

LBRIS

We know
books

IRINA GEORGESCU

CARPATIA

**REȚETE ROMÂNEȘTI
REINTERPRETATE**



LITERA
București

Cuprins

Introducere | 10

CAPITOLUL UNU | 17

Să ne așezăm la masă: platouri mici, aperitive, salate

De la o varietate delicioasă de mâncăruri și salate viu colorate până la mâncăruri ingenioase cu mălai, acest capitol este dedicat modului tipic românesc de a începe masa: cu nenumărate aperitive și voie bună.

CAPITOLUL DOI | 49

Pâine și copturi

Pâinea noastră cea de toate zilele este foarte prețuită de români, făcând parte din viața de zi cu zi a acestora – începând cu patiseriile de la fiecare colț de stradă, până la sărbători și tradiții. Încercați pâinea pufoasă cu cartofi, covrigeii cu chimen, scovergile și, de asemenea, plăcinta cu cireșe și cozonacul secuiesc.

CAPITOLUL TREI | 71

Borșuri și ciorbe

Ingredient fascinant, borșul este elementul acru adăugat în mai multe tipuri de zeamă, de la ciorba de porc cu tarhon, de perișoare cu leuștean, de salată verde cu omletă feliată, până la dovlecei umpluți sau chiar ardei murați.

Feluri principale

Felurile de mâncare principale tradiționale românești sunt, în mare parte, tocănițele cu sos din belșug, servite cu murături, mămăligă sau găluște. De la mâncarea națională ca sarmalele, pastrama de oaie și drobul de miel, până la merele umplute cu jambon, pilaful cu prune afumate și hamsiile prăjite în crustă de mălai, iată o colecție de bucate care să vă poarte într-o călătorie în jurul României.

Deserturi

Deserturile românești deschid ușa către o lume seducătoare, ca de basm, a vechiului Bizanț, care se întâlnește cu bucătăriile sofisticate din Austria și Franța.

Murături, conserve, compoturi și băuturi

Vara și toamna, românii apelează la murat și conservare, făcând gemuri și pregătind băuturi. De la gogonele și ardei umpluți murați, până la dulceață de trandafir și vișinată, aceste rețete vorbesc despre un popor căruia nu îi place să irosească nimic.

Anotimpuri și superstiții în bucătăria românească | 214

Moștenirea culinară a României | 217

Valorile culturale ale României | 220

Credite pentru fotografii | 221

Indice | 222

LBRIS

We know
books



BRIS

We know
books



CAPITOLUL UNU

Să ne așezăm la masă: Platouri mici, aperitive, salate

La o masă românească, veți fi serviți cu preaiubitele noastre aperitive, servite pe platouri întinse. Platourile cu mezeluri – faimoșii cârnați de Pleșcoi și salamul de Sibiu – sunt acompaniate de murături, brânză și slănină de porc, făcută din grăsime de porc sărată sau afumată.

Veți gusta varianta românească a salatei de vinete - numită și „caviar“ de vinete – și salate de ardei copți, fasole bătută, asemănătoare cu humusul, cu ceapă caramelizată, salate de pește și icre (tarama de crap). Încercați brânza de oaie cu o felie suculentă de roșie bine coaptă și castraveci proaspeți sau o felie de pâine cu cartofi unsă cu untură și, neapărat, cu ceapă roșie.

Începem ospățul în atmosfera potrivită, ciocnind câte un păhărel de țuică. Aveți totuși grijă, acest rachiu de prune este foarte tare.

Nu este un secret faptul că în România iubim mămăliga. Veți găsi aici câteva rețete interesante, care sper să vă facă să mâncați mămăligă mai des și să vă bucurați de versatilitatea și de aroma sa delicioasă de porumb.

Legumele adoră climatul nostru și cultivăm niște roșii extraordinare, fasole urcătoare și ardei, o explozie de culoare și arome. Castraveții crocanți și țepoși, ceapa verde și usturoiul verde se regăsesc în orice grădină de legume, iar satisfacția de a-ți cultiva propriii dovlecei este imensă. Vara, cel mai tare ne bucură pepenii uriași, atât de dulci că aproape se zaharisc la mijloc. Apoi, toamna ne bate la ușă cu dovlecii săi catifelați cu coajă dungată și cu mere parfumate.

În orașe, unde nu putem avea grădinile noastre, ne ducem la piață, unde găsim o mulțime de produse fantastice. Atunci când recoltele sunt în floare, aceste piețe se extind și pe străzile învecinate, și este o bucurie să poți cumpăra produse proaspete în fiecare zi, în loc să îți faci cumpărăturile săptămânale într-un supermarket obișnuit.

