

LBRIS

We know
books

DOMINIQUE
LOREAU

Arta SIMPLITĂȚII
în bucatărie

traducere din limba franceză de
INES HRISTEA



CUPRINS

Introducere. Gătim din ce în ce mai puțin, mai ales când locuim singuri.....	7
---	---

I. SPAȚIUL BUCĂTĂRIEI, USTENSILE ȘI VESELĂ

Importanța unei bucătării practice și ergonomice.....	17
Un set de bucătărie „bun“	22
Ustensile de calitate, care îți fac poftă să gătești gustos și sănătos	41
Dimensiunile și volumul ustensilelor	58
Puține piese de veselă, dar care să te reprezinte	64
Arsenalul de bucătărie nu poate să fie decât unul personal.....	74

II. CUMPĂRĂTURILE ȘI DEPOZITAREA
ALIMENTELOR

Arta de a-ți face cumpărăturile	85
Arta de a-ți stoca alimentele	95
Costul mâncării preparate în casă și cel al mâncării industriale	109

III. MAI IMPORTANTE DECÂT REȚETELE ȘI PLANIFICAREA SUNT TEHNICILE ȘI IMPROVIZAȚIA

Gătește fără rețete!	117
Cum să gătești cu doar două sau trei ingrediente.....	126
În loc să planifici, inventează!	130
Câteva tehnici de bază.....	137
Suple și salate	148
O tigaie, o masă completă.....	153
Dacă vrei totuși să ai și câteva rețete.....	155

IV. PLĂCEREA DE A GĂTI CU METODĂ ȘI ÎN CURĂȚENIE

Gătește cu metodă!.....	163
O bucătărie mereu curată.....	166
Deșeurile menajere.....	173
Concluzie. Gătitul e o bucurie accesibilă tuturor	178

WITH LOVE,
BAROQUE

IMPORTANȚA UNEI BUCĂTĂRII PRACTICE ȘI ERGONOMICE

CHIAR DACĂ AI O BUCĂTĂRIE MICĂ,
ASTA NU TREBUIE SĂ TE ÎMPIEDICE SĂ GĂTEȘTI

„Recordul meu a fost o chichinetă de mai puțin de un metru pătrat. Cu alte cuvinte, era vorba de un dulap. Poți să gătești fără probleme chiar și în cele mai mici spații, cu condiția ca ele să fie perfect organizate.“

ÔNA MAIOCCO

O plită de gătit (cu inducție, electrică, pe gaz), un tocător, câteva etajere, o tigaie și o cratiță agățate de perete – iată tot ce-i trebuie unui om ca să-și prepare acasă niște mâncăruri simple. Celebrul bucătar Jonah Reider a povestit că și-a dezvoltat pasiunea pentru gătit în camera de cămin de la facultate. Orice persoană care are în casă o chiuvetă sub care să-și instaleze un minifrigider de camping poate să-și amenajeze un colț dedicat bucătărelui. Nu-i mai rămâne decât să-și instaleze o etajeră pentru câteva piese de veselă și un cuier micuț pentru ustensile. Ceea ce nu trebuie să fie refrigerat poate să fie depozitat într-un coș sau două, așezate direct pe podea.

„Obişnuiesc să spun că să restaurezi ori să construiești o casă e absolut același lucru ca a învăța sau a scrie.”

LI YU, filozof și poet chinez

Unul dintre prietenii mei locuiește singur într-un splendid și vechi apartament parizian, de 60 de metri pătrați. Însă n-are o bucătărie propriu-zisă: doar un colț, lung de 2 metri, lat de 61 de centimetri și înalt de 97 de centimetri (înălțimea blatului de lucru e foarte importantă, ca să nu te doară spatele, ține el să precizeze), unde își gătește toate mesele, inclusiv cele din weekenduri, când are invitați câte șase prieteni. Ca să înțelegeți că aveți nevoie de un spațiu foarte redus ca să gătiți, vă sfătuiesc să citiți cartea *Bucătăria de la etajul șase* de Nathalie George, o doamnă nobilă, scăpătată, care trăiește într-o cameră de mansardă, cu dimensiunea de 10 metri pătrați, dar care gătește în mod regulat (nu doar pentru ea, ci uneori și pentru vecinii ei), folosind un spațiu mic, de 50 pe 50 de centimetri, aflat în capătul culoarului comun de pe etajul ei. Deși reșoul e așezat direct pe podea, asta n-o împiedică să prepare niște mâncăruri delicioase, simple, dar în acel stil caracteristic bucătăriei pariziene tradiționale.

