги поръсваме с настърган шоколад или захарни пръчици, може и сметана да сложим. Супермайсторите готвачи в този момент пак заливат порциите със силен ликьор и отново ги фламбират, но и ако пристъпим към директна консумация не е грешка, даже напротив.

Една подробност — за какво да мислим, докато сме се събрали около пламъците на фламбето? Може би за старите басни, които днес вече не са такива, каквито бяха. Също и за новите басни, но фламбирането трае толкова кратко, че за това надали ще ни остане време. Нищо, всъщност ние живеем в новите басни и ако се огледаме, може би ще разберем какви са те...

НОВА ГОДИНА ОТМИНАВА, ХАПВАНЕТО ПРОДЪЛЖАВА

По какво можем да познаем, че група хора празнуват?

Основният признак е яденето. Празникът може да е общонароден, общоградски или общоселски, може да е семеен или личен, но празникът не се счита за отбелязан или почетен, ако не се е хапнало и пийнало нещо. Празникът може да се получи или да не се получи, може празнуващите да са весели или дори палави, може да са се умислили нещо, може да им е скучно, може всякак да им е, но ако се е хапнало и пийнало нещо, значи отпразнувано е както трябва.

Разбира се, тази топла връзка между хапването и празнуването има своите дълбоки исторически и даже физиологически корени, да не говорим за чисто човешкия план, който нашият мъдър народ гениално е обобщил в израза „гювеч да има“.

Не бива да скрием обаче друго — тук-там се наблюдават случаи, когато на празник хора отиват в планината, ходят по чукарите и после пеят песни в някоя хижа. Или пък си организират велосипеден поход от точка А до точка Б и обратно. Или пеят хорово стари градски песни. Или правят възстановки на исторически събития. Това обаче са изключения и според общоприетото мнение човек не бива да се хвали много-много с това, защото ако е мъж, тръгва слух, че е с алтернативна сексуална ориентация, а пък ако е жена, се говори, че има хормонални смущения.

И все пак — защо няма един-единствен празник, на който хората заедно четат книги и после ги обсъждат? Обаче всички ние сме били свидетели, било потресени, било завистливи, как на някои празници се изяжда цял вол, печен на шиш два дни от прочут сръбски майстор и това става събитие номер едно в страната. Очаквам момента когато на някой празник ще бъде изяден слон, печен по хайдушки една седмица в трап.

Тук му е мястото да подчертая, че да се пирува на празник не е никак лошо, даже напротив, чудесно е да хапнеш и пийнеш с приятни

хора. Но, хайде да го повтора пак, не хапването и пийването правят празника.

Какво хапва нашият древен народ на Ивановден? Според изследователи, традиционни за трапезата на този ден са кравай, варено жито, фасул, ошав, баница, кървавица, печена луканка, свински ребра със зеле и пълнено свинско бутче. Открих и една по-засукана рецепта — ивановски заек с мляко. Но хайде да го караме по-елементарно, че след коледното и новогодишно празнуване организмът се нуждае от малко отдих. Да се подсетим как ставаше номерът с луканката, пък който иска, после може да взима пушката и да хваща гората за да осигури и ивановски заек с мляко.

Печената луканка е в две категории — на лесните и на вкусните манджички. Всъщност, тя не е никаква манджа — белиш луканката, режеш и мяташ на скарата. Единствената тънкоост е резените да не са прекалено тънки, че се стапят и да не са прекалено дебели, че остават незапечени отвътре. За нула време резенчетата се запичат, обръщаш ги да се запекат и от другата страна и хайде в чинията. Дебела филия бял хляб е задължителна. За чаша червено вино няма да отворя дума. Ще отворя дума за друго — преди малко казах, че не хапването и пийването правят празника. Добре, но какво тогава го прави? Не зная точно, то си е до компания, тоест най-добре е този въпрос да се обсъди в компания, пък ако има хапване и пийване, идеално...

КУЛИНАРНИТЕ ФОРУМИ

За какво се сещате като чуете за глобалното село?

Глобалното село отгоре на всичко е и електронно село — благодарение на глобалната компютърна мрежа. Интернет докара която и да е точка от света на едно щракване с мишката разстояние. И в Мрежата, както в реалния живот, има официална част, но и неофициална, която е много по-интересна. Например, сайтовете на разни ресторанти са интересни, но много по-интересни са кулинарните форуми, в тях покрай вкусовете на хората опознаваш самите хора, докато в сайтовете на разни ресторанти човещина няма.

Да хвърлим поглед към един от най-добрите кулинарни форуми, последните 5 постинга са по следните теми: помощ, кухненски робот; две прекрасни рецепти; и аз да питам; тесто за мекици; извинявайте. Последният постинг „извинявайте“ ме заинтригува, за какво ли се извинява човек в кулинарен форум? Чета: „Извинявайте за странния въпрос, обаче при едно и също и много пъти изпробвано съотношение между вода и брашно в тестото за милинки, от два-три месеца насам то става различно. Преди беше лепкаво, ефирно и приятно за работа, сега е твърдо, грубичко и някак жилаво.“ Също като самия живот — понякога е ефирен и приятен за живеене, друг път е твърд, грубичък и някак жилав. Обаче тук става дума за тесто и почти веднага, един час и една минута по-късно, Морска вълна се притичва на помощ със съвет.

Какъв прякор, а — Морска вълна! Ами Мнемозина? Ето още имена на посетители на кулинарни форуми — минаваща, бодилчето, 6–5, 111, lapland.fairy, SUCCUBUS. Последният прякор ме заинтригува, за какво ли пише сукубата, както наричаме по нашите земи този страшен демон в женски образ. Оказа се, че пише следното: „Голям буркан със сладко стои в хладилника вече година. Дайте моля идея какво да го правя, че ме изнервя ужасно.“

Не само страшни проблеми се споделят из кулинарните форуми. Ме4е пише: „ще каня на вечеря много близък за мен човек, с който отскоро имам романтична връзка и искам да го изненадам приятно,

направо искам да го шашна“. Веднага десет посетители във форума се притичват на помощ и се стига до хепиенд — романтична вечеря, в която има дори и лебед от ябълка.

И в кулинарните форуми, също както в другите форуми, а и както в реалния живот, има всякакви хора — любезни, възпитани, загрижени, груби, търгаши, мошеници. Когато стане пожар, един отива да гаси, друг да зяпа, трети да отмъкне нещо. Същото е и в кулинарните форуми — между постинга „Ципура“ и постинга „Въпрос за грах“ се мъдри постингът „Възвание за революция в съзнанието“. Между постингите „Рецепта за козуначено тесто в хладилник“ и „Рецепта за суши“ набира желаещи да го прочетат постингът „Игра: отговори на въпрос и спечели принтер“.

Сега за рецептата. Тя ни връща към споменатата преди малко сукуба и нейния въпрос какво да прави един стар буркан със сладко. Сигурно защото почти няма къща, в която да не се позадържи някой буркан със сладко, няколко човека веднага ѝ отговарят с лесни и вкусни рецепти, но на мен ми направи впечатление постингът на ммм, такъв беше прякорът, ммм: „цедено кисело мляко, сладко и смлени орехи, ммм, превъзходно“

Защо избрах точно него? Първо, защото цедено кисело мляко със сладко и смлени орехи наистина е вкусно, и второ, защото той ни подсеща, че храната не бива да е господар и готвенето не бива да е робия. Също както в живота и както в интернет форумите, простите и ефективни решения са за предпочитане, защото ни спестяват време за най-хубавото — забавление и общуване с другите. Или, ако предпочитате, забавлението от общуването с другите...

ОТ ПИЛЕ МЛЯКО

Вкусвали ли сте от пиле мляко?

Всички смятат, че това е единствено и само преносен израз, който означава, че има всичко, дори и немислимото. Нашият мъдър народ, който разчита за млекопроизводството на кравите, козите и прочее благословени с вимета добитъци, практически използва синонимът „многоте“. Или пък изразът „да има“. Но всичко това не може да се сравни с класическия израз „от пиле мляко“.

Следват секунди за наука — някои птички, а може би всичките, хранят малките си с една особена каша от смляна храна, която се натрупва където трябва, вероятно вътре в клюновете им. Някои учени наричат тази каша „пилешко мляко“, понеже храненето по този начин напомня кърменето.

Сега, след като разклатихме вековния образ на птичката, понесла гърчещо се червейче за храна на пиленцата си, да се върнем столетия назад. Изразът „от пиле мляко“ веднага ни връща към древните римляни, които за едното ядене са били готови на всичко, включително и да пропилят най-съвършено организираната империя, която човечеството познава.

С трепет се обръщам за справка към моя любим автор, римският гастроном и баща на кулинарията като такава Апиций. Да припомня, големият Апиций е създател на почина да се готвят славееви езици, а сред достиженията му са панирани петички от щраус и кюфтета от паун.

Тук нагазихме в наши води — за българина кюфтето е нещо свято, то е мерило за благополучие, а депутатското кюфте е Светият Граал по тези земи. Снемам шапка и разгръщам безсмъртната книга „De re coquinaria“ („За готварството“), в която големият римлянин е описал много повече рецепти за кюфтета, отколкото има в коя да е българска кръчма.

Според Апиций най-хубави са споменатите кюфтета от паун, следват ги на второ място кюфтетата от фазан, на трето заешките, на

четвърто пилешките и на пето място са кюфтетата от крехко свинско. Къде сме ние сами сте забелязали — на пето място и докато не подкараме към машинките за мелене всички налични фазани, няма да отидем напред. И още — четейки готварската книга на Апиций, аз разбрах за себе си защо Чърчил се е изказал подигравателно за нас, българите и за нашите хигиенни навици, а не за древните римляни — оказва се, че съвременниците на Апиций са имали специално приготвени кюфтета за след баня. Аз лично поемам ангажимент да проследя ще бъде ли запълнена своевременно тази празнина в нашата кулинария.

Сега силно се изкушавам да ви запозная с рецептата на гения за печено фламинго, но нека да бъдем практични — ето рецептата за шарена сол „Апиций“:

Смесват се и се счукват добре 4 супени лъжици едра морска сол, 1 супена лъжица бял или чер пипер, 2 чаени лъжици джинджифил, 2 чаени лъжици градинска мащерка, 1 чаена лъжица семена от целина, 2 супени лъжици риган, 1 супена лъжица чер пипер, половин чаена лъжица шафран, 2 чаени лъжици семена от магданоз и 3 чаени лъжици копър.

Тази древноримска смес се използва за подправяне на меса и сосове. А ако ви трябва от пиле мляко, не го търсете в готварските книги, а в живота. В живота наистина има от пиле мляко, единственото условие да го видиш е да си способен да го забележиш...

НА ПЪЛЕН СТОМАХ ПО-ДОБРЕ СЕ МИСЛИ

Закусвате ли?

Много хора не закусват. Тревожно много хора не закусват, въпреки че закуската е най-важното ядене от деня. Казано е „Закуската изяж сам, обeda раздели с приятели, а вечерята дай на врага си“. Българите постъпваме тъкмо обратното — най-много се тъпчем на вечеря и според логиката на тази поговорка явно подсъзнателно смятаме, че ние сме врагове на самите себе си.

Ако трябва да направя класация на закуската, която да държи сито най-дълго време, незакусващият българин е на последно място. Но да не бъде несправедлив, незакусването е градско понятие, а София не е България, има все още тук-там и села.

Традиционната българска селска закуска, такава, каквато я знам от моите наблюдения на хора от недрата на народа, е твърде специфична. Спомням си за един здрав български чичо от едно село, който сутрин като станеше в 5 часа, преди да подхване селската работа, дето край няма, закусваше препечена на печката филия хляб, натъркана с чесън, посолена, зимата с дебел резен сланина отгоре и гарнирана с чаша ракия, ама от 50 градуса нагоре. Този човек работеше много из къщи и по полето, зиме ходеше разгърден и снежинките се топяха по челото и гърдите му, обаче като понапредна с възрастта, закъса с черния дроб, заради препечените филии навярно. В различни варианти тази закуска съм чувал от различни хора от различни краища на страната ни и затова ѝ давам работното заглавие „българска закуска“. Определено тази закуска е на трето място, има какво да учим от другите европейски народи, което и правим.

На второ място е френската закуска — кафе и кроасан. Тя не държи сито чак толкова дълго, но съчетава в себе си мултикултурността на Европа — кафето идва от Ориента, кроасанът от Виена, а закуската се хапва в Париж от французин, който може би е с

алжирски произход, а може би с български или пък, защо не, си е с френски произход.