Mămăligă cu brânză și smântână

Această mămăligă este un mic-dejun satisfăcător și reconfortant. Ușor și ieftin de făcut, acesta ne asigură un început de zi însoțit, indiferent de vremea de afară. Există un anumit tip de brânză care merge cu acest fel de mâncare, numit brânză de burduf, o brânză iute și sfărâmicioasă, adesea maturată în scoarță de brad și care nu este ușor de găsit în afara României. O alternativă ar fi o brânză cu mușeșai albastru picantă, cum ar fi gorgonzola, cu toate că și o brânză maturată pe stilul Cheddar ar trebui să meargă la fel de bine.

Pentru 4 porții

300 ml de lapte
150 ml apă
150 g mălai
50 g unt
175 g
brânză de burduf sau cașcaval ras,
plus extra pentru servire
4 linguri de smântână
4 ouă prăjite
sare și piper negru proaspăt măcinat

Aduceți laptele și apa în punctul de fierbere într-o oală de mărime mijlocie, la foc mic. Dați focul la mediu și amestecați mălaiul. Continuați să amestecați cam 10 minute, adăugând mai multă apă fierbinte dacă este necesar, până când amestecul atinge consistența unui terci gros și se desprinde încet de pe lingură. Adăugați untul și brânza și amestecați bine, până s-au topit și omogenizat. Adăugați sare și piper și împărțiți cantitatea în două castroane. Adăugați deasupra câte o lingură de smântână și câte un ou prăjit. Radeți brânza pe deasupra înainte să serviți.

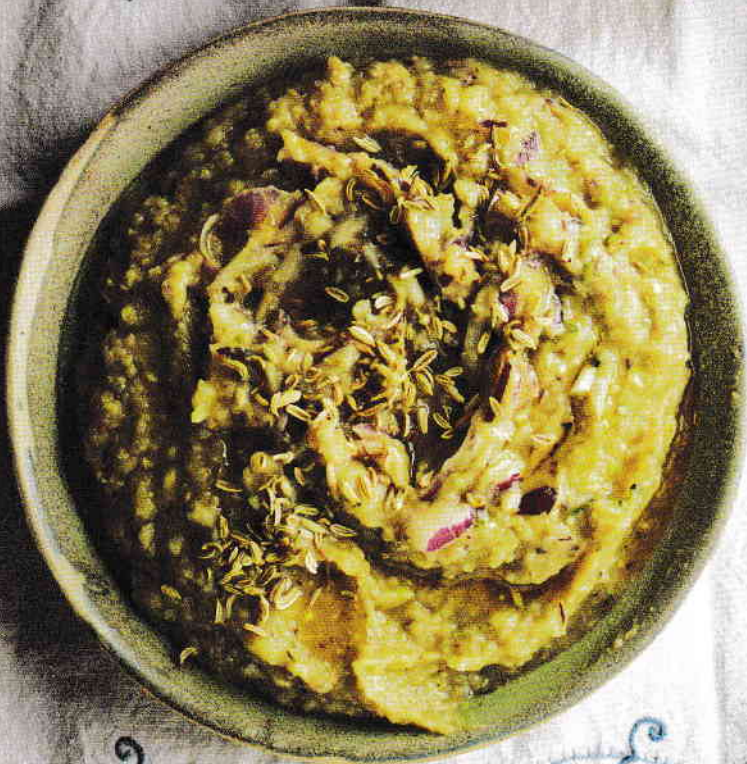
LIBRIS

We know
books



LEBRIS

we know
looks



Salată de vinete

Românii adoră vinetele și, când eram mică, încercam fiecare să fim primii care mănâncă vinetele noi de sezon. Mama se înțelese cu vânzătorul ei preferat să îi pună câteva deoparte până revenea ea de la serviciu la sfârșitul amiezii, în caz contrar vinetele ar fi fost vândute sau folosite ca mită pentru oficialitățile locale.

Încălziți o tigaie grill (sau direct un grătar) la foc mare și coaceți vinetele uniform pe toate părțile, întorcându-le des, până când devin moi.

Presărați sare peste coajă și puneți-le să se scurgă pe un fund de tocat înclinat, astfel încât zeama să se poată scurge. În timp ce vinetele încă sunt calde, tăiați-le pe jumătate pe lungime și scoateți miezul. Tocați bine miezul și puneți-l într-un bol nemetalic. Adăugați uleiul puțin câte puțin, amestecând după fiecare adăugare până când este bine încorporat. Adăugați ceapa, oțetul și puțină sare, amestecați și potriviți după gust. Presărați semințe de fenicul uscat – preferatul meu, dar nu tocmai tradițional.

Întindeți pe o felie de pâine crocantă și mâncați cu salată de ardei copti (mai jos), sau folosiți-o ca umplutură pentru roșiile de vară succulente, pentru un prânz răcoritor.

