

ИЗАБЕЛ СПОМЕНИ С ВКУС

Кулинарният дневник на Иззи, който
може да те разстее и разплаче,
но не и да те направи кулинар

@ciela



Бележка от авторката,

или защо създадох тази книга
и какво да очакваш от нея

Здравей! Казвам се Изабел, но повечето хора ме наричат Иззи. Може да сме се „срещали“ виртуално из социалните мрежи, където качвам най-различно съдържание от години, или пък да сме се „засичали“, докато готвя по телевизията и евентуално рева или се кикотях с някого в *Hell's Kitchen* по *Nova*. Може пък и никога досега пътищата ни да не са се срещали и това да е първото мое творение, на което избираш да дадеш шанс. Няма значение каква е причината, за мен е важно, че си тук и четеш тези редове – благодаря ти! Този кулинарен дневник е пълен с много информация и смятам, че е редно да знаеш какво ще откриеш в него и какво няма да намериш между страниците.

Няма да откриеш:

- Как да промениш начина си на хранене;
- Как да станеш професионален шеф готвач;
- Как всяко ястие да ти се получава перфектно;
 - Кое е полезно за теб и кое не е;
 - Кое колко калории е;
 - Как да се научиш да готвиш сложни ястия.

Ще откриеш:

- Вдъхновение за лесни и бързи рецепти, повечето от които дори човек, който за пръв път влиза в кухнята, може да сготви;
- Вегетариански, месни, веган, полезни, не толкова полезни, сладки, солени, интересни, бързи, бавни, лесни и вкусни рецепти;
- Мои лични истории, свързани с всяка една рецепта, и много специални, никога досега споделяни моменти от живота ми;
- Трикове, които да направят готвенето за теб едно по-забавно, лесно, приятно и (когато е нужно) бързо изживяване;
- Интересни факти за различните рецепти и продукти, с които да остроумничиш сладко пред приятелите си, когато готвите заедно;
- Красиви илюстрации на всяка храна и напитка;
- Специални снимки с хората, които са част от спомените в рецептите;
- Прилична доза чувство за хумор;
- Предизвикателства, които да направят готвенето още по-вълнуващо;
 - Възможност да си създадеш спомени и нови моменти с близките си.




Защо създават тази книга?

Работя над тази книга от 2019 г., но чак сега дойде времето ѝ и успех да събера всички необходими парчета от пъзела за създаването ѝ. В последните години се впусках в най-различни креативни приключения и много от тях включваха именно едно от любимите ми хобита – готвенето. Едни от най-обичаните ми видеа в *YouTube*, *TikTok* и *Instagram* са как приготвям лесни рецепти за храни и напитки, а най-обичаното сред тях е пародията, която заснех с приятелите ми на известните предавания *Master Chef*, *Hell's Kitchen* и „Черешката на тортата“, в две от които 4 години след това имах честта да бъда поканена като истински гост.

Друг любопитен факт за мен е, че любимият ми филм е кулинарен и разбира се, съм го гледала толкова пъти, че го знам наизуст – „Рататуй“. Имам безброй подаръци на филма от прекрасните хора, които ме подкрепят и са идвали на фен срещи, както и десетки видеа в социалните мрежи как го рецитирам. Рецитирах го включително и в първия си епизод на *Hell's Kitchen*, докато приготвях първото си ястие.