На първо място, естествено, са англичаните. Да хвърлим завистлив поглед към добрата стара Англия, няма да сбъркаме, ако се поучим от нея. Там много наблягат на закуската, така наречената „английска закуска“ съдържа яйца на очи и някакво месо, най-вече бекон или наденички. Тази холестеролна вакханалия държи сито през целия ден и човек може спокойно да се съсредоточи върху задачите си — примерно да изобретява парната машина или да колониализира света.

Тук ми се ще да отворя малка скоба — дали, ако закусваме с кафе и кроасан, ще построим българска айфелова кула? Или, ако закусваме по английски, ще станем Великобритания на Балканите? Спомням си как навремето, преди двайсетина години, в София имаше заведение недалеч от Халите и в него предлагаша английска закуска, на витрината пишеше „хем енд егс с яйца и шунка“, за неанглоговорящите уточнявам „хем енд егс“ значи „шунка и яйца“. Това предлагане продължи няколко години, но въпреки наличието на хем енд егс с яйца и шунка, наличието на Великобритания на Балканите не се забелязва. И тук затварям скобата.

Сега да бъдем делови. В една дискусия за закусването в кулинарен форум открих интересна рецепта за нашенските пържени филии, само че направени по кубински, ето как става това според обясненията на потребител с прякор *nathalie*:

Вземаш хляб, може тостерен, потапяш филиите в мляко и после в разбито яйце и ги пържиш в нагорещен тиган с мазнина. Докато пържиш филийките на единия котлон, на другия слагаш тенджерка с равно количество вода и захар — примерно 200 мл. вода на 200 гр. захар, и така докато захарта не се стопи и не се получи сироп. Прибавяш към готовия сироп една капачка ром, за предпочитане истински кубински ром и щипка канела. Трябва да охладиш малко сироп и след това с една лъжичка поливаш пържените филийки и ги оставяш малко да поемат от него.

Такава е рецептата на *nathalie* за кубински пържени филии, а пък аз ви предлагам докато чакате те да поемат от сироп, да се разкършите хубаво с кубински ритми, доброто настроение е не по-

малко важно от добрата закуска... Желая ви добър апетит и приятен ден.

ЛУДОСТТА НА ЗАЙЦИТЕ

Защо великденските зайци крият яйца?

Това за мен е неразрешим проблем. Щом е заек, би трябвало да крие моркови или зелки, защо точно яйца? Потърсих авторитетно обяснение и го открих в една легенда.

Преди много, много векове Великденският заек е бил голяма красива птица, принадлежаща на богинята Eostre. Един ден тя превърнала своята любима птица в див заек. И тъй като Великденският заек е все още птица по душа, той продължава да прави гнезда и да ги пълни с яйца.

Страничният наблюдател веднага се пита защо богинята превръща една птица в заек, защо прави така, че любимото ѝ същество наместо да се рее красиво из висинето, да се крие страхливо по храстите и да се ослушва непрекъснато с дългите си уши?

Първо на първо богинята е скандинавска, европейска е работата и значи така трябва, колкото и да ни се струват неразбираеми някои европейски работи, те си имат своя смисъл и ако не го разберем и си караме по нашему си, спират се парите за магистрала или за нещо друго, в този случай като нищо ще бъдат блокирани еврофондовете за мартенски зайци.

И после — заекът съвсем не е такъв комичен плашлив образ, какъвто го знаем, всъщност дивият заек е много храбър, случва се да се опълчва на ловните кучета като го сгащят натясно. А пък учените са установили, че зайците дори се боксират.

Това ни препраща директно отвъд океана, в Америка, където поредният филм за боксьора Роки Балбоа вече е готов. Отново грандиозна кинокартина за победата на човешкия дух, за постоянството и себеуважението и това, че постоянството и духът побеждават покрай много бой, кръв, избити зъби и рев на екзалтирани сеирджии, е част от играта, няма лесно в този живот и зайците са живо доказателство — те се боксират. Човек като ги види как стоят на задни лапи и се блъскат с предните, ще си каже „ето, двамата мъжкар се

боксират, а край тях тръпнещата женска очаква по-достойния“, обаче работата не е такава, както често пъти става в живота, работата е по-друга — през март зайците по понятни причини полудяват и зайкините ги боксират за да ги озаптят малко, че то зовът на природата си е зов на природата, ама по-леко, че ще ми развалиш прическата и пречим на съседите да гледат сериала или нещо друго, каквото казват в зайчия вариант на света.

Най-прочутият мартенски заек е Мартенският заек от „Алиса в страната на чудесата“. Когато кажем Мартенски заек и се сещаме за онзи разтревожен и бързащ заек с жилетка и часовник в джоба на жилетката, само че часовникът не показва часовете, а годините. Звучи налудничаво, но математикът Луис Карол точно е забелязал закономерността — всъщност не часовете не достигат, а годините, тях трябва да отмерваме много прецизно, защото иначе в един момент се плесваме по челото „къде отлетяха тези години като миг, а аз имам още толкова за вършене!“, обаче не, ти си цепел секундата на две, а изведнъж се оказва, че си пропилял години.

Как не се пилеят годините ни учи пак Мартенският заек, обаче усещам, че някак си се заформя култ към личността му, та затова нека да покажем истинския му лик, по-точно да свалим от пиедестала другия му образ, наречен Великденски заек.

В Нова Зеландия е в ход мащабна кампания срещу зайците, които опустошават страната. Да припомня, че те са внесени преди два века от Европа с цел печеливш бизнес с кожите им, обаче бизнесмените са си направили сметката без кръчмар, в случая без зайците, които в Нова Зеландия нямат естествени врагове, бързо се размножили до чудовищни количества и сега изяждат де що има растителност. На това му се казва отмъщението на заека. А пък новозеландските власти се обединиха около идеята вместо Великденски заек в страната да има Великденско киви, защото то е характерно за тази страна, не вреди и освен това снася яйца, по-логично е да крие яйца, отколкото да се занимава с това заекът, който към яйцата няма никакво отношение. А пък кивито снася яйца шест пъти по-големи от размера, който според анатомическото си устройство би трябвало да снася. Ето това е подсказка към българските бизнесмени, представете си какъв успешен бизнес с огромните яйца би могло да се развие, освен това няма опасност несвойственото за тези места киви да се размножи

прекомерно, в България всичко си има естествен враг, дори и марсианци да кацнат тук, пак ще се намерят няколко техни естествени и дори изконни врагове.

Сега за рецептата на Мартенския заек как не се пилеят годините. Той ги отброява със своя особен часовник, а за да върви той точно, го смазва с краве масло, а маслото е от следобедния чай, който Мартенският заек пие постоянно с Лудия шапкар и Спящата катерица. Това звучи малко като някаква тройна коалиция, но всъщност е причудлива, особена, гротескна и много интересна компания. Да припомня, действието се развива в добрата стара Англия, а там знаят как се правят добре нещата. Ето как се пие чай в добрата стара Англия — чаят се запарва и се поднася със сандвичи с краставица. Как се запарва чай стана дума на страница 14, сега ще ви кажа как се правят сандвичи с краставици — нарязват се малки тънки филийки, на размер като за една хапка, маха им се кората, намазват се с краве масло, слага им се по едно тънко търкалце краставица отгоре и това е. Не е трудно, трудното е да осъзнаеш, че има смисъл всеки ден да пиеш чай със сандвичи с краставици в приятна компания и това да става ден след ден и година след година по едно и също време...

НЕЩО В ПЛИК

За какво се сещате, като чуете за „нещо в плик“?

Според представително изследване, проведено от социологическа агенция „Виж ми окото“ сред репрезентативна извадка от българското население, 99.9 процента от българите под „нещо в плик“ разбират нещо, дето прави така, че изпитът да бъде взет или парите от съответните фондове да бъдат взети, или подходящата фирма да бъде избрана на търг, или подходящият политик да бъде избран на избори, но без „нещо в плик“ не може да се опече както трябва работата.

И тук покрай опичането се сещаме за кулинарията. Въпреки че не е чак толкова разпространен у нас, пликът за печене върши чудесна работа когато има нещо за печене. Той задушавя и запазва соковете, които правят печивото крехко и сочно.

Поразрових из Интернет да видя какво пекат хората и установих, че всичко, що се пече, може да се пече в плик. Разбира се, да се пече 6 часа агне по хайдушки в плик не е подходящо, но пък пиле в плик, риба в плик, зеленчуци в плик, калмари в плик видях, дори и свински бут в плик видях, но той специално не беше много убедителен, също както обясненията пред Европа за някои ситуации с „нещо в плик“.

В Интернет видях, че по света също слагат нещо в плик, но това обикновено са сандвичи. То и у нас слагаме сандвичи в плик, та да си ги носим, но не е така разпространено, у нас като се спомене за „нещо в плик“, никой не мисли за сандвичи, всеки мисли за пари.

Защо е така? У нас традиционно пликът не е познат като място за съхраняване на храна. У нас храна за изпът се съхранява увита в месал (за подробности виж „Бай Ганьо“). Добре, но също така у нас пари се съхраняват не в плик, а напъхани дълбоко в пояс (за подробности виж пак „Бай Ганьо“). Защо пликът като място за пари така добре се вписа в живота ни? Защото ние свързваме плика с писмо, с изпращане на съобщение на някого, а най-красноречиво говорят парите — „ето ти нещо в плик да спечелиш изборите, пък после, нали...“, „ето ти нещо в

плик, пък изпитът, нали...“, „ето ти нещо в плик, пък операцията, нали...“

Тук ми хрумва лозунг — „Да превърнем парите в плик в сандвич в плик“. Как може да стане това? Като сложим подходящ сандвич в съответен плик и си го носим за изпът. Няма значение, че имате да ходите само на работа, сега задръстванията станаха такива, че едно отиване на работа иска два часа, колкото е полетът със самолет от София до Прага, носете си сандвичи, не се знае в кое задръстване ще прегладнеете и вместо да гледате с лакоми очи рекламите за храна по билбордовете, вадите плика със сандвича и се храните, задължително гърбом към другите пътници, на път българинът общува активно със своите спътници, но като се храни, обръща се гърбом към тях (за подробности виж за пореден път „Бай Ганьо“).

Сега за сандвича в плика. Ето един сандвич, който е полезен, но засища:

Първо две филийки хляб — не се плашете от хляба, не е толкова страшен той за фигурата, освен това сега има такова разнообразие от хлябове, че сигурно има и някакъв диетичен, от който няма да качите и грам. Препечете филийките и в никакъв случай не ги мажете с масло, нито с маргарин, полейте ги със зехтин, така че хубаво да се напоят. После посолете и сложете между двете филийки зелена салата, не едно листо, понадиплете зелена салата, така че да се получи хрупкаво дюзече. Накрая така полученият сандвич се пъха в плик и човек е осигурен за деня.

Човек може да преживее деня с пари в плик или със сандвич в плик. С пари в плик денят е богат, със сандвич в плик денят е сит, но не това е най-важното, най-важното е, че човек може да избира — пари в плик или сандвич в плик, запомнете, човек може да избира...

РИТАЙ ТОПКА, КАРАЙ ЛОДКА

Трябва ли възрастните да играят?

Аз лично не мога да кажа трябва ли или не трябва възрастните да играят, но те играят. Безброй са игрите, на които играят възрастните, освен спортни или хазартни игри, целият ни живот е изпълнен с игри и игрички. Като едни деца сме възрастните. А как играят децата?

Въпреки че не ми личи и аз съм бил дете, та познавам нещата от първа ръка. До не чак толкова отдавна — до към 70-те и даже може би до към 80-те години на двайсти век, българските деца излизаха да играят с циганска баница в ръка. Спомням си, събира се тайфата край блока и всеки носи в ръка и ръфа по една филия, защото кой ще седне да закусва вкъщи, няма да си губи времето за игра. Тази циганска баница освен, че беше вкусна и засищаше, можеше да се яде докато човек играе на жмичка, на футбол, на гоненица, на стражари и апаши или докато кара колело.

Впоследствие циганската баница беше изместена от компютрите, кроасаните и кетъринга, но е крайно време ние, възрастните, да я възкресим.

Какво пречи на възрастните докато си играят на депутати в парламента да ръфат циганска баница? С едната ръка гласуват, с другата държат филията. Какво пречи на възрастните докато си играят на катаджии да ръфат циганска баница? С едната ръка взимат каквото там им се полага според играта, с другата държат филията. А какво да кажем за любимата игра — коктейла? Вместо да се чуди играещият как да държи повече чинии и чаши, държи в една ръка циганска баница, а с другата се ръкува с присъстващите — така, благодарение на циганската баница, коктейлът от място за преяждане си връща основното предназначение на място за срещи. Можем да възложим на циганската баница задачата да ни напомня, че сме били деца. Защото само който помни, че е бил дете, няма да забрави да остарее достойно. Защо става така ли? Не зная, но си струва човек да опита.

