

mona petre

**ISERBURI
CITATE**

noua bucătărie veche

NEMIRA

Editare	Alexandra Rusu
Design interior & copertă	Mona Petre
Fotografii	Mona Petre
Consultanță științifică	Miruna Popa
Corectură	Roxana Popescu
DTP	Magda Bitay

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Petre, Mona

Ierburi uitate. Noua bucătărie veche / Mona Petre – București, Nemira, 2021

Conține prefață

Glosar

Index

Bibliografie

ISBN 978-606-43-1229-7

© Nemira, 2021

Orice reproducere, totală sau parțială, a acestei lucrări și închirierea acestei cărți fără acordul scris al editorului sunt strict interzise și se pedepsesc conform Legii dreptului de autor.

Toate fotografiile din această publicație aparțin autoarei, cu excepția cazului unde este menționat altfel.

Nota autoarei:

Lactatele pomenite în carte (laptele, smântâna, iaurtul și cașul) provin de la aceeași sursă, pe care o pomenesc de câte ori am ocazia, *Lăptăria cu Caimac* – o afacere de familie care a crescut la un veritabil brand național, în doar câțiva ani. Legătura mea cu *Lăptăria* este una veche, căci am bucuria să fi fost desenatoarea faimoasei văcuțe.

ISBN 978-606-43-1229-7

Fonturi	Avenir Next, Carot Display, Garamond Premier
Hârtie	offset 120 g/mp
Tipar	Monitorul Oficial

despre autoare	4
introducere	5
cuvânt-înainte	6

de bază	10
din natură	26
din grădină	114
flori	150
fructe	174
ciuperci	214

glosar	280
index	282
bibliografie	285
listă de rețete	286

În imaginea alăturată:
diverse varietăți de sparanghel (*Asparagus officinalis*),
din grădina conacului Perticari-Davila, Izvoru (AG).







de bază



Azime

Aceste lipii subțiri din aluat nedospit sunt, fără îndoială, cea mai veche pâine a omenirii, la fel de actuală și în prezent, după mii de ani. Menționate frecvent în poveștile populare românești, astăzi par uitate, căci locul lor a fost luat de alte forme de *flatbreads* de prin alte părți, cum este *tortilla* mexicană sau *lavașul* oriental.

Îi dete-n gînd că babele pe toate le-ncurcă și le descurcă, să se ducă la o vrăjitoare gîrbovită să-l ajute ea (...).

Baba se învoi să scoboare zîna de fată din plop pentru un mic bacșiș. Luă de acasă podnița pentru copt pîne și făcu focul la tulpina plopului. După ce se încintă vatra, frămîntă pînea și o puse pe vatră să se coacă, gata să puie peste ea podnița.

Baba cum era de felul ei vicleană, în loc să puie podnița cum se cuvine, o așeză pe dos încît nu acoperea turta de pîne. Fata privea de sus din plop și se mira de prostia babei, zicîndu-i:

— Pune, fa muică, țăstul cu gîrdinarul în jos.

— Cum fa? o întrebă baba.

— Pune dealtminteri, nu cu apucătorul pe pită.

— Zău, maică, nu pricep!

Și se prefăcu baba că nu știe să așeze țăstul pe pîne.

Fata văzînd-o că este proastă, ca aceea care pune laptele-n oală, dar întinge pe dinafară, nu mai avea răbdare s-o învețe, coborî încet jos din vrful plopului și așeză ea podnița peste azimă.¹

Într-un castron, amestecăm făina cu apa și cu sarea până obținem un aluat maleabil, nelipicios. Îl transferăm pe o suprafață bine înfăinată și ne folosim de făină, atîta cât cere aluatul, ca să-l putem frămînta și modela. Lăsăm aluatul să se odihnească vreo jumătate de oră, apoi îl împărțim în 8 bile egale. Întindem fiecare bilă cu sucitorul, pe o suprafață bine înfăinată. Separat, încingem o plită de fontă (sau o tigaie cu fundul gros) și coacem pe rînd fiecare azimă, în jur de un minut pe fiecare parte, apoi le așezăm una peste alta într-un recipient cu capac, ca să nu se usuce și să rămână elastice.

