

LBRIS

We know
books

Mihai Bășoiu

151 REȚETE DE POST

Cuprins

<i>Postul</i> , de Pr. dr. Valentin Fotescu	7
Capitolul 1 – Generalități	11
1.1 Postul alimentar	11
1.2 Terapie prin post	12
1.3 Caracteristicile bucătăriei românești	13
Capitolul 2 – Din practica preparării mâncării de post	16
2.1 Generalități	16
2.2 Măsurarea ingredientelor	16
2.3 Din secretele bucătăriei – tehnologia preparării mâncării de post	17
2.4 Din secretele bucătăriei – evitarea problemelor pentru persoanele bolnave de stomac, ficat și bilă	19
Capitolul 3 – Rețete pentru prepararea mâncărurilor de post	20
3.1 Aperitive sau gustări	21
3.2 Sosuri	29
3.3 Salate	33
3.4 Supe, ciorbe, borșuri	54
3.5 Mâncăruri din legume și garnituri	59
3.6 Dulciuri	98

Capitolul 4 – Preparate din pește, care pot fi servite în zilele cu „dezlegare la pește”	103
<i>Index</i>	125



Generalități

1.1 Postul alimentar

Referindu-ne la post numai din punct de vedere alimentar, desprindem următoarele variante:

Postul negru este postul cel mai dur pentru practicanți – nu se mănâncă și nu se bea nimic pe durata zilei-lumină. Când apune soarele, se poate mânca o felie de pâine și se poate bea un pahar de apă. Este modul cel mai eficient de a posti, însă în același timp și cel mai riscant pentru sănătatea celui care-l practică. Este recomandabil ca postul negru să nu se țină pe o durată mai mare de 2–3 zile decât sub supraveghere medicală.

Postul strict presupune un regim vegetarian strict, cu excluderea cărnii și a tuturor celorlalte produse de origine animală, fiind interzisă și folosirea alcoolului de orice fel (inclusiv a vinului), a uleiului și a oțetului.

Postul „standard”, mai ușor de ținut și utilizat curent de majoritatea practicanților, cere să nu se consume carne și alte produse de origine animală, restul ingredientelor nefiind restricționate.

Postul ovo-lacto-vegetarian, la care singura restricție este a cărnii (nu și a altor produse animaliere), este cea mai lejeră



variantă de post și corespunde „săptămânei brânzei”, după lăsatul de sec de carne.

În mod curent, persoanele care postesc fără a lua în considerare aspectele speciale (preponderent religioase), ci numai postul ca regim alimentar, țin postul „standard” (care are condiționări mai lejere).

Rețetele din această lucrare țin seama de toate aceste caracteristici, mai ales în ceea ce privește aspectele practice ale preparării mâncării de post.

ATENȚIE! Rețetele pe bază de pește nu sunt „de post”, însă pot fi preparate și servite în zilele din post, cu dezlegare la pește.

1.2 Terapie prin post

Postul constituie, probabil, cea mai veche și mai eficientă metodă de tratament, practic înscrisă în legile naturii, dacă ne gândim că și animalele încetează să mai mănânce când se îmbolnăvesc, revenirea poftei de mâncare fiind un semn de vindecare.

În timp, postul a apărut și a fost folosit de diferite religii în vederea purificării sufletului și trupului, având atât valențe ezoterice, cât și valențe exoterice. Cu vremea, aspectele pur mistice ale postului au devenit mai puțin interesante pentru societate, rămânând valabil interesul pentru calitățile sale terapeutice, prin efectul de detoxificare provocat de eliminarea cărnii din alimentație.

Postul terapeutic dă rezultate foarte bune în vindecarea multor boli, excepție făcând bolile de nervi și fazele avansate ale cancerului.

Principalele elemente de care trebuie ținut seamă în cazul terapiei prin post sunt:

- pentru terapie se poate urma atât postul negru, cât și postul standard; în cazul postului standard, se recomandă să fie folosită numai „hrană vie” (produse vegetale preparate la temperaturi de cel mult 42° Celsius; a se consulta cartea *203 rețete de hrană vie*, din aceeași serie);
- durata tratamentului diferă de la persoană la persoană, în funcție de starea fizică de moment și de rezistența fiecăruia: poate fi între 2–3 zile și 40 de zile, cu mențiunea că omul poate rezista chiar și la 60 de zile de post negru; cel care stabilește durata efectivă este medicul, care trebuie să și supravegheze tratamentul;
- tratamentul începe cu o perioadă de adaptare de câteva zile, când se folosește postul standard, reducându-se însă zilnic mâncarea;
- la terminarea terapiei, corpul trebuie readaptat, pentru a reveni treptat la regimul normal de viață; durata readaptării este de obicei egală cu durata adaptării de la începutul postului;
- foarte importantă este stabilirea strictă a duratei fiecărei etape a terapiei și a regimului alimentar zilnic.