FIECARE LUCRU LA LOCUL LUI ȘI FIECARE LOC CU LUCRUL LUI

„Vitrina (...) în actul de a deschide ușa, de a alege un obiect și de a întinde mâna pentru a-l lua se concentrează o clipă de seducție, o întâlnire electrizantă între mână și obiect.”

EDMUND DE WAAL, *Iepurele cu ochi de chihlimbar*

Când ai puține obiecte, totul e înlesnit în bucătărie: scoaterea și punerea la loc a ustensilelor și a alimentelor, dar și pregătirea ingredientelor și gătitul (depozitarea, spălatul, tocatul, coacerea, asezonarea), ca și așezarea mesei și pusul mâncărilor în farfurii. Pentru ca fiecare acțiune să fie eficientă și fluidă, iar gesturile să fie reduse la strictul necesar trebuie, așadar, ca în spațiul adecvat să fie reunite elementele potrivite. În acest sens, ideal este să ai la îndemână ceea ce întrebuințezi cel mai des, iar restul lucrurilor să fie depozitate ordonat, pentru a avea mai mult spațiu. De exemplu, de fiecare dată când luați masa, de ce să vă scoateți tacâmurile din sertar, iar apoi să le așezați la loc? Puneți-le pe toate într-un borcan drăguț, iar pe acesta așezați-l într-un colț al dulapului, pentru ca, la nevoie, să-l mutați cu totul pe masă. Eu, de pildă, am descoperit recent delicioasa lenă de a lăsa pe blatul de gătit micul teanc de farfurii pe care le folosesc zilnic. De ce, când locuiești singur sau în doi, să te mai obosești ca dimineața, la prânz și seara să mai depozitezi vesela în dulap, pentru ca doar după câteva ore s-o scoți din nou? Să nu uităm că, pentru ca dispunerea obiectelor într-un spațiu să fie perfectă, prioritatea trebuie s-o reprezinte elementul accesibilității. De exemplu, pe o etajeră, nu amplasați obiectele pe două rânduri, unul în spatele celuilalt. Dacă vă e greu să ajungeți la un lucru, asta înseamnă că nu-l întrebuințați prea des. Prin urmare, puteți să renunțați la el cu totul. În ce privește obiectele folosite la modul cotidian, ele trebuie să poată să fie scoase și puse la loc dintr-un singur gest. Tigaiia se agață în cârligul ei, răzătoarea se pune în compartimentul ei din sertar, iar cratița cu coadă lungă se introduce într-o alta similară (ori se așază deasupra, capacul fiind pus invers peste ea).

„Cu lucrurile tale trebuie să trăiești așa cum trăiești cu oamenii: trebuie să le respecti, să le iubești, să le oferi un anumit spațiu.”

SHIBANI MIYAMOTO, specialist în ustensile
de bucătărie tradiționale

Regula de aur este să dispui lucrurile pe care le folosești cel mai frecvent într-un spațiu situat între ochi și talie. E anormal să fii nevoit să te așezi în patru labe ca să scoți o tigaie. Și nici nu trebuie să te obosești să tot pui un lucru într-un loc dacă el, până la urmă, de fiecare dată ajunge într-un alt loc. Deși poate să nu pară logic, înseamnă că lucrul respectiv vrea să stea în locul cu pricina, acolo unde ajunge tot timpul, și deci acolo trebuie să se afle.

TRAIUL ÎMPREUNĂ CU OBIECTE ERGONOMICE

„Adevăratul secret al fericirii rezidă în a fi interesat, la nivel profund, de toate detaliile cotidianului.”

WILLIAM MORRIS, *Scopurile artei*, 1887

Folosiți din plin cutiile și coșulețele! Mixerele miniaturale, șervetele de bucătărie, cartofii, ceapa, *ramequin*-urile și alte piese mici de veselă, serviciul de ceai pentru oaspeți (ceainic, cești și farfurioare), obiectele mărunte de decorat masa (suporturi de pahar, coșulețul de pâine, lumânările, șervețelele frumoase din hârtie sau pânză): toate acestea trebuie depozitate în cutii fără capac sau în coșulețe de răchită, ratan sau bambus. Iar coșulețele trebuie așezate frumos pe o etajeră, astfel încât efectul vizual să fie unul

agreabil. Cât despre cutii, e mai potrivit ca ele să fie ascunse în dulapuri cu uși.