PENTRU 8 LIPII

300 g făină

175 ml apă

un praf de sare

Azimele se pot pregăti, așa cum se făcea în preistorie și încă se întâmplă în multe locuri din lume, din diverse făinuri, pe lângă cele din cereale sau pseudocereale. De exemplu, din mazăre, năut și alte leguminoase, din alune, ghinde sau migdale, din rădăcini etc. Este un preparat ideal pentru făinurile fără gluten.

Istoric, ele s-au copt în tot felul de condiții, după posibilități, odată cu avansul tehnologiei: în spuză focului de vatră, pe lespezi încinse, la țest, în gura sobei, pe plită sau la cuptor.

Pentru a obține o suprafață coaptă uniform, unii le înțeapă cu furculița pentru a nu se umfla la copt, dar mie îmi place forma lor neregulată, cu mici pernițe de aer, un pic prea prăjită pe alocuri. Încercați ambele variante și decideți voi cum vă place.

1 Cristea Sandu Timoc. *Povești populare românești*. București: Minerva, 1988.



Turte pe plită

Turtele din făină de grâu sau din alte cereale sunt alte străvechi pâini țărănești, ușor de preparat și de gătit, cu cuptor sau fără. Uneori se făceau nedospite, cel mai adesea din făinuri amestecate, cum e cea de grâu cu mălai, alteori din resturi de aluat de pâine, dospite și pufoase.

Turtele se fac din făină de păpușoi, amestecată cu cea de grâu, din făină de grâu, de orz, de hrișcă și de sacară. Ele se fac din făină multă cu apă rece, frământată puțin și puse la copt în vatră, după ce se dă focul de-o parte. Ele se mănâncă calde, cu sare, cu lapte, cu borș ș.a.

Turtă din aluat de borș se face din făină ce rămâne înăcrită de la borșul vechi, căci unele femei, neavând tărate, fac borșul și cu făină de păpușoi. Făina din borș se frământă cu puțină făină din săculeț (de grâu) și din ea se fac turte, care se coc ori în cuptor, ori în vatră. Dacă turtele acestea se fac vara, se pun în ele și legume: foi de ceapă, mărar, pătrunjel ș.a. Când sunt coapte, se mănâncă goale ori cu udătură (n.a.: mâncare cu zeamă).

În Ialomița se fac turte cu untură, împăturate, și, după ce se coc, se mănâncă.¹

Dizolvăm drojdia în apă și o amestecăm cu făina și cu sarea. Frământăm pe o suprafață înfăinată până obținem o bilă de aluat elastică, nelipicioasă, pe care o lăsăm la crescut într-un recipient acoperit ermetic pentru câteva ore, până își dublează sau chiar triplează volumul.

Împărțim aluatul în bile egale și le aplatizăm cu palmele sau cu un sucitor, dându-le o formă rotundă și o grosime de aproximativ 1 cm. Le coacem pe plita fierbinte, în jur de un minut pe fiecare parte, până se umflă și se rumenesc.

Se servesc calde sau reci, mușcând din ele sau tăindu-le pe lat și umplându-le cu diverse, ca la sendvișuri.

PENTRU UN LIGHEAN

1 kg făină tip 650
560 ml apă
7 g drojdie uscată
(sau 25 g drojdie proaspătă)
o linguriță sare

Aluatul pentru turte poate fi făcut la fel ca cel pentru pâine sau pizza (cu untdelemn), folosind și alte feluri de drojdii, cum este starterul cu maia sau plămada cu turtele sau alte feluri de startere pornind de la drojdii naturale (must fermentat sau alte infuzii fermentate potente). Printre experimentele mele au mai fost și resturi de socată, resturi de borș sau bere nefiltrată.

