

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

AUGUSTE MOLL-WEIS

# FERIȚI-VĂ DE ATEROSCLEROZĂ!

– 150 de rețete pentru sănătatea arterelor –

Traducerea, selecția și redactarea textelor  
DOINA BRINDU

AUGUSTE MOLL-WEIS

*La cuisine rationnelle des bien portans et des malades*

Ed. Delagrave, Paris, 1925

© Editura Venus, 1998

Toate drepturile asupra versiunii de față sunt rezervate Editurii Venus.  
Orice publicare, reproducere și multiplicare, chiar și a unor fragmente din  
acest text, fără autorizarea editurii, vor fi urmărite conform legii nr.8/96.

  
EDITURA VENUS  
BUCUREȘTI, 1998

## SALATE

### SALATĂ DE CARTOFI

**500 g cartofi, 50 ml untdelemn, o lingură suc de lămâie; roșii, ridichi, ouă**

Cartofii se spală, se fierb în coajă, în apă cu sare, se curăță, se taie felii subțiri, se pun pe farfuria de servit și se adaugă lămâie și untdelemn. Vara, salata de cartofi se poate garnisi cu felii de roșii sau ridichi mici de lună, iarna, cu felii de ouă răscoapte.

### SALATĂ DE CASTRAVEȚI CU SMÂNTÂNĂ

**2 castraveți, o lingură suc de lămâie sau de oțet, 3 linguri smântână**

Castraveții se spală, se curăță de coajă, se taie felii subțiri, se pun pe o farfurie și se sarează. După zece minute se scurge apa pe care o lasă în farfurie, se pun pe salatiere, se adaugă sucul de lămâie sau oțetul, cele trei linguri de smântână și se amestecă bine.

## SALATĂ DE LĂPTUCI

2 căpățâni lăptuci, o legătură mărar, 2-3 fire ceapă verde, un ou răscopt, 6-8 ridichi, o lingură zeamă de lămâie sau de oțet, o lingură untdelemn, sare după gust

Se desfac frunzele de lăptucă de pe cotor și se spală fiecare în parte. Se pun într-un castron de porțelan, se adaugă ceapa verde tăiată felii și se sarează. După zece minute se storc în mâini, se adaugă mărarul tocat nu prea mărunț, zeama de lămâie sau oțetul, untdelemnul și se amestecă bine. Se garnisește cu oul răscopt curățat de coajă și tăiat în patru și cu ridichile, spălate, curățate de coajă până la cotor, dar cu coaja netăiată de pe cotor, având astfel aspectul unor petale de trandafir.

## SALATĂ DE LĂPTUCI CU ROȘII

4 roșii, 2 căpățâni lăptuci, 2 linguri oțet de vin, 4 linguri untdelemn

Roșiile și lăptucile se spală, se taie felii subțiri, se pun pe o farfurie, se toarnă deasupra oțetul, se lasă să stea una-două ore, apoi se adaugă untdelemnul, se amestecă și, salată fiind gata, se servește.

## SALATĂ DE VINETE

2 vinete, 100 ml untdelemn, o lămâie, 2 roșii, sare  
Vinetele se coc, se curăță de coajă, se spală foarte puțin ca să nu intre apa în ele, se toacă foarte repede, pe fund

de lemn, cu tocător de lemn, turnând între timp peste ele câte puțin untdelemn și zeamă de lămâie. Când sunt bine tocate, se pun într-o farfurie adâncă sau salatiară, se potrivesc de acru și de sărat, se toarnă peste ele restul de untdelemn și se freacă repede și bine cu lingura de lemn. Se garnesc cu felii de roșii.

## BORȘ, CIORBĂ, SUPE

### BORȘ DE ȘTEVIE

500 g ștevie, o ceapă mică, 500 ml borș, o lingură orez, sare, leuștean

Ștevia se curăță, se spală în mai multe ape, se taie felii și se fierbe în apă clocotită cu sare, împreună cu ceapa, curățată, spălată și tocată mărunt. Când s-a fiert pe jumătate, se adaugă orezul, ales, și șters cu un șervet ud. După ce și acesta a fiert, se adaugă borșul, fiert în prealabil, se lasă să dea un clocot-două și se servește presărând deasupra o linguriță de leuștean tocat mărunt.

### CIORBĂ DE LOBODĂ

500 g lobodă, un litru borș, 50 ml untdelemn, o ceapă, o linguriță orez, sare, mărar tocat

Loboda se spală temeinic, se fierbe în apă cu sare, se scurge, se toacă, după care se prăjește în untdelemn. Se adaugă borșul, în care a fiert ceapa, bine spălată și curățată.

Se potrivește de sare, se adaugă orezul și se fierbe. Se servește presărând deasupra câteva fire de mărar tocat.

Se poate acri și cu lapte acru, în loț de borș.

### SUPĂ DE DOVLECEI

2 dovlecei, 500 ml apă, o lingură unt, o linguriță făină, un gălbenuș, o lingură smântână, pătrunjel verde tocat

Apa, cu sarea necesară, se pune pe foc să fiarbă, se adaugă dovleceii, spălați, curățați de coajă și tăiați cubulețe. Din unt și făină se prepară un rântaș, se stinge cu apa în care au fiert dovleceii, se toarnă peste dovlecei și se lasă totul să mai dea în câteva clocote. Se drege cu smântână frecată cu gălbenuș, înainte de a o servi.

### SUPĂ DE MAZĂRE VERDE BOABE

200 g mazăre verde, o rădăcină pătrunjel, 500 ml apă, o lingură unt, o linguriță făină, o lingură orez fiert, un gălbenuș, o lingură smântână, sare, pătrunjel verde tocat

Mazărea se curăță, se spală și se fierbe, împreună cu rădăcina de pătrunjel, în apa cu sare. După ce au fiert, se încinge untul, se amestecă bine cu făina, se stinge cu supă,