

Mihai Bășoiu

205 rețete de post

**METEOR
PUBLISHING**



Redactor: *Viorica Horga*
Tehnoredactor: *Rodica Boacă*
Copertă: *Ioana Parfeni*

© 2012, reeditare 2013 Toate drepturile asupra acestei ediții
sunt rezervate editurii METEOR PUBLISHING.

Contact: C.P. 41-128
Tel./Fax: 021.222.83.80
E-mail: editura@meteorpress.ro

Distribuție la:
Tel./Fax: 021.222.83.80
E-mail: carte@meteorpress.ro
www.meteorpress.ro

ISBN 978-606-93177-3-0

Cuprins

<i>Postul</i> , de Pr. dr. Valentin Fotescu	5
Capitolul 1 – Generalități	9
1.1 Postul alimentar	9
1.2 Terapie prin post	10
1.3 Caracteristicile bucătăriei românești	11
Capitolul 2 – Din practica preparării mâncării de post	14
2.1 Generalități	14
2.2 Măsurarea ingredientelor	14
2.3 Din secretele bucătăriei – tehnologia preparării mâncării de post	15
2.4 Din secretele bucătăriei – evitarea problemelor pentru persoanele bolnave de stomac, ficat și bilă	16
Capitolul 3 – Rețete pentru prepararea mâncărilor de post	18
3.1 Aperitive sau gustări	19
3.2 Sosuri	30
3.3 Salate	36
3.4 Supe, ciorbe, borșuri	69
3.5 Mâncăruri din legume și garnituri	83
3.6 Dulciuri	146



**Capitolul 4 – Preparate din pește, care pot fi servite
în zilele cu „dezlegare la pește” 160**

Index 188



Postul

Postul este strâns legat de rugăciune pentru că rugăciunea este comunicarea cu Dumnezeu cel nevăzut, este un dar și un privilegiu acordat omului, pentru că ea înseamnă vorbirea cu Însuși Creatorul său, cu *Dumnezeu*. Această legătură dintre post și rugăciune rezultă din relația intimă ce am remarcat-o între rugăciune și progresul moral, căci postul este un factor important al acestui progres. Postul este unul dintre mijloacele de sfințenie și binecuvântare a vieții credincioșilor și de desăvârșire morală. Prin post religios se înțelege în general reținerea totală sau parțială de la anumite mâncăruri și băuturi pe un timp mai lung sau mai scurt, potrivit rânduielii Bisericii. Reținerea aceasta de la mâncăruri și băuturi trebuie însoțită și de reținerea de la gânduri, poftă, patimi și fapte reale, ceea ce înseamnă că postul trupesc trebuie însoțit și de post sufletec. În felul acesta el devine armă împotriva diavolului și a ispitelor lui. Prin post deprindem puterile noastre și le întărim în lupta împotriva diavolului.

Postul este de origine și instituire divină și de aceea îl găsim practicat din vremuri străvechi, întâlnindu-l în aproape toate religiile și la toate popoarele. După unii Sfinți Părinți (Vasile cel Mare, Ioan Gură de Aur și alții), el își are originea în rai, prin interdicția dată de Dumnezeu protopărinților noștri de a mânca din pomul oprit: «*dat apoi Domnul Dumnezeu lui Adam poruncă și a zis: Din toți pomii din rai poți să mănânci, iar din pomul cunoștinței binelui și răului să nu mănânci, căci, în ziua în care vei mânca vei muri*» (Facere 2, 16, 17).

