



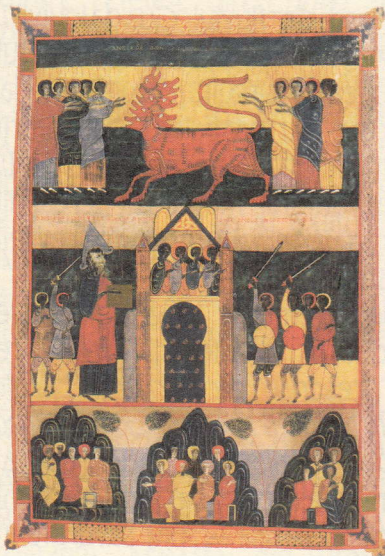
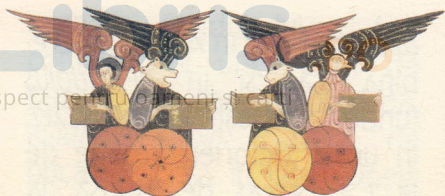
BUCĂTĂRIE ANDALUZĂ DIN VREMEA CALIFATULUI ALMOHAD

(secolul al XIII-lea)

Câteva rețete alese din

*Cartea de bucate
în Magreb și Andaluzia
în vremea Almohazilor,
de către un autor necunoscut*

*Kitab al tabij fi-l-Maghrib
wa-l-Andalus fi `asr
al-Muwahhidin, li-mu'allif mayhul*



CUPRINS

MÂNCĂRURI DE CARNE DE VITĂ, DE OAIÉ, DE MIEL, DE IED ȘI DE IEPURE

Carne de vită

Sanhâji regal	3
Mukhallal "mâncare de nuntă"	5

Carne de oaie

"Păsari" mici făcute din carne de oaie...	6
Carne de oaie cu vinete (burâniyya)	7

Carne de miel

Miel fript, care a fost făcut pentru Sayyid Abu al-'Ala în Ceuta	8
Baqliyya pregătită de Ziryab	9

Carne de ied

Friptură de carne de ied făcută în tăjin	10
Tabâhajiyya (ied cu nuci și rodii)	11

Carne de iepure

Carne de iepure gătită în diverse feluri	12
---	----

CĂRNAȚI, PERIȘOARE, CHIFTELE, FLEICI

Cârnați/cárnăciori (ar. *mirkās*, fr. *merguez*)

Mirkās (cârnați) din carne de miel	14
Mirkās cu brânză proaspătă	16
Mirkās de vinete	17

Perișoare

Mâncare de perișoare din carne de miel	18
Pregătirea perișoarelor din orice fel de carne doriți	19

Chiftele

Ahrash (bulete de carne turtite și prăjite)	20
--	----

Fleici (Rahibi)

Cum se face un Răhibi	21
Răhibi în tăjin	21

Muștar (sināb)

Prima rețetă	23
A doua rețetă	24
Despre "sināb"	25



MÂNCĂRURI DIN CARNE DE ORĂȚANII SAU DE VÂNAT PĂSĂRESC

Carne de pasăre de ogradă

Mâncare de pui sau de potârniche cu gutui sau mere	27
Thūmiyya (mâncare de găină cu usturoi)	28

Vânat păsăresc

Mâncare de turturele	29
Graur fript	30

MÂNCĂRURI DIN CARNE DE PEȘTE

Pește mare precum Qābtān și Fahl	31
Pește Murawwaj	32
Bulete turtite (ahrash) de carne de pește	33
Lapți de pește	34

CUSCUS, PASTE FĂINOASE, OREZ

Cuscus

Cuscusul soldaților (kuskusā fityāni)	37
Cuscus făcut cu fărâmituri din cea mai fină pâine albă	38

Paste făinoase

Fidaush (paste făinoase proaspete)	39
Itriyya (paste făinoase uscate)	40

Orez

Budincă dulce de orez	41
Harfsa (budincă de orez cu carne)	41

BRUTARIE,
PLĂCINTĂRIE
(PATISERIE)

Pâine

Pâine "în foi" (khubza muwarraqa)	43
Pâine frământată cu unt	44

Thartdas
(budinci de pâine)

Thartda cu carne de miel și spanac, brânză umedă și unt	45
Thartda făcută cu apă de năut, carne de porumbel, brânză și măsline	46

Clătite

Isftriyâ (clătite) simple	47
Qaljâta (produs de patiserie în straturi)	47

Qatâif abbasid (clătite prăjite și umplute)	48
Rețetă de Ka'k (biscuiți, fursecuri)	49

