

MARIA CRISTEA ȘOIMU

CRĂCIUNUL
CU TRADIȚII, COLINDE ȘI
BUCATE ALESE

Cuprins

Prefață. Spune-mi ce mănânci, ca să-ți spun cine ești	1
Introducere. Câteva puncte de plecare.....	5

PARTEA I

Bucătăria românească între ieri și azi

CAPITOLUL I. Rețete pentru fiecare zi	27
Salate	27
Sosuri.....	37
Borșuri.....	42
Ciorbe.....	44
Supe.....	46
Mâncăruri fără carne.....	50
Rețete ovo-lacto-vegetariene.....	57
Rețete ovo-lacto-vegetariene speciale.....	67
CAPITOLUL II. Mezelicuri – aperitive calde pentru un pahar cu vin.....	71
CAPITOLUL III. Rețetele bunicii	80
Preparate din mălai și lactate	80
Lichiu	84
Pâinea noastră cea de toate zilele	85
D-ale bătrânilor	90
CAPITOLUL IV. Mâncăruri de post.....	93
Borșuri.....	93
Ciorbe.....	95
Supe.....	96
Mâncăruri scăzute.....	99

PARTEA A II-A
Praznice la trecerea dintre ani

CAPITOLUL V. Crăciunul și perioada sa binecuvântată	117
Introducere	117
Rețete pentru sărbători și evenimente cu protocol fix.....	117
Sâmbăta morților sau Moșii de toamnă	117
Sâmbăta piftiilor	119
Lăsatul Secului.....	120
Ignatul	122
Sfințirea caselor înainte de Crăciun	126
Ziua de Ajun. Colindul	126
Crăciunul.....	128
Masa de Crăciun cu bucate alese	131
Aperitive	131
Felul principal.....	134
Simfonia sarmalelor	138
Deserturi pentru masa de Crăciun.....	158
Anul Nou	159
CAPITOLUL VI. Crăciunul copiilor	162
Colinde.....	163
În ziua de Crăciun, copiii noștri au invitați.....	170
Poezioare pentru o atmosferă veselă.....	178
CAPITOLUL VII. Rețete de iarnă.....	192
Pregătirea porcului	192
Rețete tradiționale din carne de porc.....	193
Mâncăruri cu carne de porc, vită, oaie sau pasăre.....	201
Dulciuri de casă.....	225
CAPITOLUL VIII. Răsfățuri pentru gurmanzi.....	237
Rețete boierești	237
Rețete cu vânat	242
Rețete cu pește și fructe de mare	249

CAPITOLUL IX. 7 meniuri cu rețete celebre	265
CAPITOLUL X. 7 meniuri cu rețete tradiționale	276
CAPITOLUL XI. 7 meniuri pentru bolnavii de ficat.....	285
CAPITOLUL XII. 7 meniuri pentru bolnavii de rinichi	292
CAPITOLUL XIII. Meniuri regale.....	299
CAPITOLUL XIV. Rețete biblice	302
Bibliografie.....	309
Mulțumiri.....	310
Despre autoare.....	311

Introducere

Câteva puncte de plecare

Despre evoluția vieții

Inițial, dieta recomandată omului a fost pur vegetală. De-a lungul istoriei însă, omul a adoptat o mare varietate de hrană (legată de primele ocupații, precum creșterea animalelor cornute, dar și de descoperirea focului) provenită din plantele și animalele disponibile (să nu uităm că omul a vânat ca să se poată hrăni și îmbrăca), în funcție de ocupație, situare geografică și climă.

Fără plante n-ar fi existat istorie umană sau preistorie, căci plantele au susținut întotdeauna viața pe pământ.

Plantele oferă organismului hidratații de carbon – combustibilul organismului, dar și grăsimi, vitamine, proteine, fibre, minerale. Tot ele hrănesc și animalele pe care omul le sacrifică și le consumă.