În sens restrâns, postul este înfrânarea benevolă de la mâncare și băutură din motive religios-morale. Înfrânarea aceasta

poate fi ajunare sau reținere totală de la orice fel de mâncare și băutură și post propriu-zis sau renunțare numai la anumite mâncăruri și băuturi și gustarea celor permise cu cumpăt. Renunțările acestea nu se fac din concepția că hrana sau băutura respectivă (carnea, vinul etc.) ar fi necurate și i-ar spurca pe cei ce le iau din motive religios-morale, ci pentru că, din înfrânarea trupului, sufletul se ridică spre Dumnezeu. În primul rând, postul aduce potolirea poftelor trupești. Înfrângând puterea lor asupra trupului și asupra sufletului. În al doilea rând, el este un exercițiu al voinței, care-și arată dominația asupra instinctului de hrană și asupra poftelor și plăcerilor legate de acest instinct. În al treilea rând, postul este expresia pocăinței pentru păcate. În al patrulea rând, el se aduce ca o jertfă bine primită lui Dumnezeu. Și în sfârșit, postul sprijină rugăciunea: el face ca spiritul, eliberat de tulburarea poftelor trupești, să se înalțe cu ușurință spre Dumnezeu. La aceasta se adaugă considerația că postul este necesar și indicat și din punct de vedere medical: el purifică trupul de toxine, îl înnoiește și-l ferește de diferite boli.

Având în vedere efectele acestea ale postului, Biserica a rânduit ca zile de post, afară de ajunuri: miercurile și vinerile de peste an, afară de săptămânile de harți; Tăierea Capului Sfântului Ioan Botezătorul (29 august); Înălțarea Sfintei Cruci (14 septembrie); cele patru posturi de peste an, ca pregătiri pentru marile sărbători ce le urmează (Învierea sau Paștele – post 27 februarie – 14 aprilie 2012, Sfinții Apostoli Petru și Pavel – post 11–28 iunie 2012, Adormirea Maicii Domnului – post 1–14 august și Nașterea Domnului sau Crăciunul – post 14 noiembrie – 24 decembrie). Acestea sunt perioade nu numai de înfrânare de la mâncare și băutură, ci și de pocăință, de luptă împotriva patimilor, de exercitare a virtuților (în special a milosteniei) și de intensificare



a rugăciunilor. Postul extern e completat cu postul intern – *«postul de bucate cu postul de păcate»* – și însoțit de rugăciune. De aceea, vremea postului este vremea de pocăință, vreme de purificare și spiritualizare, vreme de comuniune mai vie cu Dumnezeu. El este lepădare de *«omul cel vechi»* și îmbrăcare în *«omul cel nou»*. De postul extern (de bucate) sunt scutiți copiii (până la șapte ani), bătrânii (de la 60 ani) cu probleme de sănătate, bolnavii, cei ce au munci grele sau sunt în călătorii lungi și oboseitoare etc. Scutirea acestora nu e obligație: dacă vor, pot să postească și aceștia. Însă de postul intern nu e scutit nimeni. Acesta este obligatoriu pentru toți creștinii.

În Vechiul Testament, porunca postului, ca înfrânare totală sau parțială de la mâncăruri sau băuturi, apare ca un postulat al Legii lui Moise, impus de Dumnezeu. Astfel, în Levitic citim: *«Aceasta să fie pentru voi lege veșnică: în luna a șaptea, în ziua a zecea a lunii, se postește și nici o muncă să nu faceți, nici băștinașul, nici străinul care s-a așezat la voi»* (Lev. 16, 29). El era socotit ca mijloc de curățire de păcate și ca armă împotriva ispitelor. În acest sens pot fi înțelese: postul lui Moise în Muntele Sinai timp de patruzeci de zile și patruzeci de nopți, înainte de primirea Tablelor Legii – *«Moise a stat acolo cu Domnul patruzeci de zile și patruzeci de nopți: și nici pâine n-a mâncat, nici apă n-a băut»* (Ieșirea 34, 28; Deuteronom 9, 10); postul lui Daniel proorocul, timp de trei săptămâni (Daniel 10, 2-3; I, 11-12); postul lui David – *«Iar eu, când mă supărau ei, m-am îmbrăcat cu sac și am smerit cu post sufletul meu»*; *«Genunchii mei au slăbit de post și trupul meu s-a istovit de lipsa untdelemnului»* (Psalmi 34, 12; 108, 23). La proorocii Vechiului Testament găsim îndemnul de a posti în vederea pocăinței și a înlăturării ispitelor. Astfel, proorocul loil zice: *«Și acum, zice Domnul, întoarceți-vă la Mine din toată inima voastră,*



cu posturi, cu plâns și cu tânguire» (Ioil, 2, 12, 15; Daniel, 1, 11-12).