Обаче за беля позабравили сме как се прави циганска баница. Да си припомним:

Необходимите продукти са филия хляб — най-добре отрязана с големия назъбен кухненски нож от топъл самун ръчен хляб, но може и да е от съвременните готови нарязани и пакетирани унисекс филийки за тостери; олио, което ако позволяват наличните средства може да се замени с по-здравословния зехтин — дали да е гръцки, италиански или турски е въпрос на личен избор, защото те леко се различават на вкус. Важното е зехтинът да е студено пресован и с нулева киселинност. Между другото, истинският салатен, а в нашия случай баничарски зехтин, се познава по това, че е леко зеленикав, жълтеникавият е за готвене. За циганската баница ни трябва още червен пипер и сол. Приготвянето е елементарно — филията се намазва хубаво с олио или зехтин, поръсва се отгоре с червен пипер и сол и се връчва на съответното дете. То я захапва и хуква на улицата да играе, гризейки я. Или се връчва на съответния възрастен и той хуква на работа, гризейки я.

Крайно време е за по една циганска баница, а?

ЗДРАВЕ ДА Е

Стараете ли се да живеете здравословно?

Неслучайно казах „стараете“, в смисъл „полагате усилия“. Такъв е този наш живот, че не всичко зависи от нас.

Аз например винаги когато мога, ходя пеша. Сутрин идвам в радиото пеша, вечер си отивам пеша, понеже по цял ден седя в разни пози. Опитвам се да живея здравословно, пък и обичам да разглеждам улиците и сградите, въпреки че ги познавам отлично, правя се на турист в собствения си град. И от това ми става приятно.

Добре, обаче в един момент се погледнах отстрани и какво да видя — час пик, примерно булевард „Патриарх Евтимий“, колите са в три реда от тротоар до тротоар, пъплят едва-едва, аз ги гледам с пренебрежение, че се движа по-бързо от тях и изведнъж осъзнавам — всичките тези коли бълват зловонни газове, които аз поглъщам с пълни гърди. Смених маршрутите, тръгнах по малки улички, които също са приятни, но и по тях е пълно с коли, как да ходиш здравословно пеша при това положение?

Да живееш здравословно днес като че ли е мисия невъзможна. Зеленчуците са пълни с торове, плодовете са пълни с не знам си какво, храните са сякаш правени по неразгадаеми химически формули, водата само се нарича питейна, за въздуха да не говорим. Кое е здравословно — да ядеш зеленчуци или да не ги ядеш, да ядеш плодове или да не ги ядеш, да пиеш много вода или да не пиеш, да ходиш пеша или не? В такъв момент човек може да се побърка, ако не намери смисъла.

Между другото, струва ми се, че повече хора от мазното, солта, холестерола и нитратите са погубили лошите отношения между хората. Какъв е смисълът да пазиш диета, ако някой ти съсипе нервите? Всички болести идват от стрес, а стресът идва от хората. Но и всичко хубаво идва от хората. Какъв е смисълът да си здрав, строен и красив, ако около теб има намръщени, или уплашени, или безразлични индивиди?

Да, по-добре богат и здрав, отколкото беден и болен, по-добре началник, отколкото подчинен, по-добре да оценяваш, отколкото да те оценяват, по-добре лидер, отколкото поданик, всичко това си има своя смисъл и без него не може, обаче всеки, който е виждал как си отиват последните мигове живот от любим човек рано или късно разбира кое е най-важното, това не се казва, това се разбира, рано или късно.

Сега за дравословното хранене. Дори и най-здравословната храна, метната набързо в стомаха между два ангажимента, ни убива много повече от най-нездравословната манджичка, хапната в приятна компания. Ако някой учен може да ме обори чрез опити върху лабораторни мишки, нека го направи, а вие сега оставете настрани полезните продукти, диетичните храни и здравия разум и направете следното:

Препечете леко две филийки хляб, намажете ги с масълце и ги посолете. Едната поднесете на близък човек, другата поднесете на себе си. Нищо чудно хлябът да ви се лепне на талията, маслото е пръв приятел на холестерола, а за солта и дума даже няма да отворям, но всичко това няма значение, ако хапнете своята филийка в приятна компания, водейки лек неангажиращ разговор — от тези, дето после хич не помниш за какво сте си говорили, но се чувстваш приятно...

ГРАМ, СТОТИНКА, САНТИМЕТЪР

Как човек губи най-много енергия?

Установено е, че човек губи най-много енергия гледайки. Затова за да си починем, ние затваряме очи. Между другото, излиза, че този, дето копае на полето или зида, или лее метал се уморява ако не по-малко, то поне еднакво с този, дето по цял ден седи в кафенето и гледа кой минава по улицата, да не говорим за посетителя в стриптийз бар, който гледа, та се къса. Това е мое предположение, учените засега гузно мълчат по въпроса.

Сега за пестенето на енергия. Най-добре ще пестим енергия като си затваряме очите. Освен енергия, така и нерви ще пестим, и отрицателна енергия ще си спестим, да се говорим за ядове и черни мисли. Който не вярва, да хвърли сутрин едно око върху вестниците — достатъчен е един поглед върху цялото безобразие, което се е натрупало само за едно денонощие и е описано концентрирано в печата, за да ти се разбият нервите. И тогава човек си затваря очите, за да не си разбива нервите, с други думи пести си енергията. Само че после хвърля двойно повече енергия за да се справя с живота, който са му спретнали героите от вестникарските страници.

Забелязал съм, че често пъти пестим енергия точно от това, дето никак не бива да го пестим. Познавам хора, работят много и понеже са уморени, нямат енергия да бъдат с близките си — сутрин излизат, вечер се връщат, няма време, толкова работа има, трябва да си почина, за да се справям... Всичко това е така, само че какъв е смисълът от цялото това блъскане?

Спомням си как през осемдесетте години, когато юпитата покоряваха света, прочетох статия за млади милионери, които се отказват от кариерата си, за да живеят простичко. Запомнил съм един от тях — брокер от лондонското Сити, направил няколко милиона за няколко години, след което зарязва бизнеса и се премества да живее в малко провинциално градче. Там не стои без работа, става ватман на единствената трамвайна мотриси по единствената трамвайна линия в

градчето, която купува, за да поддържа. Луд ли е той или мъдрец — това решава всеки сам за себе си.

Добре, но има и друго — ние можем да знаем и да си говорим много мъдри и навярно смислени работи, обаче животът е много сложен, сметките не се плащат сами и колкото по-нагоре си се покатерил на дървото, толкова по-узрели плодове береш. Затова блъскаш от сутрин до вечер, правиш компромиси и трупаш под дюшека с мисълта, че един ден, ах, един ден...

Момент, защо „един ден“? Не може ли сега? Може, може дреболии, но по-добре дреболии сега, отколкото всичкото злато на света „един ден“.

Точно в този момент може да си направите филийки с чесново масло. Преди години купих такова немско масло, с много малко чесън в него, колкото да му придаде по-особен вкус и оттогава не мога да го намеря по магазините, та се налага импровизация. За да бъдат полезни и ефективни тези филийки, те се правят от няколко човека — един ги препича, друг ги натърква съвсем леко с чесън, трети ги маже с масло, четвърти ги посолява. Виждате, всеки един прави само една операция, но получава готов продукт. И най-важното — докато си приготвяте тези чеснови филийки и после докато ги хрупате, заедно сте. Може да е за половин час, но сте заедно, сега, точно в тази сутрин, когато е най-ефективно да сте заедно...

НАГОРЕ, НАГОРЕ...

Качвали ли сте се на покрива на вашия блок?

И аз не съм се качвал на покрива на нашия блок. Мнозина от българите не са се качвали на покрива на своя блок, но смятат, че там ще е добре да има градинка. Това ми напомня за влизането ни в Евросъюза — мнозина от българите не са били в Европа, но смятат че там не е хубаво. Психологически това е нормално — за да приемеш нещо, трябва да го опознаеш. Значи мнозина от българите трябва да видят как е в Европа, това може да стане не като големи маси българи се изнесат в западна посока, а като направим тук да е като в Европа, тогава ще разберем хубаво ли е или не е хубаво.

Между другото, тази идея за озеленените покриви си е съвсем европейска, крачка е в тази посока, защото в Евросъюза много се държи на екологията. Ние също много държим на екологията, нямаме друг изпор, понеже на земята у нас вече не може да се живее — улиците са задръстени с пъплещи димящи автомобили, тротоарите са задръстени с паркирани автомобили, а където няма автомобили, тротоарите са в дупки и нечистотии, за които няма да кажа нищо. И като не можем вече да живеем на земята, ще се качим на покривите.

Това е чудесно, повечето покриви на блокове у нас са плоски, стават за озеленяване, специално покритие, чимове с трева и готово, не виждам проблем със затревяването. Виждам обаче друг проблем — какво гарантира, че и на покривите няма да се държим като на земята, какво ни гарантира, че те скоро няма да се задръстят с автомобили и наместо трева, да газим дупки и нечистотии, за които няма да кажа нищо?

Но да бъдем оптимисти, качим ли се на покривите, затревим ли ги и ще се държим на тях като едни същински европейци.

Какво правят европейците върху тревата? Разбира се, закусват, както ни подсказва един всеизвестен шедьовър на европейското изобразително изкуство. Как точно закусва европеецът на тревата се подсещаме от бегъл поглед върху картината на Едуард Мане — първо

се набива в очи гола гражданка, нея обаче подминаваме, че ако се изпълнят затревените ни покриви с голи гражданки, ще каже опозицията нещо за социалната политика на правителството. Търсим храна, въпросната закуска и я намираме в катурната кошничка наблизо — закуската в картината „Закуска на тревата“ са няколко малки хлебчета, повече художникът не ни е дал за закуска и затова трябва да доразвием нещата чрез въображението си.

Даваме воля на въображението си и ето вариант за закуска на тревата на покрива на български панелен блок:

Топъл хляб (тук отварям скоба, за да не се юрнете рано сутрин към някоя пекарна — няма смисъл, първо улиците и тротоарите не стават за придвижване и второ, докато се качите обратно на покрива, хлябът ще е изстинал, затова затварям скобата с подсещането, че топъл хляб човек може да добие и в тостера), който намазваме с масълце — любим кулинарен продукт на французите, и поръсваме с натрошено сирене — също нещо твърде френско, но понеже сме българи и патриоти, използваме нашето си бяло сарламурено сирене. Накрая, за разкош, може да ръснем отгоре малко червен пипер. Получава се твърде приятен за рано сутрин сандвич, а ако както сме на покрива, отнякъде долети и Карлсон, който според Астрид Линдгрен живее на покрива, може да сложим върху филийката и малко сладко — да припомним, перката на Карлсон, с която той лети, получава енергия чрез ядене на сладко.

А ние откъде ще получим енергия да озеленим покривите си? Дали от това, че сме направили земята си трудна за живеене? Дали от това, че искаме покривите ни да са еко? Дали от това, че сме предприемчиви? Дали от нещо друго? Не зная, но зная със сигурност едно — не обсъждайте това с близките си докато сутрин било на покрива, било в кухнята похапвате топли филийки с масълце и сиренце, оставете ги за малко всичките проблеми, има толкова други приятни неща, които човек да обсъжда рано сутрин с близките си...

ГОЛЕМИ КОЗУНАЦИ

За какво се сещате, като чуеш думата „козунак“?

Аз се сещам за мускули. Като бяхме деца, на мускулите на ръцете, по-точно на бицепсите и трицепсите казвахме „козунаци“, защото тези мускули като са добре развити, са преплетени като козунаци. „Глей ми козунаците“ казва някой, запретва ръкава на фланелката и стяга бицепс да покаже какъв му е голям и развит. Детски работи, но човек ги запомня.

Възрастните също забелязваме и запомняме. На Великден със семейството ми ходим на „Свети Георги“, много хора се събират там по празници, та и ние с тях. Докато тече службата, наблюдавам провиращите се.

Винаги съм се чудил защо като се съберат много българи на едно място, винаги и непрекъснато някакви отделни индивиди или цели групички се промушват през тълпата от едно място към друго? Който е дошъл пръв е по-напред, дошлите по-късно са по-назад, промушването не е признак на добро възпитание. Още повече, че в промушването няма логика — хора се промушват напред, но също отляво надясно, отдясно наляво и по всички възможни диагонали.

И още нещо интересно — промушващите се рядко казват „извинете“ или „моля“, просто се промушват през човешкото море, разбутвайки по-нежно или по-грубо хората. Това ме навежда на мисълта, че не е зле да има постоянна всеобща кампания по пропагандиране на думичките, които бай Ганьо нарича „мазни“, спомнете си навярно, при бай Ганьо понятието „любезен“ не съществува. Добре е да се популяризира как хората да кандидатстват за пари от европейските фондове, но също така е добре и да се популяризира любезността, да се правят всеобщо достойни думи като „моля“, „ако обичате“, „извинете“.

