

DICTATURA GASTRONOMICĂ

1501 FELURI DE MÂNCĂRI

de

CONSTANTIN BACALBAȘA

Carusel Books

București

proiect susținut de:



Cuprins

Capitolul I.	6
Cronicarul gusturilor rafinate	6
Un veritabil album literar-gastronomic	7
Capitolul II. Două vorbe	9
Capitolul III. Cum și cu ce ne hrănim	19
Capitolul IV. Un număr de povește și lămuriri	29
Capitolul V. Cum să pregătim mâncările	37
Capitolul VI. Regimul favorit	43
Capitolul VII. Alimente de regim	55
Capitolul VIII. Sosurile	75
Capitolul IX. Hors d'oeuvre	95
Capitolul X. Supele	111
Capitolul XI. Ouăle	143
Capitolul XII. Legumele	159
Capitolul XIII. Macaroane și făinișuri	195
Capitolul XIV. Peștele	203
Capitolul XV. Rácii, melcii, midiile, caracatița	227
Capitolul XVI. Carnea de vacă	237
Capitolul XVII. Carnea de vițel	265
Capitolul XVIII. Carnea de porc	281
Capitolul XIX. Carnea de berbec și de miel	293
Capitolul XX. Găinile și puii	305
Capitolul XXI. Curcanul	337
Capitolul XXII. Porumbeii și bibilicile	345
Capitolul XXIII. Rațele	353
Capitolul XXIV. Gâștele	359
Capitolul XXV. Vânatul	367
Capitolul XXVI. Marinatelor	401
Capitolul XXVII. Conservele pentru iarnă	407
Capitolul XXVIII. Salate pentru fripturi	415
Capitolul XXIX. Prăjiturile	423
Capitolul XXX. Sosuri pentru prăjituri.	
Cupele cu fructe. Spumele (frișca). Fructe zaharate	469
Capitolul XXXI. Cum se pregătesc prăjiturile	481
Capitolul XXXII. Compoturile	487
Capitolul XXXIII. Înghețatele	493
Capitolul XXXIV. Marmelade, siropuri, sorbeturi și bombe	497
Capitolul XXXV. Diferite băuturi	505
Capitolul XXXVI. Dulcețurile	511
Capitolul XXXVII. Colțul gastronomilor rafinați	529
Capitolul XXXVIII. Listele de mâncări (meniurile)	559
Glosar	575



Dictatura gastronomică



I

Cronicarul gusturilor rafinate

Constantin Bacalbașa (1856-1935) a fost un jurnalist, memorialist și om politic, cunoscut ca unul dintre promotorii presei românești, din postura de membru fondator și președinte al Sindicatului Ziariștilor, și renumit pentru crearea celei mai pitorești fresce literare a *Bucureștilor de altădată*.



Constantin s-a născut la 21 august 1856, primul copil al unei familii în care talentul literar era la el acasă: Ion și Anton Bacalbașa, frații lui

Constantin, au ajuns și ei scriitori și jurnaliști cunoscuți. Și-a petrecut copilăria la Brăila, unde a urmat clasele primare și primele clase gimnaziale. În 1871, tatăl său, Costache Telescu Bacalbașa, șeful poliției locale, l-a adus în București pentru înscrierea la Liceul „Sf. Sava”. Atunci a locuit o scurtă vreme la Hotelul Concordia, într-unul dintre apartamentele în care se spune că a avut loc istorica dezbatere din noaptea de 23-24 ianuarie 1859, care a precedat Unirea Principatelor. A urmat apoi cursurile Facultății de Drept, la care a renunțat după doi ani, în 1879, pentru a-și începe activitatea de ziarist.

A fost prim-redactor la ziarul *Adevărul*, apoi la *Dimineața*, însă cea mai mare parte a carierei sale jurnalistice s-a concentrat în paginile celui mai important cotidian național al epocii, *Universul*. A fondat ziarele *Țara*, *Patriotul*, *Românimea*, iar articolele sale au apărut în multe alte publicații: *Emanciparea*, *Drepturile omului*, *Telegraful*, *Conservatorul*, *Epoca*, *Literatorul*, *Lupta*, *Națiunea*. A fost membru fondator al Societății Presei și al Sindicatului Ziariștilor, și, din 1919, președinte al Sindicatului Ziariștilor. În paralel și-a explorat și latura pamfletară, fondând revista umoristică săptămânală *Ghiță Berbecul*. Împreună cu frații săi Ion C. Bacalbașa și Anton Bacalbașa a scris volumul de proză satirică intitulat *Pardon*.

