

**goodfood**

BBC Good Food  
este revista  
care te face să  
gătești din plăcere!

Din nou la  
chioșcurile din  
România 🍷

**BBC** 92 de rețete  
apetisante

IANUARIE-  
FEBRUARIE 2021  
PREȚ: 14.99 LEI

# goodfood

## Noi începuturi!

**Pentru weekend  
Tort cu lămâie**

**MESE SĂNĂTOASE PENTRU  
ÎNTREAGA FAMILIE**

- Lipii cu pui și avocado
- Tocană de năut cu spanac
- Brișe pentru micul dejun

**Clătitele,  
dragostea  
noastră**

VARIANTE  
DULCI ȘI SĂRATE  
DIN ÎNTREAGA LUME

**noi rețete  
gf  
triplu testate**

**DESERT DE  
VALENTINE'S DAY**  
Tarte cu dulceață pentru  
Ziua Îndrăgostiților

Clătite umplute cu ciocolată și banane caramelizate

**CUM A FOST ANUL TRECUT PENTRU  
BUCĂTARI ROMÂNI ȘI RESTAURANTELE LOR**

Te face să gătești din plăcere!

5 948364 183234 01



În fiecare lună pregătim peste 100 de rețete triplu testate de echipa BBC Good Food UK, cu fotografii spectaculoase și rezultat garantat.

## SECȚIUNI

- ZI DE ZI (rețete ușoare, pentru zilele aglomerate din timpul săptămânii)
- MESE SĂNĂTOASE (idei de preparate pentru un stil de viață sănătos)
- WEEKEND (prăjituri delicioase, proiecte culinare de weekend și ponturi pentru îmbunătățirea tehnicilor de gătit acasă)
- LIFESTYLE (interviuri cu bucătari din România, portrete de foodies, restaurante locale, știri, cărți de bucate și idei de shopping)



Cititorii Good Food sunt femei și bărbați cu vârste cuprinse între 20 și 60 de ani, cu o pasiune pentru gătit, care caută întotdeauna idei noi în bucătărie!

Sunt interesați de cele mai noi ingrediente culinare, inspirație pentru preparatele din fiecare zi.

Pentru cititorii Good Food, gătitul e o joacă și o plăcere, iar bucătăria e locul care le face zilele mai frumoase. ❤️



**Tabbouleh de farnă**

*Conopida nu ar apărea într-o tabbouleh tradițională din Orientul Mijlociu, dar aici îl prepar pe acesta, nu mă zăresc niciodată. Mi-a furat și aliajul bohari pline din frigider în mijlocul după-amiezii.*

**PORTII 4-6 cu garnitură**  
PREP 20 min, plus timpul de însușire  
**FIILĂ CĂTRĂ: UȘOR V**

60 g de stafide  
200 g de grâu bulgur mediu  
175 g de buchetele de conopidă, tocate mărunt  
1 bulb mic de fenicul, curățat, cu frunzele exterioare îndepărtate, tocat  
1 lămâie, stoarsă  
25 g de pițrușel tocat  
20 g de frunze de mentă, tocate

3 fire de ceapă verde, tocate mărunt  
50 g de nucă tocată, prăjită  
15 g de drație uscate  
100 g de semințe de roșie  
**Pentru dressing**  
1 căpel de usturoi mic, tocat fin  
½ linguriță de chimion măcinat  
¼ linguriță de scorțișoară măcinată  
2 linguri de mazăre de roșie  
1 linguriță de miere  
4 linguri de ulei de măsline extravirgin

1 Așezați stafidele într-un bol termorezistent și acoperiți-le cu apă clocotită. Lăsați-le la înmuiat 20 min.  
2 Între timp, puneți bulgural într-un al doilea bol termorezistent și turnați deasupra apă clocotită cât să-l acopere cu o înălțime de oca 2 cm. Puneți un capac peste bol și

lăsați bulgural la înmuiat 15 min. Scurgeți-l și transferați-l într-un castron de servire. Adăugați conopida, feniculul și sucule de lămâie și amestecați-le.  
3 Pentru dressing, puneți într-un castron usturoiul, chimionul, scorțișoara, mierea de roșie și mierea. Turnați deasupra gradual uleiul, amestecând viguros fără întrerupere până când se combină. Gustați pentru aseasonare.  
4 Scurgeți stafidele și încorporați-le în amestecul cu bulgur împreună cu pițrușelul, menta, ceapa verde, nucă și drațiile. Combinați totul cu dressingul. Gustați din nou pentru aseasonare, după care înglobați semințele de roșie.