Наблюдавал съм хора, които не употребяват „мазни“ думи, които говорят високо, категорично, гърлено — струва ми се, че те го правят за да не ги помисли някой за слаби. Огромната част от българите

демонстрираме, че сме страхотни мъжкарци, корави типове и печени играчи, обаче общо, като народ, това не ни личи. Обратно, при немците например всяка втора дума е „моля“, а всяка трета „благодаря“, но като народ те са световна сила, а също и като държава. Сега смятам да проуча провират ли се немците във всички посоки като се съберат повече хора на едно място.

Освен, че също като децата забелязваме и запомняме, възрастните също като децата обичаме козунак. Обаче за разлика от децата ние броим калории, а козунакът е калорийна бомба. Затова след бомбардирането с козунак е добре да следва примирие с нещо по-леко. От зелената салата по-леко няма, а пък след зимата свежата зеленинка си е направо благодат. Всеки знае да кълца зелена салата, обаче нека все пак да припомним някои тънкости:

Първа тънкост — зелената салата обича многообразието. Маруля, салата, краставица, репички, пресен лук, пресен чесън, левурда — всичко това се нарязва и накъсва, защото казват, че салатата е по-добре да се накъсва, а не да се реже — и след като се нареже и накъса се обърква добре. Подробност — първо се накълцват марулите и салатите, посмачкват се и тогава се нарязват разните краставици и репички.

Втора тънкост — вместо оцет може да се сложи кисело мляко, салатата става с по-мек вкус. Да не забравяме и лимоновия сок, той също може да замести достойно оцета.

Трета тънкост — вместо олио слагаме зехтин, хубав зехтин от плодовете, не от костилките, с нулева киселинност и съвсем без холестерол. Зехтинът не само е полезен, но и придава един по-друг вкус на зелената салата.

Четвърта тънкост — от много зелена салата на човек също може да му стане тежко на стомаха. Затова имаш ли зелена салата, раздели я с ближните си, за пореден път нека си припомним основното правило в кулинарията — най-добрата подправка към всяко ястие е добрата компания...

ОЩЕ МОЖЕ

Обичате ли когато се съберат три, четири, пет и повече почивни дни накуп?

Чувал съм хора да се оплакват „Какво ще правим сега 6 почивни дни?!“ Но съм чувал и оплаквания, че все работа, работа, край няма работата. За работата всеки сам се оправя, но за почивката съм склонен да изкажа скромното си мнение.

Три, четири, пет и повече дни почивка наистина може да дойде в повече, особено ако човек я кара на пълен покой, в хоризонтално положение пред телевизора с кратки пешеходни турове до хладилника.

Ако денят, в който четете тези редове е почивен, може би сега е моментът за един излет в планината. Ако прогнозата за времето за вашето населено място е добра, вземете, та метнете настрани книгата, слагайте здрави обувки, не забравяйте един сандвич и връхна дреха и поемайте в планината. Ако няма планина, не може да няма наоколо място, където си струва човек да си направи пешеходен излет. След цял ден обикаляне по баирите и трънаците, особено ако не сте чест посетител в такива места, вечерта ще спите като къпани, а на другия ден ще си казвате „ей, кога свършиха тези празници!“

Има и друго. Празникът често пъти се свързва с ядене, пиене и телевизионни maratони. Все едно задачата е да се провери колко може да издържи човешкият организъм на такъв режим. Питам се, къде е писано или кога е казано, че в чест на някой светия трябва да се натъпкваме и напиваме. Защо няма празник, на който заедно четем книги или си разказваме истории и ги обсъждаме? Но е пълно с празници, на които преяждаме до степен „Пирогов“ да се пълни със спешни случаи на остър панкреатит и препиваме празнично до степен „Пирогов“ да се пълни със съответните пациенти със съответното алкохолно отравяне. В името на светците хората вършим най-разнообразни несвети неща. Единственото разумно обяснение е, че вероятно се опитваме да опровергаем поговорката „лесно е само на трапезата“.

Има обаче и трето. Животът наистина е доста напрегнат, да не кажем тежък и празници ни трябват, да презаредим малко батериите. Въпросът е в мярката и най-тежкото на живота май е точно мярката. За нея обаче всеки сам се грижи, каквото всеки си отмери, това ще носи, също както и с агнешкото за Гергьовден — всеки сам си го избира.

Сега ви предлагам един вариант за приготвяне на агнешко, той е подходящ за печене във фурна на агнешки бут, но става също така и за печене на свински бут, а без да съм пробвал, нещо ми подсказва, че ще е много подходящ този начин и за печене на пилешки пържоли от бутчета или на самите пилешки бутчета. Но ето я рецептата, преценете сами за какво става:

В тавата нареждате стъбла пресен чесън, може заедно с перата, нареждате ги примерно на сантиметър едно от друго. Отгоре ги покривате плътно с листа левурда, така че да се получи едно меко легло, върху което да положите месото. Повечко вода, задължително шпиковане с чесън, морков и целина, следват още подправки, които зависят от вида месо, сега говорим за агнешко, значи джоджен, дивисил, соев сос, увиване с алуминиево фолио, достатъчно време в гореща фурна и кулинарният триумф е гарантиран.

И да не забравяме мярката: хапване — добре, пийване — добре, хубава компания — много добре, защото макар и от много приказки също да боли главата, точно събиранията с близки и приятели са смисълът на тези празнични трапези...

МАРИНОВАНИ КРАСТАВИЦИ И ДРУГИ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА

Един малък тест — с майонеза или без?

Какво е точно тълкуванието на този тест аз не зная, но се сетих за него покрай „Дърво без корен“ на Николай Хайтов. В него героят, на стари години откъснат от селото си и пресаден в града, се оплаква на разказвача, че снахата каквото и да сложи на масата за ядене, полива го с майонеза, видяла в Германия, че така ядат, купила си машинка за майонеза и сега телешкото, свинското, сармите — всичко с майонеза. Както виждаме, налице е последица от сблъсъка на българина с европейската кухня и, съответно, на традиционната българска кухня с побългарената европейска. Но за това подробности след малко.

Сега да видим каква е традиционната българска кухня. Особено правдиво я описва Иван Хаджийски, но тъй като описанието му е твърде пространно, ще избира един откъс за свинските пържоли по Коледа: „сега вече всяка сутрин, всеки обед и всяка вечер имаше свински пържоли — пише Хаджийски. — Но какво разбирате вие от вкуса на свинските пържоли, щом можете да ги ядете всяко време?“ И допълва: „Трябва цял месец пости да сте яли клин чорба и боб, та на Коледа не с апетит, не с глад, а с устремност на всяка клетка от тялото да се нахвърлите върху пържолите, за да можете наистина да изпитате силата на техния примитив“

Дойде време да видим какво става при фронтален сблъсък на българина с европейската кухня. Това особено ярко е описано в „Бай Ганьо“, цитирам: „Увлечен от желание да се препоръча за цивилизован човек, бай Ганьо не можа да поеме право чинията със супата, която му подаде стопанката, и изля доста от нея върху масата и додето да му попречат, той събра една част с лъжицата и я изсипа в чинията си. Стопанката не искаше да му позволи да яде от тая супа, но той от деликатност загради чинията си с ръце и не искаше да му я меняват.“

Тук за момент прекъсвам цитата, за да разсъдя на глас, че ако приемем Алеко Константинов за един нов Заратустра и разтълкуваме

текста му в тази светлина, то бихме могли да кажем, че той гениално е предвидил скандалите с парите от европейските фондове, които наблюдаваме в наши дни. Някой ден ще изчета в тази светлина пророческото му произведение, за да видя какво е предвидил той за по-нататък по случая със супата — европейски траншове, а сега ще довърша набързо цитата, за да спомена за лютите чушки, без които балканската диета е немислима или, както казва бай Ганьо, „България майка мила не може без лютичко“. Следва налютяване на супата до степен, щото един непривикнал човек би се отровил.

Тук се появява един актуален въпрос — с люти чушки ли се настървява нашият прославен сумист Котошоо, та така тръшка противниците си? Това сигурно е спортна тайна, тъй че да не ровим в нея. Появява се обаче друг въпрос — характерната диета на сумистите, пръв сред които е нашият човек, покрай него станала ли е вече част от нашата балканска диета? Тоест, като ни питат чужденците „Какво ядете вие, българите“, ние освен боб, леща, пържоли и шопска салата, да споменаваме ли суши, сашими, супа рамен и т.н. или да не споменаваме? Не мога да отговоря на този въпрос, също както не мога да кажа вкусни ли са маринованите краставици по японски, чиято рецепта ще ви кажа сега, за разлика от друг път, когато първо приготвям рецептите, сега не съм направил това и ще трябва да рискувате, на мен ми звучи вкусно, но кой знае?

И така — мариновани краставици по японски:

Първо приготвяме маринатата от половин чаша гореща вода, 1 супена лъжица оцет и толкова захар, лют пипер на вкус и 1 склидка чесън.

Краставицата се разрязва по дължита и се маха семето. След това тя се нарязва на кубчета. Посипва се със сол и се залива с гореща вода. Остава се за 30 минути. Изважда се, поставя се в купа или буркан и се залива с маринатата. Стои една нощ в хладилника и после се яде.

И в никакъв случай не заливайте с майонеза. Знаем какво става накрая с героя в „Дърво без корен“ — връща се на село, отворен от градската цивилизация, а не това е целта на задачата, целта на задачата е съвсем друга, но вие знаете това...

ВАКАНЦИЯ

Вярна ли е поговорката „Човек се учи докато е жив“?

Сетих се за нея покрай ваканцията. Първо излизат във ваканция най-малките ученици, после излизат във ваканция по-големите ученици, а след това и най-големите ученици. И щом човек се учи докато е жив, редно е да излезем във ваканция и ние, дето се учим след училището, учим ли се, значи и ние сме ученици, а щом сме ученици, полага ни се ваканция. Не говоря за годишната отпуска, тя е нещо друго, тя стига човек да отиде за малко някъде на почивка или да прескочи до село за да копае някакви лехи, обаче истинската ваканция е нещо съвсем друго.

Спомням си какво беше ученическата ваканция. Който имаше село, отиваше при баба и дядо на село. В града оставахме съвсем малко деца и по цял ден скитахме в търсене на приключения. Къде можеше да откриеш приключения в града по онова време? В парковете, по улиците, във вътрешните дворове между жилищните кооперации.

Спомням си, че ритяхме топка на уличката, която минава от едната страна на нашия блок. Сега това е невъзможно, не само защото доста често преминават коли, но и защото има паркирани автомобили от двете страни и по средата има място колкото да се промуши една кола, как да риташ топка така? От другата страна на блока е булевард „Витоша“, спомням си, че и на него сме ритали топка събота и неделя, когато преминаваше кола веднъж на половин час и тогава просто спирахме за малко играта, за да премине колата и после продължавахме. Сега на това място има ужасни задръствания и футбол би могло да се играе върху покривите на автомобилите, евентуално.

Хората променяме заобикалящата ни среда, но и се приспособяваме към промените в нея, предизвикани най-често от нас, тоест приспособяваме се към нас си или, ако си спомним една друга поговорка, „кой каквото прави на себе си го прави“.

Каквато средата, такива и приключенията на днешните деца. Те включват провиране между автомобили, оцеляване в тълпа — занимания, подходящи по-скоро за командоси, не за деца. Но какво да се прави, времето е такова и ние ще сме такива.

Какво да препоръчаме като ваканционно меню?

Да си спомним за доброто старо време, когато светът бе по-хубав и ние бяхме млади, и нашите родители бяха по-млади и си спомняха с въздишки за доброто старо време, а ние още от сутринта хуквахме навън да играем, но задължително с филия в ръка, то си беше нещо като ритуал. Филиите се намазваха с най-различни вкусоции, но сега се сещам за лютеницата — представете си дебела филия хляб, не от тези стандартни и тънки като манекенки филии от нарязания хляб, а отрязана от пресен самун с голям назъбен нож, тази дива филия се намазва обилно с лютеница и отгоре се поръсва с натрошено бяло сирене. Един детайл — при ядене на такава филия човек си омазва устата, затова и на етикета на единия от двата вида лютеница, които се продаваха тогава, имаше изображение на момиченце, ядящо филия с лютеница, а устата му е, естествено, омазана. Другата лютеница беше с изображение на хоро на етикета, но момиченце бе по-вкусна, бе хит, може би защото играещите хоро не бяха с омазани усти, тоест дори и те не ядяха от своята лютеница.

