

LBRIS

We know  
books

SAVATIE BAȘTOVOI

# CARTEA MEA DE BUCATE

Cu un studiu introductiv despre  
mîncare și post în Ortodoxie



CATHISHA



**MÎNCAREA ȘI POSTUL ÎN ORTODOXIE**

„Cel ce mănîncă, pentru Domnul mănîncă,  
cel ce nu mănîncă, pentru Domnul nu  
mănîncă...” / 5

Hrana frumoasă ca mărturie a iubirii lui  
Dumnezeu față de om / 9

Agapa – hrana ca dar sau „hrana-iubire” / 12

Postul. Marii asceți egipteni / 14

**1. HRANA COPIILOR PĂSCĂTORI DE ANIMALE**

Ciuperci coapte pe jar / 27

Cartofi copti cu slănină friptă și brînză / 29

Raci fierți / 31

Mere coapte / 33

**2. DE BUNĂ DIMINEAȚA**

Chişleac cu turtă / 37

Scrob evreiesc / 39

Ouă neîmplinite / 41

Pîinea / 43

**3. CARNE ȘI PEȘTE LA FOC**

Șașlik / 51

Friptură de vițel / 53

Friptură de berbec / 55

Piept de rață la tigaie cu sos de hribi / 57

Carne la fum fierbinte / 61

Porc la cuptor în tavă de lut / 63

Viță la cuptor / 65

Șașlik de somn / 67

Mreană la fum fierbinte / 69

Bibani la cuptor pe pat de sare / 71

Scrumbie de Dunăre la grătar / 73

Novak prăjit / 75

Amur alb prăjit / 77

Moiva prăjită / 79

**4. FIERTURI**

Uha de crap și amur alb / 83

Uha de somn / 85

Uha de căpățîni de somon și un păstrav / 87

Uha arhierească / 89

Rastegai / 91

Pilmene / 93

Sarmale / 95

Plov ca la Tașkent / 97

Șurpa / 99

Zamă cu tocmagi / 101

Borș scăzut / 103

Borș de varză dulce cu oase / 105

Borș roșu / 107

Fiertură de ciuperci / 109

Păstăi ca la Moldova / 111

Capustneac / 113

Cartofi ca la tata / 115

Hrișcă la tigaie / 117

**5. SARE ȘI VÎNT**

Basturma / 121

Porc la sare / 123

Seliodka / 125

„Vialenka” – plătică zvîntată / 127

Plătică slab sărată / 129

## 6. GUSTĂRI ȘI SALATE

- Mușchi afumat cu hrean / 133
- Slănină crudă cu usturoi / 135
- Pâine neagră cu untură și tomat / 137
- Hâmsii sărate cu pâine neagră și unt / 139
- Salată de roșii cu smântină / 141
- Salată mănăstirească / 143
- Fasole ca la moldoveni / 145
- Fasole făcăluite / 147
- Vinegret / 149
- Șuba / 151

## 7. SPECIALITĂȚI

- Tocmagi cu fructe de mare / 155
- Creveți cu cartofi fierți în coajă / 157
- Creveți cu cartofi ca la tata / 159
- Hrișcă cu calamar / 161
- Borș de calamar / 163
- Dulce / 165





rana și somnul sînt nevoi fundamentale ale tuturor făpturilor vii. Tot ce este viu pe pămînt trăiește prin hrană și are trebuință de somn.

Cele două nevoi sînt în strînsă legătură una cu alta. Calitatea vieții noastre, atît în sens spiritual, cît și în cel biologic, depinde de felul în care alternăm aceste două nevoi de bază ale organismului nostru.

Există o percepție generală cum că Biserica s-a preocupat mai mult de post și mai puțin de mîncare. Totuși, dacă vom încerca să pătrundem felul în care sînt rînduite posturile și dezlegările de peste an, vom înțelege că Sfinții Părinți au avut cunoștințe profunde despre fiziologia umană, confirmate de studiile medicale moder-

ne. Referirile la modul în care se cuvine creștinilor a mîncă se întind pe o perioadă de două mii de ani, de la epistolele și canoanele apostolice din primul secol, rînduiriile monahale egiptene ale unor Sfinți precum mării Antonie<sup>1</sup> și Pahomie<sup>2</sup>, Ioan Casian<sup>3</sup>, Teodor Studitul<sup>4</sup> sau Ioan Scărarul<sup>5</sup> și, în sfîrșit, Tipicul Sfîntului Sava<sup>6</sup> de care ne folosim pînă astăzi.