1.3 Caracteristicile bucătăriei românești

Mâncarea de post la românii creștini ortodocși practicanți a constat mult timp în improvizații, cu o varietate redusă de feluri de mâncare, preparate simplu, dintr-un număr restrâns de ingrediente. Abia spre sfârșitul secolului al XIX-lea – începutul

secolului al XX-lea oamenii au început să tindă spre o diversitate mai mare de bucate de post.

Până atunci, hrana de bază pe durata postului, la țară, consta de exemplu din: cartofi fierți sau copti, murături/varză murată, măslina, magiun, prune uscate, zarzavaturi de sezon, crude sau fierte.

În aceeași perioadă, bucătăria oficială, domnească și cea a marilor boieri erau puternic influențate de bucătăria fanariotă (greco-bizantină și/sau turco-bizantină), apoi, după 1848, de bucătăria franceză.

Toate aceste noutăți culinare, la care se adaugă accesul la mirodenii și arome, care acum se pot procura fără probleme de pe o piață bogată și accesibilă, au fost repede adoptate (și adaptate) de bucătăria românească, multe dintre ele având indicată originea chiar în titlu. De exemplu: preparate „à la grecque”, zacuscă, musaca, plăcintă, pilaf, baclavale – acestea fiind numai câteva dintre numeroasele mâncăruri venite pe filiera balcanică dominată de greci și turci și adoptate de bucătăria românească fără prea multe modificări, ajungând acum să fie considerate mâncăruri tradiționale românești.

Pe de altă parte, bucătăria ardelenescă a cunoscut o importantă influență maghiară și austro-germană, excelând în modul de preparare a porcului și în gulașuri piperate, din care s-au inspirat tocănițele ardelenesti.

Să nu uităm că baza bucătăriei românești stă în bucătăria dacică, despre care se știe că era foarte simplă și care a transmis bucătăriei românești două caracteristici mai importante:

- frugalitate, chiar austeritate în ceea ce privește mâncarea în general (nu și băutura – în special vinul – dar aceasta-i altă poveste...);

– la preparare se folosesc numai câteva arome sau mirodenii, preparatul final având o singură aromă dominantă.

Consecința celor două particularități a dus și la formarea gustului – la modul propriu – la români, care apreciază mâncărurile cu personalitate, cu savoare specifică și arome neamestecate, ceea ce duce la diversitatea gusturilor mâncărurilor și la caracteristici distincte pentru fiecare mâncare în parte. Multe alte bucătării, care folosesc fie sosuri cu gust asemănător, fie mirodenii în exces, ajung la o uniformizare a gusturilor și aromelor mâncărurilor și astfel, la **monotonia gastronomică**.

Eroarea curentă în bucătăria românească actuală, care nu a fost ocolită de acest gen de influențe, este folosirea abuzivă (a unui număr prea mare) de ingrediente diferite cu arome pronunțate și de mirodenii de tot felul, în aceeași mâncare. Această greșeală este tipică pentru amatorii din domeniu, care din lipsă de gust (în ambele sensuri ale expresiei) folosesc prea multe mirodenii la același preparat. Tot o greșeală este și utilizarea fără discernământ a unor ingrediente cât mai spectaculoase și rar întâlnite pe piața românească. Toate acestea pleacă de la aprecierea eronată că finețea și spectaculozitatea unei mâncări s-ar putea obține prin folosirea unor ingrediente exotice, rare sau neuzuale la români.

Toate caracteristicile bucătăriei românești sunt valabile și pentru mâncarea de post, care poate fi sănătoasă și în același timp savuroasă.

Din practica preparării mâncării de post

2.1 Generalități

În ceea ce privește practica pregătirii preparatelor, trebuie spus că pot apărea o serie de probleme care să conducă la ratarea mâncării sau la o reușită doar parțială. Problemele pot avea cauze diferite, inclusiv de ordin subiectiv, iar rezolvările lor constituie ceea ce în „folclorul” gastronomic, se numește „secretul bucătarului”.

Fiecare tip de mâncare are „tainele” sale, care le permit celor care le cunosc **să facă artă, nu să gătească**. Cunoașterea așa-ziselor secrete asigură depășirea fazelor mai dificile din tehnologia de preparare a mâncării respective și implicit asigură succesul mâncării și notorietatea bucătarului.

