

PÂINEA ȘI FAMILIA

In lumea modernă în care trăim – sau care, mai bine spus, de multe ori ne trăiește ea pe noi –, risipim și ne risipim. Grăbiți și mereu pe fugă, cumpărăm mai mult decât avem nevoie, ne împrăștiem în multe și pierdem din timpul comuniunii cu familia sau cu prietenii, ne alunecă gândurile cu viteză și irosim multe din darurile primite prin bunătatea și îngăduința Domnului.

Dacă ne-am putea uita cu atenție la tot ce risipim, aruncăm și cumpărăm fără rost, am vedea că – din păcate – din „gunoiul” nostru alții ar fi fericiți să trăiască... Bunăoară, mie uneia cel mai rău îmi pare atunci când arunc pâine.

Pâinea noastră cea de toate zilele... Biata, nici ea nu a scăpat de transformările vremurilor, a devenit o mare problemă și nu pentru că nu am avea-o (cei mai mulți dintre noi), ci pentru că nici pâinea nu mai poate fi o simplă pâine. Unii o studiază să vadă dacă are ceva de adăugat inimii ca să bată mai bine, alții o leagă direct de diabet, una este prea albă, alta prea neagră, a ajuns felii, rotundă, triunghiulară, conține cereale sau poate să nu aibă deloc gluten... Și tot așa, până când ametești și nici măcar pâinea nu îți mai tihnește, ajungi istovit între atâtea oferte care de care mai complicate.

Și așa ajungem cu toții, în special noi, orașenii, să aruncăm pâine, ea nemai-fiind centrul rugăciunii și al mesei, ca atunci când era închinată și mâncată până la ultima bucată. Acum ea ajunge direct în tomberoane sau, în cel mai bun caz, pe câte un pervaz de unde porumbeii, deveniți și ei pretențioși, pot acum să aleagă între „neagră” sau „franzelă”, zburând din fereastră în fereastră... Așadar, în această carte de bucate vă propun și câteva metode prin care să nu mai aruncăm pâinea, ci să o folosim până la ultima fărâmitură, repunând-o astfel, cumva, și în centrul firesc al comuniunii.

Prietenii, să nu mai risipim, să nu ne mai risipim, să gătim cu toată familia împreună, căci așa sigur mai regăsim ceva din tihna vremurilor liniștite și îngăduitoare, când Familia era chiar centrul vieții noastre și nu doar un „concept” – și acela atât de urgisit – ca astăzi...

BRIS

We know books

conținut

rețete & ingrediente



SALATE / GUSTĂRI

SUPE/CIORBE



Pâinea	4
Pâine de năut	5
Cartofi noi cu rozmarin	10
Chifteluțe din cartofi	11
Pastă bună la toate...	25
Plăcintele cu dovleac și mentă	28
Plăcintele cu urzici	29
Salată cu pâine veche	31
Turțițe cu măslină	36
Tabouleh (salată de pătrunjel)	38
Fattoush (salată de legume asortată)	39
Moutabbal (pastă de vinete)	40
Baba ghanoush (salată de vinete)	41
Hommos (pastă de năut)	42
Hommos Beyrouth (pastă de năut Beirut)	43
Zeitoun (salată de măslină)	46
Batata harra (cartofi picanți)	47
Raheb (salată de vinete coapte cu roșii și ardei)	49
Falafel (chifteluțe vegetale din năut)	51

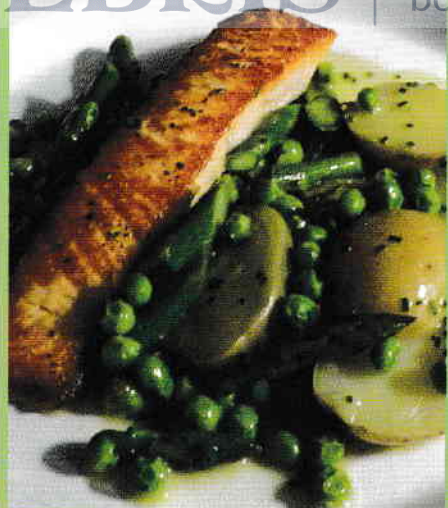
Supă-cremă de cartofi cu ciuperci	32
Supă de legume cu grâu	33
Supă de măcriș	34
Supă cu verdețuri de primăvară	35
Shorbat aleadas (supă-cremă de linte)	45



