

MARIA CRISTEA ȘOIMU

MÂNCARE ca la mama acasă

Rețete Bătrânești



*O carte de bucate este un document istoric
care oferă informații despre tradiții
și obiceiuri, despre viața
și preocupările oamenilor,
dar și despre aspirații și bătaia zilnică
pentru existență.*

Autoarea

Editura Adevărul Holding

Libris.RO	
Aspect pentru oameni și cărți	
CUPRINS	
Gânduri despre bucătăria românească tradițională	5
Comportarea în timpul mesei	15
Capitolul 1 • MICUL DEJUN	17
1.1 Paste din amestecuri pentru tartine	25
Capitolul 2 • MEZELICURI PENTRU UN PAHAR	
CU VIN	33
2.1 Gustări calde și reci	49
2.2 Pateuri cu aluat fraged	55
2.3 Pâine.....	59
2.4 Plăcinte.....	64
Capitolul 3 • PRÂNZUL DE POST	71
3.1 Salate	91
3.2 Borșuri.....	98
3.3 Ciorbe.....	101
3.4 Supe	104
3.5 Supe cremă	109
Capitolul 4 • MÂNCARE CA LA MAMA ACASĂ	112
4.1 Borșuri cu legume și carne	113
4.2 Ciorbe de carne cu legume	120
4.3 Supe.....	127
4.4 Mâncăruri scăzute	139
4.5 Ce mâncau străbunii acum trei sute de ani	176
4.6 Mâncăruri din carne tocată.....	180
4.7 Sarmale	190
4.8 Salate garnitură.....	197
4.9 Sosuri pentru pește	204
4.10 Rețete cu pește.....	207
4.11 Mâncări de pește	212
Capitolul 5 • DULCIURI ȘI PRĂJITURI DE CASĂ	216
Index.....	264

Din cele mai vechi timpuri, viața în colectiv a impus anumite reguli cu privire la aranjarea mesei și comportamentul potrivit în timpul mesei. Respectarea lor dovedește nu numai stima față de invitați sau comensali, ci și față de propria persoană.

Iată câteva reguli de comportare:

- Poziția corpului trebuie să fie dreaptă, însă nu forțată.
- Picioarele se țin normal, nici sub scaun și nici prea departe de el pentru a nu incomoda vecinii.
- Măinile, și mai ales coatele, nu se țin pe masă.
- Nu se mănâncă în grabă sau nervos.
- Nu se bea și nu se vorbește cu gura plină.
- Furculița se ține cu mâna stângă când se folosește, în același timp cu cuțitul.
- Lingura o ții ca un condei, între degetul mare și arătător.
- Cuțitul se ține între degetul mare și cel mijlociu, apăsându-se pe mâner cu degetul arătător.
- În timpul mesei, tacâmurile se țin deasupra farfuriei, fără a le ridica cu vârful în sus sau a gesticula cu ele.
- Când se bea, tacâmul se pune pe farfurie, încrucișat, cuțitul în partea dreaptă, iar furculița cu dinții în sus, în partea stângă.
- După terminarea fiecărui fel de mâncare, furculița și cuțitul se pun paralel pe farfurie, în aceeași ordine. Furculița va avea de astă dată dinții în jos.
- La începutul mesei, șervetul se pune pe genunchi, pliat în două sau în trei.
- La terminarea mesei, șervețelul nu se pliază la loc, ci se strânge și se pune lângă farfurie.
- Semnalul de începere a mesei îl dă femeia gazdă. Semnalul la băut îl dă, însă, gazda bărbat.
- Mâncarea o tai (când este cazul) în bucăți potrivite, evitând supraîncărcarea lingurii și a furculiței. Când servești din platou, iei bucata cea mai apropiată.
- Semnalul ridicării de la masă îl dă gazda femeie, după ce s-a asigurat că toți invitații au terminat de mâncat.

CAPITOLUL 1

Micul dejun

Să aveți o zi bună!

1. Icre de pește • 4-6 pers.

100g icre de pește (crap, macrou, știucă, plătică), 1 cană cu ulei, 2 linguri cu griș fiert, 1/2 ceapă, 1/2 lămâie, 2 fire ceapă verde.

