



**SALATE / GUSTĂRI**



**SUPE/CIORBE**

|   |    |                                       |    |
|---|----|---------------------------------------|----|
| Pâinea  | 4  | Supă-cremă de cartofi cu ciuperci     | 32 |
| Pâine de năut                                     | 5  | Supă de legume cu grâu                | 33 |
| Cartofi noi cu rozmarin                           | 10 | Supă de măcriș                        | 34 |
| Chifteluțe din cartofi                            | 11 | Supă cu verdeturi de primăvară        | 35 |
| Pastă bună la toate...                            | 25 | Shorbat aleadas (supă-cremă de linte) | 45 |
| Plăcințele cu dovleac și mentă                    | 28 |                                       |    |
| Plăcințele cu urzici                              | 29 |                                       |    |
| Salată cu pâine veche                             | 31 |                                       |    |
| Turtițe cu măslina                                | 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 măslina)                       | 46 |                                       |    |
| Batata harra (cartofi picanți)                    | 47 |                                       |    |
| Raheb (salată de vinete coapte cu roșii și ardei) | 49 |                                       |    |
| Falafel (chifteluțe vegetale din năut)            | 51 |                                       |    |



**LEBRIS**

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 |
| Boș 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 |

# LBRIS

## PÂINEA

We know  
books



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 unișor, 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 călduță 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 călduță 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 încălzit, la foc potrivit, cam 20 de minute.

Poftiți la masă!



## BISCUȚI 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!

# IBRIS

We know  
books

## BISCUȚI DULCI-IUȚI

Nu sunt niște biscuiți obișnuiți („adică biscuiți-biscuiți”, cum ar spune copiii)... Când am mâncat prima dată nu am reușit să îmi dau seama dacă îmi plac sau nu; însă tava s-a golit rapid – așadar sunt totuși foarte buni!

### CE NE TREBUIE?

- 400 g biscuiți fărâmicioși din comerț (se găsesc și la magazinele cu produse naturiste, făcuți din ingrediente bio, sau la supermarket, sau se pot face în casă)
- 180 g zahăr brun
- 3 lingurițe ghimbir proaspăt ras
- 3 linguri coji de citrice amestecate (ce aveți: lămâi, portocale, mandarine)
- 1 lingură miere sau magiun
- 50 g ghimbir cristalizat (zaharisit) – se găsește la magazinele de mirodenii
- 70 g făină
- 40 g sirop de zahăr
- 40 g melasă
- 70 ml ulei (se poate folosi și margarină, dar... este mai sănătos un ulei bun)

### CE FACEM CU ELE?

Se pun într-un castron sau în robotul de bucătărie biscuiții, zahărul și 2 lingurițe de ghimbir ras. Se amestecă până se fărâmițează. Se scot 3 linguri de amestec într-un castron. Se adaugă restul de ghimbir, cojile de citrice și mierea sau magiunul. Se amestecă, apoi se adaugă ghimbirul cristalizat tocat mărunt, siropul de zahăr, melasa și uleiul. Se omogenizează și se întinde uniform în tavă, apoi se coace în cuptorul încins preț de vreo 10 minute. Când este gata, se presară compoziția păstrată și se taie în bucăți pătrate potrivite când este rece.

Ați văzut că nu e greșală de tipar? Chiar așa – dulci-iuți!

### DACĂ FACEȚI BISCUȚII FĂRÂMICIOȘI ÎN CASĂ:

Aveți nevoie de 250 g făină, 250 g grăsime, 150 g zahăr, 125 g amidon, 1 pliculeț zahăr vanilat. Se face un aluat omogen, se întinde în tava unsă cu grăsime și presărată cu făină, apoi se pune la copt cam 50 de minute, la foc potrivit. Dacă îi mâncați ca atare se presară cu zahăr și zahăr vanilat când sunt încă fierbinți, apoi se taie bucăți.