Ardei copti

Iată care sunt aromele verii românești: ardei dulci copti, scâlțați în sos de usturoi ușor înțepător. Secretul este să alegeți ardeii perfect proaspeți, astfel încât pulpa să nu se lipească de pielea atunci când este descojită.

Coaceți ardeii la fel ca pe vinetele de mai sus, dar, în loc să scoateți pulpa, îndepărtați pielea foarte atent, păstrând codițele atașate. Amestecați oțetul cu sarea, apoi adăugați uleiul și usturoiul. Amestecați pentru a omogeniza, apoi gustați. Dacă este prea acru, adăugați un strop de apă sau un alt vârf de sare. Aranjați ardeii într-o formă de stea, cu codițele în sus, într-un bol nu foarte adânc, apoi turnați ușor sosul peste ei. Lăsați aromele să se infuzeze cel puțin 30 de minute înainte de a servi.

Pentru 4–6 porții

- 4 vinete tari și coapte
- 1 linguriță de sare, plus extra pentru condimentare
- 60 ml ulei de floarea-soarelui
- 2 cepe roșii medii, tăiate fin
- 1 lingură de oțet balsamic
- 1 linguriță de semințe de fenicul uscate
- Se servește cu pâine prăjită.

Pentru 4–6 porții

- 4–6 ardei gras sau capia
- 1 lingură de oțet din cidru de mere
- 1 vârf de cuțit sare
- 3 lingurițe de ulei de floarea-soarelui
- 1 cățel de usturoi, foarte mărunț tocat, aproape ca o pastă

Pentru 4–6 porțiiPentru fasolea bătută:

- 3 căței de usturoi
- 2 x 400 g conserve de fasole albă, boabe, scursă
- 4 linguri de ulei de floarea-soarelui
- 4 linguri de apă
- 1 linguriță de sare

Pentru ceapa caramelizată:

- ulei vegetal sau de floarea-soarelui, pentru prăjit
- 2 cepe, feliate fin
- 1 linguriță de boia de ardei dulce
- 1 linguriță de zahăr
- 100 ml piure de roșii

O porție de 1 kg

- 4 vinete
- 4 ardei
- 3 cepe medii, descojite
- 2 morcovi, descojiți
- 1 țelină, descojită
- 80 ml ulei de floarea-soarelui
- 500 ml pastă de roșii
- 100 g piure de roșii
- un vârf de cuțit de ardei iute
- 7–8 frunze de dafin
- sare și piper negru proaspăt măcinat

Echipment:

- 4 x 250 g borcane sterilizate

Fasole bătută

Aceasta este o cremă savuroasă, cu usturoi, foarte des consumată pe tot parcursul anului, adesea servită cu o seară înainte de Sfântul Andrei. Se crede că usturoiul ține răul departe și curăță spiritual casa. Se servește pe felii groase de pâine și cu delicioasa ceapă caramelizată pe deasupra.

Pentru a face crema, mărunțiți rapid usturoiul într-un robot de bucătărie, apoi adăugați boabele de fasole. Se adaugă treptat uleiul, amestecând bine de fiecare dată, până când acesta este complet încorporat. Adăugați sarea și apa și amestecați bine. Puneți deoparte.

Pentru a face ceapa caramelizată, acoperiți fundul unei tigăi cu un strat subțire de ulei și dați focul mare. Când uleiul este fierbinte, adăugați ceapa și amestecați pentru a vă asigura că este bine acoperită de ulei. Adăugați un strop de apă pentru a evita arderea. Reduceți focul la mediu și gătiți timp de aproximativ 10 minute, amestecând din când în când, până devine moale și aurie. Adăugați boiaua, zahărul și piureul de roșii. Gătiți până când totul prinde o culoare intensă de portocaliu, amestecând frecvent. Se ia de pe foc și se lasă să se răcească.

Fasolea bătută se servește într-un bol, iar ceapa caramelizată se adaugă peste.

Zacuscă

În Rusia, *zacuski* sunt aperitive servite la vodcă, dar, în România, se referă la o cremă de legume coapte. Se consumă frecvent în Post, aducând un pic de culoare zilelor sumbre de restricție.

Coaceți vinetele și ardeii (vezi pagina 21), apoi lăsați să se răcească. Scoateți miezul vinetelor și curățați ardeii, eliminând tulpinile și semințele. Amestecați-le într-un robot sau tocați-le cu cuțitul, apoi transferați într-un bol. Adăugați legumele curățate. Încălziți 50 ml de ulei într-o tigaie de fontă la foc mediu și gătiți legumele timp de 25 de minute amestecând și adăugând câte un strop de apă ca să nu se ardă. Când aproape s-au caramelizat, se adaugă amestecul de vinete și piper, uleiul și celelalte ingrediente. Preîncălziți cuptorul la 160°C/treapta 3 pentru gaz. Transferați tigaia neacoperită în cuptor și gătiți timp de 1 oră și un sfert, amestecând la fiecare 30 de minute, până când capătă consistența unui sos. Transferați în borcane sterilizate și închideți.