Desărezi icrele cu apă caldă, le lași să se scurgă în tifon pus în sită, timp în care toci ceapa, o presari cu sare, amesteci prin apăsare și speli cu apă rece. Lași să se scurgă bine. Fierbi grișul în apă, lași să se răcească. Răstorni icrele în castron, adaugi grișul și omogenizezi. (Dacă ai icre proaspete, le folosești numai dacă le-ai sărat și le-ai lăsat să stea 10-12 ore). Torni uleiul încet, lucrezi cu o lingură de lemn, până când arată ca o pastă albă, compactă. Adaugi ceapa și zeama de lămâie, omogenizezi și lași la rece. Tot acum pui și cozi și frunze tocate de ceapă verde (seara).

Dimineața pregătești tartine cu icre, decorezi cu legume de sezon și servești cu ceai de plante îndulcit.

2. Mămăligă cu ouă jumări și caș dulce • 4 pers.

2 felii de mămăligă din ajun, 2 ouă, 1 felie de caș dulce, sare, 2 linguri cu unt, sare.

Tai mămăliguța în romburi sau pătrate, pe care le rumenești în unt. Le scoți pe farfurie, iar în untul rămas torni ouăle bătute cu puțină sare și lași până se încheagă. Așezi jumările lângă romburile de mămăligă, decorezi cu feliuțe de caș dulce și servești totul cald. Cu ceai.

3. Mămăligă cu slănină prăjită și sos picant de roșii • 4 pers.

2 felii de mămăligă pentru o persoană, 200g slănină, 2 căței de usturoi, 4 linguri cu ulei, 2 linguri cu sos picant de roșii, cimbru tocat sau mărar verde tocat fin.

Tai mămăliga romburi și le rumenești în 2 linguri de ulei. Le scoți pe un șervețel așezat în farfurie, le lași să se scurgă de grăsime, iar în uleiul rămas rumenești slăcina, pe care ai tăiat-o felii subțiri. Tot acum rumenești usturoiul pe care l-ai tăiat mărunț. Adaugi sos picant, frunze de cimbru sau de mărar tocate fin, sărezi ușor. Lași pe foc mic câteva minute, apoi răstorni pe un platou. Servești cald, cu romburi de mămăligă și un ceai îndulcit de mentă.

4. Ochiuri „coana mare” • 4-6 pers.

Câte 2 ouă pentru fiecare persoană, 2 linguri cu unt sau ulei, 100g șuncă slabă sau piept ardelenes, sare, legume de sezon.

Speli ouăle, le ștergi cu prosop curat și le spargi în tigaia în care ai încălzit untul sau uleiul. Tai șunca felii subțiri și o rumenești ușor în uleiul rămas după ce ai scos ochiurile pe farfurii. Așezi șunca lângă ouă, tai felii câteva roșii și ardei și decorezi farfuriile. Servești cu franzelă prăjită sau pâine integrală, alături de ceai de plante îndulcit.

5. Ochiuri cu carne de pasăre • 4 pers.

Câte 1 ou pentru 1 persoană, piept de pasăre fiert, sos picant de roșii sau felii de legume crude, salată verde, sare, 1/2 franzelă.

Fierbi pieptul de pasăre de cu seară, îl cureți de piele, îl tai felii. Dimineată fierbi ouăle timp de 6 min., le lași în apă rece 1 min., le decojești, le tai în două, pe lung. Prăjești felii de franzelă pe plită, în cratiță de teflon sau în prăjitor, pui un strat de sos picant sau felii de roșii pe fiecare felie, adaugi pieptul de pasăre deasupra. Decorezi un platou cu frunze de salată verde, așezi felii de franzelă peste care adaugi jumătăți de ou (cu tăietura în jos), alternezi feliile presărate cu carne cu cele care au jumătăți de ou. Sărezi oul și carnea, după gust.

Servești imediat, alături de cafea cu lapte.

6. Ochiuri cu parmezan • 4 pers.

50g parmezan, câte 1 ou de persoană, 2 linguri cu unt sau ulei, 1/2 franzelă, frunze de pătrunjel, legume de sezon.