În Noul Testament, postul este tot atât de apreciat și de practicat. Astfel, Mântuitorul Hristos, înainte de a-și începe activitatea, S-a retras în pustie, unde a postit patruzeci de zile și patruzeci de nopți (Matei, 4, 2; Luca, 4, 2), confirmând astfel postul prin însuși exemplul Său și desăvârșindu-l prin arătarea sensului său adevărat ca și a modului în care trebuie să fie practicat (Matei, 6, 16-18). El îl recomandă alături de rugăciune, drept mijlocul cel mai eficace de a izgoni diavoli: *«Acest neam de demoni nu iese decât numai cu rugăciune și cu post»* (Matei, 17, 21; Marcu, 9, 29). Din Sfintele Evanghelii aflăm că Ana proorocița *«nu s-a depărtat de templu, slujind noaptea și ziua cu post și rugăciuni»* (Luca 2, 37), iar Sfântul Ioan Botezătorul *«se hrănea cu lăcuste și miere sălbatică»* (Marcu 1, 6).

După exemplul Mântuitorului, postul a fost practicat de Sfinții Apostoli și de ucenicii lor, mai ales când se pregăteau pentru misiuni mai importante, cum au fost alegerea pentru propovăduire și hirotonire a lui Pavel și a lui Varnava (Fapte 13, 3) și hirotonirea de preoți în cetăți (Fapte, 14, 23). Ei au recomandat și creștinilor practica postului cu obligație generală. Amintim cele spuse de Sfântul Apostol Pavel corintenilor: *«Să nu vă lipsiți unul de altul decât cu bună învoială pentru un timp, ca să vă îndeletniciți cu postul și cu rugăciunea și iarăși să fiți împreună, ca să nu vă ispitească satana din pricina neînfrânării voastre»* (I Corinteni, 7, 5).

Pr. dr. Valentin Fotescu



8. Plăcintă de post cu ciuperci

pentru foaie: 400–500 g făină albă, de calitate (se începe cu cca 400 g și se mai adaugă până la 500 g pe parcurs, dacă este nevoie); 1 pachet margarină pentru gătit (250 g); 2 lingurițe praf de copt; 1 lingură oțet; 5 linguri apă

pentru umplutură: 1 kg ciuperci; 2–3 cepe; verzituri (1–2 legături pătrunjel sau/și mărar; ceapă verde) etc.; 150–200 g (1 cană) sos alb (vezi rețeta **13**); sare; mirodenii

tavă de cca 700 cm²

Umplutura: Ciupercile se curăță, se spală și se fierb. Când sunt aproape gata, se scot din apa în care au fiert și se trec prin mașina de tocat, împreună cu ceapa prăjită separat și cu verdețurile tocate. În amestec se adaugă sosul alb, eventual îngroșat cu puțină făină. Consistența trebuie să fie astfel potrivită încât umplutura să fie frumos legată și să nu se fărâmițeze.

Foaia de plăcintă poate fi cumpărată din comerț, dar e preferabil să se prepare în casă. Pentru aceasta, se amestecă făina (400 g – se păstrează circa 100 g pentru necesități ulterioare) cu praful de copt stins cu oțetul, cu apa și cu margarina ținută în prealabil cel puțin o oră la temperatura camerei. Pentru a îngloba margarina în aluat, trebuie să fie suficient de moale încât să se poată pasa cu o furculiță. După ce aluatul s-a uniformizat și a căpătat o consistență comparabilă cu a plastilinei, se continuă frământatul și bătutul său (recomandabil încă 10 minute) pentru a deveni mai fin.

Apoi aluatul bine bătut se împarte în două jumătăți: una din ele se întinde până ce se obține o foaie de dimensiunea tăvii de copt (de circa 22×32 cm în acest caz) și se pune în tava unsă și tapetată cu puțină făină.

Peste foaie se pune umplutura repartizată cât mai uniform și apoi se acoperă cu a doua foaie de plăcintă, obținută prin întinderea celeilalte jumătăți de aluat.