LEBRIS

We know  
books

# Cartea Paștelui

Culegere de texte îngrijită de  
Răzvan Codrescu

**CUANTIO**  
București

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <i>Prolog editorial</i> ..... | 3 |
|-------------------------------|---|

## TRADIȚIA PASCALĂ

|  |    |
|--|----|
| Paști și... Paști.....   | 5  |
| Calea pascală .....  | 11 |
| Sfântul și Marele Post.....  | 15 |
| Rugăciunea Postului Mare tâlcuită de Sfântul Inochentie al Odesei .....                                    | 25 |
| Îndrumar pentru Săptămâna Mare .....   | 28 |
| Procesul lui Iisus văzut de un procuror .....  | 33 |
| <i>Via Dolorosa</i> sau Drumul Crucii .....  | 37 |
| Răstignirea.....   | 41 |
| Cele șapte rostiri de pe Cruce.....  | 45 |
| Viața întru înviere.....   | 49 |
| Învierea ca rug aprins.....  | 52 |
| În iadul lor găsim raiul nostru.....   | 56 |
| Săptămâna Luminată .....   | 58 |
| Icoane pascale .....   | 61 |
| Masa de praznic și alte tradiții pascale la popoarele ortodoxe.....  | 69 |
| Paștele în Europa.....   | 77 |
| Sub semnul Luminii pascale – un interviu despre Sfintele Paști<br>cu doamna academician Sabina Ispas ..... | 80 |

## ACTUALITATEA PASCALĂ

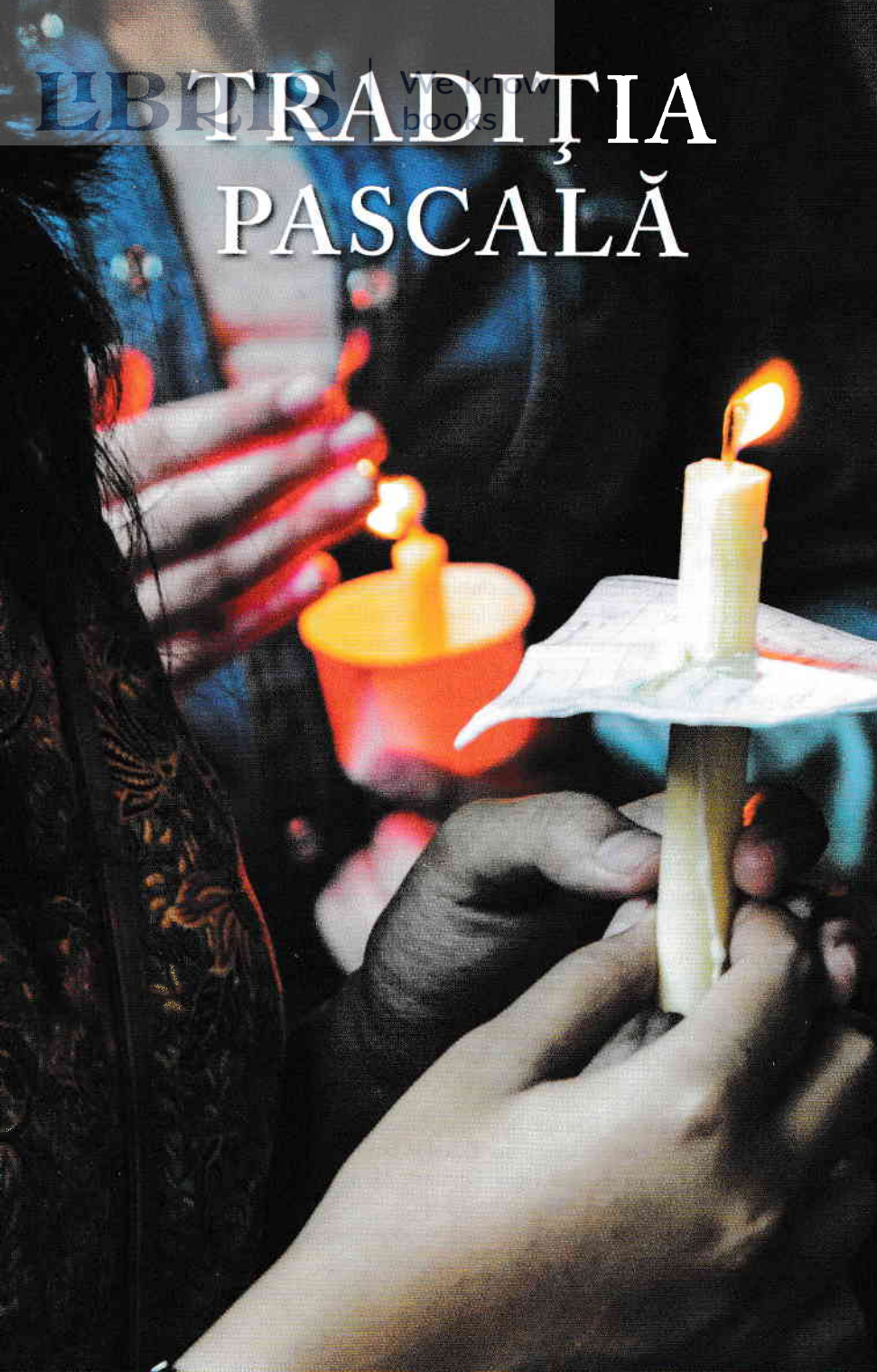
|  |     |
|--|-----|
| Procesiunile de la Ierusalim în Săptămâna Patimilor..... | 87  |
| Focul Sfânt de la Ierusalim .....                        | 92  |
| O brichetă de Paști .....                                | 98  |
| Iuda și mass-media de azi.....                           | 101 |
| Iisus Înviat – așa trebuie să fie omul! .....            | 105 |
| <i>În loc de epilog</i> .....                            | 111 |