În perioada 1927-1932 s-a dedicat redactării celor patru volume care compun seria *Bucureștii de altădată*, o lucrare plină de farmec, cu valoare documentară incontestabilă, despre Bucureștiul anilor 1800. Printre celelalte scrieri ale lui Constantin Bacalbașa se numără *Capitala sub ocupația dușmanului* (1921), *1001 feluri de mâncări* (1934), *Chestia cârciumarilor*, *Răvașe de plăcinte* și *Peticul lui Berechet*.

Un veritabil album literar-gastronomic

Pasiunea pentru arta culinară, care l-a însoțit toată viața pe Constantin Bacalbașa, și rafinamentul său într-ale gustului se reflectă perfect în cartea sa de bucate *Dictatura gastronomică. 1501 feluri de mâncări*, pe care scriitorul Păstorel Teodoreanu a considerat-o „un monument gastronomic“. Această spectaculoasă monografie culinară a României interbelice, care cuprinde rețete culese, încercate și prefațate de Constantin Bacalbașa, avea să fie publicată în 1935, la scurt timp după moartea autorului, fiind considerată una dintre operele de căpătâi ale acestuia.

Nu putem ști, din păcate, care a fost aportul Ecaterinei Bacalbașa, soția autorului, la această carte. Bănuim însă că ea a avut o contribuție mult mai semnificativă decât cele câteva rețete care-i poartă semnătura, dacă ne gândim la faptul că doamna Bacalbașa a fost bucătăreasa Casei Regale a României, de preparatele ei bucurându-se în special Regina Maria.

Parcurend ediția de față, veți remarca actualitatea unora dintre rețete, precum și persistența în timp a anumitor mărci sau mâncăruri la fel de la modă și acum, ca și în urmă cu mai bine de 80 de ani (muștarul Savora sau cupa Melba, de exemplu).

Editorii și-au propus să păstreze stilul inconfundabil al autorului, pentru a nu afecta parfumul de epocă al cărții, fără de care acest volum ar fi avut foarte mult de pierdut. În același timp, am actualizat punctuația și ortografia, păstrând însă anumite cuvinte și exprimări în forma lor arhaică acolo unde intervenția redactorului ar fi eliminat savoarea textului original. Am ales, însă, să eliminăm anumite naivități lingvistice (un exemplu elocvent ar fi transliterarea Iris Tew pentru *Irish stew* – tocană irlandeză) și să uniformizăm denumirile și adresarea folosite în carte, pentru o parcurgere mai cursivă a textului. Acolo unde am considerat că sunt necesare explicații sau lămuriri suplimentare, am adăugat note de subsol, iar la finalul cărții veți găsi un glosar care conține termenii mai puțini uzitați în prezent.

Ca noutate față de alte ediții ale lucrării, am apelat la un grup de cunoscuți ilustratori contemporani, cu stiluri diferite, dar complementare, care au avut sarcina deloc ușoară de a traduce în imagini savoarea acestor delicioase rețete. Nu veți găsi ilustrații ale rețetelor în sensul convențional al acestora, ci adevărate tablouri de epocă, menite să vă binedispună și să vă introducă în atmosfera boemă a Micului Paris interbelic.

Două vorbe



II



Capitolul II

Două vorbe

din partea lui Constantin Bacalbașa

Mi se cere să fac o prefață pentru o nouă carte de bucătărie?!... Mi se cere mie!?... Mie, un stăruitor al alimentării cu regim, un oprit de la cele mai... excelente pregătiri culinare!?...

Este ca și când s-ar cere unui ateu să comenteze o evangheliie și... unui ministru de finanțe să dea, *astăzi*, un buget echilibrat!

Dar, în sfârșit, fiindcă zarul a fost aruncat, fie!...

Și Clément Vautel¹ a scris în Franța prefața unei cărți de bucătărie; o imitație nu strică decât în industrie. Să-l imităm, dar.

O carte de bucătărie nu este numai un indicator al sosurilor și un catehism al lăcomiei, o, nu, ea este ceva mai mult și ceva mai bun: este o... evangheliie fiziologică!

Să nu râdeți, vă rog!

