



MARTHA STEWART

CURSURI DE GĂTIT

Manual complet pentru bucătarul de acasă

DE MARTHA STEWART
ÎMPREUNĂ CU SARAH CAREY

FOTOGRAFII DE MARCUS NILSSON
PORTRETE DE DITTE ISAGER

Traducere din limba engleză
VALENTINA GEORGESCU

CUPRINS

Introducere

vi

Noțiuni de bază

1

Regulile de aur ale bucătarului	2
Echipament	5
Cuțite	12
Ierburile aromatice	17

Mirodenii	25
Cepe	29
Citrice	34

LECȚIILE 1.1-1.9

1 Fonduri și supe 37

Cum se face fond alb	41
Cum se face supă de pui	43
Cum se face fond brun	50
Cum se face fumet de pește	55
Cum se face fond de legume	56
Cum se face fond dashi	60
Cum se fac supe-cremă	62
Cum se fac supe de legume pasate	67
Cum se face consommé	70

LECȚIILE 2.1-2.8

2 Ouă 77

Cum se fierb	81
Cum se poșează	81
Cum se prăjesc	84
Cum se fac jumări de ouă	86
Cum se face o omletă	87
Cum se fac ouă la aburi	90
Cum se fac ouă la cuptor	90
Cum se face o frittata	93

LECȚIILE 3.1-3.5

3 Carne roșie, pește și pasăre 99

Cum se face friptura la cuptor	124
Cum se face grătar	160
Cum se brezează și cum se fierbe înăbușit	180
Cum se fierbe la aburi, se poșează și se mijotează	210
Cum se sotează și se prăjește	244

LECȚIILE 4.1-4.11

4 Legume 285

Cum se fierb la aburi	294
Cum se opăresc	297
Cum se blanșează	301
Cum se mijotează, se fierb și se poșează	304
Cum se fac legume la cuptor	312
Cum se sotează	321
Cum se prăjesc	332
Ce înseamnă stir-fry	337
Cum se brezează și se înăbușă	340
Cum se frig pe grătar	348
Cum se face o salată verde	351

LECȚIILE 5.1-5.6

5 Paste 361

Cum se fac pastele proaspete	365
Cum se fac diverse paste umplute	369
Cum se fac gnocchi	376
Cum se face sos de roșii	380
Cum se face ragu	383
Cum se fac pastele la cuptor	386

LECȚIILE 6.1-6.2

6 Leguminoase uscate și cereale 393

Cum se gătesc leguminoasele uscate	395
Cum se gătesc cerealele	406

LECȚIILE 7.1-7.8

7 Deserturi 423

Cum se freacă untul spumă cu zahăr	425
Cum se amestecă untul rece cu făină	433
Cum se face bezea	449
Cum se face sufleu	460
Cum se face pandișpan genovez	464
Cum se face cremă de ou și lapte	468
Cum se face aluat pripit	478
Cum se fac sorbeturi și granite	482

Referințe

Mulțumiri	492
Indice	493

Regulile de aur ale bucătarului

Cei mai buni bucătari dezvoltă capacități printr-o practică îndelungată, care îi fac mai eficienți în bucătărie. Introduceți aceste sfaturi în rutina voastră cotidiană (amintiți-vă de ele pe măsură ce asimilați tehnicile din această carte) și veți găti, cât de curând, cu încredere. La urma urmelor, gătitul trebuie să fie distractiv și plăcut. Dacă rețineți aceste reguli, nu vă veți simți niciodată copleșiți, ci mai degrabă dornici să învățați din ce în ce mai multe.

