

MARIA CRISTEA ȘOIMU

REȚETE
DE POST
ȘI
SĂRBĂTORI
CREȘTINE

CUPRINS

INTRODUCERE	9
În loc de prefață.....	9
Câte ceva despre hrana omului.....	12
Pe scurt despre hrana omului.....	13
Ce spun maeștrii bucătari despre:.....	15
Măsuri și măsurători aproximative folosite în bucătărie.....	20
Simboluri creștine în bucătăria românească.....	21
I. REȚETE DE FRUPT PENTRU LĂSATA-SECULUI	25
II. SĂPTĂMÂNA BRÂNZEI	33
1. Mâncăruri scăzute.....	33
2. Dulciuri.....	46
III. REȚETE DE POST	49
1. Salate.....	49
2. Borșuri.....	55
3. Ciorbe.....	62
4. Supe.....	63
5. Mâncăruri scăzute din legume, ciuperci și făinoase.....	68
IV. DULCIURI DE POST	91
V. PLĂCINTE	101
VI. REȚETE CU PEȘTE	105
VII. POSTUL PAȘTELUI	113
Paștele.....	113
9 Martie – Cei 40 de sfinți mucenici din Sevastia.....	114
25 martie – Buna Vestire.....	116
Masa de Buna Vestire.....	117
Sâmbăta lui Lazăr (sau Sâmbăta Floriilor).....	120
Lazărelul (Colind).....	122
Slujba de seară (Vecernia) la mănăstirea Pasărea.....	122

Duminica Florilor.....	124
Veniți, norii de mulțime	125
Azi cu toți să prăznuim.....	126
Săptămâna Patimilor.....	127
Cinstiți creștini	138
Învierea lui Hristos. Arătările Mântuitorului	138
Înălțarea Domnului – Masa de Înălțare la Calafat	139
Masa de Înălțare	140
Meniuri de post pentru Săptămâna Patimilor	144
VIII. REȚETE PENTRU POST ASPRU CĂLUGĂRESC	157
IX. MASA DE PAȘTE	161
Dulciuri tradiționale	168
X. LEGENDE DESPRE CRĂCIUN	173
Legenda lui Moș Crăciun	173
Sărbătoarea Crăciunului (Un amestec de creștinism și păgânism).....	173
Obiceiuri și tradiții	174
Prânzul de Ignat (20 decembrie).....	175
XI. COLINDE, SORCOVA, PLUGUȘORUL.....	179
XII. PREPARATE TRADIȚIONALE DIN CARNE DE PORC.....	185
XIII. MASA TRADIȚIONALĂ DE CRĂCIUN	191
Preparate din carne de pasăre.....	192
Friptură de porc.....	193
Alte rețete tradiționale	195
Dulciuri tradiționale	198
Nota autoarei	203
Index.....	205

Pe scurt despre hrana omului

Hrana omului trebuie să conțină:

1. Albumine (care se găsesc în):

- plante: mazăre, fasole, bob, linte.
- animale: carne de orice fel, ouă, lapte, pește, brânzeturi.

2. Grăsimi (care se găsesc în):

- plante: uleiuri de orice fel (nuci, măsline, migdale, floarea-soarelui, soia).
- produse de origine animală: smântână, unt, untură, ciocolată, lapte.

3. Hidrați de carbon: conținuți în legume, fructe, cereale.

4. Minerale: sodiu, fier, fosfor, magneziu, calciu.

5. Apă: necesarul zilnic este de 1,5–2,5 litri.

6. Vitamine: se găsesc în coaja fructelor, untura de pește, cereale, legume, lactate.

Alimentele care nu au nicio valoare nutritivă: cafeaua, ceaiul, salata verde, supa limpede de legume și de carne (degresată) sunt permise și acestea tot cu măsură!

Alimente cu valoare nutritivă mică:

1 iaurt – 100 calorii

1 castravete – 60 calorii

1 măr – 50 calorii

1 ou – 72 calorii

1 pahar cu lapte – 160 calorii

1 strugure – 100 calorii

1 cartof – 100 calorii

50 g unt proaspăt – 250 calorii

100 g carne friptă de pui – 300 calorii

1 sardea în ulei – 100 calorii

macaroane fierte – 200 calorii

paté de ficat: 150 calorii

Legume (100 g)

morcovi tineri – 20 calorii

fasole verde – 15 calorii

spanac fiert – 25 calorii

roșii – 50 calorii

sparanghel – 75 calorii

ciuperci – 30 calorii

conopidă – 25 calorii

mazăre verde – 100 calorii

ardei gras – 20 calorii

fasole albă uscată – 240 calorii

cartofi fierți – 200 calorii

cartofi prăjiți – 300 calorii

orez fiert – 300 calorii

Brânzeturi

de Olanda – 150 calorii
Camembert – 250 calorii
Roquefort – 200 calorii

Fructe

1 măr – 50 calorii
1 pară – 60 calorii
1 piersică – 70 calorii
1 portocală – 100 calorii
1 banană – 80 calorii
1 prună – 10 calorii