Едни от най-сладките мигове в живота ми са били обвързани именно с приготвянето или консумирането на храна с любимите ми хора. Мога да го сравня с ме-





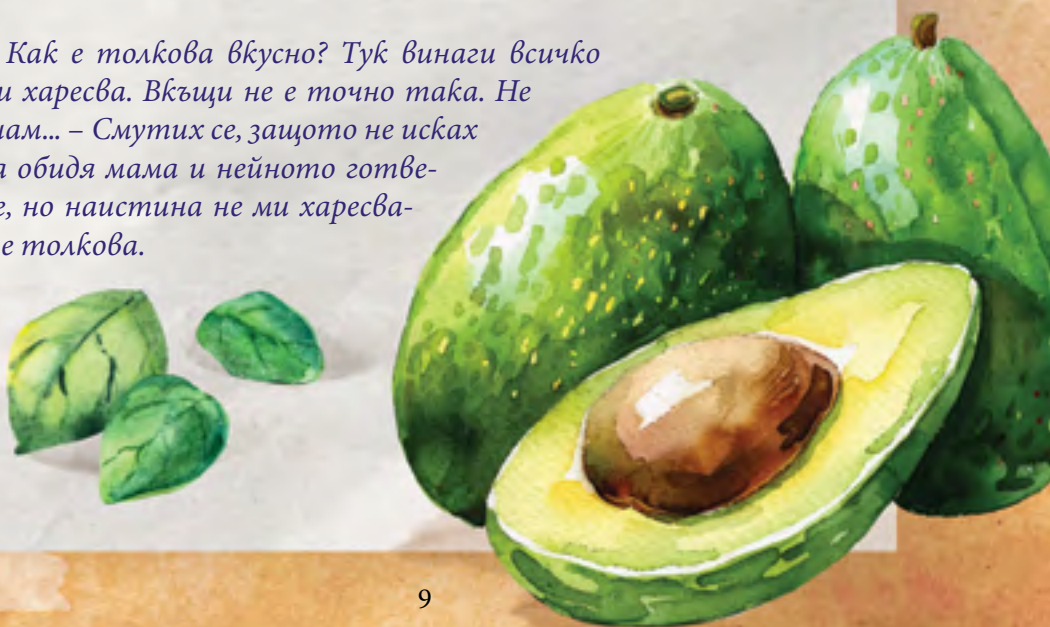
дитативен процес,
който ме пречиства, за-
режда и вдъхновява.

Готвенето присъства като важен елемент не само в он-лайн творчеството ми, но и във всеки един от романи-те ми – „Причината“, „Розов изгрев след дъждовна нощ“ и „Винаги има и още...“. В сюжетите им винаги се откриват ценни моменти, обвързани с вкусната храна, любовта, с която се приготвя, и комфорта, който носи, въпреки че посланията и основните теми в самите романи нямат нищо общо с готвене... (освен в „Розов изгрев след дъждовна нощ“). В игрите ми с карти „Попитай и отговори“ също има няколко специални въпроса, свързани с храна.

За да опиша най-лесно как се чувствам спрямо готвенето, споделям част от глава 5 от първия ми роман „Причина-та“ – „Магията на Вкусната храна“.

Опитах плодовата пита и сякаш в устата ми беше пълно с мечти. Мама беше правила същата у дома по рецептата на баба, но нямаше нищо общо. Беше толкова вкусна, а пло-довете толкова сладки.

– Как е толкова вкусно? Тук винаги всичко ми харесва. Вкъщи не е точно така. Не знам... – Смутих се, защото не исках да обидя мама и нейното готве-не, но наистина не ми харесва-ше толкова.





– Всичко, което докоснеш, се получава, но само ако е докоснато с любов – каза дядо и погледна баба. Дватама се усмигнаха един на друг, сякаш знаеха какво си мисли другият. Не можах да разбера какво общо има това с готвенето. Бях объркан и това явно се беше изписало на лицето ми, защото баба разясни.

– Когато готвиш с любов, Леон, ти я предаваш на храната. Всичко е енергия и когато енергията, която излъчваш, е любов, създаваш красиви неща.

– И вкусни! – допълни дядо.

– Как така любовта влиза в храната? Тя не е ли чувство? – объркан попитах аз.

– Да, чувство е – засмя се дядо, – но всичко е енергия. Дори и чувствата. А енергията може да се предаде на всичко, ако бъде приета. Както котлонът излъчва топлина и я предава на тигана, който я предава на храната, така и ние можем да излъчим любов към нея.

