

MARIA CRISTEA ȘOIMU

CRĂCIUNUL
CU TRADIȚII, COLINDE ȘI
BUCĂTE ALESE

Cuprins

Prefață. Spune-mi ce mănânci, ca să-ți spun cine ești.....	1
Introducere. Câteva puncte de plecare.....	5

PARTEA I

Bucătăria românească între ieri și azi

CAPITOLUL I. Rețete pentru fiecare zi.....	27
Salate	27
Sosuri.....	37
Borșuri.....	42
Ciorbe.....	44
Supe.....	46
Mâncăruri fără carne.....	50
Rețete ovo-lacto-vegetariene.....	57
Rețete ovo-lacto-vegetariene speciale.....	67
CAPITOLUL II. Mezelicuri – aperitive calde pentru un pahar cu vin.....	71
CAPITOLUL III. Rețetele bunicii	80
Preparate din mălai și lactate	80
Lichiu	84
Pâinea noastră cea de toate zilele	85
D-ale bătrânilor	90
CAPITOLUL IV. Mâncăruri de post.....	93
Borșuri.....	93
Ciorbe.....	95
Supe.....	96
Mâncăruri scăzute.....	99

PARTEA A II-A
Praznice la trecerea dintre ani

CAPITOLUL V. Crăciunul și perioada sa binecuvântată	117
Introducere	117
Rețete pentru sărbători și evenimente cu protocol fix.....	117
Sâmbăta morților sau Moșii de toamnă	117
Sâmbăta piftiilor	119
Lăsatul Secului.....	120
Ignatul	122
Sfințirea caselor înainte de Crăciun	126
Ziua de Ajun. Colindul	126
Crăciunul.....	128
Masa de Crăciun cu bucate alese	131
Aperitive	131
Felul principal.....	134
Simfonia sarmalelor	138
Deserturi pentru masa de Crăciun.....	158
Anul Nou	159
CAPITOLUL VI. Crăciunul copiilor	162
Colinde.....	163
În ziua de Crăciun, copiii noștri au invitați.....	170
Poezioare pentru o atmosferă veselă	178
CAPITOLUL VII. Rețete de iarnă.....	192
Pregătirea porcului	192
Rețete tradiționale din carne de porc.....	193
Mâncăruri cu carne de porc, vită, oaie sau pasăre.....	201
Dulciuri de casă.....	225
CAPITOLUL VIII. Răsfături pentru gurmanzi.....	237
Rețete boierești	237
Rețete cu vânat	242
Rețete cu pește și fructe de mare	249

PARTEA A III-A
Meniuri cu specific

CAPITOLUL IX. 7 meniuri cu rețete celebre	265
CAPITOLUL X. 7 meniuri cu rețete tradiționale	276
CAPITOLUL XI. 7 meniuri pentru bolnavii de ficat.....	285
CAPITOLUL XII. 7 meniuri pentru bolnavii de rinichi	292
CAPITOLUL XIII. Meniuri regale.....	299
CAPITOLUL XIV. Rețete biblice	302
Bibliografie.....	309
Mulțumiri	310
Despre autoare	311

Și totuși, la nunți și botezuri, la ziua onomastică sau în darurile de Crăciun și de Paște își fac loc și cărțile de bucate tradiționale: Sanda Marin, Ion Radu, Silvia Jurcovan sau cărțile semnate de autoarea lucrării pe care o citiți acum. Cum este posibil acest lucru? Poporul acesta sau, mai degrabă, populația trăitoare pe aceste meleaguri, teritoriul românesc de azi, a împlinit din punct de vedere istoric 2 000 de ani. Crede cineva că oamenii aceștia ar fi rezistat atâta vreme fără pământul roditor, apele limpezi pline de pește, pădurile pline de vânat dacă n-ar fi cunoscut munca plină de dragoste pentru păstrarea lor? Dacă n-ar fi cunoscut tehnica pregătirii și conservării legumelor și cerealelor, fructelor și cărnii, pe care le aveau din belșug și cu ajutorul cărora reușeau să treacă peste iernile geroase? Crede cineva că toate recoltele și darurile apelor, pădurilor sau câmpiei ar fi fost lăsate de Dumnezeu acestor oameni dacă ei n-ar fi știut să se bucure de ele? Dacă nu s-ar fi bucurat cu toți ai casei sau ai satului la naștere, la nuntă, la botez și n-ar fi respectat legea pământului de a da pomană celor nevoiași sau de a cinsti pe moși și strămoși, împărțind colivă sfințită în biserică pentru cei „plecați” sau „adormiți întru Domnul”? Dacă sunt luați de valul exagerărilor și nu cunosc istorie, cei care călătoresc și admiră alte țări, comparându-le cu locul natal, nu știu nimic despre ei înșiși. Gustul bucatelor care ne-au hrănit în copilărie nu moare decât odată cu noi. Gustul acesta este dat nouă de dinainte de a ne naște. Se numește *programare genetică*. Până la urmă, ce înseamnă acasă? Nu cumva aroma de pâine caldă pe care o răspândește cuptorul din bucătăria casei? Nu înseamnă pentru noi toți pâinea în țest sau pâinea „cu buruieni” a bunicii, pe care o cocea pe frunze de hrean sau de nuc? Vă mai aduceți aminte de zilele de iarnă, când mama cocea în cuptorul sobei dovleac tăiat felii și plăcintă cu brânză sau alivenci?

