

Ana-Maria Enescu

PREPARATE ȘI MÂNCĂRURI

DE POST

de Ana-Maria Enescu

cu contribuția lui Gheorghe Enescu

CARTE DE BUCATE

## PREPARATE ȘI MÂNCĂRURI DE POST

## CARTE DE BUCATE



Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
ENESCU,ANA-MARIA

Preparate și mâncăruri de post/Ana-Maria Enescu. - Bacău: Rovimed Publishers, 2006  
Index

ISBN 973-7719-36-0

641.565:241.72:281.95

Copyright © 2006 by Ana-maria Enescu

Copyright © 2006 by ROVIMED PUBLISHERS

Toate drepturile rezervate pentru România și Republica Moldova.

Multiplicarea și/sau distribuirea prezentului volum sau a unor fragmente din acesta prin orice mijloace (prezente sau viitoare) este interzisă fără acceptul scris al ROVIMED PUBLISHERS.

Editura ROVIMED PUBLISHERS

str. Miron Costin, nr. 77, cod 60146, Bacău, România

Departamentul distribuție:

Tel: (40234) 525.019

Fax: (40234) 525.071

[www.rovimed.com](http://www.rovimed.com)

e-mail: [distributie@rovimed.com](mailto:distributie@rovimed.com)



## PREPARATE ȘI MÂNCĂRURI DE POST

### CARTE DE BUCATE

#### APERITIVE

#### SALATE

#### SOSURI

#### PÂINE ȘI MĂMĂLIGUȚĂ

#### SUPE

#### CIORBE

#### BORSURI

#### MÂNCĂRURI

#### DULCIURI

#### DULCETURI

## PREFĂTA

Pentru dezvoltarea și funcționarea normală a organismului este necesară o alimentație rațională. Așadar, trebuie să ținem cont de necesitățile acestuia. Alimentele trebuie alese în raport cu meniul dorit. E bine însă să ținem cont și de valoarea nutritivă a hranei, respectiv de proteine, grăsimi, zaharuri, săruri minerale, vitamine etc., astfel încât toate acestea să satisfacă necesitățile organismului dumneavoastră. Foarte important este și modul în care sunt preparate mâncărurile. Astfel trebuie să știi că o alimentație rațională are la bază atât nevoile energetice ale organismului cât și cele de regenerare, dar în același timp nu este de neglijat supraalimentarea. În concluzie, trebuie să mânăcam ca să trăim, nu să trăim ca să mânăcam.

Organismul uman necesită zilnic o cantitate medie de circa 80 grame de proteine, 400 grame de substanțe zaharoase și minimum 60 grame de grăsimi. În același timp, organismul pentru a-și asigura dezvoltarea și schimbul de săruri minerale din oase și sânge mai are nevoie și de substanțe minerale rezultante din alimente.

Compoziția alimentelor este foarte importantă dar în același timp este foarte importantă și prepararea acestora, și modul de consumare a lor.

Mâncarea în ansamblul ei, trebuie să fie hrănitoare, gustoasă, dar și ușor de digerat. În același timp trebuie avut în vedere un eventual exces de condimente sau de grăsimi, care poate provoca dereglarea sau îmbolnăvirea aparatului digestiv.

Importante sunt toate cele trei mese ale zilei, dar trebuie avut în vedere masa de seară: se recomandă ca aceasta să fie ușoară pentru a nu supraîncărca stomacul înainte de culcare în caz contrar organismul asimilând foarte multă hrană și va provoca o stare de neliniște generală. E de preferat ca mesele să fie servite la ore regulate din zi, într-o atmosferă liniștită, fiind deconectați de problemele cotidiene.

Sunt multe persoane care doresc să aibă o constituție mai slabă, din punct de vedere estetic, dar sunt și persoane nevoie să recurgă la astfel de cure de slăbire datorită afecțiunilor medicale.

Cura de slăbire trebuie să aibă la bază o grijă deosebită față de organism, astfel încât să fie asigurată funcționarea normală a acestuia, pentru a nu-l expune la anumite boli și nici ca persoana în cauză să nu dea semne de oboselă sau de slăbiciune.

Organismul, pentru a-și păstra imunitatea necesară, trebuie să fie permanent vitaminizat corespunzător.