Вярвам, че в тези думи се крие не само истината за готвенето, а истината за самия живот.

Когато започнах да събирам рецептите с истории за тази книга, не исках да включавам ястия, които ми звучат интересно, само за да има някаква префърцунена манжда. Не мисля, че мога да изпъкна с особено специални кулинарни умения, и не е това идеята. На 24 години съм и съм доста далеч от идеята, че съм добър готвач. Всичко, което съм включила, е избрано, защото е обвързано с много специален за мен спомен, човек или пери-



од от живота ми. Повечето рецепти дори не са мои, а са такива, на които моето семейство и близки са ме научили или някога са ми приготвили с много любов.




Има значителна разлика между кулинарна и готварска книга и за мен беше важно да се запозная с нея, преди да избера името на тази. Готварските книги имат предимно колекция от рецепти и предоставят инструкции за приготвяне на конкретни ястия, често включващи съставки, мерки и стъпка по стъпка методи. Също така може да включват съвети за техники на готвене, планиране на менюта и презентация, но основният фокус е върху практическата страна на готвенето.

Кулинарната книга има по-широк обхват и може да обхваща различни аспекти на храната и готвенето. Може да включва дискусии за историята на храната, културата, науката и изкуството на готвенето, както и техники. Въпреки че може да съдържа рецепти, акцентът е върху по-дълбокото изследване на кулинарни теми, а не само предоставянето на инструкции за готвене.

Накратко, готварската книга е специално за готвене, докато кулинарната книга може да обхваща по-широк спектър от теми, свързани с храната и готвенето.

Именно затова намирам „Кулинарният дневник на Изабел“ за по-подходящо име пред „Готварската книга на Изабел“. Това е дневник, пълен със спомени, много специални хора и истински чувства и емоции, които ще живеят вечно чрез нея. Тази книга ще оставя не само на теб,

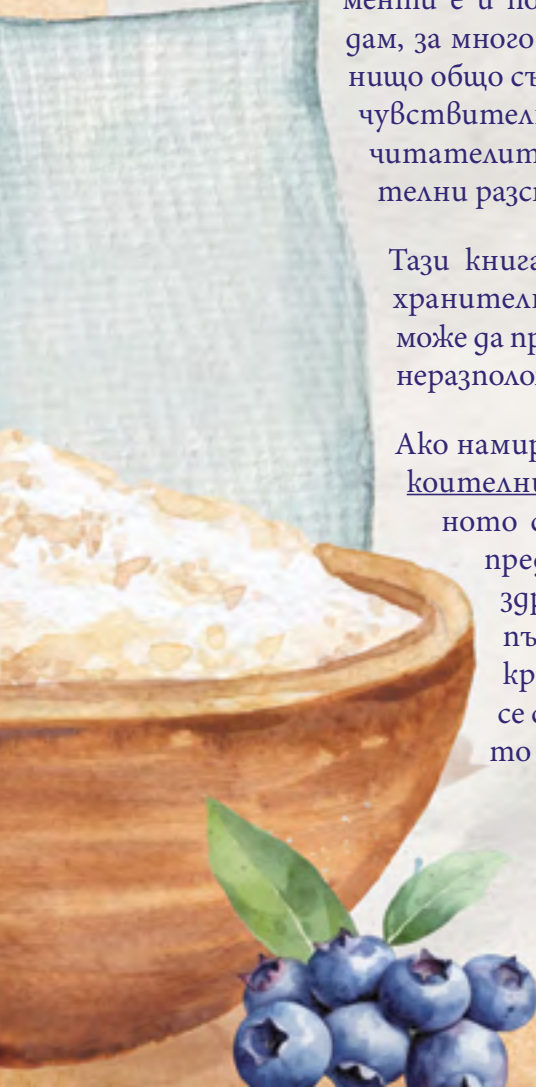




но и един ден на децата ми, на внуците ми и на близките ми, без които тя никога нямаше да съществува.

