



Топастроложката Алена:

# Не ям шкембе

# И ДИВЕЧ



**Светлана Тилкова, или както всички я познават – Алена, е една от най-известните и всепризнати астролози у нас. Родена е в столицата през 1955 година, зодия Водолей. Започва да се занимава с астрология през 1977 година. Новата ѝ страст я отвежда в Япония. По-късно отива и в Тибет, където учи астрология и левитация. Там получава духовното име Алена.**

**Интервю на Марина ХРИСТОВА**

- Менюто въкъщи определя ли се от зодиака?

- По-скоро не. Спазваме някои общи правила да не готвя солено, да не се пият ледени напитки, да не се консумира прекомерно сладко, както баба ми казваше - притужливо сладко. Готвя общо за всички. За здравия човек, независимо в кой зодиакален знак е роден, нищо не е забранено. А колко му е разбирането за умереност, той сам си определя. Ако членовете на едно семейство са здрави, ако не трябва да спазват определен хранителен режим, в дома им се приготвят ястия, които всички обичат. В противен случай за подвластния на здравословни проблеми се готви отделно. Всеки зодиакален знак си има своите предпочитания и забрани, за да се чувстват хората здрави и да не пазят диети.

**Разговарям се с готвене**

За съжаление в нашето съвремие думата „диета“ стана мода и доведе до проблеми със здравето, които често са трудно лечими именно защото диетата не отговаря на заложените в датата ни на раждане правила за хранене.

- Остава ли време за готвене и кой е поел това задължение?

- Готвенето е мое хоби и винаги имам време за това. Готвенето за мен е почивка от 16-18 часовия интелектуален труд. Готвя с удоволствие. Много рядко отстъпвам тази задача на моя съпруг. Не приемам готвенето като задължение, а като приятно занимание.

- Какво никога не бихте хапнали?

- Не само аз, а и моето семейство не хапва храна от дивечово месо, не обичаме агнешко и заешко. Не казвам „никога“, защото се е случвало да опитам от соса на ястието, докато осъзная какво са ми сервирали и веднага го сменям с нещо друго. Моят съпруг не обича морските деликатеси, но пък ги замества с риба. Шкембето също отсъства от

трапезата ни.

- Кое е любимото ястие на семейството? А Вашето?

- У дома готвя разнообразно, но предпочитанията ни са към българската кухня - пълнени чушки, сарми, яхнии, кавърма, говеche - постно или смесено или пък само с месо, подправки и кашкавал, мусака, стар и зелен боб, различни салати, пълнени патладжани панички, пълнени домати, картофи във всички възможни разновидности, палачинки, торти, кремове. Приготвям пилешко и свинско по мои рецепти. Хапваме спагети и макарони, но не толкова често.

Любими на моето семейство са супите ми - постни, с месо или с топчета, за които двамата мъже в дома ни казват, че са най-вкусните. Дори и да ни е харесало ястие в ресторант, не обичам да го приготвям въкъщи. Имам достатъчно мои изпитани рецепти. Всички ястия, които приготвям, са ми любими, защото е мое правило да готвя с много любов. Иначе не става вкусно.

- Вие сте пътували много, разкажете малко повече за храните, които сте опитвали.

- Опитвала съм различни кухни, какво ли не, но не мога да кажа, че имам специални предпочитания към някоя от тях. Харесват ми италианската, китайската, като от нея обожавам пиле по китайски, което се приготвя по специален на-

чин, с много подправки и трябва, след като е увито в специални листа и глина, да се пече на жарова 12 часа. Когато счупят кората на това „яйце“, вкусът му е неповторим, месото се отделя само от костите, а за соса трудно мога да дам друго определение, освен че е фантастичен. Всъщност китайската кухня в Китай е много по-различна от тази, която е в Европа или в Америка се възприема като китайска, а в Азия категорично съм отказвала да ям печени семки от техния азиатски вариант като гъсеници и хлебарки. Чувствах се повече от зле, когато, впечатлена от красотата на блюдото, наречено „птицата Феникс“, оформено от парченца бяло месо, което беше върхът на кулинарията в скъп ресторант в Сингапур, впоследствие разбрах, че фениксът бил от морска змия. Уф!