Înainte de toate

- ☐ Citiți rețeta până la capăt, înainte să vă apucați de gătit; știind ce trebuie să se întâmple și când, veți evita orice greșeli în pregătirea fiecărei etape.
- ☐ Stabiliți obiceiuri bune: țineți suprafețele de lucru și ustensilele imaculate și pregătite; spălați și puneți lucrurile la loc pe măsură ce lucrați.
- ☐ Nu încercați să grăbiți lucrurile, mai ales când sunteți la început. Acordați-vă îndeajuns timp pentru lucru și evitați scurtăturile.
- ☐ Controlați-vă ambițiile culinare: nu încercați să faceți prea multe feluri de mâncare, care necesită multă experiență practică în administrarea timpului și a etapelor; învățați să faceți un lucru foarte bine și evoluati treptat.
- ☐ Luați notițe în timpul gătitului. Nu vă descurajați dacă nu vă iese ceva așa cum v-ați așteptat. Exersând, veți învăța să gătiți aproape totul foarte bine, iar notițele sunt cea mai bună metodă de a ține minte ce s-a întâmplat prima dată când ați încercat o rețetă.
- ☐ Creați un sistem de organizare a rețetelor care să funcționeze pentru voi, fie că le salvați în computer, le puneți semne în cărțile de bucate, fie le copiați și le îndosariați.
- ☐ Învățați să vă încredeți în instincte, astfel încât să gătiți orientându-vă după repere vizuale, după miros și gust și mai puțin urmând mereu cu exactitate indicațiile dintr-o rețetă. De asemenea, pentru precizie, folosiți-vă de instrumentele sugerate (cum ar fi termometrul), mai ales când încă învățați.
- ☐ Mai întâi stăpâniți tehnicile de bază, apoi improvizați, creând propriile variante ale rețetelor.
- ☐ Organizați eficient spațiul din bucătărie. Asigurați-vă că aveți spațiu destul pentru tocare și pregătire și că există spațiul necesar de depozitare pentru tot.
- ☐ Echilibrați elementele meselor voastre. Alternați felurile copioase cu cele lejere, legumele viu colorate cu cărnurile foarte rumenite.
- ☐ Dacă aveți invitați la masă, nu încercați o rețetă nouă cu această ocazie. Relaxați-vă pregătind ceva ce ați mai încercat și în alte dăți.

Aprovizionarea bucătăriei

- ☐ Nu cumpărați mai multe ustensile de bucătărie decât aveți nevoie. Mai bine investiți în produsele de cea mai bună calitate pe care vi le permiteți; cratițele, oalele și cuțitele de bună calitate vă vor ține toată viața.
- ☐ Folosiți mai bine ustensile multifuncționale decât să vă aglomerați bucătăria cu gadgeturi de specialitate. De exemplu, folosiți mai bine o sită fină pentru cernerea făinii decât una profesională.
- ☐ Ingredientele sunt ustensila cea mai importantă. Cumpărați înțelept și alegeți calitatea înaintea cantității.
- ☐ Gătiți în funcție de anotimp și faceți cumpărături fără complexe. Nu mergeți la piață hotărâți să cumpărați numai și numai ceea ce plănuți să gătiți. Vedeți ce este proaspăt (și, adesea, la ofertă) și organizați-vă planurile în funcție de asta.
- ☐ Căutați comercianții cei mai buni din zonă. La un târg veți găsi cele mai bune produse de sezon; o măcelărie bună sau un magazin cu brânzeturi de calitate vă pot oferi servicii și o gamă de alimente pe care s-ar putea să nu le găsiți în supermarket.
- ☐ Cămara și congelatorul să fie întotdeauna bine aprovizionate, însă nu cumpărați mai mult decât aveți nevoie. Nu cumpărați o diversitate de mirodenii, de exemplu, dacă nu știți încă să gătiți mâncăruri elaborate.
- ☐ Înlocuiți condimentele și alte produse din câmară în fiecare an, căci își pierd aromele cu timpul.

Când gătiți

- ☐ Obișnuiți-vă să faceți ceea ce francezii numesc *mise en place*, sau pregătirea ingredientelor (tocați-le, curățați-le, cântăriți-le etc.), înainte de a trece la treabă.
- ☐ Folosiți-vă eficient timpul. Preparați în avans feluri întregi sau componente ale acestora de câte ori este posibil.
- ☐ Păstrați sarea grunjoasă și piperul proaspăt măcinat în mici recipiente așezate lângă plită, pentru a putea asezona pe parcurs.
- ☐ Asezonați bine și corect pe măsură ce gătiți – nu asezonați excesiv (sau, la fel de important, prea puțin), mai ales cu sare și piper.
- ☐ Păstrați un bol lângă masa de lucru, în care să adunați resturile pe care le-ați putea folosi drept compost.
- ☐ Dacă aveți invitați la masă, stabiliți dinainte ce veselă veți folosi pentru servit. O puteți chiar pregăti cu o seară înainte, cu etichete pe care să scrieți ce va fi servit în fiecare vas.