Carnea a fost întotdeauna un aliment scump. Pe măsura îmbunătățirii condițiilor economice, populația a început să consume carne. Chiar prea multă carne, ceea ce a schimbat balanța în detrimentul plantelor, care trebuie astfel să hrănească mult mai multe animale.

Odată cu creșterea consumului de carne, a crescut și numărul bolilor: ateroscleroza, neoplaziile, diabetul, accidentele vasculare cerebrale.

Ce sunt vitaminele?

Vitaminele sunt nutrienți vitali, dar care nu produc energie. Sunt substanțe catalizatoare care asigură procesele metabolice și fără de care furnizorii de energie numiți proteine, glucide și lipide nu-și pot îndeplini funcțiile. Sunt necesare organismului în cantități mici, dar au rol de antioxidanți și contribuie la producerea globulelor din sânge, a hormonilor și a substanțelor chimice care transmit influxul nervos. Organismul nu poate produce vitamine. Acestea pot fi asimilate numai prin alimentație. Vitaminele sunt liposolubile (A, D, E, K) și hidrosolubile (B-urile, C și PP).

Vitamina A și provitamina A se găsesc în alimente de origine animală. Există și plante care, ingerate, produc în organism vitamina A (aceste surse sunt denumite provitamina A). Beta-carotenu este generator de vitamina A.

La ce folosește vitamina A?

- menține vederea;
- protejează celulele (fiind antioxidant) de acțiunea radicalilor liberi;
- ajută la formarea oaselor;
- întreține pielea sănătoasă și este aliat al mucoaselor în lupta împotriva infecțiilor;

Surse naturale de vitamina A: roșiile, morcovii, frunzoasele, caisele, dovleacul, mango și pepenele galben.

Vitamina D este produsă de acțiunea razelor ultraviolete asupra pielii, dar se găsește și în alimente ca pește, untură de pește, ouă și ficat de vită. Este stocată în ficat, mușchi și țesutul adipos. Favorizează absorbția calciului din alimente și fixează fosforul în oase.

Vitamina E este un antioxidant puternic, blocând radicalii liberi (cei care distrug celulele și cauzează îmbătrânirea). Contribuie la formarea și protejarea celulelor roșii și a țesutului muscular. Se găsește în: cereale integrale, varză, legume verzi, tomate, soia, uleiuri vegetale.

Vitamina K previne hemoragiile și contribuie la formarea oaselor. Se găsește în uleiurile vegetale, lactate, legume verzi și ficat.

Grupul vitaminelor B

Vitamina B (riboflavina) are rolul de a stopa acțiunea glucidelor, grăsimilor și proteinelor în exces. Se găsește în cereale integrale, ouă, lactate, pește și ficat.

Vitamina B3 sau PP (niacina) joacă rol de sintetizator pentru acizii grași și hormoni: testosteron, estrogen, progesteron, cortizon și insulină. Produce energie și ajută la transmiterea influxului nervos. Se găsește în cereale integrale, pâine integrală, germeni de grâu, smochine, curmale, avocado, unt de arahide, carne de pui, pește și ouă.

Vitamina B6 (piridoxina) are un rol important în metabolismul acizilor grași, contribuie la transformarea glicogenului în glucoză și regenerează globulele roșii, participând, de asemenea, la formarea anticorpilor. Se găsește în: varză, cereale și carne.

Vitamina B8 (biotina) contribuie la metabolismul proteinelor, grăsimilor și glucidelor. Intervine în sinteza acizilor grași și a acizilor nucleici (materialul genetic al celulei). Surse: fructe, orez brun, nuci de orice fel, lapte și ficat.

Vitamina B1 (tiamina) înlesnește transformarea glucidelor și grăsimilor în energie. Surse: orez, leguminoase, lapte, pâine integrală, carne de pasăre și pește.

Vitamina D este o vitamină necesară în absorbția calciului. Este produsă de piele prin intermediul luminii soarelui și transformată de rinichi în tipul activ. Carența de vitamina D predispune femeile la cancer de sân, iar bărbații la cancerul de prostată sau de colon. Vitamina D în stare naturală se găsește în: lapte, ficat și pește gras (somon și sardine). Vitamina D în exces este toxică.