Înainte de a fi pusă la cuptor, plăcinta trebuie înțepată de mai multe ori cu furculița, pentru a nu se deforma sau a nu se rupe, dacă se umflă în timpul coacerii.

Plăcinta se ține la cuptor, la foc mediu, 30–45 de minute. Este gata când este bine rumenită.

Notă

- În zona de dealuri a Munteniei, la plăcinta de ciuperci se folosesc ciupercile de pădure, iar acestea, în loc de a fi fierte, se pun la prăjit în tigaia în care se prăjește ceapa (când aceasta începe să-și schimbe culoarea). În continuare, prepararea plăcintei se face la fel.

9. Plăcintă de post cu spanac

pentru foaie: 400–500 g făină albă, de calitate (se începe cu cca 400 g și se mai adaugă până la 500 g, pe parcurs, dacă este nevoie); 1 pachet margarină pentru gătit (250 g); 2 lingurițe praf de copt; 1 lingură oțet; 5 linguri apă

pentru umplutură: 1 kg spanac; 2–3 cepe; verzituri (1–2 legături pătrunjel sau/și mărar; ceapă verde) etc.; 150–200 g (1 cană); sos alb (vezi rețeta **13**); sare; mirodenii

tavă de cca 700 cm²

Umplutura: Spanacul se curăță, se spală și se fierbe. Când este gata, se scoate din apa în care a fiert și se trece prin mașina de tocat (sau se toacă cu un cuțit de lemn) împreună cu ceapa prăjită separat și cu verdețurile tocate. În amestec se adaugă sosul alb, eventual îngroșat cu puțină făină. Consistența trebuie să fie astfel potrivită încât umplutura să fie frumos legată și să nu se fărâmițeze.

Foaia de plăcintă poate fi cumpărată din comerț, dar e preferabil să se prepare în casă. Pentru aceasta, se amestecă făina (400 g – se păstrează circa 100 g pentru necesități ulterioare) cu praful de copt stins cu oțetul, cu apa și cu margarina ținută în prealabil cel puțin o oră la temperatura camerei. Pentru a îngloba margarina în aluat, trebuie să fie suficient de moale încât să se poată pasa cu o furculiță. După ce aluatul s-a uniformizat și a căpătat o consistență comparabilă cu a plastilinei, se continuă frământatul și bătutul său (recomandabil încă 10 minute) pentru a deveni mai fin.

Apoi aluatul bine bătut se împarte în două jumătăți: una din ele se întinde până ce se obține o foaie de dimensiunea tăvii de copt (de circa 22×32 cm în acest caz) și se pune în tava unsă și tapetată cu puțină făină.

Peste foaie se pune umplutura repartizată cât mai uniform și apoi se acoperă cu a doua foaie de plăcintă, obținută prin întinderea celeilalte jumătăți de aluat.

Înainte de a fi pusă la cuptor, plăcinta trebuie înțepată de mai multe ori cu furculița, pentru a nu se deforma sau a nu se rupe, dacă se umflă în timpul coacerii.

Plăcinta se ține la cuptor, la foc mediu, 30–45 de minute. Este gata când este bine rumenită.

Note

- În loc de sos alb, la plăcinta de spanac se poate folosi, ca liant, sos de tomate (rețeta **16**), realizat puțin mai gros (cu mai multă făină).
- Pentru a se obține o umplutură mai bine legată, în spanacul tocat se poate adăuga puțin miez de pâine muiat în apă și stors. Acesta se amestecă bine cu umplutura, asigurându-i astfel consistența necesară.

10. Plăcintă de post cu varză călită

pentru foaie: *400–500 g făină albă, de calitate (se începe cu cca 400 g și se mai adaugă până la 500 g, pe parcurs, dacă mai este nevoie); 1 pachet margarină pentru gătit (250 g); 2 lingurițe praf de copt; 1 lingură oțet; 5 linguri apă*

pentru varza călită: *ingredientele și modul de preparare sunt date în rețeta de varză murată călită (rețeta **155**)*

tavă de cca 700 cm²

Umplutura: Varza călită se amestecă cu puțin sos alb (rețeta **13**) sau cu sos de tomate (rețeta **16**), în care s-a adăugat puțină făină, pentru ca umplutura să fie mai consistentă.