Echipament

Vasele de bucătărie potrivite sunt esențiale pentru a găti cu succes, dar asta nu înseamnă să cumpărați multe, ci doar pe cele mai utile (și cu multiple întrebuințări).

Oale și tigăi

TIGAIIE-GRILL DIN FONTĂ

O tigaie-grill este o alternativă practică pentru acasă a grătarului clasic cu cărbuni sau gaz, deși nu veți obține același gust. Striurile permit grăsimii să se scurgă de pe carne și să lase urme de grătar pe alimente. Căutați tigăi din fontă sau din fontă emailată. O tigaie lunguiată, dreptunghiulară, care să acopere două ochiuri de aragaz, este foarte avantajoasă; aceste tigăi au adesea o parte plată, pe care se pot face clătite, și una striată, pentru cărnuri și sendvișuri la grătar. Tigăile mai mari sunt potrivite pentru perpelirea bucăților mari de carne sau a mai multor bucăți de carne odată, dar și cele mici cu coadă sunt o variantă bună. O tigaie-grill din fontă se curăță la fel ca o cratiță de fontă (vezi mai jos).

CRATIȚĂ DIN FONTĂ

O cratiță din fontă reține căldura și o distribuie uniform, fiind astfel potrivită pentru perpelire, sotare și chiar pentru copt. Alegeți o cratiță grea, groasă de cel puțin 3,2 mm. La început, o cratiță nouă va fi gri și va avea un aspect nefinisat, însă se va înnegri odată ce va fi folosită. Bine întreținută, o cratiță de fontă va ține o viață. Încălziți cratița înainte de întrebuințare pentru a evita ruginirea și a crea o suprafață practic nonaderentă: ungeți-o uniform cu ulei vegetal pe interior și la exterior, apoi țineți-o o oră în cuptorul încins la 150°C. Nu puneți niciodată o cratiță din fontă în mașina de spălat vase. Pentru a curăța o cratiță din fontă, presărați-o cu sare grunjoasă, frecați-o cu prosoape de hârtie, apoi ștergeți-o cu o cârpă curată. Sau, pentru a o curăța mai bine, clătiți-o cu apă fierbinte și frecați-o cu o perie sau un burete aspru, folosind doar un detergent delicat; ștergeți-o foarte bine cu un șervet de bucătărie uscat și frecați-o cu puțin ulei vegetal înainte de a o pune în dulap. Evitați să gătiți cu vin sau cu lichide acide – se poate deteriora patina.

TUCI

Această cratiță este indispensabilă pentru carne și legume înăbușite, dar și pentru tocănițe. Alegeți un tuci greu de 6–7 litri din fontă emailată, aluminiu anodizat sau inox, în jurul unei baze de cupru sau aluminiu. Fundul și pereții groși rețin și distribuie uniform căldura, iar capacul fix împiedică risipirea umidității și a aromelor. Fără capac, poate fi folosită pentru rumenirea pe aragaz a cărnii sau a legumelor. Cratița poate fi pusă și în cuptor (asigurați-vă că alegeți una cu mâner rezistent la căldură).

OALĂ MARE DE SUPĂ

O oală mare de 9–10 litri este perfectă pentru supe și fonduri, dar și pentru fiert paste.

TIGAIIE NONADERENTĂ

O tigaie nonaderentă poate facilita realizarea anumitor preparate, cum ar fi jumările de ouă sau omletele. Una cu diametrul de 20–25 cm este ideală.