## DOUĂ CUVÂNTĂRI PASCALÉ

|   |     |
|---|-----|
| <b>Părintele Gheorghe Calciu:</b> „ <i>Hristos a înviat în inima ta !</i> ”.....              | 112 |
| (Nou cuvânt către tineri)   |     |
| <b>Părintele Constantin Galeriu:</b> <i>De la Paștele cel mare la „Paștele cel mic”</i> ..... | 120 |
| (Predică la Duminica Tômii)   |     |

LIBRIS We know books

# TRADIȚIA PASCALĂ



*Cuvântul Paște sau Paști (în evreiește: pesah, „trecere”; în grecește: paskha, cu trimitere la paskhein, „a suferi”; în latinește: pascha,-ae, de la care se trage direct și termenul românesc) apare des în vorbirea noastră, dar nu înseamnă întotdeauna același lucru. Desigur, vorbim în primul rând și cel mai adesea de Sfintele Paști, cel mai mare praznic al anului bisericesc, dar mai vorbim, după date și împrejurări, și de „Paștele cel mic”, și de Paștele evreiesc, și de Paștele Blajinilor, ba și de... Paștele Cailor. Cum tradițiile se uită galopant, e bine să ne reamintim mai îndeaproape la ce se referă fiecare în parte, astfel încât să nu vorbim ce știm, ci să știm ce vorbim...*

### Paștele bisericesc

În înțelesul principal, Paștele/Sfintele Paști înseamnă praznicul bisericesc ce rememorează și consfințește anual patimile, moartea și mai ales Învierea lui Hristos, „Mielul lui Dumnezeu”: prin jertfa Lui, Mântuitorul ne-a scos din robia păcatului și a morții, a pecetluit prin Cruce *trecerea* noastră de la moarte la viață sau de la viața muritoare la viața veșnică. Învierea Domnului e însăși temelia și esența credinței creștine: „Dacă nu este înviere a morților, nici Hristos n-a înviat. Și dacă Hristos n-a înviat, zadarnică este atunci propovăduirea noastră, zadarnică și credința voastră. [...] Dar acum Hristos a înviat din morți, fiind începătură a învierii celor adormiți. Că de vreme ce printr-un om a venit moartea, tot printr-un om și învierea morților. Căci precum în Adam toți mor, așa și în Hristos toți vor învia” (*I Corinteni* 15, 16-22).