Atenție însă la:

Ouă:

2 ochiuri în unt – 280 calorii
2 ochiuri în smântână – 300 calorii
2 ochiuri în apă – 200 calorii

Păsări de curte (porția de 100 g)

curcan – 260 calorii
gâscă – 400 calorii
găină – 300 calorii

Fripturi

cotlete de berbec – 150-300 calorii
rinichi pe grătar – 250 calorii
șnițel vienez – 150-300 calorii
cotlet de porc – 160-300 calorii
ficat de vițel – 350 calorii

Gorgonzola – 180 calorii
Schweitzer – 190 calorii
Telemea – 300 calorii

1 nucă – 20 calorii
1 strugure – 100 calorii
1 mandarină – 76 calorii
pepene verde – 10 calorii (1 felie)
pepene galben – 50 calorii (1 felie)

2 ouă jumări – 250 calorii
omletă cu brânză – 300 calorii
omletă cu slănină – 350 calorii

pui tineri – 200 calorii
rață – 220 calorii

tournedos – 190 calorii
friptură de căprioară – 150 calorii
friptură de iepure – 175 calorii
friptură de vită cu legume – 350 calorii

Ce spun maeștrii bucătari despre:

Capere

Arbust, înalt de 1 m, cu frunzele puțin compacte, netede și lucioase, de un verde strălucitor, crește în Orient, dar astăzi producția de capere folosită în gastronomie vine din Africa de Nord.

Caperele sunt muguri florală care se culeg înainte de a înflori, se țin la întuneric o săptămână, apoi se transferă într-o saramură parfumată cu tarhon în care stau la murat pentru 3 luni. Saramura este formată din: apă, ceapă tocată și sare.

Caperele sunt de mărimi diferite, dar cele mici păstrează aroma cea mai delicată. Au gust acrișor și o nuanță aurie. Se folosesc pentru aseasonarea salatelor și a sosurilor albe cu carne de pui (Béchamel sau sos olandez).

Jambon

Pulpă, (but) de porc în saramură, uscată la vânt sau afumată.

Crudă, tăiată în bucăți, grasă sau slabă, această carne a fost mult timp mâncarea indispensabilă a țăranilor și unul dintre elementele de bază ale bucătăriei țărănești. „O brânză și-un jambon au avut totdeauna un prieten.“ Se prăjește în cratiță stropită cu puțin oțet. Se poate servi cu ouă. Tocată, slab sau gras, este prea bună față de un cârnac ca să-l toci și să pregătești cârnați. Este bună în forma în care a fost pregătit.

Ketchup

Sos de origine anglo-saxonă, dulce-acrișor a fost obținut pentru prima dată în gospodăriile țărănești unde servea pentru a da savoare cărnii fierde de vită. A fost apoi îmbuteliat și pus pe piață.

Rețeta clasică:

Fierbeți 3 kg de roșii descojite și curățate de semințe cu 1 kg ceapă și 3 căței de usturoi tocat. Adăugați 300 centilitri de oțet de vin, 220 g zahăr, piper măcinat, 1 lingură cu sare, 1 linguriță cu paprika și sucul unei portocale. Cu o consistență de smântână groasă, ketchupul se trage în sticle și se îmbuteliază. Se păstrează la frigider cel mult o săptămână dacă este pregătit în gospodărie.

Sucul de friptură

Cât se face friptura, nu înțepați carnea ca s-o împănăți cu plante aromatice, usturoi sau slănină, căci sucul cărnii se va scurge și crusta fripturii va fi prea uscată. Așezați în jurul cărnii oase sparte, stropiți-le cu apă, ca să nu se ardă. La sfârșit, ștergeți sucul caramelizat lăsat

de friptură cu un cub de supă sau un cruton de pâine și amestecați-l cu sucul lăsat de felii-le proaspăt tăiate, piperati sosul și turnați peste friptura servită cu legume. În timpul frigierii turnați peste carne coniac, va da fripturii o savoare aparte.