LIBRIS

We know
books



LBRIS

We know
books



Slănină

Tăiată subțire și mâncată crudă, cu pâine și ceapă roșie, slănină este cea mai faimoasă dintre toate mezelurile românești. Turiștii o văd întotdeauna ca pe o curiozitate: „Chiar mănânci grăsime crudă de porc?“, se întreabă, cu gura căscată de uimire. Preparată și afumată la rece mai ales în mediul rural, această rețetă seamănă mai degrabă cu o versiune de „apartament“ a întregului proces, dar este un bun punct de plecare, care dă rezultate fabuloase.

Amestecați împreună sare, piper și usturoi într-un bol. Frecați slănină pe toată suprafața cu acest amestec uscat, apoi puneți slănină într-un recipient de plastic. Puneți capacul și țineți la frigider timp de 3 luni. Scoateți slănină din frigider. Clătiți cu apă rece, uscați cu prosopul de bucătărie și lăsați-o peste noapte neacoperită în frigider. Unii preferă să o frece cu boia în acest stadiu, ceea ce va crea un strat exterior bogat, de un roșu-închis.

Serviți cu felii pe pâine prăjită sau adăugați în bucate pentru a le îmbogăți aroma. Eu o păstrez pe a mea învelită în hârtie de copt în congelator și tai doar câte o felie atunci când am nevoie.

Pentru 500 g

175 g sare
25 g de piper negru proaspăt măcinat
6 căței de usturoi, tocați mărunt
500 g de slănină de pe spatele porcului,
cu șorici (sau 2 bucăți x 250 g)
boia, pentru pudrare (opțional)

Urzici cu usturoi

Acest fel de mâncare este primul lucru pe care îl mâncăm primăvara și celebrează ingredientele locale, proaspete și de sezon. Cumpărăm urzicile de pe piață și le îndesăm în plase, încercând să le transportăm acasă fără să ne înțepăm. Se asea-mână foarte mult cu spanacul: credeți că veți hrăni cu ele un sat întreg, dar, odată puse în tigaie, se reduc la câteva linguri. Urzicile sunt super-alimentele din lunile martie și aprilie, pline de vitamine, în special vitamina C și fier. Nu aruncăm apa pe care am folosit-o pentru opărire, ci o bem ca pe un ceai fortifiant, profitând la maximum de această plantă minunată. Are o aromă ierboasă, tonică, cu iz de pământ și dulceagă.

Puteți culege urzici atunci când apar prima dată în martie și plantele sunt încă tinere. Purtați mănuși și rupeți primele 6–8 frunze de sus de pe fiecare tulpină.

Umpleți chiuveta cu apă rece. Purtând mănuși de cauciuc, așezați urzicile în apă, asigurându-vă că sunt cufundate total. Alegeți frunzele, scoateți tulpinile mai groase și transferați într-o farfurie.

Dați apa în clocot într-o cratiță mare. Adăugați urzicile (în mai multe tranșe, dacă este necesar) și opăriți timp de 5 minute. Luați un castron plin cu apă rece lângă voi și transferați urzicile din cratiță în castron. Păstrați 600 ml din apa în care au fost gătite.

Încălziți uleiul într-o tigaie la foc mare și sotați ceapa până devine moale și translucidă. Feliați 7 dintre căței de usturoi și puneți-i în tigaie. Continuați să gătiți timp de 2 minute, apoi adăugați făina și mălaiul.

Fierbeți câteva minute, amestecând bine. Adăugați câte puțin din apa în care ați gătit urzicile, apoi adăugați urzicile scurse.

Reduceți focul la mediu și gătiți timp de 8 minute, amestecând ocazional. Tăiați fin căței de usturoi rămași și adăugați-i în tigaie, împreună cu ceapa verde și sarea. Amestecați bine și gătiți încă 2 minute. Poate părea o cantitate mare de usturoi, dar va fi absorbită în totalitate de urzici.

Potriviți după gust, dacă este necesar. Serviți cald, garnisit cu semințe de dovleac, câteva picături de ulei de măsline sau de floarea-soarelui și presărați brânză rasă, alături de pâine proaspătă, ouă prăjite sau mămligă.

Pentru 4 porții

- 350 g de urzici
- 1,5 litri de apă
- 1 lingură de ulei de floarea-soarelui, plus extra pentru a turna la final
- 1 ceapă mică, tocată mărunt
- 14 căței de usturoi, curățați
- 1 lingură făină albă
- 2 linguri de mălai
- 4–5 cepe verzi, doar partea verde
- 1 vârf mare de sare
- 50 g semințe de dovleac prăjite, o mână de brânză rasă, pentru decor

LBRIS

We know
books