Speli ouăle, le usuci și le spargi în tigaia în care ai înfierbântat untul. Acoperi tigaia, lași să se închege ochiurile, apoi razi deasupra parmezan. Așezi ouăle în farfurie, decorezi cu legume de sezon și frunze de pătrunjel verde. Servești cu franzelă proaspătă. Alături servești cacao cu lapte.

7. Ochiuri cu smântână și verdeață • 4-6 pers.

Câte 1 ou pentru fiecare persoană, 2 linguri cu unt, sare, 3-4 linguri cu smântână, mărar tocat, 2 roșii, 1/2 franzelă (4-6 felii).

Speli ouăle, le ștergi, le spargi în cratița în care ai încălzit untul, presari puțină sare. Iei cu lingura unt fierbinte, torni peste ouă. Scoți pe farfurie când s-a încheat albușul, acoperi cu smântână, presari verdeață tocată și decorezi cu felii de roșii. Servești cu franzelă proaspătă și ceai de mentă.

8. Ochiuri în unt • 4 pers.

2 linguri cu unt, câte 1 ou pentru fiecare persoană, sare, 1 felie de cașcaval, franzelă proaspătă, frunze de salată, legume crude.

Speli ouăle și le usuci cu un prosop curat, apoi le spargi în untul fierbinte. Acoperi tigaia, lași să se închege albușurile, sărezi ușor. Razi deasupra o felie de cașcaval, desparti ochiurile, le așezi în farfurie și servești cu felii de roșii, ardei sau gulii așezate toate pe frunze de salată. Cu ceai de plante neîndulcit și pâine proaspătă.

9. Ochiuri în ulei • 4 pers.

1 ou pentru fiecare persoană, legume de sezon, 4-5 linguri cu ulei, sare, 100g costiță afumată.

Speli ouăle și le ștergi cu prosop curat. Încălzești uleiul în tigaie mai mică, spargi ouăle pe rând, acoperi tigaia și lași focul mic. Sărezi ușor când ouăle devin albe pe deasupra. Împarți ochiurile în farfurii, asortezi cu felii de costiță și decorezi cu legume de sezon. Servești cu pâine prăjită și lapte cald.

10. Ochiuri moldovenești • 4-6 pers.

Câte 1 ou pentru fiecare persoană, 1 franzelă, 1 ceșcuță cu ulei, 1 gălbenuș, 3-4 linguri cu lapte, sare, 1 linguriță cu boia dulce, legume de sezon.

Faci un amestec din gălbenuș crud și lapte dulce. Tai franzela felii groase de 1 cm, le treci prin acest amestec și le rumenești în ulei. Le așezi pe un platou ornat cu felii de legume și deasupra lor așezi ouăle ochiuri făcute în uleiul rămas. Presari deasupra boia dulce de ardei și puțină sare. Servești alături cacao cu lapte.

11. Ochiuri românești • 4 pers.

Câte 1 ou pentru fiecare persoană, 2 linguri cu unt, 2 linguri cu oțet, sare, frunze de pătrunjel verde, legume.

Pui apa la fiert și când clocotește, pui sare și oțet, spargi ouăle și le lași să alunece de pe farfurie în apă, în timp ce lași focul mic. Ouăle le scoți cu lingura de supă pe un platou, le stropești cu unt cald. Decorezi cu frunze de pătrunjel verde și servești cu legume de sezon tăiate felii. Alături de pâine integrală și cafea cu lapte.

12. Ochiuri la capac • 4 pers.

Câte 1 ou de fiecare persoană, 2 linguri de unt, 1 ceapă mică sau 2-3 fire de ceapă verde, sare, 1 franzelă feliată.

Folosești o tigaie specială, compartimentată. Așezi unt în fiecare adâncitură, iar când untul s-a înmuiat, spargi ouăle. Le scoți când s-au încheagat. Sărezi ușor. În untul rămas în cratiță călești timp de 5 min., ceapa tăiată solzi mari. Servești ochiurile cu puțină ceapă pusă alături, cu pâine prăjită și ceai îndulcit.

