

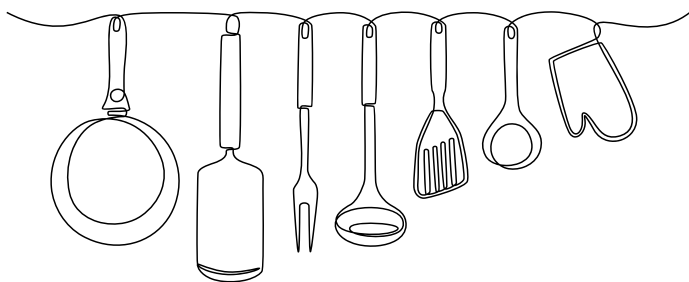
LBRIS

We know
books

ALINA ARSENE

TERAPIE ÎN BUCĂTĂRIE

DEZVOLTARE
PERSONALĂ



EDITURA
CREATOR
BRAȘOV, 2025

CUPRINS

INTRODUCERE:

Starea de bine în bucătărie	11
1. STRATURI ÎN SIROP DULCE	19
2. MÂNCĂRICĂ DE ARDEI COPȚI	23
3. PÂINE CU PIURE DE CARTOFI	27
4. GOGOȘARI ÎN SOS PORTOCALIU	31
5. DULCEAȚĂ DE CAISE PARFUMATE	35
6. TOCĂNIȚĂ DE PUI ȘI CASTRAVECIORI	39
7. LIPII EVANTAI	43
8. PUI RĂSFĂȚAT CU CIMBRU	47
9. SALATĂ DE TOATE ANOTIMPURILE	51
10. PRĂJITURĂ EXOTICĂ	55
11. MAIONEZĂ CU APĂ	59
12. SANDVIȘ DULCE	63
13. PUI CU GĂLUȘTE ÎN SOS	67
14. MĂMĂLIGUȚĂ COAPTĂ	71
15. BUDINCĂ DE GRIȘ CU FRUCTE	75
16. TURTĂ DULCE PUFOASĂ	79

17. SALATĂ GALBENĂ.....	83
18. PERNUȚE CU DOVLECEI.....	87
19. CIULAMA CREMOASĂ.....	91
20. OMLETĂ ÎMPĂTURITĂ.....	95
21. PĂSTRĂV COPT ÎN SARE.....	99
22. SALATĂ DE VINETE CU ARDEI COPȚI.....	103
23. GOFRE SĂRATE.....	107
24. NEGRESĂ CU CIREȘE.....	111
25. DULCEAȚĂ DE PORTOCALE.....	115
26. NORIȘOR FRUCTAT.....	119
27. PIEPT DE PUI DICHISIT.....	123
28. OSTROPEL PUȚIN DIFERIT.....	127
29. CHEC APERITIV.....	131
30. FURSECURI CU GEM ACRIȘOR.....	135
31. SALATĂ DE ICRE DE FASOLE.....	139
32. PRĂJITURĂ CU MERE ÎN PRAF.....	143
33. BULGĂRAȘI CU TON.....	147
34. CREMȘNIT FALS.....	151
35. OUĂ-OCHI ÎN CULCUȘ.....	155
36. PRĂJITURICĂ LA CANĂ.....	159
37. CLAFOUTIS DE VARĂ.....	163
38. CARTOFI UMPLUȚI.....	167
39. GĂLUȘTE CU FRUCTE.....	171
40. SUPĂ CREMĂ DE ARDEI ROȘU.....	175
41. SALATĂ DE MURĂTURI.....	179
42. PLĂCINTĂ CU AFINE ȘI IAURT.....	183

43. FRIPTURĂ MARINATĂ LA CUPTOR	187
44. BISCUIȚI CRĂPAȚI CU LĂMÂIE	191
45. FICĂȚEI DE PUI ÎNĂBUȘIȚI	195
46. CIORBĂ DE PUI CU IAURT	199
47. BISCUIȚI CIOCOLATOȘI.....	203
48. SALATĂ DE SFECLĂ ROȘIE.....	207
49. PLĂCINTĂ FĂRĂ ALUAT	211
50. SĂRĂȚELE CU TELEMEA ȘI MOZZARELLA.....	215

ÎN LOC DE SFÂRȘIT:	
Covrigelul cel grăsuț.....	219

INTRODUCERE

Poveste

STARE DE BINE ÎN BUCĂTĂRIE*

Undeva, se instalează starea de bine, dorită din ce în ce mai mult și așteptată de tot mai mulți oameni, chiar dacă poate nu recunosc în văzul tuturor. Poate fi surprinzătoare această asociere de cuvinte însă reușește să cuprindă plăcut ceea ce simți când ești atins, adică, indispoziția personală cunoaște o schimbare pozitivă. Dar partea și mai surprinzătoare este dată de locul în care apare starea de bine, mai precis, în bucătărie. Așa arată realitatea, în ciuda perechilor de ochi care se dau peste cap auzind acest lucru, atât de tare încât te miri că nu amețesc!