Ergonomic este orice obiect care generează economie de gesturi. De exemplu:

- un dozator de detergent de vase, de tipul *push down*: apeși pe el cu buretele și lichidul e eliberat ușor;
- uleiul și oțetul folosite cel mai des merită să fie turnate în sticle cu cioc subțire, fără dop sau capac;
- un burete mic (sau poți să tai unul mare în două);
- boluri fără picior (se usucă mai repede);
- pahare de apă, cești, boluri și *ramequins* care se pot depozita introducându-le unele în celelalte;
- borcane și alte recipiente etichetate (chiar dacă știți ce conțin) – inclusiv produsele de curățat –, întrucât timpul dedicat „recunoașterii cognitive” va fi redus;
- câteva bibliorafturi, așezate într-un dulap sau într-un sertar mai adânc, în care pot fi depozitate platouri, tigăi, role de hârtie de copt, ba chiar și cartofi sau ceapă;
- un cuier triunghiular, cu cârlige în S, amplasat deasupra chiuvetei sau aragazului, de care să fie agățate ustensilele de uz cotidian și care, după spălare, pot să fie lăsate să se usuce la aer.

UN SET DE BUCĂTĂRIE „BUN“

O BUCĂTĂRIE AGLOMERATĂ
NU-ȚI FACE POFTĂ SĂ GĂTEȘTI

„Este o lege nescrisă: tocmai oamenii care nu gătesc și care nu savurează gustul alimentelor sunt cei care au bucătăriile cel mai bine echipate.“

PAT CONROY, *Beach Music*

Se știe: să gătești într-o bucătărie aglomerată e stresant. O prietenă mi-a povestit declicul care a determinat-o să elimine tot ce era redundant în a ei. Într-o vară, ea și familia ei (trei cupluri, cu copii) au închiriat o vilă. Bucătăria acesteia era mare, spațioasă, dar dulapurile nu conțineau decât strictul necesar: câteva ustensile și piese de veselă. Prietena mea s-a gândit cum aveau să se descurce ea și ai ei, vreme de cincisprezece zile, doar cu atât? Dacă foloseau toate tacâmurile o dată însemna că erau obligați să le spele pentru masa următoare. Totuși, spre surprinderea tuturor, în acea vară familia, care adora să meargă la restaurant, n-a ieșit pentru aproape nicio masă în oraș: toată lumea se îndrăgostise de bucătăria vilei. Întoarsă în

apartamentul ei newyorkez, prietena mea s-a apucat și a strâns în cutii tot ce nu folosea decât rareori. A vrut să recreeze acasă acea ușurință și plăcere de a găti cu puține lucruri care o încântaseră în vila de vacanță. Înțelese că, atunci când ai puține obiecte, îți întrebuițezi ustensilele mai creativ, iar plăcerea gătitului e astfel potențată. Gătești cu mai multă ușurință. Pe blatul de lucru e ordine, ai mai puține vase de spălat și ești obligat la mai puține gesturi dezagreabile, greu de făcut.

O CRATIȚĂ MICĂ ȘI UNA MARE ÎȚI AJUNG
CA SĂ GĂTEȘTI PRACTIC TOTUL

„Atenție la cratițele vândute în set! O persoană care locuiește singură are alte necesități decât o familie cu cinci membri. Trebuie să-ți observi obiceiurile și să-ți evaluezi nevoile. Într-un set de bucătărie preambalat adesea există o piesă pe care sfârșești prin a o folosi rareori, iar alte piese ți-ar fi necesare în două sau trei exemplare. Ideal este să-ți cumperi cratițele la bucată și, de-a lungul timpului, să-ți creezi propriul set.“