13. Omletă • 4 pers.

4 ouă, sare, 1 lingură cu apă rece sau lapte, 2 linguri cu ulei, legume proaspete, franzelă proaspătă, salată verde.

Speli ouăle, le ștergi cu prosop curat, le spargi în castron adânc. Sărezi (și/sau piperezi după gust), adaugi apa sau laptele, bați 1 min., ca să omogenizezi și răstorni amestecul în ulei încins. Lași focul moale până când se încheagă ouăle. Când s-a

uniformizat, întorci omleta ușor servindu-te de un cuțit mai lat și o furculiță. Lași 1 min., apoi răstorni omleta pe platou decorat cu frunze de salată, tai felii mari și servești în fiecare farfurie.

Decorezi cu roșii felii, servești cu ceai îndulcit și franzelă proaspătă.

14. Omletă bătrânească • 4-6 pers.

4-5 ouă, 3 căței de usturoi, 3 linguri cu ulei, sare, lapte dulce, 1 linguriță cu făină, salată verde, legume crude.

Cureți usturoiul, îl tai pe lung, freci fundul unei tigăi cu fiecare bucată obținută. Pui uleiul să se înfierbânte, timp în care desfaci făina în lapte dulce (sau în zer, smântână) omogenizezi, adaugi ouăle întregi, sărezi și bați energic cu o furculiță. Răstorni în uleiul încins, ridici capetele omletei cu lama unui cuțit și întorci când s-a încheagat amestecul. Mai lași 1 min., răstorni pe platou și porționezi omleta.

Treci pe farfuriile pe care ai pus frunze de salată și legume crude. Servești cu pâine proaspătă și lapte îndulcit ușor.

15. Omletă cu brânză • 4 pers.

4 ouă, resturi de brânză (dulce, telemea, caș, cașcaval), sare, ulei, 2 linguri cu lapte dulce, sare, legume de sezon.

Speli ouăle, le ștergi cu prosop curat, le spargi în castron. Razi brânză, o torni peste ouă, adaugi lapte sau smântână, sărezi (dacă este nevoie) și bați 1 min. ca să omogenizezi. Prăjești în ulei fierbinte. Întorci omleta ușor, o mai lași 2 min., o treci pe platou. Adaugi bucăți de brânză, o porționezi, o servești cu legume de sezon, cu pâine proaspătă și ceai îndulcit.

16. Omletă cu costiță • 4 pers.

4 ouă, 100g costiță, sare, 2 linguri cu lapte, salată verde, 1/2 franzelă.

Tai fășii costița și o rumenești în tigaie (fără ulei). Speli ouăle, le ștergi, le spargi în castron. Sărezi, adaugi lapte dulce (sau apă) bați 1 min. și răstorni în tigaie, peste costiță. Rumenești omleta, o răstorni pe platou, o porționezi și o servești caldă, cu miez de

salată verde. Franzela, tăiată felii, o prăjești pe plită sau în prăjitor. Servești totul cu ceai de fructe de pădure ușor îndulcit.

17. Omletă cu ficat de pasăre • 4 pers.

2-3 ficăței de pasăre sau 50g ficat fript de porc, 4 ouă, 2 linguri cu lapte, sare, 2 linguri cu unt, 2-3 linguri cu vin alb, piper măcinat, verdeță tocată.

Speli și cureți ficățeii, îi clocotești 5 min., arunci apa și-i clătești cu apă rece. Tai ficățeii felii subțiri, îi tragi în unt 5-6 min., sărezi ușor și strângi carnea în mijlocul cratiței. Speli ouăle, le usuci, le spargi în castron, adaugi lapte sau apă, sare și puțin piper măcinat. Iei o felie mare de pâine, decupezi mijlocul și așezi marginea în jurul ficățeilor. Răstorni ouăle bătute în tigaie, lași focul mic. Torni vinul peste ficăței și lași până se încheagă ouăle. Tai în rază omleta bine rumenită (nu se întoarce), o servești cu ficăței și decorată cu verdeță tocată. Alături de pâine prăjită și ceai de plante îndulcit.