Spre deosebire de alte tradiții ascetice, din orice parte a lumii ar fi și din orice timpuri, unicitatea programelor alimentare creștine

<sup>1</sup> 251-356, Egipt.

<sup>2</sup> 292-348, Egipt.

<sup>3</sup> 360-435, Dobrogea, Egipt, Constantinopol, Marsilia. Tratatul duhovnicesc al Sfîntului Ioan Casian, scris în latină, a stat la baza monahismului benedictin.

<sup>4</sup> 759-826, Constantinopol.

<sup>5</sup> Anul nașterii necunoscut – 649, Siria, Muntele Sinai.

<sup>6</sup> 439-532, Turcia, Ierusalim.



Talger cu Sfinții Petru și Pavel și hristograma lui Hristos (secolul al IV-lea) – The Metropolitan Museum of Art, New York

constă tocmai în faptul că nu există mîncăruri interzise, ci doar recomandări legate de moderație și perioadele în care se folosesc.

Șocul pe care îl aduce creștinismul dietelelor iudaice, arabe sau budiste este acela că afirmă în mod repetat: „Toată mîncarea este bună! Nu există mîncăruri interzise!” Această descoperire se face printr-o vedere cerească verhovnicului dintre apostoli, Petru, care se frămînta în legătură cu interdicțiile alimentare vechi-testamentare:

„Cele ce Dumnezeu a curățit să nu le numești spurcate”<sup>7</sup>. Această poruncă va sta la baza mai multor hotărîri canonice legate de mîncare, începînd cu Sinodul Apostolic din anul 50 de la Ierusalim, prin care creștinilor li se atrage atenția că orice îngreșoare de anumite bucate este un păcat înrudit cu erezia, atrăgînd afurisania, adică excluderea din Biserică<sup>8</sup>.

După cum se vede, exagerările legate de veganism, roveganism și alte preocupări alimentare nu sînt deloc un fenomen al modernității, ci au constituit motiv de sminteală și dezbinări neîntrerupt de-a lungul mileniilor. Poziția neclătinată a Bisericii a fost aceea de a îndemna la echilibru, prin gustarea din toate bucatele puse înainte, mai ales la mesele comune, adică în afara cadrului intim ascetic al fiecărui

<sup>7</sup> *Faptele Apostolilor* 10, 15.

<sup>8</sup> Canonul 53 Apostolic: „Dacă vreun episcop sau presbiter sau diacon nu se înfruptă (nu mîncă) în zilele de sărbători din cărnuri și din vin, scîrbindu-se, iar nu pentru înfrînare, să se caterisească, ca unul care și-a vătămât propria sa conștiință și care s-a făcut multora pricinuiitor de sminteală”. La fel, Canonul 66 Apostolic: Dacă vreun cleric s-ar afla postind în zi de duminică sau sîmbătă (afară numai de una), să se caterisească; iar de ar fi laic, să se afurisească. Chestiunea rigorismului fătarnic a fost reluată de Sfinții Părinți și la alte sinoade ulterioare, cum ar fi: *16 sin. IV ec;* *13, 55 Trul.;* *14 Ancira;* *18, 21 Gang.;* *29, 49, 51 Laod.*

ia, după îndemnul Sfântului Apostol Pavel:  
„Mîncați tot ce se vinde în măcelărie, fără  
să întrebați nimic pentru cugetul vostru”<sup>9</sup>.

Este de reținut ideea că Biserica îndeamnă  
atît la post, cît și la gustarea cu mulțumire a  
feluritelor bucate, astfel încît actul mîncării  
– precum și natura hranei – nu este ceva  
bun sau păcătos din fire, ci devine bun sau  
păcătos prin cugetul nostru. Vedem că nu  
doar mîncarea de cărnuri în zilele oprite  
este o nesăbuiță, dar și abținerea fătar-  
nică de la carne și vin este un păcat ce se  
pedește prin excomunicare.