¹ Mihai Lupescu. *Din bucătăria țaranului român*. București: Paideia, 2000.



Pâine coaptă în oală de fontă cu capac

Această veche rețetă de pâine coaptă sub capac se apropie cel mai mult, într-o bucătărie modernă, de străvechea pâine la țest. Testurile tipice, și cele mai primitive, se făceau din lut amestecat cu materii vegetale, dar existau și variante mai elevate: din metal, de forma unui clopot, sau poate mai familiar astăzi, *Dutch oven*, un vas de fontă cu capac pe care se așezau cărbuni incinși.

Într-un lighean sau o covată, amestecăm făina cu drojdia și cu sarea, adăugăm apa și formăm o bilă de aluat. Transferăm aluatul într-un recipient uns cu un pic de ulei și acoperit cu un capac ermetic. Lăsăm aluatul la crescut, la temperatura camerei, peste noapte, ideal până la 24 de ore.

Cu 1 oră înainte de-a lucra aluatul, aprindem cuptorul la 230°C și așezăm acolo vasul de fontă cu capac. Separat, scoatem aluatul din recipient pe o suprafață înfăinată și-l frământăm într-o bilă, folosindu-ne de un pic de făină pentru modelat, dacă este nevoie. Aluatul trebuie să fie elastic, dar moale. Lăsăm bila să se așeze, sub un prosop, cât se încinge cuptorul.

Folosind mănuși de bucătărie, scoatem vasul din cuptor, îndepărtăm capacul, întindem un pic de ulei pe fundul și pereții vasului, folosind o pană sau o pensulă de bucătărie, și, cu mare atenție, așezăm bila de aluat în vasul fierbinte. Acoperim cu capac și dăm iarăși la cuptor, pentru jumătate de oră. La final, înlăturăm capacul și lăsăm încă un sfert de oră ca pâinea să se rumenească.

Odată ce am oprit focul, scoatem pâinea din vas și o lăsăm la răcit, sub un șervet. Pâinea nu se taie cu cuțitul cât e caldă, dar, dacă nu aveți răbdare, o puteți rupe bucăți cu mâna.

PENTRU O PÂINE

375 g făină tip 550
(poate fi înlocuită cu 000 sau 650)
340 ml apă caldă
7 g drojdie uscată
o linguriță sare

Ca în rețeta de turte, aluatul poate fi făcut la fel ca cel pentru pâine sau pizza (cu untdelemn), folosind și alte feluri de drojdii, cum este starterul cu maia sau plămada cu turtele sau alte feluri de startere pornind de la drojdii naturale (must fermentat sau alte infuzii fermentate potente).

Aluatul poate fi pregătit simplu din cele patru ingrediente sau îmbogățit cu semințe (de in, mac, susan, floarea-soarelui, dovleac etc.), cu ierburi aromatice (cimbru, cepșoară, oregano, busuioc etc.), cu pulberi sau făinuri de plante sau ciuperci uscate, cu fructe deshidratate sau bucățele mici de afumătură.



Supă tare

În vechile cărți de bucate găsim multe rețete pentru supe sau sosuri concentrate care se consumau ca atare sau se adăugau la alte mâncăruri pentru a le spori gustul, o practică gastronomică ce vine de dinainte de-a ne invada produsele industriale pe post de potențiatori de arome. Am găsit termenul în *Bucătăreasa națională*¹ din 1874 și, pentru că mi s-a părut foarte potrivit, l-am adoptat.