EBRIS

We know
books

DULCIURI



FEL PRINCIPAL



Mâncărică...	13
Pește pentru praznicul Bunei Vestiri (1)	16
Pește pentru praznicul Bunei Vestiri (2)	17
Pește pentru masa de Florii (1)	21
Pește pentru masa de Florii (2)	22
Pilaf de urzici	26
Piure de urzici	27
Warak enab	
(sărmăluțe cu orez în frunze de viță)	44
Mousaka (musaca)	48
Moujaddara (mâncare de linte)	50

Baghete delicioase	6
Biscuiți cu anason	7
Biscuiți din făină de castane	8
Biscuiți dulci-iuți	9
Desert cu... energie	12
Mucenici moldovenești de post	14
Desert pentru praznicul Bunei Vestiri	19
Desert pentru masa de Florii	24
Salată (altfel) de fructe	30
Baclava	52

MASA DE PAȘTE

Salată cu miel	53
Drob de miel	54
Ouă umplute pentru Paște	55
Borș de miel	56
Pulpă de miel umplută	57
Pască	58
Cuiburi de viespi	59

FRUCTE, LEGUME, SEMINTE ȘI IERBURI DIN BUCĂTĂRIA ORIENTALĂ

Lămâia	62
Lintea	64
Măslinile	66
Menta	68
Năutul	70
Pătrunjelul	72
Rodia	74
Sumacul	76
Susanul	78

PÂINEA



De cum văd că începe să se usuce și știu că nimeni nu o va mai mânca, pentru că suntem pretențioși și răsfățați, tai pâinea rămasă cuburi-cubulețe și o pun într-un sac de pânză de bumbac. Când s-a uscat bine (mai trebuie verificat – am avut parte de pâine care nu se putea usca, ci doar mucegăia, atât era de „naturală”), pun cubulețele într-o tavă cu puțin coriandru, chimen pisat, un cățel de usturoi zdrobit și ulei de măsline sau de floarea-soarelui presat la rece și le amestec bine. Pun apoi tava la cuptor până ce pâinea se usucă bine-bine și devine crocantă. Va sta apoi la loc de mare cinste lângă orice supă, înlocuind cu succes prea chimizatele chipsuri din cartofi.

Dacă este nevoie, pun bucățelele în robotul de bucătărie și fac pesmet pentru diverse preparate.

Pentru salata de cartofi fierți prepar un sos simplu din muștar, ulei și smântână vegetală, pe care îl torn peste felii de cartofi fierți. Apoi din câteva bucăți de pâine uscată fac pesmet aromat cu ce îmi place și presar deasupra... Toată lumea este mulțumită, iar eu nu mai arunc pâinea.

Salata de leurdă amestecată cu untișor, câteva frunze de salată verde și o roșie tocată mărunt se amestecă bine, se pune puțin ulei, se adaugă deasupra câteva crutoane sau pesmet măcinat mai mare și este minunată.

Felii de dovlecei la cuptor stropite cu ulei, sare și piper, deasupra un strat de pesmet cu coajă de lămâie rasă și la foc potrivit 30 de minute...

Vinete prăjite tăvălite prin pesmet, supe-creme, tocănițe zemoase – toate pot sta alături de un castronel plin de crutoane...



Crutoanele au un gust grozav când sunt condimentate cu puțin usturoi și chimen



Se poate gusta
cu zacuscă, salată
de vinete sau alte
aperitive

PÂINE DE NĂUT

DIN...