Uneltirea aceasta, deși pare o faptă a vir-  
tuții și a ascezei, este o lucrare a duhurilor

necurate, spune Apostolul Pavel, aducînd  
jignire Ziditorului prin îngreșosarea de făp-  
turi și bucate: „Duhul grăiește lămurit că,  
în vremurile cele de apoi, unii se vor de-  
părta de la credință, luînd aminte la duhu-  
rile cele înșelătoare și la învățăturile demoni-  
lor, prin fățarnicia unor mincinoși, care  
sînt înfierăți în cugetul lor. Aceștia opresc  
de la căsătorie și de la unele bucate, pe  
care Dumnezeu le-a făcut, spre gustare cu  
mulțumire, pentru cei credincioși și pen-  
tru cei ce au cunoscut adevărul, pentru că  
orice făptură a lui Dumnezeu este bună  
și nimic nu este de lepădat, dacă se ia cu  
mulțumire”<sup>10</sup>.

<sup>9</sup> I Corinteni 10, 25.

<sup>10</sup> I Timotei 4, 1-4.





Modul în care tratează Biserica disputele veșnice legate de mîncare și abstenență, dar și de orice alt soi de prejudecăți și rigidități, străbate lămurit din Scrisoarea Apostolului Pavel către Romani, în care ultima instanță este considerată chiar mintea fiecăruia, conștiința<sup>11</sup>: „Unul crede să mănîn-

<sup>11</sup> Acest fragment nu trebuie interpretat ca o încuviințare a neorînduiei și nesocotire a posturilor de obște, ci doar ca o observație legată de natura bucatelor, precum și a zilelor, în sensul de eliberare de blestemele vechi-testamentare. O astfel de tratare libertină nu ar fi în spiritul Apostolului Pavel, care în numeroase alte rînduri insistă asupra buneicuvienței și a sincronizării tuturor creștinilor cu rînduielele de obște convenite în Biserică: „Dar toate să se facă cu cuviință și după rînduială” (*I Corinteni* 14, 40).

ce de toate; cel slab însă mănîncă legume. Cel ce mănîncă să nu disprețuiască pe cel ce nu mănîncă; iar cel ce nu mănîncă să nu osîndească pe cel ce mănîncă, fiindcă Dumnezeu l-a primit. Cine ești tu, ca să judeci pe sluga altuia? Pentru stăpînul său stă sau cade. Dar va sta, căci Domnul are putere ca să-l facă să stea. Unul deosebește o zi de alta, iar altul judecă toate zilele la fel. Fiecare să fie deplin încredințat în mintea lui. Cel ce ține ziua, o ține pentru Domnul; și cel ce nu ține ziua, nu o ține pentru Domnul. Și cel ce mănîncă pentru Domnul mănîncă, căci mulțumește lui Dumnezeu; și cel ce nu mănîncă pentru Domnul nu mănîncă, și mulțumește lui Dumnezeu”.

## Hrana frumoasă ca mărturie a iubirii lui Dumnezeu față de om

(Sf. Grigore de Nyssa)

Hrana este parte a creației lui Dumnezeu. Tot ce există în Univers a fost creat de Dumnezeu și se susține printr-o multitudine de schimburi.

Sfântul Grigore de Nyssa vorbește despre o „întreită gradație” a puterii vegetative și vitale. Cea dintâi este legată doar de creștere și de hrănire, înlinită la plante. „Căci și la plante – spune Sfântul Grigore – se poate recunoaște o forță vitală, doar că aceasta e lipsită de afectivitate”<sup>12</sup>. „Al doilea fel de viață e cea care o cuprinde pe cea dintâi, pe lângă care se mai adaugă un dar, și anume acela de a se conduce după simțuri sau după instincte. Firea aceasta e proprie animalelor necuvântătoare, căci la ele nu înlinim numai hrănire și creștere, ci aici înlinim și activitate senzorială”. Al treilea nivel, superior, îl reprezintă omul, care are o „viață corporală desăvârșită”: se hrănește, dar pe lângă asta mai are și activitate afectivă, posedă rațiune și se conduce după judecata lui proprie.<sup>13</sup>

<sup>12</sup> *Tratatul despre facerea omului*, Editura Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, Sf. Grigore de Nyssa, *Scrieri* II, p. 28.

<sup>13</sup> *Ibidem*.