И накрая един въпрос — кой ще надделее, хамбургерът или филията с лютеница? Естествено хамбургерът, но все пак си струва да правим опити...

А НЯКОЙ КАРА КОЛЕЛО

Харесват ли велосипедите?

Много хора харесват велосипедите, но малко ги карат. Сякаш всички предпочитат тяхната четириколесна алтернатива, автомобилите. Ако се вгледаме в преминаващите автомобили, а това не е трудно, поради задръстванията те се движат удобно бавно, ще видим, че обикновено във всеки автомобил се вози един човек, тоест автомобилът е нещо като голям велосипед. Човек се пита разумно ли е двутонен джип с двигател 300 конски сили да се използва за превозването на един човек, та бил той дори и най-люксоznата мутреса? Разбира се, че не е разумно, но то кое е разумно в нашия живот, та и придвижването ни да не е безумно?

Това не ни пречи да помечтаем повечко хора да се придвижват с велосипеди. При съвършената дезорга-низация на движението, създадена у нас и при манталитета и възпитанието на огромна част от българ-ските шофьори, това е занимание за камикадзета, но нали мечтаем, тъй че всичко е възможно.

Велосипедът е двуколесна машина, задвижвана от човек. Макар на пръв поглед да не е така, велосипедът също има нужда от гориво и както автомобилите са бензинови, дизелови или газови, така и велосипедите са вегетариански, месоядни или от смесен тип.

Интересен детайл, който особено ясно личи по време на велосипедните състезания — към всеки велосипед е прикрепено шишенце, което съответният велосипедист от време на време надига. Какво има в тези шишенца, питат се милиони хора. Казват — вода. Поткровените казват — вода с витамини. Не на нас тези. По света може да е вода, но у нас никой няма да се излага. Рано или късно истината ще излезе найве когато някой велосипедист финишира на зиг-заг, пеейки „Градил Илия килия“ и викайки „Кога сме най-зле така да сме!“.

Питам се какво би станало ако българите масово слезем от колите и се качим на велосипеди? У нас, забелязали сте сигурно,

нещата се случват по-особено, не точно така, както се случват по света, има някои местни особености.

Но да се върнем на шишенцата на велосипедистите и тяхното съдържание. Какво да е то? Опитвайки се да подходим разумно, ще кажем, че течността трябва да утолява жаждата на велосипедиста и да внася в организма му енергия. Такава напитка е лимонадата. Не говоря за лимонадата, която се продава по магазините, думата ми е за класическата лимонада от лимони. Тя се приготвя така:

Един лимон се нарязва на осминки, по принцип се нарязва с кората, но понеже съм чувал, че лимоните се обработват за по-голяма трайност, добре е най-външният слой от кората да се обели. Нарязаните лимони се слагат в подходяща кана и се поръсват с малко захар, но по-добре е да се използва мед. Залива се всичко това с литър студена вода и се оставя за час-два. След това се сипва в шишенцето на велосипеда или в някакви чаши и се пие. Много ободрява и освежава, а освен това съдържа купища витамини и енергия от меда.

Преди малко казах, че всичко в нашия живот не е разумно, но не бях съвсем прав. Можем да внасяме по малко разум в живота си, ако полагаме съответните усилия, възможно е това, пък макар и под формата на чаша студена традиционна лимонада...

СЛЪНЦЕ ГРЕЕ, ДЪЖД ВАЛИ

Знаете ли кога се жени мечката?

Според народния израз когато грее слънце и вали дъжд, значи мечка се жени. Не зная откъде идва това обяснение. Може би защото мечката е едновременно груба и весела. Нещо като китайската люто-кисела супа — хем е адски люта, хем продължаваш да ядеш, защото е много вкусна. Също както любовта, която е едновременно болка и наслаждение. Но да се върнем на дъжда и слънцето.

Напоследък бях решил, че страната ни се е изместила към тропиците. Сутрин грее слънце, следобед вали дъжд като из ръкав. Много неудобно, даже жестоко. Човек тъкмо е приключил работа, преодолял е безкрайните улични задръствания и вместо да излезе за един час до парка или поне до близката градинка, той виси вкъщи и слуша шума на пороя отвън.

От друга страна вечер човек е уморен. Цял ден е блъскал, после чистилището на градския транспорт и на уличните задръствания и вместо да си почине, ще ходи в парка. Обаче който е преодолял себе си и го е направил, знае че това е почивка. Различна от почивката пред телевизора. Не е нужно да се правят особени спортни постижения, една кратка разходка по алеите, пък дори и само чаша бира с някое кебапче в близкото капанче под дърветата са си почивка отвсякъде.

Разбира се, аз не твърдя, че да висиш вечер пред телевизора е грях, то е въпрос на избор, пък и човек може да научи полезни неща, като например, че се очаква дъждовете да отминат и слънцето да диктува вече правилата, значи напред към парка в най-скоро време. И да не забравяме една черга, която да си постелем на тревата, за да поседим, да си починем и да хапнем по някой сандвич за лека вечеря. Сега обаче се сещам за трудност — доста хора вече не знаят какво е това черга и още повече нямат под ръка черга — тази селска постелка за под, която става и за завиване. Съвременен еквивалент — одеало. Взимате го одеалото под мишница, отивате в парка на някоя поляна, постилате одеалото и хапвате сандвичи. Това е планът. Резервният

план е — ако завали, скривате се под одеалото и се гушите там докато дъждът отmine, летните дъждове са кратки, няма страшно.

Какви да са сандвичите? Каквито обичате. И да се ядат лесно в полеви условия. Това предполага препечени филийки, те са поустойчиви. Намазвате ги с масло или ги поливате с малко зехтин, след което гарнирате с каквото ви харесва — сирене, кашкавал, колбас и задължително зеленчук, било домати, било краставица, било листо зелена салата или пък малко лук. Отгоре покривате с друга препечена филия. Това е цялата философия, не тя е трудна, философията е лесна и разбираема, трудна е крачката от ежедневието към другото, от седенето пред телевизора към седенето на одеало или пък на пейка в парка със сандвич в ръка, а наоколо млади майки бутат колички, тук-там млад татко тича след хлапе, което се учи да кара колело, тинейджъри някакви се разхождат и вдигат шум, кучета тичат, топки подскочат, варена царевица и пуканки се продават със завиден успех...

Между другото, има и трета крачка — да разбереш, че това е по-добро от онова, с което сме свикнали, но тя е за по-нататък, засега е достатъчна и една крачка, ако денят е така хубав, както са казали синоптиците можем и да я направим...

СВЕТЪТ Е МАЛЪК

Кое е най-българското ястие?

Обикновено се казва, че е бобът. Добре, обаче бобът е родом от Южна Америка и идва в Европа с Христофор Колумб. В Европа, тоест у нас, бобът става популярен към края на 16 век. А преди това какво сме яли?

Специално в тези 111 000 квадратни километра от Европа, които населяваме ние, са се яли някакви каши, някакви грухани зърнени култури, които после са се варили, също яло се е и месо. А яйцата например българите сме започнали да ядем след Първата световна война, преди това никой не е помислял да изяде наведнъж две-три яйца, от които биха се излюпили две-три кокошки, с които пък може да се нахрани цяла голяма фамилия.

Изобщо, автентичната българска кулинария не е така богата. Като хвърлим поглед само на най-популярните ни ястия и какво откриваме? Традиционният качамак е румънска мамалига. Чорба — бай Ганьо го е казал — турско ядене. Мусака — пак турско ядене. Кюфтета, една сакрална за българина храна — пак турско ядене. Гювечът, възпетият от големите български писатели гювеч, царят на ястията, българският кулинарен идеал гювечът също с поробителя идва. Сарми — турско ядене. Боза — албанско изобретение, но откъм Босфора пристига. И тук спирам да изброявам.

Истината е, че няма никакво значение кой е измислил някое ястие, важното е да ти харесва. Да не забравяме, че кулинарните рецепти са интелектуален продукт и при тях важи правилото на идеите — ако ти имаш една идея и аз имам една идея и си ги споделим, значи двамата вече ще имаме по две идеи. Да ни е сладко, пък който ще да е създал гювеча.

Между другото, в наши дни кулинарните ценности се променят, сега за национално ястие можем да определим пицата — мало и голямо дъвче триъгълни парчета пица по всяко време на денонощието,

защото е бързо, лесно и в повечето случаи вкусно, пък и пълни корема. Извинявайте, италианци, в България сега пицата царува.

Как можем да обобщим казаното дотук? От само себе си се налага изводът, че векове наред ние сме се хранели с чужди ястия, приготвени с български продукти.

Да, но земята се върти, времето тече и нещата се променят. Сега у нас картофите, доматиите, краставиците, ябълките, лукът — чесънът! — и каквито още плодове и зеленчуци ви хрумнат са вносни. Има и български, но са по-скъпи и все повече приличат на бутикови стоки. Какво да се прави, свободният обмен на идеи предполага и свободен обмен на боб, чесън и ябълки. А с това идва и следващият етап в българската кулинария — приготвяне на чужди ястия с чужди продукти. За нас, българите, какво остава? Да ги ядем, само това се иска от нас и звучи като някаква сбъдната мечта.

Сега за рецептата. Аз лично съм радетел за обогатяването на нашата кухня с колкото се може повече чуждестранни рецепти, знайно е, че човек е това, което яде и ако яде разнообразно, самият той поинтересен и богат би трябвало да става, поне на теория е така. А практиката ще подкрепим с една испанска рецепта идеална за лятото, това е супата гаспачо, перфектен заместител на таратора. Ето побългарения ѝ вариант:

Със сокоизстисквачката изстискват килограм хубави домати, една краставица, една зелена чушка и малко магданоз. Добавяте отгоре зехтин и сол, разбъркват и изстудяват. Сервира се със счукан чесън, който всеки добавя на вкус в супата си.

Такава е тя супата гаспачо, не е нужно да ходите на гурбет в Испания за да я опитате, светът е малък когато човек вярва в това...

И КРАЛЕТЕ СЕ ХРАНЯТ

Ядете ли пасти?

Значи имате място на барикадата. Човек и да яде пасти, и да не яде пасти, все има място на барикадата, само че от различна страна. Да припомним каква е връзката между пастите и барикадата — когато народът тръгнал гневен да превзема двореца ѝ, Мария-Антоанета попитала „Защо се бунтуват тези хора?“ Отговори ли ѝ, че нямат хляб, тогава кралицата казала „Като нямат хляб, да ядат пасти!“ Мъдро от кралска гледна точка. И достатъчно за ешафод от народна гледна точка.

Но да оставим този тип крале, ние сме парламентарна република и ни интересуват други крале, примерно на музиката, като кралят на фолка Азис например, представям си какво яде този човек, но дори и не си направих труда да проуча диетата му, защото ние сме по-така хора и по-добре да се занимаваме с краля на рокендрола Елвис Пресли.

Елвис много обичал да яде. Не само в края на кариерата си, когато е тежал 120 килограма, тоест с около 50 килограма повече от нормалното, но и през целия си живот. Ето какво споделя Кралят в едно интервю в началото на кариерата си — че може без проблем на едно ядене да погълне 8 огромни сандвича със сирене, два с бекон, маруля и домати и три млечни шейка. Какъв апетит, а! Яде, за да има сили да пее човекът. Между другото можем да споменем, че Елвис имаше много приятен глас с кадифен тембър, бе много артистичен, много чувствителен и изпя повече от 600 песни, доста от които са класика в поп музиката.

Но да се върнем на яденето. Направи ли ви впечатление какво пие Кралят? Млечен шейк, по три обръща на едно ядене. Нека да се поучим от него, още повече че млечният шейк е приятна и полезна напитка. Как се прави млечен шейк?

Основата е 250 милилитра студено прясно мляко, 1–2 чаени лъжички захар или мед, малко лед, 100 милилитра вода — всичко това сипано в блендер. Към тази основа се добавят различни плодове, но ако искаме шейкът да стане популярен по нашите земи, може би

трябва да добавим 100 грама гроздова и 1 домати. Въпреки всичко по-добре е да добавим плодове. Ако искаме да направим бананов шейк, слагаме в блендера 1 банан, ако искаме да е ягодов, слагаме ягоди, възможно е да сложим различни плодове, не е грешка да се експериментира, не е грешка да се позабавляваме докато си приготвяме любимата напитка на Краля.

И накрая нещо важно — не трите млечни шейки са причината Елвис да има такъв страхотен глас, за шейковете се сетихме покрай неговия глас, не обратното...

ОТ ПЕКИН КЪМ ЛОНДОН

Гледахте ли церемонията по закриването на олимпиадата в Пекин?