Sfatul unui comerciant cinstit

Odinioară, oamenii aveau o singură cratiță în care găteau absolut totul: supe, paste, legume, cereale, carne în sos, feluri de mâncare mijotate. Însă, de-a lungul timpului, odată cu apariția unor materiale noi, a unor forme noi și, mai ales, a unor tehnici noi de marketing, din ce în ce mai machiavelice, cratița și-a pierdut caracterul multifuncțional. Azi avem câte o ustensilă diferită pentru aproape fiecare preparat culinar (friteuză pentru prăjeli, grătar pentru preparatele fripte, tigaie puțin adâncă pentru clătite, o altă

tigaie pentru cărnuri, o altă tigaie pentru pește). Dar nu există oare o cale ca să nu mai adunăm atâtea ustensile? Evident, să ne chinuim să gătim totul într-o singură cratiță mai mult ne-ar complica viața, nu ne-ar ușura-o, însă doar câteva ustensile de gătit, numărate pe degete, dar alese bine, ar putea să rezolve probleme multiple.

MULTIFUNCȚIONALITATEA UNEI SINGURE CRATIȚE

„N-aș fi crezut niciodată că această simplă achiziție putea să-mi schimbe atât de profund viața, dar exact asta s-a întâmplat! Din clipa aceea, n-a mai avut niciun sens să mă aglomerez cu încă o oală pentru legume sau cu un set de cratițe enervante.

Doar cratița asta mă ajută să termin tocanele cât ai clipi, să pregătesc legume mijotate și supe, dar și feluri de mâncare pe bază de carne. Magia ei rezidă în buna distribuție a căldurii, datorită căreia totul se gătește rapid și rămâne cald vreme îndelungată.”

Fericita proprietară a primei sale cratițe de inox

Ca să fierbi puțină apă sau câteva ouă ori ca să reîncălzești o supă, o cratiță mică e indispensabilă (aveți grijă să aibă buza puțin curbată, pentru ca lichidele să nu se verse). Mai e nevoie și de o a doua, mai mare și de cea mai bună calitate. Ea răspunde, practic, tuturor nevoilor: poți să prăjești și apoi să mijotezi o friptură sau un pui, poți să gătești pastele, orezul și celelalte cereale, poți să prepari o supă, iar dacă această cratiță e echipată cu mânere mobile, ea poate fi folosită și în cuptor. Poate fi întrebuințată la fel ca o cratiță de fontă și dă același gust. Dar care sunt criteriile după care trebuie s-o alegeți?

Materialul: inox. Întotdeauna inox 18/10 (adică 18% crom și 10% nichel). Inoxul e materialul cel mai ușor de spălat și rămâne strălucitor și după douăzeci de ani. Nu mai trebuie să te chinui să-l cureți, așa cum se întâmplă cu cratițele de fontă sau cu cele emailate. De inox nu se lipește nimic. O cratiță bună nu doar că te scapă de stres, dar îți și face poftă să gătești.

Baza: trebuie să fie foarte groasă, să aibă între 5 și 7 straturi, ba chiar și 9 (cu cât sunt mai multe straturi, cu atât cratița e mai calitativă).

Capacul: trebuie să fie închis ermetic, pentru ca aburul să nu scape sau pentru ca procesul de fierbere să fie accelerat. Specialiștii recomandă capacele din metal gros, mai scumpe decât cele de sticlă, dar mai izolante. Cu un capac bun, pierderea de abur e minimă – caz în care folosirea unei hote e inutilă. Astfel economisești curent electric și reduci mirosurile din bucătărie.

Mânerul de calitate: dacă acesta e mobil sau curbat în sus, atunci nu doar că depozitarea va fi mai ușoară, dar cratița va putea fi folosită și în cuptor, ca să coci o bucată de carne sau un pui mic. Dacă, în schimb, preferi mânerele „adevărate”, atunci trebuie să știi că ele influențează prețul de achiziție. Evită mânerele din bachelită, mai ales dacă ai o plită pe gaz. Preferă mânerele sudate, în detrimentul celor fixate cu șuruburi (care presupun găurirea cratiței și adăugarea unei piulițe, ceea ce creează o breșă în material și, cu timpul, determină slăbirea mecanică – de exemplu, mânerul poate să sară cu totul – și o oarecare pierdere de căldură). În plus, mânerul fixat prin sudură are avantajul că este termoizolant (nu arde mâna, chiar și când cratița e fierbinte).

Interiorul gradat: foarte util pentru măsurarea lichidelor.