Suplimentele cu vitamina D trebuie luate în doze lunare, urmate de 3 luni de pauză. Excesul de calciu poate provoca constipații. În loc de suplimente de calciu, se poate consuma lapte degresat.

Ce sunt substanțele minerale?

În plan spiritual, substanțele minerale sunt dovada că omul face parte dintr-un univers prietenos, pentru că ființa lui are tot ce-i trebuie ca să trăiască în armonie cu plantele, pietrele, și animalele, care au în constituția lor minerale, săruri, apă etc.

Dacă ne referim la rolul substanțelor minerale în sistemul alimentației, va trebui să admitem că sunt microconstituenți (sunt necesare în cantități foarte mici).

Calciul este conținut în oase și dinți și este esențial în coagulare. Se găsește în: legume verzi, cereale, semințe, soia, alune, nuci, lactate și măduvă.

Cuprul este important în formarea hemoglobinei și ajută la transportul fierului. Este folosit la transformarea în energie a grăsimilor și glucidelor. Este necesar funcționării inimii și formării oaselor. Îl putem lua din grâul integral, legumele verzi, prune și ficat.

Fierul pigmentează globulele roșii și le produce, fiind constituent al mioglobinei (care stochează oxigenul în mușchi). Se găsește în aproape toate alimentele: soia, fasole, linte, cereale integrale, semințe, legume verzi, varză, carne de vită și cireșe. Vitamina C favorizează procesul de absorbție a fierului.

Iodul are rol esențial în funcționarea glandei tiroide. Sursă: ceapa, guliile, ridichile, legumele verzi și ananasul.

Magneziul are rol important în producerea energiei și în sinteza proteinelor. Participă la construcția musculară, reglează sistemul cardiac și transmite influxul nervos. Se găsește în leguminoase, citrice, nuci, alune, migdale, mere, porumb și cereale integrale. Stăvilește acțiunea radicalilor liberi, reduce durerea provocată de angină și mărește colesterolul bun. Diabeticii au un nivel scăzut de magneziu în sânge.

Fructele și legumele – miracol al vieții

Fructele și legumele de orice fel conțin antioxidanți cunoscuți și necunoscuți, dar omul poate beneficia de acest dar al naturii doar consumându-le în întregime.

Varza, broccoli, conopida și alte legume crucifere conțin substanțe care reduc estrogenul nociv și stopează cancerul de sân.

Roșiile stopează sau/și previn cancerul de pancreas, iar legumele bogate în beta-caroten (morcovii și legumele verzi sau portocaliu-închis) sunt un remediu pentru cancerul endometrial.

Licopenul este o substanță activă, prezentă în sânge, care se găsește în roșii și poate fi întreținut mâncând zilnic roșii.

Lipsa acidului folic, prezent în legumele verzi și în leguminoase, este asociată cu depresia și pierderea facultăților mintale.

Spanacul protejează în mod special vederea și împiedică opacizarea cristalinului (cataractă).

O porție de legume și fructe, așa cum apare în „Sfatul medicului“ înseamnă:

- ½ ceașcă de fructe și legume tăiate, crude;
- 1 ceașcă de legume crude cu frunze;
- 1 fruct de mărime mijlocie;
- 170 g suc de fructe sau legume.

Sucul extras din fructe și legume conține substanțe antiîmbătrânire.

Fructele au același efect dacă sunt crude sau ușor fierte. Fierberea crește absorbția de beta-caroten.

Pigmentul este dovada prezenței antioxidanților.

Zece fructe și legume, în lupta contra îmbătrânirii

Avocado este protector al celulelor, conținând mult glutatión (un antioxidant). Conține, de asemenea, grăsimi mononesaturate rezistente la oxidare. Avocado scade colesterolul în aceeași măsură ca o dietă săracă în grăsimi. Este bogat în potasiu.