ȚEMURI, JELEURI,
MARMELADE

Țem și jeleu de gutui	51
Țem de "smochine" (fructe) de cactus	52
Țem de fructe de ciulin (scaiești)	53
Marmeladă de portocale	53

BĂUTURI ȘI
SIROPURI

Marea băutură din ierburi, semințe și mirodenii de tot felul	55
Sirop din lemn de aloe	57
Sirop din lemn de santal	58

PREPARATE
VEGETARIENE,
DIETETICE ȘI
MEDICALE

Preparate fără carne

O versiune vegetariană a mâncării de vinete (pregătită de Ibn Muthanna)	61
---	----

Jannaniyya
 (mâncare de grădinar;
 omeletă de legume)

62

**Preparate ușoare pentru
 stomacuri ținătoare**

*Fel de mâncare care stăpânește
 pofta de mâncare și întărește
 stomacul* 64

*Sikbaj de vișel,
 folosit pentru persoanele tinere,
 pe timp de vară* 65

*Fel de mâncare potrivit
 pe vreme de toamnă* 66

*Fel de mâncare pregătit
 pe vreme de iarnă pentru
 persoanele bolnave de răceală* 67

Leacuri și pudre medicale

Leac din ghimbir și piper 68

*Pudră pentru uscarea
 plămânilor* 69

**BUCATE EVREIEȘTI
 SEFARDE**

Potârniche umplută 71

Mâncare de carne de pui 72

*Mâncare de vinete
 umplute cu carne* 74

Argument



© 2011 Editura Paideia

Piața Unirii, nr. 1

București, România

tel.: 021.316.82.10

e-mail: office@paideia.ro

www.paideia.ro

www.cadourialese.ro

www.cadouriculturale.ro



MÂNCĂRURI DE CARNE DE VITĂ, DE OAIÉ, DE MIEL, DE IED ȘI DE IEPURE

Carne de vită

Sanhaji regal

Luați un *tâjin* mare și adânc (*tâjin* este o oală de gătit nord-africană, făcută din ceramică și acoperită cu un capac; o cuscusieră este de asemenea numită *tâjin* și are un capac înalt). Puneți niște carne roșie înăuntru, tăiați-o fără grăsime, de la picioare (pulpe), umăr și șold de vacă. Adăugați o cantitate mare de ulei, oțet, puțin *murri naqî* (*murri naqî* este numele

unei varietăți de *murri* – un condiment lichid care sporește savoarea – unic în Andaluzia; numele înseamnă *murri* “macerat”, sosul de soia fiind un înlocuitor acceptabil), piper, șofran, chimion și usturoi. Gătiți-l până este făcut pe jumătate, și apoi adăugați niște carne roșie de oaie și continuați gătitul.

Apoi adăugați la acest amestec de carne de vită și de oaie câțiva pui curățați, tăiați în bucăți, potârnică, porumbei tineri și porumbei săbatici, și alte păsări mici, *mirkās* (cârnați) și bulete de carne. Presărați mișdale sparte și sare, apoi gustați. Acoperiți cu mult ulei, puneți în cuptor, și lăsați până ce se face, apoi scoateți *tājin*-ul afară.

Numele acestui tip de mâncare, *sanhāji* (cratiță), vine de la numele unei confederații berbere, *Sanhaja*, care, începând de la mijlocul secolului al XI-lea, s-a alăturat imperiului arabo-berber almoravid, care, în afară de Maroc, includea și *al-Andalus* (jumătatea de sud a Spaniei).

Mukhallal “mâncare de nuntă”

Luăți niște carne din pulpă de vită sau de oaie, tăiați-o mărunt, puneți-o într-o oală nouă, împreună cu sare, piper, coriandru, chimen, mult șofran, usturoi în cuburi, mișdale sparte, și mult ulei. Acoperiți cu oțet puternic și foarte curat, fără cea mai mică picătură de apă. Puneți pe un foc mic de manșal (cărbone, cărbune de pământ), mestecați și lăsați să fiarbă.

Apoi, luați oala de pe foc și puneți-o pe piatra de cămin (șemineu). Colorați conținutul oalei cu mult șofran și puneți înăntu multe gălbenușuri de ou, cuișoare și levănțică. Lăsați oala pe piatra de cămin până ce conținutul se îngroașă și bulionul se evaporă.

Această mâncare poate fi păstrată câteva zile fără să se strice. Se numește “mâncare de nuntă” în vest (în *Algarve*, adică în Portugalia), și este una dintre cele șapte mâncăruri servite la banchetele din Cordoba și Sevilla.



“Păsări” mici făcute din carne de oaie...