Salmis

Resturi de friptură de vânat, prăjite în ulei sau unt și stinse cu **vin alb și fierte înăbușit în acest sos.**

Omletă

Pentru ca omleta să reușească, încălziți într-o cratiță cu fundul gros ulei și unt în părți egale. Ouăle nu se bat spumă, ci doar atât cât să se amestece gălbenușul cu albușul și se pun imediat în grăsime. Cu o spatulă de lemn ridicați ușor marginile ca să nu se ardă și, când este gata, lăsați-o să alunece pe farfurie. O puteți servi simplă sau umplută.

Pastele făinoase

Ca să nu se lipească în timpul fierberii, puneți o lingură cu ulei în vasul în care fierb pastele. Tot în acest scop puneți în apa care clocotește 1 lingură cu sare. **Pastele sunt de origine chineză și au fost aduse în Italia de Marco Polo în secolul al XIII-lea. Au fost introduse în bucătăria franceză de Caterina de Medici trei secole mai târziu, iar de acolo au luat drumul Europei. În Italia pastele devin mâncarea națională în veacul al XVIII-lea.**

Pătrunjelul

Frunzele de pătrunjel sunt gustoase dacă sunt prăjite în ulei pentru că devin crocante și rămân verzi.

Dacă este păstrat în apă (chiar pe tijele sale), se va îngălbeni. Dacă-l puneți în frigider într-un borcan închis ermetic, fără să-l spălați, va rămâne verde timp de 6-7 zile; dacă-l puneți în congelator învelit în hârtie sau în folie, își păstrează mirosul, dar va fi inestetic. Pentru a rezista peste iarnă, pătrunjelul (doar frunzele) spălat și scuturat de apă se întinde pe un prosop curat și se usucă timp de 3-4 zile într-o cămară aerisită, la întuneric.

Ardeii iute

Pudra de ardei roșu iute, numită în ungurește paprika, are ca pereche pudra de ardei dulce. Se folosește la colorarea fripturilor, la pregătirea gulașului, a crustaceelor sau la condiționarea antreurilor cu brânză grasă de oaie sau de capră.

Oțetul

Cel mai bun rămâne oțetul din vin alb. **Pentru a obține un oțet parfumat, introduceți în sticle pline pe trei sferturi plante ca mărar, cimbru, lavandă, busuioc, tarhon.** Îmbuteliați sticlele și păstrați-le la întuneric. **Oțetul balsamic este un amestec din vin vechi și must de struguri albi, de origine italiană.** Este delicios cu salate de crustacee și melci. (Încă din 1747, înainte de Revoluția Franceză, Antoine Maille obține titlul de

maestru oțetar distilator de pe lângă curtea regelui Ludovic XV. În prăvălia lui se găseau 92 de varietăți de oțet din vinuri rosé, albe, muscat, cu miros de anason, de busuioc etc.)

Răzătura de lămâie și de portocală

Folosiți răzătura de portocală pentru a parfuma o mâncare exotică: rață cu portocale, găscă „en daube“, picioare de vițel cu plante aromatice, cocoș în vin.

Răzătura de lămâie rămâne numai pentru parfumarea prăjiturilor, clătitelor etc.

Ridichile

Sunt de forme și culori diferite: albe, roz și rotunde ca bomboanele, negre și lungi ca niște cârțițe. Pot fi păstrate mai mult timp dacă le puneți cu frunzele într-un vas cu apă, fără ca ridichea să atingă apa. Puteți îndulci ridichea neagră dacă o lăsați 1 oră îngropată în sare, apoi o curățați de coajă și o tăiați felii subțiri de 2-3 mm. **Ca să realizați o garnitură deosebită, tăiați ridichile albe și roz în felii de 5-7 mm, prăjiți-le în unt și stropiți-le cu puțin oțet de vin. Sunt delicioase!**

Prazul

Socotit „sparanghelul săracului“ prazul este o legumă mult folosită din Antichitate până astăzi.

Romanii consumau numai partea albă (obicei transmis peste timp), lăsând partea verde (mai iute și mai puțin cărnosă, dar și mai bogată în vitamine) săracilor. Se gătește în combinații nenumărate: cu carne, cu alte legume, cu orez, cu măsline, în supe, mâncare scăzută, plăcinte etc.

Piperul

Trebuie adăugat la sfârșitul timpului de frigere pentru ca friptura să-și păstreze aroma.

Este fructul unei liane: piperul verde este cules înainte de a se maturiza și conservat în oțet. Piperul negru este cules înainte de a se coace, pus să fermenteze, apoi lăsat la uscat. Piperul alb este fructul copt.