**REȚETA PENTRU 4 PERSONE**  
INGREDIENTE: 60 g stafide - 200 g grâu bulgur mediu - 175 g buchetele de conopidă - 1 bulb mic fenicul - 1 lămâie - 25 g pițrușel tocat - 20 g frunze de mentă - 3 fire de ceapă verde - 50 g nucă tocată prăjită - 15 g drație uscate - 100 g semințe de roșie - 1 căpel de usturoi mic - ¼ linguriță chimion măcinat - ¼ linguriță scorțișoară măcinată - 2 linguri mazăre de roșie - 1 linguriță miere - 4 linguri ulei de măsline extravirgin

Pe lângă rețete, cititorii Good Food descoperă în fiecare lună:

- interviuri cu bucătari din România
- povești din restaurante locale
- recomandări de cărți de bucate
- Instagram stars: conturi românești de IG și foodies care ne inspiră
- Food News: lansări de produse, deschideri de localuri, știri despre lumea foodie din România
- sfaturi pentru tot ce ține de gătit (de la organizarea bucătăriei și cumpărarea ingredientelor, până la accesorii pentru gătit și modul de utilizare optim al electrocasnicilor)

# Știința Congelării

Congelatorul vostru este secretul care vă permite să puneți pe masă în fiecare seară mâncare gătită fără efort.



“Întotdeauna gătesc o cantitate dublă din mâncărurile preferate ale familiei și congalez jumătate. Efortul este același și înseamnă că există o masă întrupează ambalată pentru momentele când nu am timp de gătit. Congelatorul meu este și locul pentru prosopturi de condimente care intensifică aromele, care pot fi adăugate direct congelate.”

## Cele 5 reguli ale congelării

- 1 Etichetați totul**  
Etichetați clar recipientele cu data la care mâncarea a fost congelată. Cu noțea și câte porții sunt aproximativ și la ce ar putea fi folosite.
- 2 Fără aer**  
Atunci decongelează ceea ce ați descoperit că are o poșchiță ciudată? Este vorba despre degerare și apare la expunerea alimentelor congelate la aerul rece. Pentru a o evita, umpleți recipientele complet înainte să le acoperiți sau împingeți tot aerul afară din pungile pentru congelat înainte de a le închide.
- 3 Congelați în cea mai bună formă**  
Obțineți ceea ce puneți – dacă o mâncare este pe cale să se strice, congelarea nu va schimba asta. Așa că dacă nu urmează să consumați o mâncare în următoarele zile, congelați-o imediat decât să o vedeți cum se strică.
- 4 Congelați rece, nu fierbinte**  
A pune mâncare fierbinte în congelator va decongeala totul. Mai întâi, răciți-o la temperatura camerei.

## Proviziile din congelator

La fel ca pentru mese tetregi și mâncăruri găsite, un raft dedicat condimentelor care intensifică aromele, care se congela bine și pot fi folosite direct din congelator, precum: frozen, such as:

- Frunze de lime
- Lemongrass
- Frunze de curry
- Ardei iuți
- Hrean proaspăt
- Cimbru
- Rozmarin
- Curcuma proaspătă



## Ce congelez

Multe mâncăruri pot fi congelate (găsiți o listă și instrucțiuni pentru congelare pe [bbgoodfood.com](http://bbgoodfood.com)), dar cele de mai jos sunt minunate ca să le aveți la îndemână în congelator, totuși aici cum le folosesc...