Brillat-Savarin, acest „principe al pofticioșilor“ – *Ce Prince des gourmets*, cum l-a numit nu știu cine –, Brillat-Savarin, care a început prin a fi deputat girondin sub Revoluție, a urmat ca secretar intim al generalului Augereau și a sfârșit ca și d-l Sărățeanu – nu regent, vă rog! –, dar membru la Curtea de Casație, a scris o carte rămasă celebră, intitulată *Fiziologia gustului*. Aceasta dovedește că legătura între revoluție, armată și înalta magistratură nu o poate face decât un stomac hrănit bine.

Bucătăria a făcut, de-a lungul secolelor, pași gigantici înainte și... înapoi.

Dacă ar fi să-l credem pe Esop, pe vremea lui era un singur fel de mâncare: limba. Căci el a spus că mâncarea cea mai rea și mâncarea cea mai bună sunt acest organ al limbuției. Ceea ce ar însemna că mâncările sunt bune sau rele după cum plac ori nu plac limbii.

Dar, în zilele noastre, alte criterii predomină. Iată câteva din aforismele lui Brillat-Savarin, acest bucătar magistru și magistrat:

- *Universul nu e ceva decât prin viață, și tot ceea ce trăiește se hrănește.*
- *Animalele se îndoapă, omul mănâncă. Dar numai omul de spirit știe să mănânce.*

¹ Clément-Henri Vautel, jurnalist și scriitor belgian naturalizat în Franța

- *Destinul națiunilor atârână de felul în care ele știu mânca.*
- *A pofti pe cineva la masă este a te însărcina cu fericirea sa în tot timpul cât stă sub acoperișul tău.*
- *Calitatea neapărată a unui bucătar este exactitudinea; ea trebuie să fie și a musafirului.*
- *Descoperirea unei mâncări noi face mai mult pentru fericirea genului uman decât descoperirea unei stele.*
- *Masa este singurul loc unde oamenii nu se plictisesc niciodată în timpul primei ore cât stau împreună.*
- *Ordinea mâncărilor trebuie să plece de la cele mai substanțiale la cele mai ușoare. Ordinea băuturilor, de la cele mai ușoare la cele mai tari și parfumate.*
- *Creatorul l-a făcut pe om să mănânce spre a trăi, îl invită prin apetit și îl răsplătește prin plăcere.*
- *Un desert fără brânză este ca o femeie frumoasă căreia îi lipsește un ochi.*
- *Să aștepti prea mult timp pe un musafir întârziat este o lipsă de atențiune pentru ceilalți musafiri.*
- *Teoria că nu trebuie să schimbi vinurile la masă este o erezie, limba se satură și, după al treilea pahar, cel mai bun vin nu mai deșteaptă decât o senzație obtuză.*
- *Cei care capătă indigestie ori se îmbată nu știu nici să mănânce, nici să bea.*
- *Acel care-și primește musafirii fără a îngriji masa cu toată atențiunea nu este demn să aibă prieteni.*

Mă opresc.

Această carte a marelui bucătar este pentru toți cei care au citit-o un instrument de instrucțiune. Ea are admiratori în cele mai alese cercuri.

Astfel, mareșalul Franchet d'Esperey, atât de bine cunoscut la noi, a scris:

„Datoresc recunoștință celebrului Consilier al Curții de Casație care a scris *Fiziologia gustului*. În adevăr, atunci când, căpitan de tiraliori, trăiam serile lungi în *bled*², nu lipseam niciodată ca să iau cu mine lucrarea sa și, după masă, le citeam câteva pagini ofițerilor mei. Și această lectură încânta ceasurile care, fără ea, ar fi fost foarte grele.“

Pierre Varenne a adăugat: „Brillat-Savarin este pentru arta de a mânca ceea ce Ovidiu a fost pentru arta de a iubi.“

„Prin filosofia sa zâmbitoare, Brillat-Savarin ne-a învățat să gustăm mai bine bucuria de a trăi“, a spus Victor Hugo.

² Zonă nelocuită, deșertică sau teren neutru; în limba franceză, în original

Alphonse Karr a zis: „Citirea lui Brillat-Savarin m-a făcut să-mi fie rușine că nu sunt lacom“.