Dovleacul

Are multe atuuri: frumos la înfățișare, bun la gust, poate cântări 5-6 kg, ba chiar și 50!

Dacă vreți să faceți o supă, procedați astfel: alegeți un exemplar mic (3-4 kg), tăiați un capac și scoateți semințele fără a tăia fundul dovleacului. Faceți o supă obișnuită din legume sau din legume și carne în care să amestecați și bucăți de dovleac, umpleți dovleacul și aduceți-l la masă. Serviți în farfurii supă și veți fi „o originală“. Când s-a golit de supă, dovleacul se spală, se decupează ochi, nas și gură și devine „felinar“.

Trufa

Supranumită „diamantul negru“, această ciupercă rară, ușor de mestecat, parfumată și dulceagă la gust i-a cucerit pe toți gurmanzii lumii. Este indigestă dacă este consumată în cantitate mare. Are forma unui cartof și culoare întunecată – maro și chiar neagră.

Dar nu crește oriunde, de aceea se folosește doar pentru a parfuma pateurile, sosurile, vânatul cu fulgi.

Dacă țiineți câteva trufe într-un coș cu ouă veți obține o omletă de neuitat prin gustul și mirosul ei. Se gătește odată cu pasărea vânată, cu foie gras și pateurile de carne. În conservă se pune doar la sfârșitul fierberii.

Porcii pot găsi trufe fără greș.

Vanilia

1 sămânță de vanilie este de ajuns ca să parfumeze o cratiță cu orez cu lapte sau 2 l de compot. Dacă veți pune 4 semințe de vanilie într-un borcan în care păstrați 1 kg de zahăr și-l veți închide ermetic 30 de zile, veți obține un zahăr vanilat de cea mai bună calitate.

Laptele

Dacă veți turna o cană cu lapte deasupra unei plăcinte, a unui pateu sau a unei prăjituri care s-a copt deja, acestea vor căpăta o culoare aurie.

O friptură de porc sau de vițel stropită cu lapte dulce va deveni mai moale și nu se va strânge în timpul frigerii.

Muștarul

Condimentul preparat din grăunțele unei plante – muștar. Se folosește în stare naturală pentru a parfuma oțetul de salată și cel pregătit după rețete clasice, mai ales sub formă de pastă cremoasă; este folosit ca un condiment universal.

Ouăle

Când le cumpărați, încercați-le: dacă le lăsați să cadă într-un vas cu apă, ouăle proaspete se duc la fundul vasului. Dacă plutesc, nu sunt proaspete. Dacă le spargeți, gălbenușul trebuie să rămână întreg, bombat și strălucitor, iar albușul să fie compact.

Șofran

Partea colorată a plantei se găsește în extremitatea pistilului florii de crocus. Planta înflorește doar o dată pe an și de aceea partea colorată, uscată și ambalată, este vândută foarte scump. Deseori pulberea care se vinde pe piață se amestecă cu un praf obținut din rizomul de curcuma (floare exotică), de aceea șofranul original trebuie căutat în farmacii sau supermarketuri. Un vârf de cuțit de pulbere de șofran ajunge să dea Savoare mâncării și un gust delicios amărui orezului cu lapte, prăjiturilor cu grîș etc. **Nu se încorporează într-o friptură, nici într-o supă care clocotește, căci căldura îi distruge parfumul.**

Salata

Cea mai bună metodă de a asezona o salată este folosind 2 furculițe mari. Raportul ideal oțet/ulei: 1 lingură cu oțet la 3-4 linguri cu ulei.

Rubarba (revent)

Plantă robustă având frunze mari ovate și tije purpurii, culoare dată de o fibră puternică aflată în mijlocul tijeii. Ca să folosiți planta, tăiați tija plantei în două, trageți filamentele colorate, apoi spălați, tăiați felii și folosiți planta: tijele se taie în bucăți de 3-4 cm, se presară cu zahăr (50 g zahăr la 500 g rubarbă), se lasă la macerat 6-8 ore, se scurg și se pun în prăjituri sau antreuri pe bază de ouă. Nu se folosesc frunzele, acestea fiind foarte laxative. Planta are un gust amarui.

Orezul

Ca să-și păstreze culoarea albă, adăugați 1 lingură cu zeamă de lămâie în apa în care va fierbe orezul. Când faceți orez cu lapte, îndulciți la jumătatea timpului de fierbere și sărați-l doar puțin. Dacă faceți un pilaf, spălați orezul numai într-o apă: amidonul pe care-l conține ajută la obținerea unei consistențe cremoase.