Всеки, който я чете, може да се потопи не просто в рецепти, а в спомени, които дори може да вкуси, ако прецени. И това я прави различна. Специална. И истинска.

Предупреждение за чувствително съдържание:



Освен че храната е любима моя тема, се оказва, че на моменти е и по-чувствителна за мен и както виждам, за много други хора. Въпреки че книгата няма нищо общо със здравословното хранене, знам колко чувствителна може да бъде тази тема за част от читателите, които имат или са имали хранителни разстройства.

Тази книга има съдържание, свързано с храна, хранителни навици и предпочитания, което може да предизвика силни емоции и емоционално неразположение в някои от читателите.

Ако намираш тези теми за трудни или обезпокоителни, моля, взemi под внимание собственото си психическо и емоционално здраве, преди да продължиш с четенето. Твоето здраве и комфорт трябва да бъдат на първо място. Ако имаш нужда от подкрепа, докато четеш, моля те, свържи се с доверен приятел, член на семейството или специалист по психично здраве.

Национална телефонна линия за деца и младежи
до 18 години:

116 111

Национална телефонна линия за онлайн безопасност на
деца:

124 123

Гореща телефонна линия за психосоциална подкрепа на БЧК

08001 1466

Минала съм през обсебването по изгорени и консумирани калории, гладуване, за да изглеждам по определен начин, ядене на ужасно вредна храна в големи количества или пък нежелание да ям каквото и да е. Чувствала съм се ужасно грозна в тялото си, както и изключително красива и уверена, и пътят към това да го обикна е дълъг и не е линеен. Смятам, че е така за всеки.

Откакто съм станала тийнейджър, тялото ми е било тема за разговор на много хора от най-различна възраст и пол. „Много си слаба, не изглеждаш добре“, „Мале, толкова си яка, като си слаба“, „По-хубава си, като си по-слаба“, „Ужасно изглеждаш, ти ядеш ли?“, „Малко си взела да се отпуснеш, ми се струва. Преди беше по-стегната“, „Да не си болна? Какво ти е на тялото?“, „Страшно си хърбава, яж малко“, „Изи, ще се ступиш бе, жена, яж нещо“ са много малка част от коментарите, които съм чувала за себе си, докато растях.






Ако кажа, че не са ме афектирвали и не са ме карали да искам да променя изцяло начина си на хранене, визията си и тялото си, ще излъжа. Смятам, че това как изглежда нечие тяло, няма нужда да бъде коментизирано, и има далеч по-важни и интересни теми, които бихме могли да обсъждаме в ежедневието си. Въпреки това приемам и факта, че сме хора и се случва да кажем „грешното“ нещо понякога, дори да сме го казали с добро намерение.

С това само искам да напомня, че никога не знаем кой какво преживява, как се чувства спрямо себе си и до каква болест може да докараме някого с „безобиден“ коментар от наша страна. Думите могат да лекуват, но могат и да нараняват, така че, преди да коментираш нечие тяло, моля те – помисли си как ще се почувстваш, ако чуеш този коментар за себе си, детето си или за най-близкия ти човек.





За мен е важно да уточня, че мисията на тази книга е да те вдъхнови да се забавляваш в кухнята, да си сготвиш нещо у дома, да си създадеш спомен, да научиш нещо интересно и ново, но НЕ и да ти каже кое е правилно, как е редно да се храниш, какво е полезно и какво – не.

Твое право и отговорност е да избереш как да се храниш и какъв начин на живот да водиш – единствената ми молба е да помниш, че твоето тяло те обича и заслужава да бъде обичано от теб. Грижи се за него. Давай му любов. Говори му с любов. То го заслужава.

Ти го заслужаваш.