Acum, Alexandre Dumas-tatăl, care a fost și el un distins bucătar: „Sunt trei feluri de lăcomii: aceea a stomacurilor robuste, care este cea a lui Trimalcion și a lui Vitelius, aceea a nenorociților atinși de bulimie și, în sfârșit, aceea a spiritelor delicate pe care le cânta Horațiu și le practica Luculus. Brillat-Savarin este un La Bruyère al acestei din urmă categorii de mândăcioși.“

Dar destul cu Brillat-Savarin, oricât ar fi el de mare.

Acum, ceva mai practic. Să răspundem întrebării: „Cum trebuie să mâncăm?“

Bineînțeles că nu ne ocupăm de bolnavi, de cei rău bolnavi; acestora medicii le prescriu nu feluri de mâncare, ci medicamente sub formă de alimente. Aceștia nu mănâncă, dar sunt numai hrăniți pentru ca să piară cât mai târziu, după ce au trăit văduvi de una din cele mai mari plăceri ale vieții: o mâncare gustoasă. Pentru aceștia nu se tipăresc cărți de bucătărie, ci numai manuale farmaceutice.

Firește, abuzul celor mai suculente feluri de minuni bucătărești este iarăși o mare greșală. Chiar oamenii cei mai sănătoși sunt datori să se supună câtorva indicațiuni de temperanță. Să mâncăm bine, dar să nu abuzăm de nicio bunătate. Și fiindcă abuzul de mâncare e provocat tocmai de felurile prea gustoase, să ne punem frâu poftelor. Adică să urmărim un indicator înțelept.

Ținând socoteală de ritmul actual al vieții și de iuțea succesiunilor datorită tuturor invențiunilor în ascensiune, să nu uităm că organismele orașenilor sunt foarte expuse procesului de destrămare, printre care ceea ce se numește artrism face zilnic victime.

Să ascultăm, dar, câteva sfaturi. Ele sunt scrise mai ales la adresa celor care au împlinit vârsta de 40 de ani! Vai!

Să ascultăm sfaturile oamenilor de știință. Cititorii le vor găsi admirabil de bine rezumate în capitolul ce urmează imediat după aceste *Două vorbe*: de ce să ție seama cei care vor să mănânce bine și să le fie bine.

Firește, nimic nu e perfect pe lume. Iată de ce întâlnim la fiecare pas prăpastia între o mâncare gustoasă și un sfat medical salvator. Concluzia ar trebui să fie dezo-lantă: „Nu trăiește bine decât cine mănâncă rău“.

Dar... să nu ne descurajăm. Principiul „alimentației naturale“ a pus podișcă peste prăpastie, a dat liniște îngrijoraților și a rezolvat controversa cu aceste câteva vorbe: „Să profităm de toate, dar să nu abuzăm de nimic“.

În alimentație, ca și în politică, abuzul este... anticonstituțional.

Dar cum să mâncăm?

Nu este de prisos ca oamenii – mai ales orașenii, a căror activitate are loc în cadrul viciat al aerului închis, sunt expuși boalelor care urmează incompletei combustii și exageratei supraalimentări – să știe ce mănâncă, să știe cum să mănânce, să știe ce trebuie să mănânce și, mai cu seamă, să știe ce trebuie să nu mănânce.

Medicina, ca orice știință, ca orișicare înfăptuire omenească, evoluează. Astăzi avem teorii medicinale necunoscute ieri, mâine vom avea teorii necunoscute azi; să ținem, dar, seama de tot ceea ce știința a cucerit până acum. Și să-i dăm cuvântul.

Marele Pasteur a spus că știința caută mereu, distruge mereu și clădește mereu; expresia lui e cunoscută: „Știința să progreseze distrugându-se la fiecare 25 de ani“.

Să ascultăm, dar:

Sunt cunoscute trei feluri de regimuri: cel vegetarian, cel vegetalo-carnivor – sau regimul alimentației naturale – și regimul carnivor.

Cel dintâi este recomandat exclusiv bolnavilor, niciodată nu va fi pus într-o carte de bucătărie.

Insuficiențele lui sunt cunoscute. El răpește organismului elemente indispensabile și slăbește unele organe. Nu putem recomanda acest regim oamenilor sănătoși.

Regimul carnivor este și el o extremitate periculoasă. Să nu-l urmărim. Bineînțeles, nu-i vom obosi pe cititori cu dezvoltări explicative, ci ne vom mărgini la rezumate și la formule.

Obiceiul joacă în bucătărie un rol covârșitor, oamenii mănâncă cu plăcere lucrurile cu care s-au obișnuit și refuză lucruri cu mult mai gustoase dacă sunt prea noi. Acesta este un adevăr vechi ca lumea.