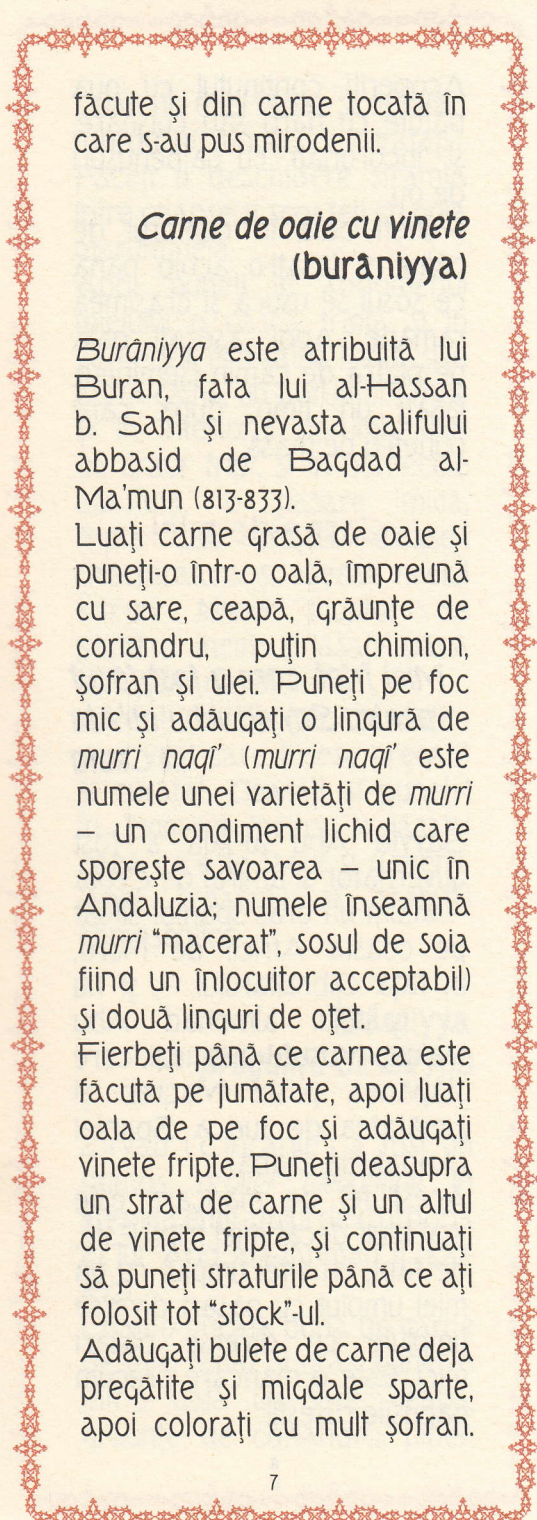
Carne de oaie tăiată în bucăți

Tăiați o bucată de carne de oaie în bucăți mici (în formă de păsări mici), și puneți-le pe un băț. Frigeți “păsările” sau prăjiți-le cu mult ulei, și puneți-le deoparte.

Luați apoi o oală și puneți înăuntru trei linguri de oțet, o lingură de *murri naqi'* (*murri naqi'* este numele unei varietăți de *murri* – un condiment lichid care sporește savoarea – unic în Andaluzia; numele înseamnă *murri* “macerat”, sosul de soia fiind un înlocuitor acceptabil), două linguri de ulei proaspăt, chimion și niște șofran. Puneți oala pe foc. Când dă în clocot, puneți înăuntru “păsările” mici fripte sau prăjite, și lăsați-le atât cât să fiarbă. Apoi luați oala de pe foc și aduceți “păsările” la masă.

Carne de oaie tocată

Aceste imitații de păsări mici (grauri și altele) ar putea fi



făcute și din carne tocată în care s-au pus mirodenii.

Carne de oaie cu vinete (burâniyya)

Burâniyya este atribuită lui Buran, fata lui al-Hassan b. Sahl și nevasta califului abbasid de Baqdad al-Ma'mun (813-833).

Luați carne grasă de oaie și puneți-o într-o oală, împreună cu sare, ceapă, grăunțe de coriandru, puțin chimion, șofran și ulei. Puneți pe foc mic și adăugați o lingură de *murri naqi'* (*murri naqi'* este numele unei varietăți de *murri* – un condiment lichid care sporește savoarea – unic în Andaluzia; numele înseamnă *murri* “macerat”, sosul de soia fiind un înlocuitor acceptabil) și două linguri de oțet.

Fierbeți până ce carnea este făcută pe jumătate, apoi luați oala de pe foc și adăugați vinete fripte. Puneți deasupra un strat de carne și un altul de vinete fripte, și continuați să puneți straturile până ce ați folosit tot “stock”-ul.