TAVĂ CU GRĂTAR PENTRU FRIPTURĂ

Folosiți o tavă mare din inox cu mâner solide pentru a prepara la cuptor diverse bucăți de carne, pasăre, pește și legume. O tavă cu pereți înalți de 7–8 cm este cea mai bună pentru curcani întregi sau alte fripturi voluminoase; pentru orice altceva, alegeți o tavă cu pereți de 5–6 cm înălțime, evitând astfel aburirea preparatelor. Dacă puneți alimentele pe un grătar pentru copt așezat în tavă, aerul va circula pe dedesubt, iar sucurile se vor scurge în tavă și vor fi perfecte pentru a prepara ulterior un sos.

CRATIȚE

O cratiță tradițională are pereți înalți și drepecți, care împiedică evaporarea rapidă a lichidului, adică exact ceea ce trebuie când fierbeți la aburi, blanșați sau faceți sosuri ori supe. Pereții trebuie să fie la fel de groși ca fundul, pentru distribuirea uniformă a căldurii. Nu folosiți cratițe din fontă sau din aluminiu normal (neanodizat) pentru sosuri. Suprafețele lor reactive pot decolora și altera gustul untului și al ingredientelor acide, cum ar fi roșiile. Optați mai bine pentru cratițe din aluminiu sau cupru cu suprafețe inoxidabile. Folosiți o cratiță de 4,5–5 litri cu capac pentru a fierbe cantități mici de paste și o cratiță de 2,5–3 litri, cu capac, pentru a încălzi supă sau sosuri.

SOTEUZE

Folosite pentru a sota și prăji carne și legume, aceste tigăi au pereții curbați, care permit agitarea și întoarcerea cu ușurință a alimentelor în timp ce se gătesc. Alegeți modele solide din aluminiu sau din cupru învelit în inox. Inoxul este durabil și nonreactiv, în timp ce aluminiul și cuprul sunt excelenți conducători de căldură. O soteuză cu diametrul de 25–30 cm este ideală pentru majoritatea rețetelor.

CRATIȚĂ CU PEREȚI DREPTI

Această cratiță cu pereți drepecți și capac este ideală pentru prăjirea sau brezarea bucăților mici de carne. Dacă are și coadă, va fi mai ușor de transferat în și din cuptor.

WOK

Investiți într-o tigaie wok dacă aveți de gând să preparați multe rețete stir-fry. Forma ei rotunjită distribuie uniform căldura, alimentele fiind astfel gătite rapid. Tigăile wok tradiționale sunt complet rotunde, însă unele modele mai noi au fundul plat, pentru a fi mai stabile pe plită.

Echipament pentru copt

FORMĂ PENTRU PRĂJITURA ÎNGERILOR

Pereții drepecți ai formei permit distribuirea căldurii dinspre interior spre exterior și invers, aluatul fiind copt uniform, fără riscul de a se lăsa. În unele forme, tubul central este mai înalt decât pereții; alte forme au piciorușe. Ambele modele vă permit să răsturnați, fără să o presați, delicata prăjitură pentru a se răci.

TAVĂ DE COPT CERAMICĂ

Un vas dreptunghiular este indispensabil când vine vorba de gratinare, de paste la cuptor, plăcinte cobbler sau de deserturi de fructe cu înveliș crocant. Cele din porțelan sunt durabile și destul de aspectuoase pentru a fi puse direct pe masă pentru servire.

TAVĂ PENTRU BISCUȚI

Aceste tăvi au margini joase pe una sau două dintre laturi pentru a fi apucate ușor; în plus, marginile plate înlesnesc scoaterea prin alunecare a biscuiților din tavă, fără a le afecta forma. Laturile deschise permit circulația aerului în cuptor, astfel ca biscuiții să se rumenească uniform. Alegeți tăvi din metale deschise la culoare, cum ar fi cele din aluminiu foarte robust, care nu se vor deforma. Tăvile din metale deschise la culoare sunt cele mai bune, însă, dacă trebuie să folosiți tăvi din metale închise la culoare, cum ar fi cele nonaderente, rețineți că în acestea aluaturile au tendința de a se rumeni mai repede; s-ar putea să fie nevoie să reduceți temperatura cuptorului (cu 3–4°C) și puțin din timpul de coacere.