Cu 450 de ani înainte de Hristos, Hipocrat, cel mai mare medic al Antichității, a spus: „Omul suportă bine mâncările și băuturile cu care este obișnuit, chiar când calitatea lor nu este bună, și suportă rău mâncările și băuturile cu care nu este obișnuit, deși calitatea lor nu e rea“.

Acest adevăr ne spune că nu se pot impune oamenilor sănătoși sau, cel puțin, nu serios bolnavi regimuri extreme de alimentație. A suprima dintr-odată aproape toate alimentele cu care este obișnuit omul nu însemnează a-l însănătoși, însemnează numai a-l plictisi.

Un regim moderat, din care să nu lipsească legumele, carnea, peștele, vinul, este singurul de recomandat oamenilor normali. Știința stă în proporționarea acestor alimente și în organizarea celor trei mese ale zilei.

Trebuie, dar, cum ne spune doctorul, să prevenim și să combatem boalele prin:

- antisepsia gastrointestinală cu adevărat naturală;
- masticăția metodică;
- medicațiunea alcalină naturală;
- varietatea alimentației;
- întrebuințarea cu moderație a cărnii și a băuturilor excitante;
- principiul diviziunii muncii pentru tubul digestiv.

Cu alte cuvinte:

Să ne dezinfectăm intestinale, să mestecăm bine alimentele, mâncând încet, să ingerăm alimente alcaline, adică multe legume neacide, să variem cât mai mult mâncările și să nu le reducem de la o zi la alta numai la câteva feluri, să mâncăm carne și să bem vin, dar să nu abuzăm de acestea.

Antisepsia gastrointestinală se obține mâncând, de pildă, de șase ori mai puțină carne decât celelalte alimente: fructe, legume, pâine, făinoase, iaurt.

Acum, care trebuie să fie repartiția alimentelor în cursul zilei, după prescripțiile alimentației naturale?

De dimineață, să nu mâncăm decât fructe crude și fructe uleioase precum nucile, migdalele, alunele. Apoi untul, iaurtul, laptele, zahărul, mierea, lucruri dulci.

Fructele nu sunt greu de digerat decât fiindcă de obicei sunt mâncate nemestecate și la sfârșitul meselor. Dimineața, mâncate pe stomacul gol și cu pâine, sunt bine digerate.

Tot la fel nucile, migdalele etc. sunt de minune digerate dacă le mâncăm de dimineață sau la începutul oricărei mese.

Spre a nu se tulbura funcțiunile gastrice, lucrurile dulci trebuie întrebuințate pentru mesele de dimineață și de seară, dar nu pentru cele de la ora 12.

La prânzul de la amiază, care este masa principală, fructele trebuie suprimate. Dispepticii nu le pot digera decât greu, din cauza volumului și a zahărului ce conțin. Artriticii au după masă arsuri și gaze, în mare parte din cauza zahărului.

La prânzul de la 12 trebuie suprimate și legumele în prea mare cantitate – vorbesc de artritici și dispeptici; mâncarea lor trebuie să se mărginească la ingestivitatea cărnurilor, în cantitate foarte mică, a cartofilor, a orezului, a făinoaselor de toate felurile.

Seara trebuie să mâncăm legume, salate, fructe și cereale.

Deci: regimul fructivor dimineața, carnivor-moderat la 12 și vegetarian seara.

Întâiul prânz, cel fructivor, se digeră mai ales în gură.

Cel de-al doilea, carnivor moderat, se digeră mai mult în stomac.

Cel de-al treilea, vegetarian în cea mai mare parte, se digeră în intestine.

Să nu pierdem din vedere altă prescripție a naturii: regimul nostru alimentar trebuie să varieze cum variază sezoanele. De aceea, iarna se poate mânca mai mult și cu mai multă carne, iar vara, cantitativ mai puțin și carne friptă, moderat.

În fine: dimineața să mâncăm fructe crude și uleioase, lăpturi, unt, fierturi ușoare, precum teiul etc.

La ora 12, întâiul fel să fie o legumă, al doilea carne, pește sau ouă. Carnea și peștele e bine să fie consumate în toate zilele – dacă se poate.

Împreună cu carnea e bine să se mănânce cartofi, orez, legume proaspete. E bine să ne ferim de legumele uscate: fasole, linte, mazăre.