Merișorul are proprietăți antiseptice, antiinflamatorii, antioxidante.

Afinele conțin antioxidanți numiți antocianine, la fel ca vinul roșu și ceaiul verde. Ajută la tratarea infecțiilor urinare.

Căpșunile și zmeura sunt fructe bogate în vitamina C.

Broccoli conține mulți antioxidanți și vitamina C, beta-caroten, glutatión și luteină. Este cea mai bogată sursă de crom, un oligoelement care prelungeste viața și protejează împotriva rava-giilor insulinei. În cazul femeilor, broccoli ajută la eliminarea tipului nociv de estrogen.

Varza este o legumă cruciferă ca și broccoli. Stopează cancerul de stomac și de sân. Un antio-xidant din varză – indol-3-carbinol – accelerează eliminarea estrogenului nociv. Se consumă crudă (salată) sau ușor fiartă.

Ceapa împiedică colesterolul rău LDL să devină toxic și să atace arterele. La cai, ceapa se folosește pentru dizolvarea cheagurilor de sânge.

Spanacul conține un antioxidant numit luteina, considerat la fel de puternic ca și beta-carotenul, un alt antioxidant prezent în spanac. Este cel mai important protector împotriva bolilor de ochi (cataracta și degenerarea retinei). O ceașcă de spanac crud sau fiert reduce riscul îmbolnăvirii de cancer la plămâni. Este bogat în acid folic – protector al creierului și al arterelor.

Roșia conține cea mai mare cantitate de licopen – un antioxidant mai puternic decât beta-carotenul. Licopenul conservă capacitățile mintale și fizice la bătrânețe. Nivelul ridicat de lico-pen în sânge reduce riscul de îmbătrânire, de cancer pancreatic și cervical.

Sucul de roșii, sosurile, roșiile la cutie și bulionul sunt cei mai cunoscuți apărători ai tinereții. Vegetarienii au mai mulți antioxidanți în sânge, de aceea sunt mai protejați de bolile cronice și își păstrează mai mult timp tinerețea. Aceștia consumă mai puțin fier (prezent în carne) și mai puține calorii, dar și mai puține grăsimi periculoase.

Morcovul conține beta-caroten, care, consumat zilnic, reduce riscul de cancer de plămâni. Pigmentul portocaliu sporește funcțiile imunitare. O ceașcă de suc de morcovi conține 24 mg de beta-caroten.

Citricile

Portocala conține atât de mulți antioxidanți, încât a fost numită „cea mai complexă colecție de inhibitori cunoscuți ai cancerului“.

Grapefruitul conține un tip unic de fibre (în coajă și în săculețele cu suc) care reduc colesterolul și vindecă ateroscleroza. Conține, de asemenea, mult glutatation – cel mai puternic antioxidant.

Strugurii conțin douăzeci de antioxidanți, care resping atacurile radicalilor liberi, ce provoacă boli și îmbătrânirea. Antioxidanții se găsesc în coajă și semințe (coaja strugurilor roșii sau negri), împiedică formarea cheagurilor, inhibă oxidarea colesterolului „rău“ și relaxează vasele de sânge. Conțin și quercetină – o substanță cu efect antiîmbătrânire.

Stafidele sunt mai bogate în compuși antioxidanți decât strugurii proaspeți (dar conțin mai puțini antioxidanți decât vinul).

Cei 8 factori care influențează și determină starea sănătății noastre

1. Alimentația
2. Respirația (un aer bogat în oxigen)
3. Lumina soarelui (pentru producerea vitaminei D)
4. Odihna de 7-8 ore de somn pe noapte, o zi de odihnă în sânul familiei săptămânal și concediul anual
5. Curățenia exterioară și interioară
6. Moderația în toate sectoarele vieții
7. Mișcare fizică (mers pe jos, exerciții fizice, sport) cel puțin 30 de minute pe zi
8. Credința în puterea supremă, care ne dă o stare de bine și de optimism

Credința profundă în puterea divină ne întărește în fața greutăților de tot felul. Nu uitați: fiecare individ este un univers. Acordați-vă universul interior cu cel al familiei, prietenilor, subordonaților sau șefilor, alegând să respectați regulile și să le acordați cu legea divină.