Iată, până să îi fie deslușit locul de apariție, dar și una dintre persoanele acaparate de-a dreptul de aceasta, starea de bine se face cunoscută și prin alte cuvinte care îi fac o descriere tocmai potrivită pentru ea, și anume: buna-dispoziție, relaxare, destindere, liniștire, toate

* Arsene, A. *Consiliere cu povesti*, Editura Creator, 2024

ajunse la urechile oamenilor. Ah, i se mai spune și echilibru emoțional, așa cum ne învață știința care studiază sufletul și emoțiile, psihologia, studiată atunci când suntem mai mari. Oricum i-am spune din cele enumerate, aceasta nu îi ocolește pe oameni, gășind cumva o modalitate de a ajunge la aceștia.

Așa se face că a ajuns într-o bucătărie. O încăpere de dimensiune micuță, cam cât unești brațele a două persoane, dar i-a fost suficient chiar și atât. Uneori, starea de bine are nevoie de puțin, nu de mult, indiferent că este vorba de spațiu ori alte lucruri materiale. Ce lucru înțelept știe starea de bine!

— Aici este nevoie de mine, a spus sigură pe ea, starea de bine.

— Unde??? Doar nu te referi în..., a ripostat aragazul rece.

— În bucătărie! Sigur că da! a răspuns ea.

— Sigur că nu! a contrazis-o aragazul.

— Hei, nu mai fi cârcotaș! Mai bine ți-ai aprinde flacăra pentru a încălzi..., a propus starea de bine.

— Aerul? Asta să încălzesc? a fost aragazul nedumerit.

— Hahaha, ești amuzant! Dar nu aerul... De altceva este nevoie, i-a spus starea de bine.

— Ăăă..., s-a auzit înfundat.

— Apa pentru ceai! a fost anunțat aragazul.

— Ceeei??? Nu vrea nimeni ceai! Așa că nu am de ce să încălzesc apă și rămân stins în continuare, cum am stat și până acum, a spus apăsător, aragazul.

— Încăpățânat mai ești! Ai încredere în mine când îți spun că este nevoie de ceai, te rog, i s-a spus frumos acestuia.

Pe neașteptate, dar doar pentru aragaz, deoarece starea de bine știa ea ce spunea, în micuța bucătărie se face un mic vârtej de aer. Acesta a fost provocat de ușa împinsă brusc de către o fată, într-o secundă vârtejul ajungând la tavan. După câteva zgomote de vase atinse și robinetul cu apă rece deschis, fata se răsuțește cu o față serioasă spre aragaz.

— Hmm, am nevoie de un ceai, a spus fata.

— Uite, am pornit flacăra! Imediat apa rece o voi încălzi pentru tine, Adică, pentru ceaiul tău, a spus direct, aragazul aprins.

— Perfect! Nu am mai băut un ceai de ceva timp..., i-a spus fata, în timp ce așeza ibricul pe ochiul fierbinte.

— Și acum cum de vrei un ceai? a fost curios aragazul.

— Păi, sunt puțin mâhnită și mă cam doare stomacul... Așa am fost atrasă în bucătărie de o forță nevăzută..., a răsuflat ușor, fata.

— Înțeleg, a spus încetișor aragazul, în timp ce încerca să găsească primprejur starea de bine.

— Hihi, aici sunt și vă observ, i-a șoptit starea de bine.

— Ce bine că ești aici! i-a spus aragazul ușurat.

— Oh, văd că deja ai încălzit apa suficient. Acum, nu rămâne decât să scufund în ibric niște mentă uscată și să aștept puțin, a vorbit încet fata.

— Și să te simți bine! i-a spus repede aragazul.

— Mda... bine, s-a auzit ea, sec.

— Nu vrei și puțin zahăr ? Nu mult, cam jumătate de linguriță... să îndulcești doar puțin ceaiul de mentă, i-a propus aragazul.

— Ok, doar un pic, a fost fata de acord.