FORMĂ DE TARTĂ CU ONDULEURI

Mare parte din aspectul elegant al tartelor se datorează formelor în care sunt coapte. Formele tradiționale au margini joase și ondulate și fund detașabil (pentru mai ușoara scoatere a tartelor). Forma obișnuită este cea rotundă cu diametrul de 23 cm, însă puteți găsi tăvi pentru tarte într-o diversitate de forme și dimensiuni.

VAS IENA PENTRU PLĂCINTE

Căldura se propagă bine într-un vas de sticlă calită, permițând o rumenire și mai uniformă. În plus, sticla transparentă vă permite să vedeți culoarea crustei de jos. O tavă rotundă, cu diametrul de 23 cm, este potrivită pentru majoritatea rețetelor.

TAVĂ PENTRU PÂINE

Două dimensiuni sunt considerate standard pentru tăvile de pâine: 22 x 12 cm și 23 x 13 cm. Alegeți tăvi metalice sau din sticlă; sunt la fel de bune. Dacă tapetați tava cu o bucată de pergament, lăsând o rezervă de 5 cm în afară pe două dintre laturi, veți scoate foarte ușor și rapid pâinea din tavă.

TAVĂ PENTRU BRIOȘE

O tavă tipică pentru brioșe are 6 sau 12 forme, fiecare cu o capacitate de aproximativ 125 ml. Tăvile cu forme mai mici, în care încap în general cam 2 linguri de aluat (cca 30 ml), sunt bune pentru mini-brioșe. În tăvile de mini-brioșe puteți coace orice fel de aluat de muffin sau brioșe, însă țineți cont de faptul că timpul de coacere va trebui mult redus.

FOAIE ANTIADERENTĂ

O foaie din silicon și fibră de sticlă rezistentă la căldură, se poate folosi în locul hârtiei de copt pentru tapetarea tăvilor; se poate spăla și refolosi. Ștergeți-o după fiecare folosire cu un burete umed sau, pentru o curățare mai temeinică, spălați-o sub jet de apă caldă. Nu frecați niciodată foaia cu un burete abraziv, care i-ar deteriora suprafața. După ce se usucă, depozitați foaia întinsă sau rulată. Nu o împăturiți și nici nu puneți deasupra ei diverse obiecte. Dacă obișnuiți să coaceți des, poate ar fi bine să investiți în câteva astfel de foi.

TAVĂ DE COPT CU MARGINI

Aceste tăvi cu margini (practic, tăvi de copt foarte puțin adânci) se folosesc pentru foile de rulade cu gem, prăjituri în tavă etc. Ar trebui, de asemenea, să puneți o astfel de tavă sub o plăcintă cu fructe în timpul coptului, pentru a colecta zeama, care nu va mai curge astfel direct în cuptor. Cumpărați tăvi fabricate din aluminiu lucios, foarte rezistent.

FORMĂ ROTUNDĂ DE TORT

Cele mai folosite forme de tort sunt cele cu un diametru de 23 cm și o adâncime de 5 cm, cu pereți drepecți. Ar trebui să aveți două, pentru a coace simultan două foi de blat. Evitați formele antiaderente, căci în ele suprafața blatului s-ar putea rumeni prea mult sau prea repede; alegeți-le, mai bine, pe cele deschise la culoare, din aluminiu.

GRĂTAR DE SĂRMĂ

Grătarele de sârmă cu piciorușe permit aerului să circule de jur împrejurul prăjiturilor lăstate la răcit. Alegeți un grătar din inox și evitați-le pe cele din plastic, dar și pe cele cu grilaj într-o singură direcție (produsele mici nu vor sta drept).