И аз я гледах. Пищна работа. Също като китайската кухня — феерия от вкусове, миризми, цветове и въображение, става дума за китайската кухня, пък и за закриването на игрите. Смело мога да прогнозирам, че тържествата на следващите олимпийски игри, които ще бъдат в Лондон, няма да са така пищни. Добрата стара Англия не си пада по пукотевиците, въздържани са англичаните и съм сигурен, че те добре знаят как трябва да живеят и затова Великобритания си е Великобритания и паундът си е паунд. Китай е източният тигър, който все повече е световен тигър, а Великобритания е европейският дъб, който все така си е и световен дъб.

Разликата между двете страни много добре личи и в техните кухни.

Китайската ни е добре позната, споменах за нея току-що, феерия е тя и тържество на небцето и ума.

Английската кухня е въздържана, ястията се приготвят по най-опростен начин, набляга се на хранителността и биологичната стойност. Един пример — сандвичите с краставица, те се поднасят обикновено със следобедния чай във файф о'клок и представляват филийки от бял хляб с обелена кора, намазани с краве масло и отгоре са наредени търкалца краставица. Звучи семпло и особено за нас, балканците, които веднага ще предпочетем китайската кухня с нейните пържено-люто-страхотни пикантерии. Да, но тези сандвичи с краставица са доста вкусни, макар и да не атакуват директно сетивата, те са това, което са — сандвичи с краставица и нищо повече, това се иска от тях и толкова. Това е големият урок на английските сандвичи с краставица, който е добре да запомним.

А сега за Сара Брайтман. Английската красота е като сандвич с краставица — трябва да имаш ум, за да я забележиш. Английската красавица е точно това, което трябва да бъде — красива жена, а не

гейша, танцьорка в китайска опера, фолк певица, мажоретка или нещо още по-секси. Сара Брайтман пъхна на откриването на олимпиадата, но не затова я споменах, а заради красотата ѝ, а също и защото тя ходи с наше момче, българче от Германия на име Луи Оберлендер, което, казват, по кръщелно е Любомир.

Какво можем да намажем ние покрай наш Любчо? Казано е — откъдето снахата, оттам родата, значи бихме могли да поприванем някои английски табии, няма да е вредно за населението и от това българщината ни най-малко няма да пострада, даже напротив. Аз си мисля, че няма да е лошо да приванем английската закуска — първо, защото закуската е най-важното ядене за деня, а английската закуска е здрава и засищаща, и второ, защото английската закуска е бавна, никога не се претупва и на нея се водят разговори, добре е вкъщи да се водят разговори. Но да пием вода от английски извор, ето как Агата Кристи описва английската закуска, видяна през очите на един белгиец на име Еркюл Поаро:

„На следващата сутрин слезе за закуска в девет и трийсет. Закуската бе сервирана както преди войната. Върху електрическата печка имаше цял куп топли блюда. Сър Джордж се справяше с истинска английска закуска от бъркани яйца, бекон и бърбери. Мисис Оливър и мис Бруис се бяха задоволили с по-опростен вариант. Майкъл Уейман бе си взел пълна чиния със студена шунка. Само лейди Стъбс бе пренебрегнала месните блюда, хрупаше тънък препечен хляб и пиеше черно кафе. На главата си бе сложила огромна светлорозова шапка, която изглеждаше не на място на масата за закуска.“

Какви изводи можем да направим от цитирания текст?

Първо, никога не закусвайте по английски с огромна светлорозова шапка. И второ — английската закуска освен обилна, е и скъпа, не е за всеки народ. Оттам нататък има два варианта — или да се промени английската закуска в посока демократизиране и свеждане до чаша шипков чай без захар, или да се промени съответният народ в посока забогатяване. Въпрос на личен избор, избор не от страна на закуската, която е просто сбор от различни храни, а избор на народа, който е сбор от различни индивиди...

КАТО КАТЕРИЧКИТЕ

Пригответе ли зимнина?

Ние с жена ми се отказахме от тази работа като от-мина жан-виденовата гладория и спряхме да тъпчем фризера и да варим вкусна домашна лютеничка. Сега по магазините има всякакви вкусоти, като според някои експерти често пъти те излизат по-евтино, отколкото човек сам да си ги приготви.

От друга страна сам да си го приготвиш си е друго, вкусът е по-друг. Важното е да не си принуден да правиш зимнина заради единия гол живот, а за удоволствие. Защото по света също правят зимнина. Да вземем добрата стара Англия. Мис Марпъл, героинята на Агата Кристи, не само разкрива престъпления, но и приготвя домашни сладка, има и общоградски и общоселски изложения, на които домакините се надпреварват коя е приготвила по-хубаво домашно сладко. Това е част от английската традиция.

Между другото, зимнината ни родее с Великобритания. Не самата зимнина, защото видът ѝ и причините за приготвянето ѝ тук и там са различни, а актът на приготвянето — година след година, дядо ми и баба ми са правили зимнина, аз също ще правя зимнина. Може би това е вековната българска традиция, която се е запазила до днес и ще пребъде? Това е важно, защото традициите са важни, те са основата на държавата.

От друга страна само с традиции не се живее. Да припомним, че в определен период традиционните български возила са били волската и магарешката каруци. Представям си, ако бяхме такива последователни традиционалисти, днешния български силов бизнесмен с волска каруца, бронирана навярно, че нали знаете какво им се случва на съвременните български силови бизнесмени. Или пък съвременната българска мутреса, издокарана, напарфюмирана, обаче не в джип, а в магарешка каручка. Не, има традиции и традиции.

Между другото, не бива да забравяме, че традициите може и да са опасни. Поразрових новинарските архиви от миналата година и

какво да видя — хора се нараняват, пожари пламват, къщи горят, а рекордът за миналата година са седем къщи, изгорели заради печене на чушки. Това малко на военно комюнике прилича. Зимнината трябва да е удоволствие, не битка за оцеляване. Но какво да се прави, понякога е така, друг път е иначе.

Сега за рецептата. Тя е за зимнина, само че за изключително лесна и бърза зимнина, за хора, които нямат време да свещенодействат с часове и с дни край купищата зеленчуци, а освен това е доста вкусна. Това са бързи кисели краставички, които се наричат „арамия“.

За тях ви трябва половин килограм краставички, 50 грама морска сол, литър вода и подходящ буркан. Краставичките се почистват, надупчват се с вилица и се поставят в буркана. Заливат се със саламура, приготвена от водата и солта. Оставят се на слънце и след няколко дни са готови за хапване.

Това е, бързо и лесно. И най-вече остава време човек да помисли дали спомените не са също вид зимнина? И дали не е добре да отделим време и за нея. При всяко положение не е грешка човек да си набави малко хубави спомени, не са нужни излишества, всеки ден по един приятен спомен, съхранен добре в ума, в душата, в сърцето или където там се пазят спомените, един ден той ще ни дойде много добре...

УСЕЩА ЛИ СЕ ИЛИ НЕ СЕ УСЕЩА?

Това с новите метеорологични сводки, дето температурата е 9 градуса, ама се усеща като 7, усещате ли го и вие?

Аз лично го усещам, ама не съвсем както е в сводките.

Да ви кажа честно, цялата работа не е в сводките, ами в състоянието на човека. Както се казва, зависи на какво дередже си.

Случвало се е: зима, студ, дърво и камък се пукат и изведнъж попаднеш на една от тези сергии, дето продават греяно вино и печена наденица, точи се червено вино, пуши скарата, а наоколо винаги има по някой, дето хич не усеща студа, ами лапа наденица, пие вино, разгърдил се е чак и снежинките се топят със съскане по гърдите му. В такива моменти минус 5 градуса се усещат като плюс 29, дори и топлинен удар може да получи човек, ако прекали с червеното вино.

В жегите пък като си види сметката за нещо си човек, чак тръпки го побиват, уж е 33 градуса на сянка, а се усещат като най-много плюс 5–6 градуса.

Да бъдем обективни — не всеки може да пие червено вино, не всеки иска да яде наденица. Затова човешкият гений е сътворил техни заместители. Например сок от касис, съвсем като червено вино е, а пък наденицата може да се замени с кренвирши и други вегетариански продукти. Изконна мечта на поколения вегетарианци и трезвеници е да пиеш сок от касис и да ядеш салам от гъби и ориз, а да се усеща като „алжирка“ и суджук. Уви, досега това не е постигнато, хората покорихме космоса, разбихме атома на пух и прах, разчетохме ДНК кода и клонираме овци сякаш на ксерокс, обаче да ядеш марули, а да се чувстваш все едно нагъваш пържолки — това не е възможно. Защо — защото едно са космосът, атомът, ДНК кодът и овците, друго сме ние, себе си не можем да покорим, себе си не можем да заблудим.

Предполагам, че това е защитен механизъм, за да не ни пробутват марули за пържолки и обратното, съгласете се, че колкото и да са ни лъгали и колкото и да ни лъжат, винаги усещаме това, правим

се, че не усещаме и не разбираме, обаче истината е, че усещаме и разбираме.

Тъй че да не се залъгваме, имам предвид кулинарно, няма да ви кажа рецепта за нещо постно, дето се усеща като блажно, ще ви кажа рецепта за нещо вкусно, дето се усеща като вкусно. И за компенсация, ще ви кажа даже две рецепти, е, една, но в две разновидности, които се усещат като съвсем различни ястия.

Ще се движим от по-простото към по-сложното. Първо нарязваме 2–3 зелени ябълки, от тези дето са твърди, хрупкави и киселки, правим ги на малки кубчета. Добавяме 2–3–4 кисели краставички, също нарязани на малки кубчета. Слагаме и малко праз лук, на ситно нарязан. Поливаме хубаво със зехтин, още по хубаво с лимонов сок, слагаме и сол и това е.

Сега за една модификация, която си е съвсем различна салата. Зелени, хрупкави, кисели ябълки се нарязват на малки кубчета. Сварява се червено цвекло, нарязва се на малки кубчета. Сваряват се картофи — хайде и те на кубчета. Малко смачкан чесън, зехтин, лимонов сок, сол и готово.

За мен специално втората салата е много ценна, понеже с нея мога да ям червено цвекло, аз цвеклото не го обичам, обаче в това му проявление го ям, може би защото то си е цвекло, обаче се усеща като нещо друго, няма да ви кажа като какво, защото може да се окаже, че вие пък не харесвате онова, другото. Нека всеки сам да опита и да реши като какво усеща нещата...

КУЛИНАРИТЕ НЕ БРОЯТ ПИЛЦИ

Броите ли пилци наесен?

Наесен пада голямо броене на пилци. Порovich из вестникарските заглавия, из интернет сайтовете и из интернет форумите и открих огромно броене на пилци. Ето малко от откритото, подредено по популярност:

„Пилците се броят наесен, кондензаторите също“ — във форум на компютърджии някакъв човек се оплаква как му изгорели шест кондензатора на дънната платка.

„Пилците се броят наесен“ — заглавие в новинарски сайт над коментар за събитията в Ирак.

„Пилците се броят наесен“ — надпис под снимка на мъж с костюм, който държи плюшено жълто пате.

„Пилците се броят наесен“ — пророческо възклицание на футболен фен в специализиран форум.

Пак „Пилците се броят наесен“, пак футболен фен, пак във футболен форум.

Изведнъж откриваме разнообразие, в блога си някой споделя: „пилците се броят наесен. Или малко по-точно казано — бъдещите кокошки се броят наесен.“

Нататък броенето на пилците продължава основно в две области — в политиката и във футбола. Много броят пилци и политиците, и футболистите, което поражда тревога дали им остава време за основните им занимания. Интересно, че в областта на кулинарията няма броене на пилци, може би затова тази област си е супер.

Какво се брои в кухнята наесен?

Едно време се брояха бурканите домашна зимнина. Спомням си как домакините се хвалеха една на друга: „Направихме 200 буркана, направихме 300 буркана“. Сега вече не чувам такива хвалби. Сега вече правенето на домашна зимнина не е въпрос на оцеляване през зимата, а въпрос на вкус. В цяла Европа е така, навсякъде домакините правят домашни сладка и конфитюри, защото им е приятно и защото това е

още един повод за разговори с гостите: „А пък сега — казва домакинята, — опитайте какво сладко сварих тази есен!“ и гостите: „Ах, ох, каква сладост, а пък ако знаете ние какъв конфитюр приготвихме“...

Тези неща може би са дребнави, може би са битови, може би са еснафски, но са приятни. И придават домашен уют на живота ни. Не бизнеса, не лимузината, не лъскавата любовница, други неща правят от дома домашно огнище. Разбира се, не е задължително всеки дом да е домашно огнище. Хората са различни и всеки има право да живее живота си така, както иска.