Când din suportul de scurs vasele proaspăt spălate a fost aleasă cea mai drăguță cană, una lucioasă și picată toată într-o nuanță vibrantă de portocaliu, și când în bucătăria micuță a început să se simtă miros de mentă verde, de parcă tocmai ar fi fost ruptă din grădină, nu uscată de câteva săptămâni, fata a început să simtă că i se schimbă dispoziția.

— Mmm... Ce bine miroase! a spus ea cu privirea spre aragaz.

— Daaa! Să nu uiți de zahăr! i-a reamintit acesta.

— Uite, jumătate de linguriță... Poc în cană, hihihii! s-a auzit fata chicotind.

— Amestecă, amestecă, i-a indicat aragazul cunoscător al acestei mișcări

— Ce priceput ești, l-a complimentat fata.

— Oh, mulțumesc! Am învățat asta de la niște prietene, adică... oale mari și mici, i-a spus aragazul.

— Drăguțe prietene ai! Poate o să ne cunoaștem într-o zi, i-a zis fata.

— Desigur! Dar până atunci, spune-mi cum este ceaiul? Și tu cum te.... a vrut să întrebe aragazul.

— Yammy-yammy! Ce bun este ceaiul! Se simte foarte plăcut gustul de mentă. Și este dulce atât cât trebuie, l-a anunțat fata, în timp ce sorbea lichidul din cană.

— Mă bucur că îți place! Dar tu cum te..., a vrut el iar să întrebe.

— Mmm...Să știi că acum mă simt mai bine, a auzit el, deodată.

— Chiar asta voiam să te întreb! Eram curios cum te simți acum, aici, bând ceaiul făcut împreună, a reacționat aragazul.

— Simt că mi s-a schimbat dispoziția. Parcă am așa... o..., a vrut să îi spună fata.

— O... ce? a așteptat aragazul răspunsul.

— O stare de bine? s-a auzit întrebarea în bucătăria micuță.

— Da, exact! Am o stare de bine! Nu o aveam până să intru în bucătărie și să înce..., a vorbit fata.

— Ce este acum? a întrebat mirat aragazul.

— Stai așa! Nu tu ai vorbit adineaori, a spus suspicioasă fata.

— Aha... așa este! i-a confirmat aragazul.

— Ăăă... Cine a..., a vrut să întrebe ea.

— Draga mea, ți-a vorbit starea de bine! Sunt aici, în bucătărie. Chiar dacă nu pot fi atinsă direct, cum se întâmplă cu alte lucruri, eu îmi fac simțită prezența asupra oamenilor care au nevoie de mine, a vorbit clar starea de bine.

— Așa este! Până și eu am simțit asta mai devreme, când stăteam stins, i-a confirmat aragazul.

— Da, asta simt! Stau cu o cană caldă între palme, sorb un ceai aromat și am o altă stare față de cum aveam

când am intrat aici. Hmm... Stare de bine! a mărturisit fata.

— Mă bucur foarte mult că îmi spui asta, i-a spus prin aer, starea de bine.

— Cred că o să ne mai întâlnim pe aici, a venit răspunsul fetei zâmbitoare de această dată.

— Abia aștept, draga mea, a asigurat-o starea de bine.

— Și eu! Stau la locul meu fix și aștept, a spus și aragazul plăcut surprins.

După aceasta, mult nu a fost de așteptat! În fiecare săptămână, fata ajunge să intre în bucătăria micuță, dar suficientă pentru bucătăreală, așa cum avea să descopere fata că îi place să spună când se află acolo. Cu mintea ori sufletul ocupate de diverse situații și emoții, fata reușește de fiecare dată să simtă o altă stare, atunci când petrece timp în bucătărie. De acum, știe să numească asta ca fiind vorba de starea de bine.

— Haide, repede, încălzește niște apă! a spus ea direct, din ușa bucătărie.

— Iaaar? Iar să încălzesc apă? a fost surprins aragazul.

— Din nou! i-a trântit replica fata.

— Cumva... ești..., a vrut să spună aragazul.

— Sunt tristă... puțin... Așa că m-am gândit să frământ ceva, i-a spus fata.

— Aha, gata! Încălzesc apa, repede-repejor! Uite, am aprins ochiul mare, i-a arătat aragazul flacăra sa.

— Aprinde și flacăra de la cuptor, te rog, i-a cerut frumos fata.