Dispepticii să se ferească și de prea marea cantitate de legume verzi, adică netrecute pe la foc.

La sfârșit, o prăjitură ușoară făcută în casă. În această carte se găsesc multe preparațiuni.

Fructele crude și brânza nu sunt indicate pentru artritici.

Seara sunt indicate: o supă ușoară fără zeamă de carne, dar cu legume (jumătate de farfurie). Pentru dispeptici, supa e bine să fie groasă, adică o piurea de legume.

Al doilea fel de mâncare va fi o preparație de legume, un făinos precum macaroane, tăiței etc., salate, cartofi, câteodată un ou.

Al treilea fel, ceva ușor: compot, marmeladă, fructe. Unii fiziologiști recomandă ca masa de seară să înceapă chiar cu fructe.

Ar fi fost temerar din partea mea să proclam principii medicale și să dau sfaturi într-un domeniu care este al oamenilor de știință specială; de aceea m-am mărginit a rezuma, cât am putut mai lămurit, părerile tipărite ale unor foarte distinși specialiști din străinătate. Am consultat și un număr de eminente medici din țara noastră.

Părerile lor, nu ale mele, sunt înregistrate în cuprinsul acestor „Două vorbe“ care, spre marele meu regret, s-au întins a fi mai multe.

În capitolul următor, cititorii vor găsi o importantă cercetare a calității alimentelor.

Dar o să mă întrebați: cum se împacă toate aceste prescripții medicale cu invitația la vals pentru ca lumea să mănânce toate bunătățile, toate preparatele fine și excelente înregistrate în această voluminoasă publicație?...

În adevăr... parcă nu am niciun răspuns de dat...

Ba am unul: profitați de viața cea scurtă, profitând de mâncarea cea bună. Dar cu moderație. Și nu uitați lozinca: *Uzați de toate, nu abuzați de nimic!*

Succesul obținut de întâia ediție a cărții de bucătărie *1001 feluri de bucate* impunea apariția ediției a II-a.

Dar o ediție cu totul completă, mai bogată în material culinar și cu un cu totul alt plan.

Partea științifică este foarte mult îmbunătățită. Capitolele având titlul „Sfaturi” pun la îndemâna tuturor un număr însemnat de cunoștințe pentru ca gospodinele să fie orientate nu numai când au de gătit mâncările, dar și atunci când cumpără alimentele. Foarte importante sfaturi ce trebuie urmate și din punct de vedere economic, și din punct de vedere gastronomic.

Apoi, cartea *1001 feluri de bucate* va purta la ediția a II-a titlul *1501 feluri de mâncări*. Înțelege toată lumea ce bogăție de cuprins, cât de numeroase feluri de mâncări au fost adăugate la toate capitolele. Iar organizarea cărții este acum astfel realizată încât orientarea cititorului este mult mai ușoară decât a fost în prima ediție a cărții.

Astfel, cum va apărea, cu ilustrații în text, cu indicații privind toate alimentele, cu rețete culinare și pentru oameni sănătoși, și pentru oameni bolnavi, și pentru cei supuși unui regim intermediar, cu pregătiri pentru mesele de lux și pentru mesele familiale, cartea aceasta, purtând titlul *1501 feluri de mâncări*, va fi unică în România, va fi superioară multor tratate culinare apărute în străinătate. Și aceasta fiindcă va cuprinde, pe lângă atâtea rețete ale bucătărilor franceză, italiană, germană, engleză, rusă, ungară etc., și toate felurile de mâncare ale bucătăriei române și greco-române.

Este o carte foarte utilă, cum n-a mai apărut alta în România, una completă, cum n-au apărut multe în țările străine.

Spre a sfârși, atrag băgarea de seamă asupra câtorva inovații de toată importanța.

1. La începutul câtorva capitole, cititorii vor găsi sfaturile științifice menite să apere sănătatea.
2. În toate capitolele, mâncările sunt înșirate pe categorii. De pildă, la capitolul „Legume” se începe cu cartofii și sunt înșiruite *toate* pregătirile cu cartofi, apoi *toate* pregătirile cu pătlăgele roșii și tot așa mai departe. În capitolul peștelui se începe cu *toate* mâncările făcute cu crap, apoi *toate* cele cu șalău etc.

Cititorii nu vor mai fi siliți să caute în întreg capitolul toate mâncările făcute cu același pește.