- ❄️ **O porție mare de sos pentru carne tocată**  
Servit la bolognese sau folosit într-o lasagne, sau într-o plăcintă cu carne. Adăugați niște condimente și fasole pentru a-i folosi în tacos, burritos sau chili con carne.
- ❄️ **Sos pentru plăcinta de pește**  
Decongealați-l și amestecați-l cu pește crud, pe care îl puneți apoi într-un vas de copt, îl acoperiți cu piure și îl coaceți.
- ❄️ **Șeșel, katsu și orice e dat prin pesmet**  
Găteji pui sau porc dat prin pesmet direct din congelator.
- ❄️ **Sopă-bază din oase de pui**  
Oasele de la puțol copt pot fi folosite pentru a face o supă-bază cu sos de soia și ghimbir, care apoi poate fi congelată.
- ❄️ **Sos de roșii pentru paste**  
Pregătiți o porție mare ca să o serviți cu paste.

## Cât timp se congelează?

Mâncarea poate fi congelată mult timp, dar ideea este să o păstrăm la fel de bună ca atunci când a fost proaspătă. După prea mult timp, mâncarea își va pierde aromele. Ca regulă generală, peștele crud, carnea sau puiul pot fi congelate până la trei luni, iar felurile găsite, cu sos, până la șase luni.

## Ce să nu congelați

Frumusețea congelatului scos este că majoritatea mâncărilor pot fi congelate, dar există o listă scurtă de lucruri de evitat.

- Outille fierțe tari vor deveni greu de mestecat;
- Legumele cu un conținut ridicat de apă, precum salata, castravetele, gemenii de fasole și ridichile, se vor țărâna și ofiți;
- Ierburile aromatice moi, ca pătrunjelul, busuiocul și chives, nu vor putea fi folosite ca decor după congelare, dar pot fi incluse în mâncăruri;
- Maioneza și scourile în stilul celui olandez se vor tăia după congelare.



**Tiraj** 10 000 exemplare

**Format** glossy / 230X297 mm / 120 pagini

Format	Dimensiuni*	Rate card
1/1 pagină	230 x 297 mm	4500 €
1/2 pagină	230 x 148,5 mm	3000 €
1/3 pagină	230 x 99 mm	2500 €
1/4 pagină	115 x 148,5 mm	1800 €
Coperta 4	230 x 297 mm	6600 €
Coperta 3	230 x 297 mm	5500 €
Coperta 2	230 x 297 mm	6200 €
Spread	460 x 297 mm	8800 €
Opening Spread	460 x 297 mm	10500 €

Insert	Rate card
simplicu	85 € / 1000 exemplare
la pagină fixă	90 € / 1000 exemplare
la punct fix (lipit)	100 € / 1000 exemplare
broșură/pliant**	110 € / 1000 exemplare

\*se adaugă 5mm bleed all around

\*\*broșurile vor fi incluse doar în interiorul revistei  
(nu pe C1 sau C4)

Ediție	Ddl machete	Apariție pe piață
01 - 02 / ian - feb 2021	19.01.2021	9.02.2021
03 / martie 2021	19.02.2021	9.03.2021
04 / aprilie 2021	26.03.2021	13.04.2021
05 / mai 2021	23.04.2021	11.05.2021
06 / iunie 2021	21.05.2021	08.06.2021
07-08 / iulie-august 2021	25.06.2021	13.07.2021
09 / septembrie 2021	13.08.2021	31.08.2021
10 / octombrie 2021	10.09.2021	28.09.2021
11 / noiembrie 2021	8.10.2021	26.10.2021
12-01 / dec 2021 - ian 2022	5.11.2021	23.11.2021



**Florentina Păuna-Laudă**  
**Group Advertising Director**  
**City Publishing**

Phone +40 372 10 60 23  
Mobile +40 727 089 275  
[florentina.pauna@citypublishing.ro](mailto:florentina.pauna@citypublishing.ro)

**Cristina Ivanovici**  
**Sales Coordinator Food Magazines**  
**City Publishing**

Phone + 40 372 10 60 16;  
Mobile + 40 723 505 653  
[cristina.ivanovici@citypublishing.ro](mailto:cristina.ivanovici@citypublishing.ro)