Autorul

# CUPRINS

PREFATA .....	5
CAPITOLUL 1 - APERITIVE .....	8
CAPITOLUL 2 - SALATE .....	13
CAPITOLUL 3 - SOSURI .....	22
CAPITOLUL 4 - PÂINE ȘI MĂMĂLIGUȚĂ .....	29
4.0. PÂINE .....	29
4.1. MĂMĂLIGUȚĂ .....	31
CAPITOLUL 5 - SUPE, CIORBE, BORȘURI .....	33
5.0. SUPE .....	33
5.1. CIORBE .....	38
5.2. BORȘURI .....	42
CAPITOLUL 6 - MÂNCĂRURI .....	45
6.0. DE ARDEI .....	45
6.1. DE CARTOFI .....	47
6.2. DE CIUPERCI .....	53
6.3. DE CONOPIDĂ .....	60
6.4. DE DOVLECEI .....	62
6.5. DE MAZĂRE .....	65
6.6. DE MORCOVI .....	67
6.7. DE FASOLE .....	68
6.8. DE GULII .....	72
6.9. DE PRAZ .....	73
6.10. DE VARZĂ .....	74
6.11. DE VINETE .....	75
6.12. DE ȚELINĂ .....	76
6.13. ALTE INGREDIENTE .....	77
CAPITOLUL 7 - DULCIURI .....	81
CAPITOLUL 8 - DULCETURI .....	103
8.0. MARMELADE .....	103
8.1. DULCETURI .....	107
8.2. ALTE DULCIURI .....	113
INDEX .....	115

## CAPITOLUL 1

### APERITIVE

#### 1. Tartine cu sote de ciuperci

Ingrediente

3 chifle, 3 linguri cu vin, o legătură cu verdeață, 150 g ciuperci, 50 ml ulei, piper, sare.

Mod de preparare

Vom spăla ciupercile, după care le vom curăța și le vom tăia mărunt. Ceapa o vom clăti și o vom tăia mărunt, după care o vom pune la călit în uleiul încins în prealabil. Atunci când ceapa s-a înmumiat puțin, vom adăuga ciupercile și le vom înăbuși zece minute, apoi adăugăm vinul, sare și piper după gust. Adăugăm pătrunjelul măruntit din timp. Călim compozitia până când va scădea apa lăsată de ciuperci și apoi o punem pe jumătățile de chiflă prăjite în prealabil. Le putem servi calde.

#### 2. Măslini marinate

Ingrediente

500 g măslini, patru rondele de lămâie, o frunză de dafin, piper boabe, oțet, ulei.

Mod de preparare

Spălăm măslinile în apă caldă, le lăsăm să se răcească și apoi le punem într-un borcan. Punem într-o cană puțin oțet, apă și o lingură cu ulei și amestecăm ușor cu o lingură. Turnăm această soluție în borcanul cu măslini, legându-l cu celofan și-l păstrăm într-un loc răcoros până la întrebuițare.

#### 3. Roșii umplute cu salată de vinete

Ingrediente

8 roșii potrivite, salată de vinete, frunze de salată verde.

Mod de preparare

Spălăm și ștergem bine roșile apoi le tăiem la fiecare capăt câte un căpăcel, după care le vom scobi o parte din miez, dar nu prea aproape de

ANA-MARIA ENESCU

pieliță. Vom presăra puțină sare peste fiecare roșie și le vom lăsa cu gura în jos pentru a se scurge mai bine. După ce s-au scurs, le vom umple cu salata de vinete și vom așeza fiecare roșie pe câte o frunză de salată verde.

#### 4. Ciuperci grecești

Ingrediente

750 g ciuperci, 250 g ceapă, 100 ml vin, 3 legături de pătrunjel, puțină sare de lămâie, piper măcinat, 4 rondele de lămâie, sare.

Mod de preparare

Alegem și curățăm ciupercile apoi le spălăm în mai multe ape, iar dacă sunt prea mari le putem tăia în jumătăți sau în sferturi. Tocăm ceapa mărunt, după care o călim în uleiul încins în prealabil, până se înmoacie, apoi adăugăm ciupercile, lăsându-le să fierbă înăbușit, până va scădea zeama. Când a scăzut putem adăuga sare și piper după gust, sare de lămâie, vin, pătrunjelul tocăt mărunt în prealabil, apoi adăugăm puțină apă caldă și mai lăsăm să fierbă aproximativ cinci minute. Se servesc reci cu rondele de lămâie.