Supa tare a lui Hîntescu, gătită din două kile și jumătate de carne de vită și o găină bătrână, este asemănătoare cu rețetele interbelice de bulion sau *consommé*, dintre care am ales una de-a lui Bacalbașa: *Două litri de apă, un kg. carne de vacă, jumătate de găină friptă pe jumătate, puțin morcov, două cepi, doi praji, buchetul*, doi cuișori, sare. După 8 ore de fierbere, poți servi.*²

Supele concentrate se fac cel mai adesea cu carne, adeseori amestecată, dar și cu resturi din carcase de păsări, oase de vită, porc sau vânat, chiar și cu resturi de pește, la care se adaugă legume. După gusturile moderne, ele pot fi și vegetariene, caz în care ciupercile sunt ideale, lucru care l-ar fi revoltat pe Bacalbașa care considera ciupercile periculoase și de evitat.

De multe ori, îmi prepar stockurile cu resturi păstrate de la gătit: coji de morcovi, de albituri și de cartofi, de roșii, sfeclă, gulii sau ridichi, foi de ceapă și usturoi, cozi de ierburi aromatice sau sălbatice etc., la care adaug ciuperci sălbatice uscate, de multe ori dintre cele culese prea târziu și devenite prea ațoase pentru consum.

Există multe metode și rețete de preparare a acestei baze, realitatea fiind că o astfel de supă concentrată este foarte versatilă și poate fi preparată cu orice avem la îndemână, în funcție de sezon, amintindu-ne doar că, pentru extragerea aromelor, ea trebuie fiartă timp îndelungat la foc mic.

PENTRU 2 LITRI

2 litri de apă
1 kg carne de vită
o jumătate de găină
2 morcovi
2 cepe
2 fire de praz
o creangă de cimbru
3 foi de dafin
usturoi verde sau câțiva căței
o mână de pătrunjel
2 cuișoare
sare

* Buchetul de care pomeneste Bacalbașa era o legăturică compusă din cimbru, foi de dafin, usturoi și pătrunjel, care se fierbea în supă, fiind scos și aruncat la final.

În imaginile alăturate: unul dintre amestecurile mele din resturi de legume, ierburi și ciuperci deshidratate din care extrag aromele, uneori adăugând carne sau oase, alteori optând pentru un stock vegetal.

1 J. C. Hîntescu. *Bucătăreasa națională*. 1874. București: Gastroart, 2020.

2 Constantin Bacalbașa. *Dictatura gastronomică. Carte de bucătărie. 1501 feluri de mâncări*. București: Tipografia ziarului *Universul*, 1935.



Oțeturi de casă

Oțeturile făcute în casă sunt o metodă simplă de-a crea arome noi și surprinzătoare, fiecare dintre ele unică, datorită caracterului imprevizibil al drojdiilor sălbatice care se găsesc în mod natural pe suprafața fructelor.

Pentru mine, crearea oțeturilor de casă este și va fi un proces continuu de învățare. În teorie, procesul este unul extrem de simplu: umplem două treimi din volumul unui vas cu gură largă cu fructe, de preferat tăiate în bucăți sau înțepate (cazul măceșelor), și completăm cu apă îndulcită în proporție de 1:10. De exemplu, la 1 litru de apă punem 100 g zahăr și amestecăm până la dizolvare. Eu aleg zahărul nerafinat, dar am încercat și cu miere obținând rezultate bune. Până la acest moment, am creat cu succes oțet din mere galbene, din fructe de soc, măceșe, vișine, cireșe și dade negre, dar posibilitățile sunt nelimitate și voi continua să experimentez.

Borcanul se lasă la fermentat în jur de 2-3 săptămâni la temperatura camerei, amestecând o dată sau de două ori pe zi până când fructele se lasă la fund. Se poate întâmpla ca la suprafața lichidului să observați o peliculă albă - este un proces natural care nu ne deranjează atâta vreme cât nu uităm să amestecăm constant în vas. În tot acest timp, este important să nu lăsăm resturi de fructe pe marginea vasului, deasupra lichidului, căci vor putrezi rapid și vor mucega. Acestea se curăță regulat cu un colț de șervet curat.

Când toate fructele s-au lăsat la fund, putem duce vasul în cămară, beci sau alt loc unde putem uita de el câteva săptămâni, până când lichidul începe să se oțetească.