- 350 g făină de năut (se găsește la magazinele cu produse bio)
- puțin rozmarin
- o jumătate de pahar ulei de măsline
- sare cum vă place

...SE FACE ASTFEL:

Se amestecă într-un castron făina de năut cu puțină apă până se obține un aluat care se lasă peste noapte la tem-

peratura camerei. A doua zi se îndepărtează partea care a fermentat (spuma care apare la suprafață). Se adaugă o jumătate de pahar de ulei de măsline și puțină sare. Aluatul se toarnă într-o tavă unsă cu ulei și se dă la cuptor, la foc potrivit, până ce se coace (circa 40 de minute). Când se scoate din cuptor se presară cu rozmarin. Se servește caldă.

Cum este...?



VOM AVEA GRIJĂ SĂ AVEM:

- 600 g făină
- 100 g miez de nucă
- 100 g semințe de pin
- 80 g migdale
- 100 g stafide
- 100 g smochine uscate
- 100 g zahăr
- 4 linguri ulei de măsline

APOI VOM FACE ASTFEL:

Stafidele și smochinele se pun la înmuiat în puțină apă caldă dacă sunt prea uscate. Nucile și migdalele se toacă,

dar nu prea mărunț. Făina se amestecă cu 4 linguri de ulei, se adaugă zahărul, apoi stafidele și smochinele mărunțite bine (după ce au fost scurse dacă au stat la înmuiat), semințele de pin, nucile și migdalele. Se adaugă treptat apa caldă până ce se obține un aluat neted și consistent. Pe planșetă se rulează aluatul ca niște grisine potrivit de groase, care se taie în bucăți de circa 7 centimetri. Se pun la copt în tava unsă cu ulei. Se coc în cuptorul bine încins, cam 30 minute, la foc potrivit.

V-am spus că sunt delicioase...?





BISCUIȚI CU ANASON

VOM AVEA LA ÎNDEMÂNĂ...

- 400 g făină
- 1 cană infuzie de anason (1 linguriță semințe de anason + 300 ml apă fiartă, lăsate într-o cană acoperită vreme de 10-15 minute)
- 50 g stafide
- 2 linguri miere
- 2 linguri ulei de măsline

... CU CARE VOM PROCEDA ASTFEL:

Stafidele, dacă sunt prea uscate, se pun la înmuiat în puțină apă caldă. Făina se pune pe planșetă în formă de moviliță și se face o gaură în mijloc, în care se pune mierea. Se frământă, adăugând puțin câte puțin infuzia de anason. După ce se frământă vreme de vreo 10 minute, se adaugă stafidele (bine scurse



dacă au fost puse la înmuiat) mărunțite cu ajutorul mixerului. Se amestecă bine și se întinde o foaie groasă de 3-4 mm. Se taie dreptunghiuri care se pun în tava unsă cu ulei și presărată cu făină. Se coc în cuptorul bine încins, la foc potrivit, cam 20 de minute.

Poftiți la masă!



BISCUIȚI DIN FĂINĂ DE CASTANE

DIN CE?

- 300 g făină de castane (se găsește la magazinele cu produse bio)
- 50 g stafide
- 30 g semințe de pin
- 4-5 linguri ulei de măsline
- puțin pesmet

CUM ȘI ÎN CE FEL?

Într-o cratiță suficient de mare se Stafidele se pun în puțină apă caldă să se înmoaie, dacă sunt mai uscate. Făina de castane se amestecă cu apă astfel încât să

obțineți o pastă moale, dar consistentă. Se adaugă semințele de pin și stafidele (bine scurse dacă au fost puse la înmuiat). Se amestecă bine, adăugând și 2-3 linguri de ulei de măsline. Se unge o tavă cu ulei de măsline și se tapetează cu pesmet, apoi se deșartă compoziția și se pune pentru 40 de minute în cuptorul bine încins, la foc potrivit. Când deasupra se formează o crustă crocantă brun-maronie înseamnă că este gata. Se scoate tava din cuptor și se taie biscuiții în formă de pătrățele.

Vă invităm să gustați!