Capitolul I

Rețete pentru fiecare zi

Salate

Avocado cu brânză de capră

4-6 pers. / timp: 25 min.

4-6 fructe de avocado, 1 lămâie, 2 linguri cu unt, 250 g brânză de capră (sau de oaie),
2 linguri cu capere, ½ linguriță cu paprika, sare, piper măcinat

Curățați fructele de avocado de coajă, înlăturați sâmburii și tăiați-le cuburi mici. Puneți-le într-un vas din sticlă termorezistentă sau într-un vas teflonat și stropiți-le cu zeamă de lămâie. Într-un castron, amestecați untul cu brânza dată pe răzătoare și condimentați cu paprika, puțină sare și piper măcinat (facultativ). Omogenizați și amestecați cu fructele de avocado și caperele scurse. Așezați vasul în cuptorul preîncălzit pentru 10-15 minute. Se servește ca aperitiv, cu felii de pâine prăjită.

Roșii umplute cu crudități

4-6 pers. / timp: 30 min.

8-12 roșii bine coapte, 4-6 ridichi de lună, 10-12 fire de sparanghel fiert, 4-6 cepe de arpagic,
1 ardei gras, 1 ardei roșu, 1 lingură de muștar, ½ lămâie, 6-8 frunze de ceapă verde,
4-6 tije de pătrunjel, sare, 4 linguri cu smântână

Spălați roșiile și goliți-le de miez și de semințe. Scurgeți-le pe un prosop, așezate cu codița în jos. Spălați ridichile, ardeii, ceapa, tocați-le mărunț și strângeți-le în castron. Tăiați sparanghelul felii mici, puneți-l peste legume și amestecați ușor. Din muștar și zeamă de lămâie faceți un amestec omogen, peste care puneți frunzele de ceapă și frunzele de pătrunjel tocate. Omogenizați, subțiați cu miez de roșie tocat și cu smântână. Sărați sosul și condimentați-l după gust. Umpleți roșiile cu acest amestec și puneți-le la congelator pentru 15-20 de minute. Serviți-le alături de felii de pâine prăjită.

300 g rasol de vită fiert din ajun, 3-4 castraveți acri, 4-6 fire de ceapă verde, 2-3 cartofi, 3 linguri cu muștar dulce, sare, piper măcinat, 2 linguri cu ulei, 3-4 tije de pătrunjel verde

Spălați cartofii cu un burete aspru (nu de sârmă), puneți-i la fiert în apă caldă, într-un vas acoperit. Când coaja crapă ușor, scoateți-i, curățați-i și, cât sunt calzi, tăiați-i felii subțiri. Puneți cartofii într-un castron adânc și stropiți-i cu o lingură de ulei. Tăiați carnea felii subțiri, la fel și castraveții acri și așezați-le în castronul cu cartofi. Din muștar dulce, restul de ulei, sare, piper măcinat și ceapă verde tocată fin faceți un amestec, omogenizați și turnați-l în castron. Amestecați folosind două furculițe, fără să rupeți feliile de cartofi. Neteziți suprafața salatei, decorați-o cu tije de pătrunjel verde, spălate în prealabil și uscate în prosop. Țineți castronul la rece 1 oră. Se servește fără pâine.

Salata Arnăuților

6-8 pers. / timp: 1 oră

1 kg cartofi, 300 g sardele din conservă, 10-15 măslin negre fără sămburi, 10-12 căței de usturoi, ½ lămâie, 1 lingură cu muștar, 3 linguri cu ulei de salată sau ulei de măslin, sare, piper măcinat, rozmarin, 4-6 tije de mărar verde

Este o salată deosebită, care îmbină ingrediente românești (cartofi, ulei, muștar, sare) cu delicatese precum sardelele, măslinile și lămâia. Arnăuții erau oameni cu gust subțire, slujitori în garda domnitorului fanariot.