Măsuri și măsurători aproximative folosite în bucătărie

1 pahar de 250 ml conține:

făină – 125 g
zahăr tos – 200 g
zahăr pudră – 180 g
sare – 220 g
griș – 200 g
orez – 220 g
pesmet – 120 g
nuci măcinate – 200 g
nuci pisate – 225 g

fasole boabe – 220 g
mazăre – 230 g
lapte praf – 120 g
unt topit – 240 g
lapte crud sau bătut – 250 ml
smântână – 250 g
apă, vin, bere – 250 ml
bulion diluat sau suc de roșii – 220 g

1 lingură (pentru supă) conține:

făină – 25 g
zahăr tos – 30 g
zahăr pudră – 25 g
sare – 30 g
griș – 25 g
orez – 25 g
pesmet – 15 g
bulion subțire sau suc de roșii – 25 g

nuci măcinate – 25 g
lapte praf – 20 g
lapte crud – 20 ml
unt, untură – 20-25 g
smântână – 25 g
apă, vin, bere – 15 ml
ulei – 20 ml

1 linguriță conține:

făină – 10 g
zahăr tos – 5 g
sare – 12 g
griș – 8 g
pesmet – 5 g

lapte praf – 5 g
smântână – 5 g
unt – 5 g
ulei – 5 ml
apă, vin, bere – 5 ml

1 farfurie adâncă pentru supă de 400 ml conține:

1 polonic mare – 400 ml
1 polonic mic – 100 ml

1 cub de zahăr – 6 g

Simboluri creștine în bucătăria românească

Creștinismul este evenimentul major care a schimbat acum 2000 de ani viața oamenilor și istoria popoarelor. Grăbit de războaiele de cucerire ale romanilor (soldații romani fiind în acest caz purtători ai credinței), procesul de creștinare începe în veacul II-lea d.H. și se impune rapid, **înscriind poporul român, cel care se naștea din învinși și învingători, în universalitate. Simbolurile creștine se suprapun peste cele mitologice: grâul ca simbol al vieții și renașterii – baza vieții și a hranei omului devine simbolul permanenței.** Acesta servește sub multiple forme hranei zilnice, dar și cinstirii moșilor și strămoșilor: **coliva de grâu, pâinea, colacul și prescura.** Toate obținute din grâu fără neghină, se transformă în simboluri creștine. Tot simbol creștin devin și colăceii cu miere și nucă – măcinicii – care se împart la 9 martie în semn de cinstire pentru cei 40 de sfinți din Sevastia. Ca și coliva, prescura sau colacul, **măcinicii se împart cu vin** – alt aliment primordial lăsat omului pentru zilele de bucurie și de tristețe în egală măsură.

Din pâine sfințită și vin – ca semn al spălării de păcate – se face Sfânta Împărtășanie.

Înainte de Crăciun, gospodinele pregătesc un tort din turte (azime) nedospite, subțiri de 2-3 mm, coapte pe plită, stropite cu apă îndulcită și presărate cu nucă tocată sau măcinată, tort numit sugestiv „**scutecele lui Iisus**“. Tortul acesta îl întâmpină, alături de alte bunătăți de post, pe preotul care vine cu Ajunul. Este sfințit și împărțit rudelor, vecinilor sau copiilor care vin să colinde.

Simbol al creștinismului devin **covrigii** – cei care în mitologia românească sunt amintiți ca simbol al vieții și belșugului. Aceștia se împart copiilor, simpli ori îndulciți cu zahăr și trecuți prin nucă pisată.

Tot din grâu curat se pregătesc dulciurile tradiționale: cozonacul, plăcinta cu aluat de cozonac. Cozonacul și plăcinta rămân și vedetele Crăciunului, în timp ce pentru Paști acestea sunt întrecute de pască – preparat din aluat de cozonac cu umpluturi dulci din: brânză de vaci și zahăr, orez cu lapte, ciocolată, nucă și cacao în combinație cu stafide și zahăr îndulcit.

Pasca, deși are alt gust și altă semnificație, este luată de la evrei: Iisus intră în Ierusalim înainte de Paștele evreilor și este crucificat în vinerea de dinaintea mării sărbători. Atunci evreii mănâncă doar pască din aluat nedospit, în semn de recunoștință față de Dumnezeu (Iahve) care i-a scos din Egipt și i-a trimis spre țara unde „curgea doar lapte și miere“.

Pasca la creștini este legată numai de numele sărbătorii de Paști, căci are o altă formă, este făcută din aluat dospit și simbolizează bucuria Învierii.