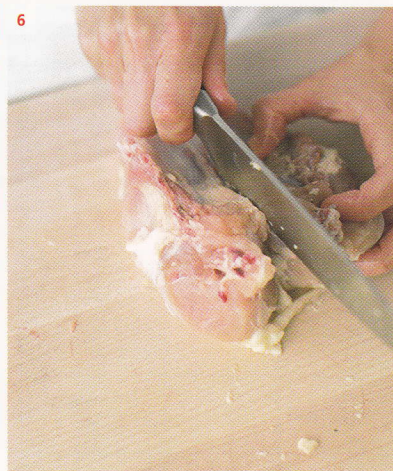
TEMPERATURILE CĂRNII

GRADUL DE GĂTIRE	INDICAȚII OFICIALE <i>Înainte de odihnă (în °C)</i>	BUCĂTĂRII PROFESIONALE <i>Înainte de odihnă (în °C)</i>
VITĂ		
în sânge	—	46°–49°
mediu–în sânge	63°	52°–55°
mediu	71°	60°
mediu–făcută	—	65°
bine făcută	77°	69°–71°
carne vită tocată	71°	71°
PORC		
mediu	71°	59°–63°
bine făcută	77°	71°
carne porc tocată	71°	71°
MIEL		
în sânge	—	46°–49°
mediu–în sânge	63°	52°–55°
mediu	71°	60°
mediu–făcută	—	63°–65°
bine făcută	77°	65°–69°
carne miel tocată	71°	71°
PASĂRE		
pasăre întreagă, pulpe superioare, ciocănele, aripi, carne pasăre tocată	74°	74°
piept de pui	74°	71°

Cum se tranșează un pui

Când tăiați bucăți un pui, lăsați pasărea să vă ghideze. Bucățile se vor separa în zona încheieturilor doar cu puțin efort din partea voastră. Puiul se taie, de obicei, în șase, opt sau zece bucăți. Pentru a obține șase bucăți, tăiați copanele și aripile, apoi separați pieptul de spinare și despicăți-l în două jumătăți. Pentru a obține opt bucăți, continuați separând copanele în ciocănele și pulpe superioare. Pentru zece părți, tăiați pieptul în sferturi.

1 Tăiați mai întâi copanele și aripile. Puneți puiul cu pieptul în sus pe un blat de lucru. Depărtați ușor copanele de trunchi, apoi tăiați pielea dintre copan și piept. **2** Trageți copanul înspre exterior, până ce osul șoldului sare din articulație. **3** Tăiați de-a lungul șirei spinării, în jurul încheieturii copanului, trăgând de el pentru a-l desprinde. Repetați cu celălalt copan. **4** Așezați puiul pe o parte și trageți aripa până îi vedeți articulația; tăiați între articulație și piept pentru a scoate aripa. (Dacă vreți să îndepărtați vârfurile aripilor, trageți de ele și tăiați-le din încheietură.) **5** Separați apoi



pieptul de spinare: ridicați pieptul și, cu ajutorul un cuțit sau al unei foarfece pentru carne de pasăre, tăiați între coșul pieptului și clavicule. Despicați cutia toracică de o parte și de alta a păsării. Tăiați printre acele oase, îndepărtând toate tendoanele, pentru a separa cele două părți. **6** Pentru a tăia pieptul în două, așezați-l mai întâi pe blatul de lucru cu pielea în jos. Despicați iadeșul cu baza cuțitului, apoi faceți o creștătură de-a lungul sternului. **7** Apucați cu mâinile laterale pieptului, și rupeți sternul. (Acest pas este opțional, dar îl ușurează pe următorul.) **8** Tăiați pieptul

în două cu un cuțit sau o foarfecă pentru carne de pasăre.

9 Pentru a tăia jumătățile în sferturi (va trebui să faceți asta pentru puiul prăjit de la pagina 269), tăiați fiecare jumătate în două pe diagonală, prin os. **10** Pentru a separa copanul, așezați-l cu pielea în jos pe blatul de lucru și tăiați de-a lungul liniei de grăsime albă pentru a separa pulpa superioară de ciocănel.

11 Ar trebui să obțineți, la final, 8–10 bucăți, așa cum am arătat aici, în funcție de decizia de a tăia pieptul jumătăți sau sferturi (ca în imaginea de pe pagina din dreapta).