„Dumnezeu, care a rînduit legi pentru toate făpturile, a îngăduit omului să mănînce pentru folosul său, atît din carnea viețuitoarelor necuvîntătoare cît și din legumele cîmpului, pentru că nimic din acestea nu e străin de viața firii omului”<sup>14</sup>: „Tot ce se mișcă și ce trăiește să vă fie de mîncare, toate vi le-am dat, ca și iarba verde”<sup>15</sup>.

Nu în zadar și ordinea creației a fost în așa fel, încît mai întîi s-au făcut cerul și pămîntul cu plante, mai apoi animalele și abia la urmă omul, fiecare pregătind venirea celor superioare. Sfântul Grigore compară alcătuirea Universului de către Dumnezeu cu perioada de pregătire a unui palat împărațesc pentru primirea unui oaspete iubit: „Iată de ce omul a fost introdus ultimul între creaturi, nu pentru că ar fi fost aruncat la urmă ca un disprețuit, ci ca unul care încă din clipa nașterii se cădea să fie împărat peste supușii săi. După cum un stăpîn nu-și invită oaspeți înainte de a-și fi procurat alimentele necesare, ci abia după ce s-a aprovizionat suficient cu toate cele necesare și după ce și-a prevăzut casa, cămara și sufrageria în condiții acceptabile și abia după ce s-a pregătiti cu toate cele necesare ospătării, abia atunci își duce oaspetele

<sup>14</sup> *Ibidem*, p. 46.

<sup>15</sup> *Facerea* 9, 3.

în locuință, tot așa și-a împodobit casa și bogatul și mărinimosul Purtător de grijă al naturii noastre cu toată strălucirea și măreția, pregătind o mare și bogată listă de alimente și abia după aceea aduce El pe om înăuntru, dându-i drept simbrerie zilnică nu doar promisiunea a ceva inexistent, ci gustarea a ceva real. De aceea, El a sădit în firea sa un amestec de dumnezeiesc și de omenesc pentru ca să poată gusta din fericirea amândurora, afit bucuria de a sta în legătură cu Dumnezeu, cât și din plăcerile pămîntești prin simțămîntul pe care-l are că nu-i străin nici de bucurii<sup>16</sup>.

Nevoia bucătarilor de a înfrumuseța mîncarea își are originea în intenția de început a lui Dumnezeu Care, rînduind mîncare spre întreținerea vieții omului, nu a făcut-o doar hrănitoare, ci și frumoasă. Faptul că fructele, legumele și plantele, precum și semințele, au felurite forme și mirosuri foarte frumoase și plăcute, deși ar fi putut fi doar hrănitoare, este o mărturie a iubirii lui Dumnezeu față de om. Această varietate de culori și forme nu ar fi necesară hranei pentru a-și îndeplini scopul de bază, acela de a asigura supraviețuirea, crede Sfîntul Grigore. Singura rațiune a acestei varietăți este bucuria pe care o aduce omului:

<sup>16</sup> *Ibidem*, p. 21.

„Să ne închipuim o livadă care hrănește în ea mii de pomi de toate soiurile, precum și alte plantații, a căror înfățișare, calitate și culoare variază de la unele la altele. Toate aceste plante își primesc umezeala din același loc și puterea care pătrunde cu musturile pe fiecare din ele e una prin firea ei; în schimb fiecare plantă în chipuri diferite. Aceași umezeală devine amară pentru pelin, în cucută ea se schimbă într-un suc care poate să aducă moartea; într-o plantă ea devine ceva, în alta altceva, de pildă în șofran, în balzam sau în mac. Într-una din ele devine căldură, în alta se răcește, într-o a treia păstrează o temperatură mijlocie. În dafin, în mastic și în alte plante de felul acestora ea dă un miros plăcut; în smochin sau în păr ea devine dulce la gust, în vița-de-vie ea se schimbă în struguri și în vin. În măr ea se schimbă în must, în trandafir în culorile cele mai frumoase, în strălucirea crinului, în albastrul vioarei, în culoarea purpurie a iacintului, în toate produsele minunate ale pămîntului care încolțesc începînd din una și aceeași umezeală pentru ca mai tîrziu să se deosebească între ele după formă, după specie și calitate<sup>17</sup>.”