- Хората, които си правят хороскоп при вас, питат ли и за това, с какво трябва да се хранят?

- Когато правя здравен хороскоп, задължително посочвам и храните, които са полезни или вредни за човека, който го е поръчал. В астрологичния хороскоп също включвам тази информация. С

какво да се хранят, питат предимно хората, които имат здравословни проблеми. Въпреки че нямам претенциите да съм специалист диетолог, съгласно звездната карта мога да дам насоки, за да си помогнат сами с правилните храни и продукти и да не си вредят заради незнание.

**Отказах да хапна скакалци и хлебарки**

**ЕНЬОВСКА ВКУСНОТИЯ**

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

- 4 средни патладжана
- 8 малки тиквички
- 8 гъби - едри печурки
- скилидка чесън
- 1 стрък див чесън
- 1 китка пресен босилек
- 1 китка прясна мащерка
- 1 китка пресен копър
- 5 яйца
- 400 г краве сирене



НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

Сваряват патладжаните. След като изстинат, ги разполюват и оставят кората като чинийка (общо 8 броя), а сърцевината поставят в гевгир, посоляват, оставят я така за 30 минути, за да се отцеди горчилката, след което я измиват и отцеждат от водата. Тиквичките обелват и

нарязват по дължина на правоъгълни тънки парчета, които печете на скара. Печурките изчистват от пънчетата, измиват и варят за 10 мин във фурната със скилидка чесън в тавичка и с около 2 см вода. Ако скилидката не е посиняла при изваждането на гъбите, е знак, че не са отровни.

Нарязват чесъна само в бялата му част без перата и го смилат. Смесват го със сърцевината на отцедените патладжани. Добавят част от пресния босилек и копъра, нарязани на ситно с малко сол.

Разбиват яйцата със сиренето. В чинийките от патладжанената кора поставят най-отдолу пласт от печени тиквички. Поръсват със сместа от копър, босилек, чесън. Отгоре слагат част от сърцевината на патладжана, която е леко осолена. Поставят втори слой тиквички, отново поръсват със сместа от подправки. С разбитата смес от яйца и сирене намазват готовите и напълнени панички и поръсват обилно с босилек и копър. В тавата с патладжанените чинийки поставят и гъбите, които пълните също със сместа от яйца и сирене и също поръсват с босилек и копър.

Печете в предварително загрята фурна на 200 градуса за 10 минути.

**ПИЛЕШКИ ГЪРДИ СЪС СУШЕНИ ПЛОДОВЕ**

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

- 3 опаковки пилешки гърди
- подправка за пиле
- 2 супени лъжици брашно
- 125 г масло
- малко олио
- сушени плодове (кайсии, ананас, стафиди)
- неосолени бадемски ядки
- картофено пюре
- гроздови зърна - може и от компот

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

Сушените плодове се поставят в дълбок съд и се заливат с гореща вода.

Пилешките гърди се измиват и се нарязват на тънки филии. Всяко от тях се овалва в подправка за пиле, а след това в брашно. Поставят се в тиган с предварително загрята мазнина и се запържват,

докато брашното стане златисто. Подреждат се в тава от йенско стъкло. След като покрият дъното, върху всяко парче месо се поставят сушените плодове и чаена лъжичка масло. Поръсват с предварително смлените бадеми. След това редите втори ред и отново поставят върху всяко парче месо сушени плодове от трите вида и чаена лъжичка с масло. Поръсват отново със смлени бадеми.

Покриват тавичката с капак и или ако е без капак - с домакинско фолио. Поставят я в предварително загрята фурна върху скарата и когато маслото се стопи, намаляват фурната на най-ни-



ската степен. Оставят ястието в нея за 20-30 минути. Внимавате да не потъмнее маслото на дъното на тавата заради комбинацията със сушените плодове. След като извадите ястието от фурната, подреждат парчетата месо в широки плитки чинии. Гарнират по желание със запечени картофи или с ориз и грах. Сервират с тръпчиво бяло или леко, неутрално червено вино.