Spălați cartofii cu o perie moale, puneți-i la fiert într-un vas emailat, în apă caldă cât să-i acopere. După 30 de minute, opriți focul, scurgeți apa și răciți cartofii 10-15 minute, apoi curățați-i de coajă repede, tăiați-i cubulețe și așezați-i într-un castron adânc. Stropiți-i cu ulei de salată. Separat, preparați un sos picant din muștar frecat cu ulei pus câte puțin. Subțiați sosul cu zeamă de lămâie, condimentați cu sare și piper măcinat, usturoiul tocat fin și măslinile tăiate felii. Turnați sosul peste cartofii fierți și omogenizați. Spălați sardelele, curățați-le de oase și decorați salata cu sardele, felii subțiri de lămâie și 2 tije de mărar. Țineți platoul la rece 30 de minute și înviorați salata cu tijele de mărar rămase. Se servește cu crutoane de pâine și vin alb.

Salată de boeuf

6-8 pers. / timp: 2 ore

6 cartofi mari, 6 morcovi, 1 țelină, 2 rădăcini de pătrunjel, 4 castraveți murați, 4 ouă fierte tari, 1 gălbenuș crud, 1 lingură cu muștar, 1 ceașcă mare de ulei, 200 g carne fiartă de vită sau de pasăre, 1 gogoșar murat, sare, câteva măslin, 2 tije de pătrunjel

Curățați legumele, spălați-le și puneți-le la fiert cu puțină sare în apă caldă cât să le acopere. Când cartofii sunt fierți, scoateți-i cu lingura de supă, ca să nu se sfărâme. Mai lăsați

morcovii să fiarbă 10 minute, după care scoateți toate legumele și tăiați-le cuburi mici. Curățați castraveții de coajă, tăiați-i cubulețe, ca pe legume, și amestecați totul într-un vas adânc. Dacă este nevoie, sărați amestecul. Faceți o maioneză vârtuoasă din gălbenușul crud amestecat cu 2 gălbenușuri fierte, 1 lingură de muștar, zeamă de lămâie și ulei adăugat câte puțin. Tăiați și carnea în cuburi mici. Puneți deoparte puțină maioneză pentru ornat. Așezați pe un platou întins legumele și carnea, amestecate omogen cu maioneză și condimentate după gust. Ornați cu gogoșar murat, felii de albuș, măsline și pătrunjel și serviți după ce a stat la rece.

Salată cu cârnați uscați

4-6 pers. / timp: 30 min.

1 salată verde, 3 ouă fierte tari, 4-5 cârnați uscați, 4 cartofi fierți în coajă, 1 lingură cu cașcaval ras, 1 măr acrișor, 4-5 tije de pătrunjel, 3 linguri cu ulei, 2 linguri cu oțet, 1 lingură cu muștar, sare, 1 vârf de cuțit cu paprika

Curățați cartofii, tăiați-i felii, apoi cuburi mici. Curățați ouăle și tăiați-le în sferturi. Așezați într-un castron mare cartofii, ouăle și cârnații tăiați felii subțiri. Peste aceste ingrediente puneți salata verde, spălată și tăiată fâșii, și felii subțiri de măr fără coajă. Amestecați ușor cu furculița din inox și asezonați cu vinegreta pregătită separat (un sos gros din ulei, oțet și muștar). Sărați, colorați cu paprika și turnați peste amestecul din castron. Decorați cu frunze de pătrunjel tocate mărunt, amestecați încet și împărștiați deasupra cașcavalul ras. Se servește cu pâine de casă, baghetă sau chifle calde, alături de vin alb sau roșu.

Salată cu legume, ciuperci și carne de pui

4-6 pers. / timp: 50 min.