În sfîrșit, toate aceste calități ale feluritelor legume, fructe și mirodenii înșiruite de

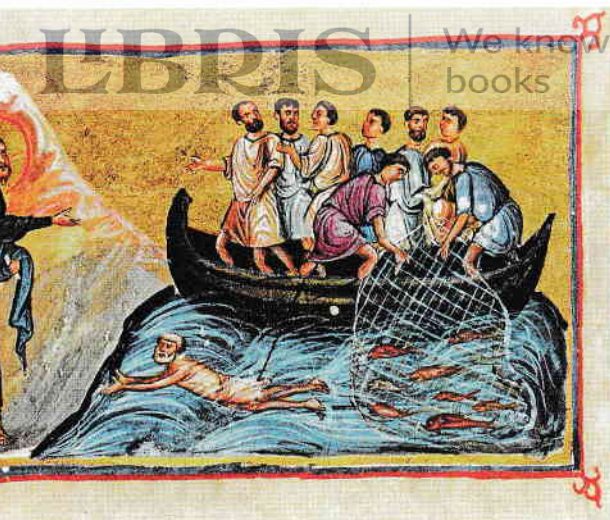
<sup>17</sup> *Ibidem*, p. 88.

LIBRIS

We know  
books

Frescă din beciul de la Oricova,  
autor: Savatie Baștovo





Pescuirea minunată – miniatură bizantină medievală

Sfântul Grigore se știe că hrănesc într-un chip miraculos diferite organe care fiecare își trage cele necesare pentru întreținere. Hrana nu este doar o simplă sursă de energie care se toarnă în stomac, ci este un izvor continuu de regenerare a tuturor calităților noastre, atât trupești, cât și sufletești.

Frumusețea și varietatea hranei trupești preînchipuiesc desfătarea duhovnicească viitoare. Nu în zadar Scriptura folosește metafora foamei pentru păcătoși și a îndestulării pentru cei mântuiți. „Fericiți cei ce flămînzesc și însetează de dreptate, că aceia se vor sătura”. Sau: „De însetează

cineva, să vină la Mine să bea”<sup>18</sup>. La fel și prorocul Isaia îi înfățișează pe cei dreپți ca pe cei care „ospăta-vor într-o veselie”<sup>19</sup>, iar David făgăduiește: „mîncă-vor săracii și se vor sătura, cei ce-L caută pe Dînsul vii vor fi inimile lor în veacul veacului”<sup>20</sup>. Nu în zadar acest verset din psalmi se spune, de secole, la fiecare masă de seară ca rugăciune înainte de mîncare în mănăstiri.

### **Agapa – hrana ca dar sau „hrana-iubire”**

Hrana este un dar dumnezeiesc și trebuie primită ca din mîna lui Dumnezeu într-un act viu de iubire. Hrana este iubire – așa se traduce cuvîntul grecesc „agape” prin care primii creștini denumeau mesele de obște ce se făceau în cadrul liturghiei. Fie că hrana ne este oferită de un prieten mărinimos, fie că sîntem îndestulați prin împrejurările vieții, în toate trebuie să vedem dărnicia și dragostea lui Dumnezeu Care îngrijește de noi, așa cum S-a îngrijit de ucenici și apostoli, făcînd minuni pentru a-i hrăni. Această meditație profundă care ne transpune de la actul obișnuit al mîncării la pregustarea împărăției cerești este

<sup>18</sup> Ioan 7, 37.

<sup>19</sup> Isaia 25, 6.

<sup>20</sup> Psalmul 21, 30.



„Marele David îl ospătează pe ologul Mefiboset” (I Regi)  
frescă din beciul de la Ortova, autor: Savatie Bastovoi

rostită de creștinii ortodocși în rugăciunea de mulțumire după fiecare masă:

„Mulțumim Ție, Hristoase Dumnezeule, că ne-ai săturat pe noi de bunătățile cele pămîntești. Nu ne lipsi pe noi nici de cereasca Ta împărăție, ci, precum în mijlocul ucenicilor Tăi ai venit, Mîntuitorule, pace dîndu-le lor, așa vino și la noi, și ne mîntuiește pe noi”.