A găti în casă înseamnă o investiție permanentă de bani, timp, imaginație, voință și ambiție. Ambiția de a ne impune prin activități liber alese. Și gătitul poate fi o astfel de alegere. Este o știință grea, dar toate utilitățile casei o susțin. Este o investiție de timp, dar și un câmp larg de manifestare a personalității unei femei tinere. Este un dialog pe care-l purtați în fiecare zi cu străbunica, bunica sau mama, prezente în viața voastră sau plecate printre îngeri. Să nu uitați că fiecare individ, cu atât mai mult cel care face mâncare pentru familia lui, este un inel de legătură într-un lanț care vine din trecut și merge în viitor. Iar de acest inel se vor lega fiii, fiicele și nepoții voștri, care vor spune cu mândrie sau cu nostalgie: „Mâncarea aceasta se servea în familia mea din vremuri uitate; mama o făcea atât de bună, că îți lingeași degetele.” Nu renunțați să gătiți în casă – fără E-uri, fără grăsimi în exces, fără grăsimi în amestec, fără sosuri grele, fără proteine animale care fac hrana acidă etc. Deși par niște fleacuri, veți învăța că nimic din ceea ce știm nu este de prisos. Vă doresc succes deplin!

Cu dragoste neabătută,
Autoarea

PARTEA I

Bucătăria românească între ieri și azi

EDITURA PARAFANELA 45

Ar fi o greșeală pentru vremurile în care trăim – vremuri care înregistrează schimbări profunde în ceea ce privește nutriția, globalizarea hranei, a gusturilor și a preferințelor –, dacă am lăsa bucătăria noastră în afara acestor schimbări. Prin mijlocirea supermarketurilor mărfurile aduse din afară „au prins“ la multă lume. Dorința de nou, moda, scurtarea timpului de pregătire a hranei, reeducarea gusturilor și preferințelor, toate acestea au contribuit la aceste schimbări de optică. Pe mine, ca scriitoare de cărți de bucate, mă preocupă întrebarea dacă există o bucătărie românească. Este posibil să ne întrebăm dacă bucătăria unui popor există, în condițiile în care acest popor există și rezistă pe aceste meleaguri de mai multe mii de ani?

Poporul român – ca popor care coboară în istorie până în jurul anilor 100-120 d.Hr., ca moștenitor al zestrei a două mari popoare, dacii și romanii – nu și-a schimbat gusturile culinare, credința creștină și dragostea pentru pământul acesta. Evident că a mâncat ceea ce i-a oferit pământul pe care l-a lucrat ca neam de agricultori. Este evident că s-a hrănit cu vânatul care îi umplea pădurile și cu carnea animalelor crescute pe lângă casă. Este de la sine înțeles că a pescuit peștele din apele care-i străbat teritoriul. Când societatea s-a divizat în bogați și săraci, și hrana s-a împărțit altfel. Au apărut legile bisericii, care au insuflat oamenilor datorii spirituale legate de post, de sărbători creștine și un anumit ritual care se păstrează și astăzi.