18. Omletă cu șvaițer sau cașcaval • 4 pers.

4 ouă, sare, 2 linguri cu lapte sau smântână, 100g șvaițer (sau cașcaval), 1 lingură cu unt.

Speli ouăle, le usuci în prosop, le spargi în castron și adaugi lapte și sare. Bați energic cu o furculiță inox, răstorni în tigaia în care ai încălzit untul. Întorci omleta când s-a încheagat, mai lași 1 min., o treci pe platou și o acoperi cu șvaițer sau cașcaval tăiat cubulețe. Tai în rază, treci în farfurii, servești cu pâine proaspătă, alături de ceai parfumat cu lămâie sau cacao cu lapte.

19. Omletă mozaic • 4-6 pers.

6-8 ouă, 1 pahar cu lapte dulce, 2 lingurițe cu făină, 1 pahar mic cu ulei, sare, 2 legături de mărar, 3-4 felii de cașcaval sau brânză telemea, 3-4 cârnați subțiri sau ficăței de pasăre, 200g șuncă slabă, legume de sezon crude sau murate.

Faci o omletă obișnuită din 2 ouă, sare, 2-3 linguri cu lapte dulce, 1/2 linguriță cu făină pe care ai înmuiat-o în apă sau lapte. Bați amestecul bine și îl răstorni în tigaie unsă cu ulei. Întorci

omleta, o rumenești 1 min. și pe partea care a stat deasupra, apoi o lași să alunece pe un platou rotund. Acoperi omleta cu felii subțiri de roșii sau ardei.

Omleta II: 2 ouă, verdeță tocată fin, cașcaval tăiat cuburi mici, lapte, făină, sare. O lași să se închege și o scoți peste prima omletă. Acoperi cu felii subțiri de castravete.

Omleta III: în amestecul de ouă, lapte dulce, făină și sare amesteci șuncă tăiată bucăți mici. Coci omleta în tigaie, în care ai încălzit uleiul în prealabil. Scoți peste omletele de pe platou.

A patra omletă: în amestecul de ouă, lapte și făină adaugi ficăței de pasăre fierți și tăiați felii subțiri. Prăjești și scoți pe platou. Dacă nu ai ficăței în casă folosește cârnați subțiri, bine uscați, care n-au nevoie de un timp îndelungat de prăjire.

Ultima omletă o acoperi cu mărar tocat și toate resturile de carne sau brânză rămase.

Tai tortul de omlete în rază, servești în farfurii cu pâine de casă și legume de sezon – crude sau murate. Este potrivit un ceai de plante.

20. Omletă rulată • 4 pers.

4 ouă, lapte, sare, 2 linguri cu ulei, resturi de carne fiartă, 1 roșie, 1/2 gogoșar.

Faci o omletă ca mai sus, o scoți pe platou și o acoperi cu feliuțe de carne în amestec cu roșie și gogoșar (tăiate cubulețe). Rulezi omleta, o tai felii, servești cu pâine prăjită. Cu lapte cald.

21. Ouă jumări cu brânză • 4 pers.

4 ouă, 2 linguri cu unt, sare, 2 felii de telemea sau cașcaval.

Speli ouăle, le usuci, le spargi în castron. Sărezi (dacă e nevoie), amesteci cu brânză rasă și faci jumările în unt cald. Scoți pe farfurii, servești cu felii de gogoșar crud și pâine prăjită.

Cu ceai de plante, parfumat cu lămâie.

22. Ouă jumări cu ciuperci • 4 pers.

4 ouă, 4 ciuperci mari, 2 linguri cu unt, 1/4 lămâie, sare, crutoane de pâine, mărar tocat, 2 linguri cu lapte dulce.

Speli ciupercile, le **cureți** cu atenție, trecând cu mâna peste lamele, scoti codițele și frigi ciupercile pe plita încinsă. Așezi în golul palăriei tocătura codițelor și mărar tocat fin. Separat faci o omletă din ouă, lapte dulce și puțină sare, pe care o prăjești în unt cald, treci jumările pe platou.

Când ciupercile lasă zeamă mai multă, le schimbi locul în tigaie unsă cu unt. Stropești cu zeamă de lămâie și treci ciupercile pe farfurii. Servești alături jumările calde și crutoane de pâine.