- Sigur că da! Să coci în cuptor..., a vorbit aragazul.
- Pâine cu cartofi, a fost răspunsul fetei.
- Adică...faci pâine și prăjești cartofi? Mmm, îmi plac muuult cartofii prăjiți, s-a auzit aragazul înfierbântat.
- Eee, pune-ți pofta-n cui! Nu prăjesc cartofi, i-a spus fata, zâmbind din nou.
- Poi... ai zis pâine cu cartofi și eu așa am crezut... adică... așa am vrut..., a spus încet aragazul.
- Nu, nu! Hi, hi, hi, ai să vezi că o să îți placă, se amuză fata.
- Bine... Uite cine zâmbește! i s-a adresat aragazul înțelegător.
- Eu zâmbesc în bucătărie, a spus fata repede.
- Știu, aici ai o..., a vrut să vorbească aragazul.
- Stare de bine! a completat imediat fata care cotrobăia printr-un dulap.
- Perfect! Ăăă, cred că s-a încălzit apa... Să opresc flacăra? a fost ea întrebată.
- Da, da! Păstrează pornită doar căldura pentru cuptor. Trebuie să mă ajuți să avem aerul cald în bucătărie și fierbinte în interiorul cuptorului, i s-a solicitat aragazului.
- Desigur, mă ocup de asta, a dat asigurări acesta.
- Și eu mă ocup de aluatul de pâine, a punctat fata.
- Dar cum rămâne cu cartofii? a fost ea întrebată.
- Uite, cern făina într-un castron mare. Separat, dizolv un cubuleț de drojdie cu puțină apă calduță. Mai pregătesc un praf generos de sare și o lingură plină cu

ulei. Iar cartofii de care mă tot întrebi sunt într-un castrolon, adică în acela cu piure rece, a explicat fata.

— Aaa, piure de cartofi! Și cum faci, îl întinzi pe deasupra, ca pe o glazură? a vrut să știe mai departe aragazul.

— Hahaha, nuuu! Este foarte simplu! Uite, peste făină se adaugă piureul și încep să îl trec printre degete, până se face ca nisipul umed. Nu durează mult și adaug drojdia dizolvată și restul de apă, uleiul și praful de sare, la sfârșit, a explicat fata rețeta de pâine cu cartofi.

— Pare simplu de făcut. Și rapid, a spus aragazul, în timp ce sufla aer.

— Da, nu durează mult timp, mai ales dacă avem deja piure de cartofi, poate rămas de la masa trecută. Așa că, după ce se formează bila de aluat, o mai răsucesc de câteva ori și o las la odihnit, la căldură.

— Am suficientă căldură! Abia aștept această pâine, a anunțat-o aragazul.

— Hihhi, și eu abia aștept să o văd pufoasă și rumenă, a spus fata cuprinsă de starea de bine.

Ca atare, în acest mod a continuat să fie petrecut timpul în bucătărie, cu vizite plăcute din partea stării de bine, cu transformări de dispoziție și cu diferite rețete preparate.



STRATURI ÎN SIROP DULCE

În memoria celui care a fost Ștefan Veliceasa

Pe când toamna număra abia primele zile din cele trei luni ale sale, Gospo-dragă îl cunoaște pe Omul-frumos, așa cum avea să îl considere, deoarece i-a văzut clar frumusețea – atât la chip, cât și la suflet. Simțind amândoi dorința de a tot face schimb de vorbe și de emoții, într-o zi, în timp ce el scria cu pricepere un tratament bun pentru colecistul obosit, de care se tot văicărea Gospo-dragă, Omul-frumos recunoaște, zâmbind și cu o ușoară autocritică, faptul că și el avusese același disconfort, asta după ce mâncase, ca haplea, o oală întregă de cremă de zahăr ars, unind brațele în cerc pentru a sublinia grozăvia. De cum a auzit mărturisirea și a văzut încântarea din privirea lui, Gospo-dragă a știut că avea

să pregătească desertul tocmai adus în discuție, dar la care va adăuga un strat în plus, ce se va mânca ușor-ușor, fără să îngreuneze digestia. Un răsfăț dulce, încântător, bun la gust, dar și la suflet!



INGREDIENTE:

- 7 ouă,
- 1 l lapte,
- 350 g zahăr,
- 100 g făină,
- 60 ml ulei de floarea-soarelui,
- 2 linguri cacao,
- o linguriță cafea instant,
- 10 g praf de copt,
- 3 plicuri zahăr vanilinat,
- un praf de sare.

MOD DE PREPARARE:

Straturi în sirop dulce, care îi plac foarte mult lui Gospo-dragă: alege un vas rezistent la cuptor, nici prea mare, nici prea mic, și pornește flacăra cuptorului, având nevoie de timp să se încălzească.