Foaia de plăcintă poate fi cumpărată din comerț, dar e preferabil să se prepare în casă. Pentru aceasta, se amestecă făina (400 g – se păstrează circa 100 g pentru necesități ulterioare) cu praful de copt stins cu oțetul, cu apa și cu margarina ținută în prealabil cel puțin o oră la temperatura camerei. Pentru a îngloba margarina în aluat, trebuie să fie suficient de moale

Încât să se poată pasa cu o furculiță. După ce aluatul s-a uniformizat și a căpătat o consistență comparabilă cu a plastilinei, se continuă frământatul și bătutul său (recomandabil încă 10 minute) pentru a deveni mai fin.

Apoi aluatul bine bătut se împarte în două jumătăți: una din ele se întinde până ce se obține o foaie de dimensiunea tăvii de copt (de circa 22×32 cm în acest caz) și se pune în tava unsă și tapetată cu puțină făină.

Peste foaie se pune umplutura repartizată cât mai uniform și apoi se acoperă cu a doua foaie de plăcintă, obținută prin întinderea celeilalte jumătăți de aluat.

Înainte de a fi pusă la cuptor, plăcinta trebuie înțepată de mai multe ori cu furculița, pentru a nu se deforma sau a nu se rupe, dacă se umflă în timpul coacerii.

Plăcinta se ține la cuptor, la foc mediu, 30–45 de minute. Este gata când este bine rumenită.



3.2 Sosuri

11. Maioneză de post

250–300 g cartofi (4–5 bucăți medii); 100–150 g țelină (2 bucăți mai mici); 0,1 l ulei; 1 lămâie (zeama); 2–3 lingurițe muștar clasic; sare

Cartofii și țelina se spală, se curăță și se fierb. Când sunt bine fierte, se pasează cu o furculiță, obținându-se un piure. Piureul se freacă cu o lingură de lemn, adăugându-i-se câte puțin ulei. După ce uleiul adăugat e înglobat, se picură altul, până ce tot uleiul este cuprins în piure. Atunci se adaugă muștarul, sarea și zeama de lămâie, după gust.

Notă

- Multe persoane adaugă la maioneza de post foarte puțin ghimbir, doar atât cât să împrumute preparatului aroma specifică.

12. Mujdei de usturoi

2–3 căpățâni de usturoi; ½ linguriță sare grunjoasă

Usturoiul se curăță, se pune într-o piuliță împreună cu sarea și se bate cu pisălogul până ajunge la consistența smântâni. Atunci usturoiul pisat se transferă într-un bol, în care se toarnă și 4–5 linguri de apă, la temperatura camerei.

În general, mujdeiul de usturoi este folosit alături de legume fierte sau la grătar de pește.

Note

- Este interesantă etimologia cuvântului „mujdei”, din limba franceză: mousse d’ail – spumă/maioneză de usturoi.
- Pentru a se obține un mujdei mai puțin iute, se adaugă miezul a 2–3 nuci, care se pisează odată cu usturoiul.

13. Sos alb (de post)

40–50 g făină (de grâu); 2–3 linguri ulei sau margarină; sare; 1 cană apă fierbinte

Într-o tigaie se pune uleiul sau margarina la încălzit, la foc mic, apoi se presară făina și se amestecă încontinuu cu o spatulă de lemn, pentru a se desface cocloașele de făină și a se uniformiza consistența sosului. Când făina începe să se îngălbenească, se stinge cu apă fierbinte, care se toarnă puțin câte puțin, urmărindu-se ca sosul să nu se prindă pe tigaie.

Note

- Acest tip de sos alb este cunoscut în bucătăria românească și sub numele de rântaș.
- Pentru a asigura un sos cu o consistență cât mai uniformă, se folosește un mic artificiu în tehnologia preparării sale: făina se amestecă la rece cu uleiul și în tigaie se pune la prăjit acest amestec.