

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 Peticari-Davila, Izvoru (AG).



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 girbovită să-l ajute ea (...).*

*Baba se învoi să scoboare zîna de fată din plop pentru un mic bacșiș. Luă de acasă podnița pentru copt pîine și făcu focul la tulpina plopului. După ce se încintă vatra, frămîntă pîinea 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 pîine. Fata privea de sus din plop și se mira de prostia babei, zicîndu-i:*

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

— Cum fă? 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 pîine.*

*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 vîrful plopului și așeză ea podnița peste azimă.<sup>1</sup>*

Într-un castron, amestecăm făina cu apa și cu sarea pînă obținem un aluat maleabil, nelipicios. Îl transferăm pe o suprafață bine înfăinată și ne folosim de făină, atîta cît 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 spiza 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 înțepă 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.

LBRIS

We know  
books



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 brișcă 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 tărățe, 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, pătrunjei 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.<sup>1</sup>*

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 drojdia 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.



# IBDIS | We know books

## 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. Țesturile 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 încinși.

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 mânuși 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 raie 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 drojdie, cum este starterul cu maia sau plămada cu turtele sau alte feluri de startere pornind de la drojdiile 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, ceapsoară, oregano, busuioc etc.), cu pulberi sau făinuri de plante sau ciuperci uscate, cu fructe deshidratate sau bucățele mici de afumătură.

LBRIS

We know  
books



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*<sup>1</sup> din 1874 și, pentru că mi s-a părut foarte potrivit, l-am adoptat.

Supă tare a lui Hințescu, 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 cepe, doi praji, buchetul\**, doi cuișori, sare. După 8 ore de fierbere, poți servi.<sup>2</sup>

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 pomenește 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: unui 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. Hințescu. *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 suprinzătoare, 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 duche 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 lășăm resturi de fructe pe marginea vasului, deasupra lichidului, căci vor putrezi rapid și vor mucegaî. 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 accru, 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 *fōdrą*. „Furaĵ”, din limba română, urmează aceeași origine etimologică, dar el 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.