În mod evident, pentru reușita preparatului este necesară și cunoașterea cantităților de ingrediente și a aproximării lor cantitative. Toate acestea vor fi dezvoltate în acest capitol.

2.2 Măsurarea ingredientelor

Trebuie spus de la început că în rețetele de mâncare, în mod frecvent, cantitățile de ingrediente sunt date în unități de greutate, în timp ce bucătarii folosesc practic cu preponderență

măsurarea în volume. De aceea dăm în continuare o serie de echivalențe volum – greutate a câtorva dintre ingredientele cel mai frecvent utilizate în bucătăria românească:

A – echivalențe generale:

1 lingură mare de supă = 1,2 linguri medii de supă = 2 lingurițe;

1 l (litru) = 100 cl (centilitri) = 1000 ml (mililitri) = 4 căni = 8 pahare;

1 cană = 25 cl; 1 pahar = 12,5 cl;

1 cană = 50 lingurițe rase = 25 lingurițe cu vârf = 25 linguri de supă rase = 12 linguri de supă cu vârf.

B – echivalențe volum – greutate pentru sare și zahăr

1 linguriță rasă = 5 g;

1 linguriță cu vârf = 10 grame;

1 lingură de supă rasă, medie = 10 grame;

1 lingură de supă cu vârf, medie = 20 grame.

C – alte echivalențe fructe/legume

1 kg = 5–6 portocale = 8–10 lămâi = 3–5 mere = 300–350 nuci (miezul).

2.3 Din secretele bucătăriei – tehnologia preparării mâncării de post

O mare parte a acestor secrete se referă la tehnologia generală de preparare a mâncării. Dintre acestea, expunem în continuare câteva, specifice mâncării de post:

- Pentru fierbere, păstăile de fasole se rup în 2–4 bucăți, se curăță de ațe și se pun la fiert în apă clocotită, altfel există pericolul să nu fiarbă bine.
- Fasolea boabe, lintea, mazărea uscată etc. fierb bine numai într-un anume fel de apă, de exemplu în apă de ploaie. Pentru a se putea folosi la fiert și apa dură, calcaroasă, la țară se obișnuiește să se pună un săculeț cu puțină cenușă în oala în care fierbe fasolea. După ce a fiert, săculețul se scoate.
- Tot pentru fierberea fasolei, se obișnuiește ca boabele uscate să fie ținute la muiat mai multe ore înainte de a fi puse la fiert (uzual, de pe o zi pe alta).
- Numărul de boabe de piper folosite la o mâncare pentru 2–6 persoane este de circa 10 boabe, dacă rețeta nu prevede altceva. Pentru ca aroma și gustul piperului să se transfere integral mâncării, trebuie ca boabele de piper să fie ușor bătute în prealabil, într-o piuliță, însă fără a le sparge.
- Pentru aromarea mâncării se folosește metoda „bucetului”: aromatele și/sau mirodeniile se leagă strâns într-un buchet (pachet) cu o ață mai rezistentă, care se fierbe cu mâncarea respectivă. Când mâncarea este gata, buchetul se elimină.

2.4 Din secretele bucătăriei – evitarea problemelor pentru persoanele bolnave de stomac, ficat și bilă

Multe persoane bolnave de stomac, ficat, bilă etc., au probleme în timpul postului, din cauza intoleranței față de diverse preparate de post. Pentru evitarea acestora, se iau o serie de măsuri pe parcursul pregătirii mâncării, dintre care menționăm:

- Zarzavaturile, cruditățile și fructele se spală foarte bine, sub jet de apă și cu peria aspră – pentru îndepărtarea oricărei urme de murdărie.
- Se folosește numai oțet de mere sau de prune (tolerate mai ușor de cei cu afecțiuni stomacale).
- Roșiile folosite la mâncare se curăță în prealabil de coajă, după ce sunt opărite în apă fiartă. Se curăță apoi și de semințe, înlăturându-se astfel cele două elemente iritante, pielița și semințele.
- Eliminarea rântașului (a sosului alb) constituie o măsură necesară multor persoane care nu suportă prăjeala. Deoarece majoritatea mâncărilor românești presupun un sos de tip rântaș, pentru a nu schimba gustul cunoscut și apreciat al mâncării, acest sos este înlocuit cu altul asemănător ca gust, dar mai puțin prăjit. Astfel, sosul se face într-o tigaie – preferabil teflonată – în care se pun numai câteva picături de ulei. Se adaugă în continuare ceapa și roșiile tocate mărunt – sau bulion îndoit cu apă – dacă este cazul și se mai picură puțină apă. Sosul rezultat este foarte puțin prăjit, iar la gust se apropie mult de rântașul cu făină.