Decidem după gust cât ne place de acru, strecurăm oțetul de resturile de fructe prin sită și tifon, îl tragem la sticle și le punem capac și îl folosim ca pe orice alt oțet: în salate, sosuri, mâncăruri sau orice altă rețetă care cere oțet.

PENTRU O STICLĂ

1 litru apă
4 linguri zahăr nerafinat
fructe, 2/3 din volumul
vasului

Cantitățile se ajustează
proporțional, după nevoi.

Am învățat această metodă de-a produce propriile oțeturi de la Marta Udalowa, o poloneză stabilită în Italia și care administrează un grup de *foraging** în regiunea Abruzzo. Folosind metoda Martei, îmi pregătesc oțeturile din diverse feluri de fructe sau resturi de fructe, obținând de fiecare dată un rezultat unic, datorită drojdiilor sălbatice naturale care ajută la fermentație și transformă lichidul în oțet. Alte metode de-a obține mai rapid oțetul din fructe implică folosirea unui *starter*, o așa-zisă „mamă-de-oțet”, formată natural în oțeturile vechi nerafinate, sau oțetirea cu ajutorul musculițelor-de-oțet, *Drosophila melanogaster*, o metodă explicată mai pe larg de Pascal Baudar în *The New Wildcrafted Cuisine*.

* *Foraging* este un termen intraductibil în română, fiind adoptat din limba engleză, la rândul său având originea în franceza veche: *fourage*, *forage* (= nutreț, hrană), cuvinte derivate din proto-germanicul *fōdra*. „Furaj”, din limba română, urmează aceeași origine etimologică, dar el are a păstrat un înțeles limitat doar la hrana animalelor. *Foraging* se referă la actul de căutare și colectare a hranei pe un teritoriu, fiind folosit cu predilecție în cazul comunităților sau indivizilor care își asigură hrana din surse sălbatice.



Ulei infuzat cu ierburi

Uleiurile infuzate, pe lângă faptul că se îmbogățesc cu aromele ierburilor aromatice folosite, capătă și splendide nuanțe intense, care le fac unul dintre secretele favorite ale bucătarilor și bucătăreselor din întreaga lume.

Măsurăm (mai mult sau mai puțin aproximativ) volumul ierburilor, așezând frunzele într-o cană, lucrând cu un raport de 2:1, adică două părți frunze la o parte ulei. Cu cât mai multe frunze, cu atât mai concentrate vor fi și aroma, și culoarea uleiului. Uleiul poate fi unul bun de măsline, dar și altele mai neutre, cum ar fi cel de floarea-soarelui, de rapiță sau de porumb.

Pregătim un castron cu apă și gheață sau cu apă foarte rece. Separat, într-o cratiță mică, aducem apa la clocot și opărim frunzele în jur de 20 de secunde, apoi le scoatem imediat în castronul cu gheață, unde le lăsăm să se răcească de tot, timp de 5 minute. Asta va păstra verdele intens al ierburilor, altfel ele vor continua să se gătească și își vor diminua strălucirea.

Mai departe, punem ierburile într-un blender, completăm cu 3/4 sau o cană cu untdelemn de bună calitate și omogenizăm până obținem o pastă lichidă de un verde uniform. Strecurăm acest lichid printr-un filtru de cafea, un tifon de bucătărie sau un săculeț de pânză deasă. Așezăm filtrul deasupra unui bol și turnăm lichidul acolo, lăsându-l să se scurgă natural pentru o oră sau două, fără să grăbim procesul prin apăsare.

Vom obține un ulei de un verde smarald intens, foarte aromat și parfumat, care se folosește în salate, în diverse sosuri, cu hummus, piure, pilafuri etc.

Resturile vegetale din filtru se pot congela în forma de cuburi de gheață și se pot folosi ulterior la diverse mâncăruri.