Adăugați bulete de carne deja pregătite și miqdale sparte, apoi colorați cu mult șofran.

Acoperiți conținutul cu ouă bătute cu nard sau cuișoare, și "incronați" cu gălbenușuri de ou.

Puneți oala în cuptorul de pâine și lăsați-o acolo până ce sosul se usucă și grăsimea rămâne. Apoi, așezați oala pe piatra de cămin (șemineu), lăsați un timp, după care puneți-o pe masă.

Carne de miel

Miel fript, care a fost făcut pentru Sayyid Abu al'Ala în Ceuta

Sayyid Abu al'Ala a fost guvernator și amiral de Ceuta – acum un oraș spaniol situat pe coasta Africii de Nord, în fața Gibraltarului –, și fiu al califului almohad Abu Ya'qub Yusuf I (1163-1184), care stăpânea peste Maqreb și jumătatea de sud a Spaniei (Andaluzia arabă).

Acest fel de mâncare este mai mult decât miel fript! Este, de fapt, un vițel umplut cu un miel umplut cu păsări diverse umplute cu diverse păsări mici. Este o mâncare precum păpușile rusești!

Luați un miel tânăr și dolofan (durduliu), jupuiți-l și curățați-l. Faceți o deschidere strâmtă între coapse și scoateți cu grijă măruntaiele.

Apoi, puneți în abdomenul mielului o găscă friptă și în pânțele ei o găină friptă, și în burta găinii, un porumbel fript, și în interiorul porumbelului, un graur fript, și în pânțele acestuia, o pasăre mică, friptă sau prăjită. Coaseți deschizătura și așezați mielul într-un *tannur* (cuptor de pământ) încins și lăsați-l până este gata rumenit.

Așezați mielul în cavitatea unui vițel care fusese pregătit și curățat. Coaseți și puneți-l în *tannur*-ul încins, și lăsați-l până ce este făcut și rumenit. Apoi scoateți-l și arătați-l comesenilor.

Baqliyya pregătită de Ziryab

Ziryab ("Ciocârlie") a fost un faimos *arbiter elegantiae* în vremea emiratului de Cordoba al lui 'Abd al-Rahman II (822-852).

Luați o bucată bună de carne de miel tânăr și gras, puneți-o într-o oală cu sare, ceapă, grăunțe de coriandru, piper,

chimen, două linguri de ulei și una de *murri naqi'* (*murri naqi'* este numele unei varietăți de murri – un condiment lichid care sporește savoarea – unic în Andaluzia; numele înseamnă *murri* “macerat”, sosul de soia fiind un înlocuitor acceptabil). Puneți pe foc mic. Luați apoi varză, scoateți-i frunzele, tăiați-le mărunt și spălați-le. Când bucata de carne este aproape gata, adăugați varza.

Apoi zdrobiți carne roșie (din părțile frațede ale mielului) și amestecați-o, într-un castron, cu ouă, miez de pâine, migdale, piper, coriandru și chimion.

Acoperiți oala (în care se află bucata de carne și varză) cu acest amestec, puțin câte puțin, și lăsați-o pe cărbuni până ce garnitura de carne este gata și sucul din josul oalei pătrunde bucata de carne. Serviți.

Carne de ied

Friptură de carne de ied făcută în tājīn

Luați o parte întreagă dintr-un ied tânăr și dolofan și așezați-l într-un *tājīn* suficient de mare ca

să-l cuprindă (*tājīn* este o oală de gătit nord-africană, făcută din ceramică și acoperită cu un capac; o cuscusieră este de asemenea numită *tājīn* și are un capac înalt). Puneți *tājīn*-ul în cuptor și lăsați-l acolo până ce partea de deasupra a cărnii s-a rumenit. Apoi, întoarceți carnea și puneți *tājīn*-ul în cuptor pentru a doua oară, până ce carnea este făcută și rumenită pe ambele părți. Atunci, scoateți *tājīn*-ul afară și presărați peste carne sare măcinată, piper și cuișoare. Este cel mai bun fel de mâncare care există pentru că grăsimea și umezeala rămân în partea de jos a cratiței (*tājīn*-ului), și nimic nu se pierde (cum ar fi atunci când frigem carnea sau o pregătim la cuptor <*tannur*>).

Tabāhajiyya (ied cu nuci și rodii)

Tăiați carnea de ied în bucăți mici și prăjiți-le în ulei cu sare. Atunci când bucățile de carne încep să se rumenească, continuați gătitul cu un sos de oțet. Sfârâmați un pumn de migdale sau de nuci și fierbeți-le o vreme. Adăugați suc de rodii