#### 5. Ciuperci la cuptor

Ingrediente

750 g ciuperci, pătrunjel verde, piper măcinat, ulei, sare.

Mod de preparare

Spălăm bine ciupercile și le tăiem mărunt codițele apoi adăugăm peste ele sare și piper după gust, presărăm pătrunjelul tocăt în prealabil și amestecăm totul. Cu această compozitie, vom umple pălăriile ciupercilor, după care le vom așeza într-o tavă unsă cu ulei. Pe deasupra stropim cu puțin ulei. Le punem în cuptorul încins, unde le lăsăm aproximativ jumătate de oră. Se servesc reci sau calde.

**6. Pastă cu măslini**

**Ingrediente** 300 g măslini, 200 g margarină, o felie de lămâie.

**Mod de preparare** Clătim măslinile, le curățăm de sâmburi și le trezim prin mașina de tocata cu sita deasă. În prealabil, batem untul spumă și potrivim gustul cu sare și zeama de lămâie, apoi amestecăm bine. Pasta poate fi servită ca și icrele sau ca celelalte paste, la tartine sau sandvișuri.

**7. Pastă cu sardele**

**Ingrediente** 100 g margarină, o cutie cu sardele, o lingură cu zreamă de lămâie, piper, sare.

**Mod de preparare** Frecăm margarina moale cu sardelele sfărâmate în prealabil cu o furculiță, apoi adăugăm sare, piper și zeama de lămâie după gust, după care o putem servi pe felia de pâine.

**8. Pastă de pește**

**Ingrediente** 600 g pește alb, 200 g margarină, o lingură cu zreamă de lămâie, piper, sare.

**Mod de preparare** Fierbem peștele și îl curățăm de oase și de piele, îl dăm prin mașina de tocata cu sita rară sau îl putem zdrobi cu furculița într-un castron. În prealabil, frecăm margarina până obținem o pastă spumoasă și adăugăm peștele, sare, piper și zeama de lămâie, după gust, apoi amestecăm bine. Pasta se poate servi cu felii de lămâie și cu jumătăți de măslini.

**9. Arpagic înăbușit**

**Ingrediente** arpagic, ulei, sare.

**Mod de preparare** Tăiem arpagicul la vârf, după care îl opărim cu apă cloicotită și îl lăsăm la răcit, apoi îl curățăm și îl

**ANA-MARIA ENESCU**

presărăm cu sare. Îl punem într-o cratiță cu puțin ulei, la foc potrivit, cu puțină apă, după care îl acoperim. Din când în când, vom scutura vasul pentru ca apa să nu scadă complet. Îl vom lăsa la foc până arpagicul se va înmuia și se va rumeni puțin.

**10. Zacuscă cu ciuperci**

**Ingrediente** 300 g ciuperci, 300 g arpagic, 200 g măslini, 200 g ceapă, 150 ml ulei, 50 g bulion, 50 ml vin, 3 rondele de lămâie, o legătură pătrunjel, piper, sare.

**Mod de preparare** Spălăm bine ciupercile, le curățăm apoi le tăiem în cubulete potrivite. Curățăm și tăiem bine ceapa, după care o călim în jumătate din cantitatea de ulei. Separat, cu restul de ulei, se înăbușă arpagicul. Când ceapa este aproape călită, adăugăm ciupercile și se înăbușă împreună aproximativ zece minute, după care adăugăm bulionul și puțină apă, apoi vinul. Adăugăm arpagicul înăbușit, măslinile opărite și se potrivește de sare și piper. Punem totul într-o tavă apoi o punem în cuptorul încins în prealabil, aproximativ zece minute. Se servește rece, cu pătrunjel tăiat mărunt și rondele de lămâie alături.

**11. Ciuperci cu maioneză**

**Ingrediente** 600 g ciuperci, 6 linguri cu maioneză (de post), jumătate de lămâie, sare de lămâie, măslini, piper, sare.

**Mod de preparare** Curățăm ciupercile și le spălăm bine în mai multe ape, după care le punem la fier în apă cloicotită cu un vârf de cuțit cu sare de lămâie; le fierbem aproximativ un sfert de oră, apoi le strecurăm. Zeama aceasta se poate folosi la mâncăruri. După ce s-au răcit, tăiem ciupercile felii cât mai subțiri și le