Сега за нещо просто, дето е достъпно и за най-заетия и ултрамодерен човек. Това са солените палачинки. Малко теория — солената палачинка е палачинка, дето се пълни със солени неща. Това са различни салати, сега дал Бог безброй готови салати по магазините, примерно руска салата, млечна салата, къпоолу, рибена салата и каквато още ви хрумне. Може да се добави и някакъв нарязан на ситно колбас или филе. Изобщо, както при всяка палачинка, основното е въображението. Освен това аранжирайки по различен начин салатите в палачинката човек може да изпрати послание на любимия човек. Примерно, яде любимият човек и усеща, че в палачинката има руска салата, мисли си нещо, после изведнъж попада на млечна салата и мислите му тръгват в друга посока, която веднага се сменя, ако в палачинката има и малко шунка. Какви са точните послания, точните значения на различните салати аз не знам, важното е хапващият солена палачинка да усеща, че някой се е постарал за да му е вкусно.

Тъй че някоя вечер, като се прибирате от работа, минете през магазина и купете два-три вида готови салати, купете и смес за палачинки. И на следващата сутрин пригответе няколко солени палачинки, седнете в кухнята с домашните и ги хапнете. Закуската е най-важното ядене за деня, а закуската с домашните е най-важното ядене в живота. А ако искате нещо да броите, не бройте пилци — както споменах преди малко, в кулинарията не броят пилци, ако ви се брои, бройте приятните моменти с близките си...

СПОКОЙСТВИЕ И ЗДРАВА ХРАНА

Кое е по-важно — спокойствието или здравата храна?

Важното е да не забравяме магическата формула — спокойствие и здрава храна. И двете трябва да ги има. Спокойствие на гладен стомах няма. Или да си сит, но с разбити нерви — пак не е добре.

Хилядолетният опит на нашия народ повелява — спокойствие и здрава храна. И затова живеем така. Не зная друг народ да има такава поговорка. Затова другите народи живеят иначе. И някой като се оплаче — защо, като каже, защо живеем така, как може такава арогантност, как може такава крадене, защо България е европейска държава само на хартия, докога — аз винаги се сещам за златното правило спокойствие и здрава храна.

От друга страна без спокойствие и без здрава храна не може.

Не може вечно да живеем като на фронтовата линия, да очакваме какво ще рухне, какво ще поскъпне и кой как ще ни метне. Животът е хубав, в живота има прекрасни неща и самият живот е най-хубавото.

Храната също е сред хубавите неща в живота. Няма нищо лошо в това да хапнеш хубаво. Нахраненият човек еволюира, гладният прави революции.

Впрочем твърди се, че и в храненето има революции. Става дума за термичната обработка на продуктите, или за гигантската крачка месото първо да се вари, а после да се пече, или за въвеждането в храненето на прибори и съдове. Само че това не са революционни крачки, това са еволюционни промени. Еволюция е когато промениш своята същност към по-добро, революция е когато отнемеш кокъла за да го гложаш ти, а не той.

Спокойствие и здрава храна ми припомня друга поговорка — да ти върви като по мед и масло. Поглеждам към цивилизованите държави и виждам, че и при тях не всичко върви като по мед и масло. Само че те решават проблемите, а не ги смятат под килима. И затова хапват мед и масло. Можем и ние да бъдем като тях — както в решаването на проблемите, така и в хапването на мед и масло. Ето

една проста, здравословна и успокояваща рецепта за филия с мед и масло:

Препича се филийка, намазва се с масло, после с мед. Те се стопяват и попиват във филията. Минута-две след това тя произстива и вече може да се яде. Докато я чакаме, добре е да нарежем един домати, но да не е студен, както е за салата, а да е топъл, най-добре да е току-що откъснат от градината слънчев домати. Е, и от хладилника да е, не е грешка, просто можем да го оставим да се темперира. Доматът в никакъв случай не се посолява, за да бъде сладко-кисел. Консумирането е ясно — хапка хляб с мед и масло, резенче домати. Прекрасна закуска. Освен това ако някой се оплаче, винаги можеш да му кажеш „Я стига, както виждаш по мед и масло сме“!

Храната успокоява, медът дава енергия на мозъка и след такава закуска, човек може да се замисли по-добре какво да направи за да си осигури спокойствие и здрава храна. И щом измисли това, добре е да го каже на другите...

РИЦАРИ БЕЗ БРОНЯ

Българските мъже могат ли да гледат деца или не могат?

Могат и доказателство за това е филмът „Рицар без броня“.

Да си спомним отношенията между героя на Апостол Карамитев и героя на Олег Ковачев. Страхотни, като по учебник. Е, има една сцена, където вуйчото без каска вози с моторетка детето без каска по „Раковска“, но тогава беше така, каските не бяха задължителни. Има обаче една подробност — вуйчото се грижи за своя племенник едно денонощие. Може би затова всичко е така хубаво? Как ли щяха да изглеждат нещата, ако този български мъж трябваше да се грижи за детето години наред, цял живот? Но за това можем само да гадаем, то би могло да е тема на друг филм, а „Рицар без броня“ бе посветен на друго.

Ние обаче говорим за грижата за децата според българските мъже. Навремето, когато дъщеря ми беше бебе, обичах да я водя на разходка в парка. Всеки ден ходехме — отначало я возех с бебешката количка, после я водех с една такава кожена сбруя през гърдите, с която я подкрепях докато се учеше да ходи, после се водехме за ръчичка, накрая просто започнахме да ходим заедно в парка — тя тича наоколо заедно с другите деца по пързалките и катерушките, аз пия кафе с младите майки и с разни любезни баби. Интересно, бях може би единствения мъж с дете в целия парк, особено в делнични дни.

Сега пак ходя в парка с дъщеря ми, но вече сме големи, караме колело заедно и между другото аз хвърлям по някое око какво става наоколо. Струва ми се, че сега има повече бащи в парка. И не само в почивните дни. Виждам как някой млад татко бута бебешка количка и се сещам как аз навремето научих теорията на компютърния език „Паскал“ — малката спи в количката на чист въздух, аз прелиствам дебел учебник и в света цари хармония.

Сещам се и за други филми, в които мъже трябва да гледат малки деца — френският „Трима мъже край люлката“, американският „Виж кой говори“, сигурно има и немски такива филми, и китайски сигурно

има даже. Какво ми прави впечатление в тях — че перипетиите около отглеждането на малко дете са представени като купон, голям купон. Така е на кино, трябва да има купон, за да си купуват билети хората.

В живота обаче не е точно така — има и хубави моменти, има и весели недоразумения, има смешни моменти, но гледането на дете не е купон, то е... всеки може да каже какво е според него, аз се сецам за думата „рутина“, може би не е най-точната, но за нея се сецам, понеже гледането на дете иска да правиш каквото трябва както трябва ден след ден и нощ след нощ, без да бягаш от неприятностите и без да искаш нещо в замяна. Предполагам, че тези български мъже, които виждам в парка да бутат детски колички знаят това или пък скоро ще го научат. И съм спокоен за тях. И за техните деца. Защото преди да поискаме от другите, от учителите, от обществото, от държавата и от общината да направят каквото трябва за нашите деца, първо ние трябва да направим каквото трябва за тях.

Сега нещо много вкусно. Една бебешка храна. Като беше малка дъщеря ми, каквото останеше от нейните кашички, го дояждах аз, да не го хвърляме, а и защото беше много вкусно. Банановата каша съм запомнил, също едни манджички с пилешко или с телешко, които жена ми приготвяше и мачкаше на пюре, супер бяха. Запомнил съм и как едно бездомно куче не пощя да яде купешка детска храна, някакво примерно телешко с праскови и тиква, помириса го и обидено се дръпна. Повече такова не купихме, а само от хубавите. А най-хубавата храна беше попареният банан с бисквити, сега ще ви кажа как се приготвя, защото става не само за бебета, но и за страхотен десерт, или пък за закуска:

Значи, кипва се вода, потапя се вътре банан за две-три минути и това е. Потъмнява и става страхотно сладък, колкото повече го държите в кипналата вода, толкова по-сладък става, е, до едно време, разбира се, няколко минути са достатъчни. Обелвате внимателно кората и гребете с лъжичка. Може да го ядете така, може да добавите настъргана обикновена бисквита, супер е. В крайна сметка, щом на децата им харесва, защо да не ви хареса и на вас?

Между другото, това важи и в обратна посока — ако нещо не ни харесва на нас, можем ли да очакваме, че ще харесва на децата?...

КАРОШИ И ДРУГИ СТРЕСОВЕ

Сполетявал ли ви е постпразничен стрес?

Постпразничният стрес е страшно нещо, даже онзи ден учени предупредиха за него, няколко дни си почивал и след това отиваш на работа — за организма това е страшно. Така лесно можем да стигнем до кароши. Що е то кароши и има ли то почва у нас ще стане дума след малко. Сега за друго — за стреса.

Такъв е животът, че направо сме потопени в стрес. Стои си човек или си седи, никому нищо не прави, кротува си и изведнъж нещо или някой го стресне. Дали ще е от новините или от ближния — стресът винаги намира начин да се промъкне. Между другото, дългата почивка също е някакъв стрес. Представете си — тичал си като куче, теглил си като вол, товарил си се като магаре от сутрин до вечер и изведнъж хоп — няколко дни пълна почивка. Първият ден организмът се радва, почива си, на втория ден започва да чувства смътна тревога, третият ден си е направо стресиращ, организмът се чувства не на мястото си и четвъртия ден, да не говорим за петия — всичко това си е жив стрес. Добре, обаче на сутринта на първия работен ден будилникът звъни, часовникът започва да цепи секундите и организмът се стряска, тъкмо някак се е приспособил към почивката, хайде пак да хуква в делничният галоп. Някак е нехуманно.

Как да се предпази организмът от този постпразничен стрес? Сещам се за два варианта. Единият е въпрос на държавна политика — обявяват се не, примерно, пет, а четири почивни дни, народът почива, каквото почива и на сутринта на петия ден премиерът се появява по масмедиите и казва „Ехо, днешният ден също е почивен!“ и организмът радостно продължава да почива, навлиза се в делника постепенно, така да се каже. Другият начин е да внесем малък празник в делника, как може да стане това ще ви кажа веднага след като обясня що е то кароши.

Феноменът кароши е описан за първи път в Япония и е резултат от прекомерно натоварване с работа. В Страната на изгряващото

слънце се приема, че човек е в условия на „кароши“, когато в продължение на повече от седмица се чувства емоционално и телесно претоварен. Забележете — повече от седмица! Ние почти 20 години сме в условията на преходи и разни кризи, изпълняваме изисквания и постигаме стандарти, чудим се ще ни приемат ли — няма ли да ни приемат, това си е „кароши“ отвсякъде! Ами тази пуста кариера, ами тези пусти пари, ами на съседа колата му е по-голяма и телевизорът му е по-плазмест! Стига. Човек има нужда от време на време да поседне спокойно, да разкопчае горното копче на ризата, да си почерпи душата с нещо и да види, че животът не е само натягане и блъскане, животът е нещо много хубаво.

Сега за празника в делника. А също и за почерпката на душата. Предлагам ви в първия работен ден след дългите празници да направите нещо хубаво за себе си — да хапнете малко шоколад, той е вкусен, полезен и дава енергия. За да не правя реклама, няма да казвам какъв да е, пък и то си е въпрос на вкус, купете си някакъв хубав шоколад, начупете го на парчета и го хапнете с удоволствие като мислите само за вкуса на шоколада. И почерпете хората около вас — така се прави на празник, дори и на празник в делника...

СТРАЖАРИ И АПАШИ

При игра на стражари и апашаи коя роля избирате — на стражар или на апаш?

Аз пък все исках да съм апаш. И другите деца, с редки изключения, все искаха да са апашаи. Забелязвам обаче, че с напредването на годините предпочитам стражарите. Не, че стражарите предпочитат мен, като чета новините, виждам, че стражарите у нас предпочитат апашите, с тях си играят на гоненица, но все пак нека знаят, че има някой, който предпочита тяхната позиция, не конкретно позицията на нашите стражари, но позицията на закона по принцип, която в нормалните страни е по-добрата.

Давам пример — Англия. Велика страна, там е по-добре да си откъм светлата страна, защото иначе ще те подгонят рой детективи като Шерлок Холмс, Еркюл Поаро, мис Марпъл, отец Браун и дори самият агент 007, който побеждава всичките си противници с изключение на българина Авакум Захов, единствен Авакум победи Джеймс Бонд, макар и само в литературата и без Джеймс Бонд да разбере това.