Девливи магданозени кюфтета



Историята на рецептата:

Както установихме, може да се каже, че съм зложда. Баща ми също. Нито аз, нито той ядем магданоз, но когато нещо е приготвено с любов и както трябва, според мен рядко може да не ти хареса. Мама е магьосница, защото е успяла да промени мнението на десетки хора, които НЕ ядат магданоз, с тези изключително вкусни кюфтенца. В това число влиза баща ми, който се влюбил в кюфтенцата, когато мама му ги приготвила за първи път през 2004 г.

Майката на мама беряла магданоз от лозето на дядо и тогава мама се е научила да ги прави. Аз обаче съм инат и се съгласих

да ги опитам едва преди няколко години, въпреки че стотици пъти са ми предлагали да ги пробвам.

В момента, в който го направих, съжалих, че съм била толкова твърдоглава и години наред съм отказвала да опитам нещо, което се превърна в едно от любимите ми бързи „хапванки“. Толкова любимо, че реших да го приготвя по време на участието ми в *Hell's Kitchen*, когато ни се падна вегетарианска задача.

Упражнявах се с дни, преди да гойда денят на готвенето, но късметът не беше на моя страна, когато дойде време да го снимаме. В епизода не излъчиха всички препятствия, през които преминах, докато се опитвам да приготвя кюфтенцата, но времето не ми стигна и за жалост, шеф Ангелов не само че не ги хареса, но и ги изплю.

Не излъчиха всички неща, които ми каза, но в следващите дни не спирах да рева по цял ден, защото не съм успяла да се справя с това да му покажа колко вкусна и специална е тази рецепта. Та оттам и името... *ревливите магданозени кюфтета*.



Необходимы продукты:

Сол



Чубрица



Пресен лук



5 яйца



Кимион



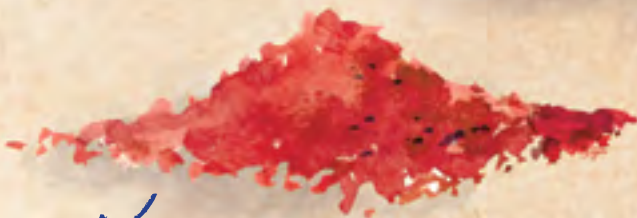
Черен пипер



3 големи връзки магданоз



4 супени лъжици
брашно



Червен пипер




Начин на приготвяне:

Нарязваш на ситно магданоза, добавяш яйцата, брашното, подправките и ги разбъркваш. Добавяш с лъжица в горещо олио и ги пържиш.

Съвет от мама:

Когато накълцаш магданоза – посоли го и изчакай 15 минути, преди да добавиш всичко останало, защото омеква по-приятно и не са толкова „рошави“ кюфтенцата.



Към тях има и страхотен чеснов сос, който задължително трябва да присъства на масата. Той е много просътичък, но и МНОГО специфичен. Отделям специална глава за него, защото е толкова важен за мен. Ще го откриеш на страница 36.



ОРИЕНТИРОВЪЧНО
ВРЕМЕ ЗА
ПРИГОТВЯНЕ:

Има-няма половин час. Ако се
мотаеш, 40 минути.

Предизвикателство

Опитай нещо, което смяташ, че „мразш“ и никога не би ти харесало. Никога не знаеш от какво незабравимо изживяване се лишаваш, защото си инат. Не бъди като Леон от „Причината“. Опитай броколите!



ИНТЕРЕСНИ ФАКТИ:

Бях си подготвила интересни факти, когато презентирах кюфтенцата пред шеф Ангелов, но бях толкова притеснена от пронизващия му поглед, пълен с неодобрение, че забравих всичко. Сега поне мога да ви ги разкажа.

Магданозът е изключително полезен, но ако си бременна или подозираш, че може да си, е по-добре да не го консумираш. Ако ли не – подсилва либидото, грижи се за зрението ти, възстановява енергийния ти потенциал и улеснява преодоляването на депресията, както и укрепва стените на кръвоносните съдове. Има още куп лечебни качества, които можеш да откриеш... в Google.