4-6 ciuperci mijlocii sau 3-4 hribi, 1 piept de pui, 2 castraveți cornișon, ¼ varză roșie, 2 roșii mijlocii, 4-6 fire de ceapă verde; pentru sos: 1 pahar cu iaurt, 1 lingură cu muștar, 2 linguri cu ulei, sare, zeamă de lămâie, busuioc tocat

Spălați și curățați ciupercile, tăiați-le în jumătate și fierbeți-le în apă cu sare. Scurgeți-le după 10 minute, tăiați-le felii și așezați-le într-un castron cu: varza roșie tocată fin, frecată cu sare și spălată bine cu apă, apoi scursă, castraveții tăiați felii subțiri, ceapa verde tocată, roșiile tăiate felii și carnea de pui tăiată felii subțiri. Faceți un sos din: 1 lingură de muștar subțiat cu ulei și zeamă de lămâie și aromat cu busuioc tocat, toate amestecate cu iaurt. Turnați sosul peste ingredientele din castron, amestecați ușor, sărați, amestecați din nou. Decorați salata cu felii de roșii tăiate de-a latul jumătăților și țineți-o la rece 1 oră. Se servește cu pâine proaspătă și vin alb.

Salată cu pipote de pasăre

4-6 pers. / timp: 40 min.

250 g pipote de pasăre, 1 salată, 6-8 mieji de nucă, 1 lingură cu muștar,
3 linguri cu ulei de salată, 1 ceapă, sare, piper măcinat, 2 linguri cu oțet,
2 linguri cu mărar tocat

Curățați pipotele și fierbeți-le 30 de minute în oala sub presiune, scurgeți-le și lăsați-le să se răcească. Îndepărtați partea tare, tăiați carnea în romburi mici și puneți-o într-un castron nu prea mare. Spălați frunzele de salată, scurgeți-le în prosop, tăiați-le fâșii și așezați-le într-un castron. Amestecați salata verde cu miezul de nucă tocat și ceapa tocată fin și răsturnați-le peste pipote. Faceți o vinegretă din muștar frecat cu ulei de salată și subțiat cu oțet. Condimentați cu sare și piper măcinat. Turnați în castron și amestecați bine toate ingredientele. Decorați salata cu mărar tocat și țineți-o la rece 30 de minute înainte de a o servi cu pâine proaspătă sau prăjită.

Salată de andive cu piept de pasăre

4-6 pers. / timp: 35 min.

1 piept de pasăre, 3-4 andive mijlocii, 2 ouă fierte tari, 2 linguri cu muștar, 1 pahar cu ulei,
3-4 linguri cu smântână, ½ lămâie, sare, piper măcinat

Curățați carnea de piele și de oase, spălați-o și puneți-o la fiert în apă rece. După ce dă în clocot, aruncați apa, spălați carnea și vasul și puneți din nou carnea la fiert, cu apă rece cât să o acopere. Acoperiți vasul și lăsați focul mic. După 25 de minute, scoateți carnea, tăiați-o cuburi mici și puneți-o într-o castron adânc. Spălați andivele, după ce le-ați curățat de foile veștede, desfaceți fiecare frunză cu atenție ca să nu se rupă, tăiați frunzele spălate sub jet de apă în bucăți de 2-3 cm. Stropiți-le cu lămâie. Faceți maioneză din două gălbenușuri fierte și muștar și subțiați-o cu ulei pus câte 2-3 picături. Pentru ca maioneza să nu se taie, folosiți o lingură de lemn și amestecați energic până când devine untoasă. Subțiați-o cu smântână și condimentați-o cu sare și piper. Turnați maioneza peste amestecul de carne și andive, decorați cu felii de albuș și serviți ca aperitiv.

Salată de cartofi cu hamsii

4-6 pers. / timp: 40 min.