Ако някой ден късметът ни се усмихне и посетим добрата стара Англия, задължително трябва да наминем и към лондонския квартал Челси, където на „Кингз роуд“, запомнете тази улица, уважаеми слушатели, се намира ресторант Galant Endeavour. Там, по думите на знаменития Еркюл Поаро, се предлага „обикновена английска храна“. Поаро обикновено поръчва пуйка с орехи, сирене „Стилтън“, супа, сладкиш с ябълки и касис. Е как при това меню да не гониш с такъв успех бандитите?

Ще кажете — Англия е остров, там климатът е друг и хората са други. Добре, но Еркюл Поаро е белгиец, той просто се е преместил да живее на острова. Освен това ако преминем Ламанша, във Франция ще открием един друг не толкова чаровен, но не по-малко велик детектив — полицейския инспектор Мегре. Отваряме първата книга за него, повестта „Мегре“ и четем какво си поръчва той в едно бистро в пет

сутринта — два сандвича с шунка и бира. Къде е на Еркюл Поаро менюто, къде са сандвичите с бира на Мегре. Обаче годината е 1934, сурова година, освен това едно е в добрата стара Англия, друго във Франция между двете войни, а съвсем различно е в България през 1967 г. — да си спомним: още не е дошъл младежкият фестивал, но унгарските събития са позабравени и има някакво затопляне, което пък още не е смразено от чешките събития. И в книжарниците се появява първата книга за Емил Боев, помнете го, нали, изигра го твърде добре Коста Цонев преди да стане депутат, с чар и стил той громеше родоотстъпниците и предателите, които, сега като се замисля, по онова време са били хора като Симеон Втори, а също и Петър Увалиев, Георги Марков и Румяна Узунова. Но да се върнем на храната — какво хапва Емил Бове в компанията на красива чернокоса дама, която не е от занаята, а тайнствена и загадъчна. Цитирам: „След половин час на масата в хола бива подредено нещо като студена закуска: колбаси, варено пиле, рибена консерва и салатата. Недостигът на хранителни продукти е запълнен с няколко разнообразни по съдържание бутилки.“ Да, уважаеми слушатели, в гнилия запад беше така, пиеха много и нашите разузнавачи и те пиеха, та да не се различават от тълпата.

Много пият стражарите и апашите и отгатак океана. Култов филм и култова книга — „Кръстникът“. Там пият червено италианско вино, а и храната е италианска — спагети с телешко или сандвич с пържени чушки, от които капе златист зехтин.

С ръка на сърцето трябва да признаем, че това не е върхът на кулинарията, но спокойно, отвъд океана се подвизава един от най-изтънчените чревоугодници сред детективите, това е Ниро Улф, който между другото според автора му Рекс Стаут е роден на Балканите, в Черна гора, известна още като Монте Негро. Ниро Улф е толкова прочут с вкуса си, че има специална книга с рецепти „Готварската книга на Ниро Улф“. Сега ви предлагам една вкусотия от нея, варени яйца по бургундски. Какво ни трябва за тях, слушайте внимателно, да чуете какъв стил, какво нещо:

Една чаша бургундско вино, в нашия случай може просто червено вино, 1/2 чаша говежди бульон, 1 малък дафинов лист, 1 1/2 чаена лъжичка ситно нарязан зелен лук, 1 клонче магданоз, 1/2 чаена лъжичка сол, 1 смачкано, забележете, зърно чер пипер, 2 английски кръгли хлебчета, които можете да смените с 4 филии бял нарязан хляб,

4 големи яйца, 1 супена лъжица олио, 1 супена лъжица брашно. Така, какво правим с всичко това? Кипваме бульона и виното в малка тенджерка и я оставяме на тих огън. Добавяме дафиновият лист, лукът, магданозът, солта и пиперът. Препичаме в тостер филиите. Сваряваме яйцата в специалната смес в тенджерката по метода на „яйца по панагюрски“. Поставяме ги върху препечените филии и ги слагаме в загрялата фурна. Смесваме хубаво олиото и брашното докато станат на паста и я добавяме в сместа, в която сварихме яйцата. Кипваме я за няколко минути, бъркайки я непрекъснато, докато се сгъсти и поливаме с този сос яйцата. И сега най-важното указание от рецептата на Ниро Улф — „сервирайте веднага на двама“. Тези двама може да са стражар и апаш, а може да са други двама. Затова докато приготвяте варени яйца по бургундски, помислете на кого ли можете да предложите да ги сподели с вас...

НОСТАЛГИЧНО МЕНЮ

В детството си какво закусвахте — филия с лютеница или циганска баница?

Аз предпочитам лютеницата. Полятата с олио филия някак си не ме привличаше. Години по-късно открих чудесния вкус на брускетите, но сега думата ни не е за тях, а за култовите храни от нашето детство.

Лютеница тогава имаше три вида — домашна, която е неописуема, понеже колкото домакини, толкова и рецепти за лютеница, вторият вид беше лютеница „момиченце“ и лютеница „хорце“. На етикета на лютеницата „момиченце“ имаше снимка на момиченце с омазана с лютеница уста — така става, когато човек с апетит хапва дебела филия, намазана щедро с лютеница. По всеобщото мнение „момиченце“ беше по-вкусната лютеница. На етикета на лютеницата „хорце“ имаше рисунка на хоро, обаче танцьорите не бяха с омазани усти, тоест дори и те не хапваха от своята лютеница, та какво да кажем за децата.

Какво хапваха децата навремето?

Навремето имаше чипс, но не като сегашния хрупкав и фин, а груб, твърд като камък продукт, добре омазан с мазнина, пакетиран в целофанени пликчета с логичното наименование „пържени картофки“.

Навремето дъвчехме и дъвки. Най-много се ценяха вносните дъвки, главно сръбски, те бяха сладки, нежни и имаха картинки, които колекционирахме. Наскоро даже намерих част от колекцията си картинки — кучето Рин Тин Тин, паточка Доналд, автомобили. Имаше и български дъвки, два вида — „Идеал“, твърди като автомобилни гуми и „Бисер“, отвратителни на вкус пет бели топчета колкото грахови зърна, сложени в картонена кутийка с целофанено прозорче. Такива или онакива, българските дъвки също бяха неизменна част от всекидневието на ретро българското дете.

Сещам се за лимонадата, правеха я със захар и беше много вкусна, години по-късно въведоха евтините синтетични подсладители, които внесоха синтетичен привкус в живота ни. Освен това със

захарната лимонада човек можеше да си заглади щръкналата коса, а със съвременната лимонада това не става, напротив, от нейния вкус ти щръква косата.

Не мога да не се сетя и за бозата. Внимание — тя беше без консерванти. Като я докарвах — в големи гюмове от двайсетина литра всеки, тя беше много сладка. На другия ден вече киселееше и към вечерта ставаше резлива, тоест доста кисела. Сегашната боза стои по цяла седмица извън хладилника без да се развали, представям си какво съдържа. Единственото утешение е, че може би, след като непрекъснато поглъщаме консерванти с всички храни, хубаво ще се консервираме и ще станем вечни?

Както и да е, сега ще ви припомня една рецепта от едно време, научих я в казармата. Това е рецептата за локум с обикновени бисквити. Преди още да сме чували за китайска кухня, ние комбинирахме каквото ни падне както ни падне, но все пак по някаква кулинарна логика, помня, веднъж нямаше локум и купих лимонови резанки — не се връзват така добре с бисквитите. Предполагам това е безнадеждно съчетание, щом дори и китайците, които творят чудеса в кухнята, не са ги комбинирали. За слабост ли подсказва това?...

Но да не ги мислим китайците, те се справят чудесно, да помислим за днешните наши деца. Ето един въпрос, който е хубаво да си зададем — какво закуси днес моето дете? Погрижих ли се за него? Такива въпроси можем да си зададем и утре, и в други ден, и през цялата година, като нека подчертаем, че е добре и да им отговаряме...

МНОГО БАВЕН БОБЕЦ

Кой тип хранене избирате — бързото или бавното?

Хайде сега да кажем добри думи за бавното хранене. Въпреки че явно сме страшно забързани — това личи по факта, че сме доста напред в консумацията на бързи храни — нека да откраднем няколко минути за бавното хранене.

Един от символите на бавното хранене е бобът — боб увира бавно и подробно за да стане хубав. Нещо повече — бобът трябва предварително да се накисне за 24 часа в студена вода, за да омекне. Затова да не губим време, да накисваме половин килограм боб веднага, според някои капацитети, сред които е и моята съпруга кулинарната вакханка Верина, във водата трябва да се сложи и малко сода за хляб.

Докато бобът кисне, нека да ви кажа какво прочетох из форумите за боба. Преди всичко прочетох, че той може да не кисне цяло денонощия, може да кисне само няколко часа, а може и въобще да не кисне преди варене. Ние обаче имаме време до довечера и затова нека нашият боб да покисне. И докато той кисне, вижте какво се получава — в Интернет, който е царството на бързата култура, хората обсъждат рецепти за бавно хранене. Нищо чудно в библиотеките и театрите, които са символ на бавната култура, да се обсъждат хамбургерите и триъгълните парчета пица. Шарен свят, както е казал класикът. Шарен като шарения родопски боб. Също и в Мексико имат шарен боб, той всъщност оттам някъде е дошъл при нас. Мексико и мексиканците са символ на бавния живот, дали това се дължи на боба? Не мога да кажа това, но мога да ви кажа какво трябва да направите към пет и половина — шест, когато ще се приберете от работа, точно тогава, а не по-късно, днес поне може и да не работите извънредно, много по-важно е да се приберете възможно най-рано у дома, за да включите фурната да се загрева и да излеете водата, в която сте киснали боба, да го изплакнете хубаво и да го сложите в кален гювеч. Слагате вътре и нарязани 2 домата, 1 голяма глава лук, няколко чушки, 1 лъжица червен пипер, зехтин повечко, сол на вкус, джоджен и малко вода. Захлупвате и

пъхате гювеча в горещата фурна. Според някои капацитети той може да се сложи върху котлона, по-бързо ставал, обаче аз лично се притеснявам да не се пукне. Затова нека се готви бавно, но славно във фурната.

В това време нека да ви кажа какво чета напоследък из Мрежата. Чета за простото живеене. Попадам на все повече хора, които казват „живей просто“. Какво значи това. Ами значи, че вместо денонощно да се блъскаш, за да градиш кариера и да трупаш пачки под дюшека, достатъчно е да работваш колкото ти е нужно да живееш, а в останалото ти свободно време да правиш това, което ти се харесва — да си окопаваш градината, да караш колело, да обикаляш света с каравана, да четеш книги, да се грижиш за котките си и други такива бавни работи.

Тук му е мястото да ви подсетя за боба — от време на време трябва да му хвърляте по едно око и ако живителната влага в него намалее, да доливате по малко гореща вода.

Та за простото живеене. Чета историите на хора, които зарязват кариера си за да имат време да живеят. Четох за една жена, която е напуснала работата си и си е построила къща, голяма колкото гардеробното помещение в предишната ѝ къща. Четох за друга жена, която е продала скъпата си спортна кола и си е купила велосипед. Всякакви такива истории чета и си мисля за други истории — на хора, спечелили удивителни богатства с денонощен труд. Кой е крив и кой е прав, не смея да отсъждам. Също както не смея да кажа коя от безбройните рецепти за приготвяне на запечен боб е най-добра. Мога да кажа какво се прави след два часа, тоест към осем вечерта — нарязва се една хубава, голяма салата и се сяда край кухненската маса. Бобът се отхлупва и се запича за половин час, като от време на време се разбърква. Часът става осем и половина — девет без нещо и е време за хапване.

Тук се сещам за една поговорка — вечерята дай на врага си. И си мисля — не е ли прекалено тежко боб за вечеря? Ако е добре приготвен — защо не. А вечерята дай на врага си ако не става за ядене. Ако е приготвена бавно и мераклийски, дай я на приятелите си. Всяко нещо попива от вниманието, което му е отделено. Това важи за предметите, това важи за боба, това важи за хората. А нашите близки имат нужда от внимание, нали така?...

Тази книга не е безплатна. Тя може да се разпространява свободно, но за прочитането ѝ е редно да се заплати минимална цена.

Благодаря

Весел Цанков

Книгата е издадена с подкрепата на Съюза на българските журналисти.

Издание:

Весел Цанков

Да не бъдем КЛЪОЩАВИ!

55 изпитани рецепти

София, 2009

ИК „Георгиев и дъщеря“

© Весел Цанков, автор

ЗАСЛУГИ

Имате удоволствието да четете тази книга благодарение на *Моята библиотека* и нейните всеотдайни помощници.

МОЯТА БИБЛИОТЕКА



<http://chitanka.info>

Вие също можете да помогнете за обогатяването на *Моята библиотека*. Посетете **работното ателие**, за да научите повече.