3. Am dat o atenție specială capitolului destinat hranei vegetariene și de regim. Și am așezat mâncările în ordine: mai întâi toate sosurile, apoi toate supele, apoi toate mâncările, apoi toate prăjiturile.

4. Capitolul „Meniuri“ l-am îmbogățit cu 12 meniuri destinate prânzurilor de lux, de noapte (Supeuri), unul de fiecare lună, plus Meniul Revelionului, plus ceaiurile.

În astfel de condiții, cartea ce va apărea acum va răspunde tuturor dorințelor și tuturor trebuințelor.

**Cum să
pregătim
mâncările**



Capitolul V

Cum să pregătim mâncările

Sfaturi și explicații

Înainte de a intra în materia pregătirilor bucătărești, nu credem că e de prisos să dăm câteva sfaturi și explicații în ceea ce privește activitatea gospodărească a celor care se ocupă cu hrana.

Iată-le:

Timpul în bucătărie

Știți că o mâncare trebuie să stea pe foc, să zicem, un ceas, însă acest ceas nu începe din momentul în care s-a pus vasul pe foc, *ci numai din momentul în care a început fierberea.*

Mâncări încălzite

Când voiți să încălziți mâncări rămase din ajun sau de dimineață, adăugați puțină apă sau zeamă de carne și puneți pe foc domol să se încălzească, nu să fiarbă.

Dacă adăugați și unt, puneți-l numai după ce ați luat mâncarea de pe foc.

Untul clarificat

În această carte se va întâlni de multe ori expresia „unt clarificat“. Ce este untul clarificat?

Într-o cratiță nu prea mare puneți, atât cât vă trebuie, unt proaspăt pe foc domol: când untul s-a făcut ca untdelemnul și face un depozit alb, scoateți-l din cratiță și întrebuițați-l, căci e clarificat.



Cum se amestecă albușurile

Când vrei să adăuși într-o mâncare albușuri, procedați astfel:

Dacă ouăle sunt mai ușoare decât alimentul cu care trebuie amestecate, de pildă lapte cu orez sau altceva la fel, atunci iei o lopățică de lemn și, dacă n-o ai, o carte de vizită mare sau o bucată de carton. Albușul îl torni peste laptele cu orez, iar cartonul îl înfigi ca un cuțit prin albuș și laptele cu orez până în fundul vasului. Treci cartonul sub orez și-l ridici dimpreună cu spuma, apoi arunci tot ce ai ridicat la dreapta, cum ai face cu o lopată. Același lucru îl repeți de mai multe ori până ce totul s-a amestecat bine. Dar, încă o dată, să nu amestecați și să nu bateți sau să scotociți mâncarea.

Când e vorba de un aliment mai ușor decât albușul, cum ar fi făina sau zahărul pisat, atunci turnați făina sau zahărul încetul cu încetul, ca ploaia, peste albuș, apoi procedați la amestec cum am spus mai sus.

Piurea prin sită

Puneți piurea într-o sită și începeți s-o treceți într-un vas oarecare; dar niciodată să nu frecați, să nu apăsați și să nu striviți sau să învârtiți piurea în sită. Trecerea să o provocați cu un făcăleț și numai frecând piurea în linie dreaptă, adică trăgând-o cu făcălețul din partea opusă către cel ce manevrează.

Piurea va trece astfel mereu și în cantități mici.



Cum se usucă o piurea

Când ai făcut piurea și vrei să-i adaugi o zeamă oarecare – unt, lapte etc. –, trebuie mai întâi ca piurea să își piardă toată zeama prin evaporare. Această evaporare se obține astfel: pe un foc tare, bați mereu piurea cu un făcăleț sau, mai bine, cu un pământ de sârmă, frecând cu vioiciune fundul vasului pentru ca să nu se prindă. Când piurea s-a întărit astfel încât să poată fi strânsă toată mușuroi în mijlocul cratiței, îi poți adăuga untul și celelalte.