Dumnezeu este în legătură cu cei dreπți și cel mai sigur semn al prezenței Sale este acela că le oferă hrană în cele mai vitrege condiții. Așa Își arată Dumnezeu prezența în pustiu, aducînd mană cerească și ploaie cu prepelițe pentru a hrăni poporul isto-

vit de foame<sup>21</sup>. Pe prorocul Ilie îl hrănește trimițînd corbi să-i aducă hrană la pîrîul Cherit<sup>22</sup> sau înmulțind făina și untdelemnul văduvei din Sarepta Sidonului<sup>23</sup>.

Oare nu în această cheie Îl ispitește satana pe Hristos în pustie? Știind cuvintele procești: „căci nu am văzut pe cel drept părăsit, nici seminția lui cerînd pîine”<sup>24</sup> și altele din Scripturi, diavolul Îl îndeamnă cu viclenie pe Hristos să poruncească pietrei să se facă pîine<sup>25</sup>.

<sup>21</sup> Deuteronom 8; Ieșirea 16, 13.

<sup>22</sup> III Regi 17, 4.

<sup>23</sup> III Regi 17, 16.

<sup>24</sup> Psalmul 36, 25.

<sup>25</sup> Luca 4, 3.

Mîncarea nu doar că nu este ceva păcătos sau nevrednic, ci este, așa cum am zis, o binecuvîntare și un legămînt al dragostei, nu doar aici, pe pămînt, ci și în veac. Nu știm cum se va petrece gustarea bunătăților viitoare, dar Sfinții Părinți meditează în acest sens<sup>26</sup> la făgăduințele fericirilor făcute de Dumnezeu. Desigur, nu ne închipuim un rai în care mîncăm fripturi și ne îmbătăm cu vin, dar faptul că Hristos, după învierea Sa, arătîndu-Se ucenicilor, de îndată ce le-a dat pacea, a cerut de mîncare<sup>27</sup>, ne face să ne gîndim la felul în care a mîncat Hristos, Cel înviat, pește. Dacă raiul este bună-mireasmă, el trebuie să fie și bun-gust, și bună-vedere, bună-atingere și bună-auzire, toate într-o dimensiune desăvîrșită, curată și fără de prihană, vrednică de alcătuirea și ochii lui Hristos Care va petrece cu noi în veac cu trup de om.

În sfîrșit, Hristos slujește la masă, rupînd pîine și oferind-o lui Iuda<sup>28</sup>. Trebuie să ne închipuim că face același lucru și cu cei-

<sup>26</sup> Vezi Grigore de Nyssa. Potrivit Sfîntului Grigore, cele cinci simțuri sînt caracteristici intrinseci ale naturii umane și care nu pot să dispară după înviere, ele doar curățindu-se la cei sfinți la măsura desăvîrșirii inițiale concepute de Dumnezeu în actul creației omului.

<sup>27</sup> Luca 24, 41.

<sup>28</sup> Ioan 12, 26.

lalți, punîndu-le bucatele în față cu toată iubirea, după ce mai înainte le-a spălat picioarele și le-a șters cu prosopul<sup>29</sup>. Această iubire ne-o poruncește și nouă să o avem, amintindu-ne că „cel care este mai mare între voi să fie slugă tuturor”<sup>30</sup>, prin aceasta întărintî încă o dată, dacă mai era nevoie, ideea că hrana pe care o mîncăm este ca o slujire pe care o aduce Dumnezeu oamenilor, căci, fiind cu adevărat Cel mai mare, S-a făcut pentru noi slugă a iubirii desăvîrșite.

### **Postul. Marii asceți egipteni**

Am arătat îndeajuns că mîncarea este bună și binecuvîntată, acum e timpul să spunem și de ce e bine să postim. Refuzul, sau abținerea de la mîncăruri, oare nu intră în contradicție cu ideea de hrană ca dar dumnezeiesc? Așa ar fi, dacă întreaga lucrare de mîntuire nu ar fi un drum prelungit de paradoxuri.

Paradoxurile Ortodoxiei creștine reies din cele două dimensiuni în care așezăm cugetarea noastră: dumnezeiască – ideală și omenească – alterată de păcat. Din această pricină, aceleași lucruri pot fi o dată bune și altă dată rele. Însă răutatea nu este pro-

<sup>29</sup> Ioan 13, 4-5.

<sup>30</sup> Marcu 10, 44.