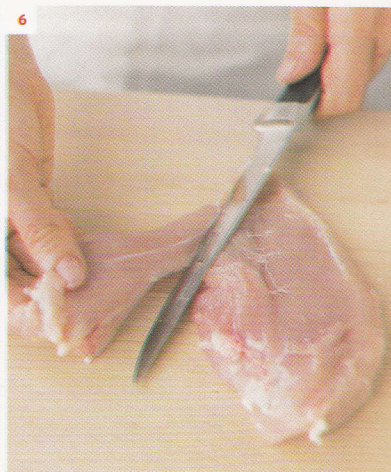
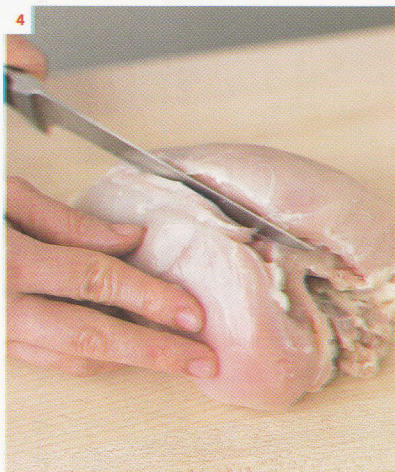
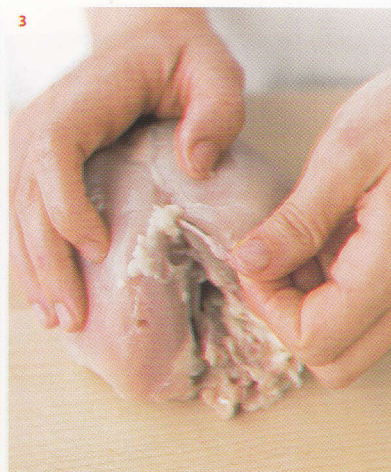
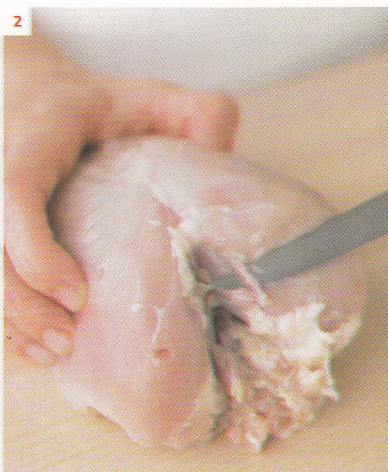


Cum se dezosează un piept de pui

Această tehnică se mai numește și tehnica obținerii unui suprême de pui – o jumătate de piept de pui dezosat – deoarece aceasta este considerată a fi cea mai bună parte (supremă) a unei păsări. Păstrați oasele pentru fond.

1 Desprindeți stratul de grăsime de la suprafața pieptului și îndepărtați-l. Scoateți zgârciul tare de pe mijloc. **2** Localizați

iadeșul și strecurați vârful cuțitului pe dedesubt pentru a-l desprinde. **3** Apucați iadeșul cu degetele și scoateți-l. **4** Crestați carnea de o parte și de cealaltă a osului central (numit carena sternului). **5** Scoateți carnea de pe oasele toracelui, mișcând cuțitul cu grijă de-a lungul lor. **6** Odată separate jumătățile, scoateți fileul subțirel din fiecare dintre acestea.



Cum se despică un pui

Tehnica este asemănătoare cu aceea pentru pulpa de miel (vezi pagina 115), dar este specifică pregătirii puiului sau a altor păsări întregi, cum ar fi prepelițele, pentru preparare pe grătar sau în cuptor.

1 Așezați puiul pe un blat de lucru curat, cu pieptul în jos. Tăiați cu o foarfecă de bucătărie foarte bine ascuțită de o parte și de alta a șirei spinării și îndepărtați-o. **2** Întoarceți puiul cu pieptul în sus, apoi apăsați tare cu mâinile pe stern, pentru a-l aplatiza.



Cum se leagă un pui

Nu este întotdeauna nevoie să legăm un pui înainte de a-l da la cuptor, însă, prin legare, avem garanția că se va face uniform și își va păstra forma pentru servire.

1 Așezați puiul cu capătul târâței înspre voi și, apucând cele două capete ale sforii, centrați-o și treceți-o în jurul gâtului puiului, după care peste copane, apoi pe sub încheieturile acestora. **2** Suprapuneți capetele sforii peste încheieturi și trageți de ele pentru a împreuna încheieturile. **3** Înfășurați un capăt al sforii în jurul târâței și legați strâns.