Cu ceai de plante sau lapte cu cacao.

23. Ouă picante I • 4 pers.

2 ouă, 1/2 franzelă, 1 roșie, sare, mărar tocat, 1 lingură cu muștar.

Feliezi franzela și o prăjești pe plită sau în tigaie de teflon. În acest timp fierbi ouăle timp de 6 min., le lași în apă rece, le cureți și le tai felii subțiri.

Pui un strat de muștar pe felia de pâine, apoi o felie de roșie tăiată pe latul legumei, adaugi felii de ou și piperezi, presari mărar tocat pe toată felia de pâine.

Servești cald, cu ceai de plante îndulcit.

24. Ouă picante II • 4 pers.

4 ouă, 2 linguri cu unt, 1 ceșcuță cu lapte dulce, 2 felii de salam, 2-3 felii de costiță afumată, 2-3 felii friptură rece, 1 roșie mare, 1 ceșcuță cu ulei, sare, piper măcinat, 1 linguriță cu muștar dulce, 1 linguriță cu făină.

Speli ouăle, apoi le usuci și le spargi în castron adânc. Separat, desfaci făina în lapte dulce, sărezi (eventual și piperezi), răstorni peste ouă. Bați energic timp de 1 min. și faci o omletă obișnuită, în ulei încins. Din salam, costiță afumată, friptură rece – tăiate felii sau cubulețe faci un amestec pe care-l legi cu miezul unei roșii și puțin muștar dulce sau iute.

Treci omleta pe un platou, o umpli cu amestecul de carne, o rulezi și o tai felii groase, pe care le treci pe farfurii. Servești imediat, cu pâine proaspătă și legume de sezon tăiate felii.

Cu ceai de plante ușor îndulcit.

25. Pâine umplută • 4 pers.

3 ouă fierte tari, 1 pâine rotundă, 2-300g șuncă presată sau salam cu șuncă, 100g unt, 1 cutie cu sardele, 2 linguri cu unt, 1/2 lămâie, busuioc tocat, 1 pahar cu maioneză, 1 roșie sau 1 gogoșar murat.

Folosești un cuțit cu lama ascuțită și subțire și tai pâinea în 4 felii subțiri pe latul ei. Așezi baza – prima felie care are coajă – pe un platou mare. Ungi felia cu unt, adaugi deasupra șuncă tocată mărunt.

Așezi a doua felie, pe care o ungi cu pastă de sardele (sardele din conservă, curățate de oase, tocate mărunt, amestecate cu unt, zeamă de lămâie și busuioc tocat). Așezi deasupra a treia felie pe care o acoperi cu maioneză, felii de ou fiert tare și roșie sau gogoșar murat tăiat cuburi mici.

Pui capacul, lași la rece, servești tăiat în rază, lângă ceai cald.

1.1 Paste din amestecuri pentru tartine (brânzeturi, carne, ouă, pește)

26. Pastă de brânză în amestec • 4 pers.

100g telemea sărată de capră, 200g brânză dulce, 2 linguri cu unt sau smântână, 1/2 ceapă (sau zeamă de ceapă), mărar tocat.

Treci telemeaua pe răzătoarea mică, amesteci cu smântâna și brânza dulce, adaugi unt (dacă vrei), apoi zeama de la 1/2 ceapă. Colorezi și condimentezi cu mărar tocat fin și tartinezi felii de franzelă. Servești cu ceai de plante, îndulcit și parfumat cu lămâie.

27. Pastă de brânză de burduf • 4 pers.

100g brânză dulce, 200g brânză de burduf, miezul de la 1 roșie, 1/2 ceapă, 1 fir de mentă sau busuioc, mărar tocat.

Amesteci brânza de burduf cu brânza dulce, omogenizezi folosind o lingură de lemn. Adaugi miezul de la 1 roșie, tocat mărunt și mărar. Condimentezi cu zeama de la 1/2 ceapă de apă, omogenizezi și faci tartine cu felii de franzelă prăjită pe plită. Decorezi cu gogoșar crud.

Servești cu ceai de plante, aromat și limpezit cu lămâie.