1 kg cartofi, 300 g hamsii desărate, 2 cepe mijlocii, 2-3 castraveți murați, 2 linguri cu ulei,
sare, 2 linguri cu oțet, cimbru

Spălați cartofii cu un burete aspru și puneți-i la fiert în apă caldă. După 30 de minute, scurgeți apa, răciți cartofii 5-6 minute și curățați-i de coajă. Tăiați fiecare cartof în felii subțiri, așezați-i într-un castron și stropiți-i cu ulei. Rupeți capetele hamsiilor, îndepărtați intestinele și cozile, apoi tăiați hamsiile felii mari și amestecați-le cu cartofii. Curățați ceapa, tăiați-o mai întâi în jumătăți, apoi fiecare jumătate în rondele subțiri. Amestecați ceapa cu felii subțiri de castravete murat și puneți totul peste cartofi și hamsii. Stropiți amestecul cu ulei și oțet, parfumați cu cimbru, busuioc sau mentă bine mărunțite și mai amestecați o dată. Lăsați salata să se odihnească la rece.

Serviți acest aperitiv fără pâine, înainte de supă. Facultativ: curățați 2 linguri cu semințe de floarea-soarelui, tocați mărunț miezul și amestecați-l cu salata înainte de a o servi. Semințele reprezintă un aport de hrană vie alături de legumele crude din salată.

Salată de cartofi cu scrumbie afumată

4-6 pers. / timp: 1 oră și 30 min.

4 morcovi, 4 cartofi (fierți în coajă), 1 măr, 4-5 căței de usturoi, 1 scrumbie afumată,
3 linguri cu ulei de măsline, verdeață tocată (mărar uscat și pătrunjel verde),
10-14 măsline fără sâmburi

Spălați cartofii și 3 morcovi și puneți-i la fiert 30 de minute în apă caldă, într-un vas acoperit. Curățați scrumbia de piele (dacă este prea sărată, țineți-o în apă caldă 20 de minute), tăiați-o felii subțiri, puneți-o într-o farfurie și dați-o deoparte. Curățați mărul de semințe și de coajă, tăiați-l cuburi sau felii subțiri și adăugați-l peste scrumbie. Curățați legumele fierte de coajă, tăiați-le felii subțiri sau cubulețe, puneți-le într-un castron adânc și stropiți-le cu ulei de măsline. Amestecați-le apoi cu usturoiul tocat, verdeața, feliile de măr, scrumbia tăiată felii și un morcov crud dat pe răzătoarea mică. Omogenizați amestecul folosind două furculițe, pe care le manevrați de jos în sus. Neteziți cu lama cuțitului salata, decorați-o cu măsline fără sâmburi, mărar și pătrunjel verde tocate. Serviți salata cu felii subțiri de pâine prăjită.

Salată de cartofi cu scrumbie sărată

4-6 pers. / timp: 45 min.

1 scrumbie sărată (fără cap), 4 cartofi și 2 morcovi fierți în coajă, 1 măr, usturoi,
măsline fără sâmburi, verdeață tocată, 3 linguri cu ulei de măsline

Curățați de coajă morcovii și cartofii, cât sunt calzi, tăiați-i felii subțiri și stropiți-i cu ulei. Curățați mărul de coajă și de semințe, tăiați-l cubulețe, amestecați-l cu legumele, cu felii subțiri de scrumbie fără oase și fără piele și cu usturoi tocat. Omogenizați, adăugați restul de ulei și măslinele tocate și decorați cu mărar sau cu crenguțe de pătrunjel verde. Se servește imediat, cu pâine prăjită.

Salată de castraveți murați cu miere

4-6 pers. / timp: 20 min.

4-6 castraveți murați, 2 linguri cu miere de albine, 2 linguri cu ulei,
2 linguri cu mărar tocat

Curățați castraveții de coajă (dacă sunt mari), folosind un cuțit cu lama ascuțită. Tăiați-i felii subțiri de 0,5 cm, puneți-i într-un castron sau într-o salatiară și acoperiți-i cu un sos obținut din: ulei turnat încet peste miere și zeamă de castraveți, bine omogenizate. Decorați salata cu mărar tocat fin, apoi lăsați-o la rece 10 minute. Se servește lângă mâncărurile cu orez sau cartofi.