Fiind o sărbătoare cu dată variabilă, regulile fixării anuale a acestei date au fost rânduite încă din anul 325 (Sinodul de la Niceea): duminica de după prima lună plină ce urmează echinocțiului de primăvară (21 martie), cu amânare pentru duminica imediat următoare în caz de coincidență cu data sărbătorii evreiești. Diferențele dintre calendarul iulian (introdus de Iuliu Cezar în anul 46 î. Hr.) și cel gregorian (propus de papa Grigore XIII în anul 1582) au complicat ulterior lucrurile, ajungându-se ca unele Biserici să sărbătorească Paștele la o dată, iar altele la o alta, însă în ultima vreme se discută tot mai serios posibilitatea unui consens pentru celebrarea la o dată comună.

Așa cum stau lucrurile astăzi, datele-limită între care poate cădea Paștele în ansamblul lumii creștine sunt 22 martie și 8 mai (în Apus: 22 martie-25 aprilie; în Răsărit: 4 aprilie-8 mai).

În popor, Duminica Tomii, imediat următoare Duminicii Învierii, poartă și numele de „Paștele cel mic”, suprapunându-se cu obscura sărbătoare folclorică a Mătcălăului, despre care se spune prin unele părți că ar fi „fratele mai mic al Paștelui”. Nevăzut oamenilor păcătoșiți, Mătcălăul ar fi o făptură itinerantă, jumătate om, jumătate înger. Se face pomană pentru morți, iar tinerii din mediul tradițional țin ziua aceasta ca pe una a *înfrățirii* – care se poate face „pe păr”, „pe sânge”, „pe cruce”, „pe pâine”, „pe pai”, „pe datul mâinii” etc. Pentru frăția „pe păr”, bunăoară, viitorii „frați” sau viitoarele „surori” își rup câte un fir de păr de pe cap și le îngroapă laolaltă, zicând: „Să fim fărtați/surate până la moarte!”. Pe alocuri este invocat Mătcălăul însuși: „Mătcălău, Mătcălău,/ Roagă-te lui Dumnezeu/ Să ne ferească de rău,/ Că și noi, cât vom trăi,/ În tot anul te-om cinsti/ [...] Că mătcuțe ne-om numi/ Până-n lume vom trăi!”.

Dincolo de cronologia evanghelică și de mitologia folclorică, trebuie să vedem și o semnificație mai adâncă în așezarea Duminicii Tomii după Săptămâna Luminată. „Paștele cel mic” stă în prelungirea mării taine pascale, întărind-o în inimi și în cugete: „necredinciosul” ne încredințează, o dată mai mult, asupra Învierii! După ce Domnul îi ia mâna și i-o pune în rănile Sale, Toma izbucnește cu acea exclamație cutremurătoare și de neuitat: „Domnul meu și Dumnezeul meu!”. Ce sublimă și desăvârșită mărturie a omului deplin încredințat!





Unii sunt nedumeriți atunci când aud că Paște au până azi nu numai creștinii, ci și evreii (cei care nu L-au primit și continuă să-L nege pe Iisus ca Hristos/Mesia). Desigur, sărbătoarea numită generic *Paște* sau *Paști* are semnificații deosebite în cele două religii, chiar dacă există și elemente simbolice comune. Paștele evreiesc celebrează anual *trecerea* de la robie la libertate a poporului lui Israel, scos de Moise din Egipt (*Ieșirea* sau *Exodul*). Ritualul amintește îndeosebi de sacrificiul mielului pascal, cu al cărui sânge au fost însemnate casele evreiești, spre a fi cruțate de îngerul Domnului. Unii cred că numele sărbătorii (*pesah*, „trecere”) stă în legătură mai ales cu această *trecere* a îngerului – binevoitoare față de evrei și necruțătoare față de neevrei. Alții îl văd în legătură mai ales cu *trecerea* Mării Roșii (când Moise a despiciat apele cu toiagul, până ce fiii lui Israel au ajuns toți pe celălalt mal, după care acestea s-au adunat la loc, înecându-i pe urmăritorii egipteni).