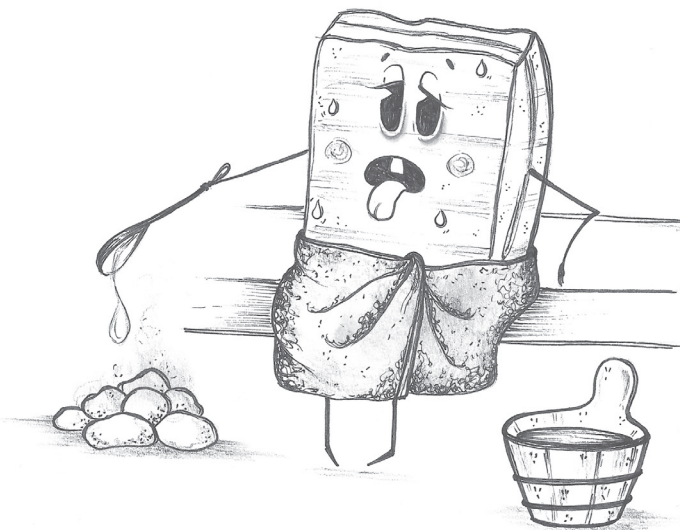
Slănina opărită

De multe ori veți întâlni sfatul ca slănina sau costița afumată să fie opărită.

Iată cum se procedează:

Slănina sau costița, înainte de a fi introdusă în mâncări, trebuie trecută prin apă fiartă spre a se curăți și spre a pierde sarea prea multă.

Pui slănina sau costița în apă rece care să o acopere, apoi să înceapă fierberea; după cum aceste grăsimi sunt mai mult sau mai puțin sărate, le lași pe foc de la 5 la 10 minute. Le scoți și le ștergi cu un șervet, apoi le întrebuințezi la mâncări.



Untul moale

La multe mâncări găsim indicația că trebuie să întrebuințăm untul moale, pe franțuzește „ramolit“. Cum se „ramolește“ untul când e prea tare? Îl bagi într-un șervet muiat în apă, apoi îl frământă cu mâna cât trebuie.

Pentru mâncările prea scăzute

Dacă o mâncare a scăzut prea mult și, vrând s-o dai la masă, vezi că n-a rămas în cratiță decât puțină zeamă, grasă ca untdelemnul, fă să crească sosul astfel: toarnă în mâncare atâta zeamă de carne sau, în lipsă de zeamă, atâta apă câtă zeamă trebuie să aibă mâncarea în clipa dării la masă.

Să fiarbă cel puțin 10 minute, apoi se scoate grăsimea.

Cantitatea sosului în mâncări

Cât sos trebuie să aibă o mâncare, trebuie să fie mai scăzută sau mai zemoasă? Iată întrebarea. Răspunsul este: când dați la masă o mâncare, trebuie să aibă trei linguri de zeamă de fiecare persoană.



Pătrunjelul prăjit

Pentru unele mâncări se cere pătrunjel prăjit. Iată cum procedezi. Pui într-o cratiță o cantitate mai mare din grăsimea care trebuie: unt, untură, grăsime, untdelemn etc. Când este foarte fierbinte, înmoi pătrunjelul și îl scoți aproape imediat, căci e gata.

Unele cantități: unt, zahăr, făină etc.

Untul: când se spune că într-o mâncare trebuie să se pună unt cât o nucă, să se înțeleagă 15 grame, iar când se spune că trebuie unt cât un ou, să se înțeleagă 50 de grame.

Făină: o lingură de supă însemnează 20 de grame. O lingură plină, 30 g, o lingură nu tocmai plină, 15 g.

Zahărul: o lingură de supă vrea să zică 30 g.

Sarea de bucătărie: o lingură plină, 15 g.

Sarea de masă: o linguriță de cafea, vreo 6 g.

Paharul: când se indică adăugirea în mâncări a unui pahar de oarecare lichid, se înțelege paharul de 200 ml.

Zeama albă

În bucătăria franceză se întrebuințează mult această zeamă zisă *Court-bouillon* și purtând numele de *Albul – Le blanc*. Această zeamă, în care se fierb de multe ori cărnurile și legumele, se fabrică astfel:

Se iau 2 litri de apă, o lingură plină de făină, o lingură rasă cu sare de bucătărie, 3 linguri de oțet, 80 sau 100 g grăsime de la rinichi de vacă și buchetul cu pătrunjel, cimbru, dafin și un cățel de usturoi.

Înmoi, încetul cu încetul, făina cu apa, căutând să nu facă cocoloașe, adaugi oțetul și sarea. Pui pe foc și aștepti clocotul, amestecând mereu. Când clocotul e tare, pui alimentele destinate fierberii, pui buchetul și, la urmă, grăsimea.

Retragi cratița de pe flacără, acoperi pe trei sferturi cu capacul și lași să fiarbă domol, cât trebuie.