PENTRU O STICLUȚĂ

o cană ulei de măsline
(sau alte uleiuri)

o cană cu frunze aromatice,
aproximativ 50 g (pătrunjel,
mărar, leurdă, cepșoară*,
coriandru, sovârf**, busuioc
etc. sau diverse amestecuri
de ierburi)

Deși nu e tocmai exact (cel puțin în limba română), prefer adeseori să folosesc termenul de „infuzare” în sensul său generic internațional, în loc de „macerare”, pentru a înlesni lectura și înțelegerea termenului.

Infuzie, în sensul său larg, descrie procesul de extragere a aromelor prin suspendarea materialului vegetal (frunze, fructe, flori etc.) într-o substanță solubilă (apă, alcool, ulei etc.) cel mai adesea încălzită, dar care poate fi și rece. Macerarea se referă exclusiv la extragerea aromelor la rece, pe o perioadă lungă de timp.

* Cepșoară, *Allium schoenoprasum*, plantă aromatică reintrodusă în bucătăria românească sub numele englezesc *chives*, popular numită și iarbă-de-tuns, pur sau chișărau.

** Sovârf, *Origanum vulgare*, plantă aromatică spontană, înrudită cu oregano cultivat.



Oțeturi infuzate

Dacă oțetul făcut în casă de la zero este un proces de lungă durată, cele infuzate cu ierburi, flori, fructe sau amestecuri sunt o variantă la îndemână pentru începători și avansați deopotrivă, o metodă de-a capta în lichid aromele diverselor plante.

Ideal pentru acest proces este un oțet cu o aciditate de cel puțin 5°, cum este cel de mere, deja cu o aromă mai fructată, sau unul neutru cum este cel de orez. În funcție de calitatea materialului vegetal (prospăt sau uscat), putem folosi metoda *la rece* (prin macerare) sau *la cald* (prin fierbere). Eu infuzez diverse oțeturi în cantități mici, pentru varietate, dar și din lipsa spațiului în cămară. În realitate, nici nu-mi trebuie mai mult.

Pentru infuzarea la cald, încălzim oțetul într-o crăticioară până la primul clocot, apoi îl turnăm într-un recipient în care am așezat ingredientele proaspete sau uscate, în proporție de ½ din volumul vasului. Înfiletăm capacul și lăsăm la infuzat pentru cel puțin 3 săptămâni, într-un loc răcoros și întunecat. Pentru maturare, urmărim aceiași pași, cu diferența că oțetul va fi turnat rece.

Anumite ingrediente pot colora sau tulbura oțetul, de aceea este bine să-l trecem printr-o sită pentru strecurare sau printr-un filtru de cafea.

Ca ingrediente, putem folosi diverse ierburi aromatice (rozmarin, cimbru, cimbrisor, tarhon, salvie, mentă, busuioc, pătrunjel, fenicul etc.), fructe-de-pădure proaspete sau deshidratate (mure, zmeură, afine, merișoare, agrișe, coacăze etc.), flori și fructe coapte de soc, flori de sulfină (*Melilotus albus*), petale de magnolie, muguri de brad, pin sau molid și multe altele.

PENTRU UN BORCAN

250-500 ml oțet de 5° ierburi/flori/fructe/semințe aromatice, în proporție de 50-60% din volumul recipientului

Metoda este una relaxată, cantitatea ingredientelor poate varia în funcție de plantele folosite sau de gusturile personale. Experimentați în cantități mai mici, la început, și căutați-vă felul favorit.

În imaginea alăturată: oțet de mere, abia pus la infuzat prin metoda „la rece”, cu mure sălbatice.



De la stânga la dreapta: ștevie sălbatică (*Rumex crispus*),
urda-vacii (*Lepidium draba*), nalbă-de-câmp (*Malva sylvestris*),
păpădie (*Taraxacum officinale*), mentă sălbatică (*Mentha* sp.)

din natură