Dacă Paștele Legii Noi consfințește restaurarea și răscumpărarea *generală* a omenității prin sângele Fiului lui Dumnezeu, Paștele Legii Vechi rămâne o afacere *particulară* a poporului iudeu (în pretenția lui de „popor ales”), care-și sărbătorește Paștile în luna Nisan (prima lună a anului în calendarul iudaic, parțial corespunzătoare lunilor noastre martie și aprilie).

## Paștele Blajinilor

*Blajinii* sau *Rocmanii/Rugmanii*, după tradiția folclorică, ar fi un neam de creștini ce locuiesc hăt, peste mări și țări, pe unde trece Apa Sâmbetei, care cică ocolește de trei ori pământul, „ca un șarpe făcut de trei ori colac”. Ei s-ar trage, zic unii, din cei care, atunci când Moise a despiciat marea cu toiagul, n-au apucat să treacă pe celălalt mal, cu grosul „fiilor lui Avraam”. După alții, ar fi locuitori de pe „tărâmul celălalt” (adică dintr-un fel de „lume paralelă”, cum am zice astăzi). Sunt oameni blânzi și rugători, cu trai primitiv, dar sănătos (n-au case, căci pe la ei este mereu cald; umblă goi și se hrănesc cu poame; bărbații nu se întâlnesc cu femeile lor decât o dată pe an, la Paște; în loc de înjurături, ei zic: „Du-te la Domnul!” și „Vino la Domnul!”; când mor, se duc direct în Rai). Cum însă nu sunt pricepuți să socotească zilele, ei n-ar ști, sărmanii, când pică Paștele, dacă românele noastre nu le-ar da de veste aruncând pe râu în jos coji de ouă roșii. Cojile ajung la ei cam într-o săptămână, iar atunci – cam de Duminica Tomei – sărbătoresc și ei Paștele ca toți creștinii, înfruptându-se cu ce-a mai rămas în găoacele acestor ouă... Originile acestei stranii legende populare rămân până astăzi obscure.

## Paștele... Cailor

Ziua Înălțării (prăznuită la 40 de zile după Înviere) poartă în popor și numele de Ispas. Este ultima zi în care se mai pot roși ouă și în care se mai folosește



salutul pascal („Hristos a înviat!... Adevărat a înviat!”), dar mai ales în formă adaptată: „Hristos S-a înălțat!... Adevărat S-a înălțat!”.

Conform unei legende populare, la nașterea lui Iisus, în grajdurile lui Crăciun, boii au fost blânzi și liniștiți, dar caii și-au cam dat în petec, făcând gălăgie mare și tulburând lăuzia Fecioarei. Atunci Maica Domnului i-ar fi blestemat să nu fie sătui decât în ziua de Ispas sau Înălțare (joia din săptămâna a șasea de după Paști), căreia i s-a spus și „Paștele Cailor”. Cu timpul, expresia „la Paștele cailor” a ajuns însă să însemne nu „mai târziu” sau „altă dată”, ci... „nicicând” (devenind echivalentă cu expresia „la Sfântu’Așteaptă”)<sup>1</sup>.

*Răzvan CODRESCU*

<sup>1</sup> Pentru o expunere mai detaliată a folclorului nostru pascal, a se vedea cap. „Tradiții populare legate de ciclul pascal” din cartea mea *Ghid pascal*, apărut cu binecuvântarea și cuvântul înainte al PS Părinte Lucian, Episcopul Caransebeșului, Editura Christiana – Editura Sf. Siluan (Mănăstirea Nera), București, 2009, precum și interviul cu doamna academician Sabina Ispas inclus în cartea de față.

**CITY BAZAAR**  
F. M. DAKKAK

We know  
books are  
RELIGIOUS ARTICLES