Ca să schimbăm gusturile culinare, este nevoie de o operație majoră: schimbarea papilelor gustative. Or asta ține doar de Dumnezeu. EL ne-a dat hrană bogată și diversificată atunci când ne-a așezat AICI. Sute și sute de ani poporul român și-a apărut pământul, familia, casa, limba și religia. Implicit, și-a apărut hrana zilnică, hrană care s-a orientat spre sărbătorile religioase. Sunt 175 de zile de post într-un an. Avem feluri de mâncare pregătite special pentru Paște, Florii, Crăciun și Lăsatul Secului. Încărcătura religioasă este una pozitivă, cu efecte benefice asupra sănătății sufletului și trupului. De la daci am moștenit o prăjitură simbol: grăul fiert cu miere, nuci și un praf de sare. Le aveau strămoșii din belșug pe toate. Îmbogățită cu arome și „cuceriri moderne“, prăjitura a devenit „colivă“, decorată cu bomboane colorate și aromată cu rom, scorțișoară sau vanilie (venite la noi mai demult). Coliva a devenit un simbol al legăturii noastre cu cei care „au plecat“.

Alte feluri de mâncare, a căror origine este pusă la îndoială de cei care comentează bucătăria românească – este vorba despre borș, chiftele, ciulama, tocană – rămân turcești sau rusești, dar sunt bune, ne plac, le-am păstrat denumirea originală și vor rămâne în bucătăria noastră. Sunt împrumuturi de bună vecinătate, nu mai seamănă la gust cu preparatele originale, deoarece gustul este dat de materia primă din care pregătim mâncarea. Nimeni nu le-a cerut înapoi, cu alte cuvinte nu plătim drepturi de autor.

Măsuri și măsurători aproximative folosite în bucătărie

Un pahar de 250 ml conține următoarele cantități:

Făină – 125 g	Fasole boabe – 220 g
Zahăr tos – 200 g	Mazăre – 230 g
Zahăr pudră – 180 g	Lapte praf – 120 g
Sare – 220 g	Unt topit – 240 g
Griș – 200 g	Lapte crud sau bătut – 250 ml
Orez – 220 g	Smântână – 250 g
Pesmet – 120 g	Apă, vin, bere – 250 ml
Nuci măcinate – 200 g	Bulion diluat sau suc de roșii – 220 g
Nuci pisate – 225 g	

O lingură (de supă) conține următoarele cantități:

Făină – 25 g	Bulion subțire sau suc de roșii – 25 g
Zahăr tos – 30 g	Lapte praf – 20 g
Zahăr pudră – 25 g	Lapte crud – 20 ml
Sare – 30 g	Unt, untură – 20-25 g
Griș – 25 g	Smântână – 25 g
Orez – 25 g	Apă, vin, bere – 15 ml
Pesmet – 15 g	Ulei – 20 g
Nuci măcinate – 25 g	

O linguriță conține următoarele cantități:

Făină – 10 g	Lapte praf – 5 g
Zahăr tos – 5 g	Smântână – 5 g
Sare – 12 g	Unt – 5 g
Griș – 8 g	Ulei – 5 ml
Pesmet – 5 g	Apă, vin, bere – 5 ml

O farfurie adâncă de supă poate conține 400 ml de lichid.

Un polonic mare – 400 ml.

Un polonic mic – 100 ml.

Un cub de zahăr – 6 g.

Capitolul III

Rețetele bunicii

Preparate din mălai și lactate

Balmoș oltenesc

4-6 pers. / timp: 30 min.

350 g mălai, 1 l apă sau lapte, 1 linguriță cu sare, 2 linguri cu unt, 500 g caș dulce de oaie sau de vacă, sare, 1 cană cu smântână

Faceți o mămăligă din apă sau lapte nefiert, mălai și sare. Lăsați să fiarbă 20-25 de minute, amestecând cu o lingură de lemn sau cu făcălețul din lemn de tei, o ustensilă specială pentru această operație (mai ales când preparați o cantitate mai mare și mămăliga nu se lasă înduplecată să fie amestecată cu lingura). Când mămăliga a fiert, puneți 1 lingură de unt, amestecați repede și stingeți focul. Ungeți o cratiță emailată sau o formă din sticlă termorezistentă cu unt, puneți un strat de mămăligă și acoperiți cu felii subțiri de caș dulce. Presărați sare, puneți alt strat de mămăligă, apoi cașul rămas, turnați smântâna și dați la cuptorul preîncălzit pentru 20 de minute. Scoateți cratița din cuptor și tăiați balmoșul în felii mari. Se servește fierbinte, eventual cu smântână proaspătă deasupra.

Bulz (boț) ciobănesc cu ouă ochiuri

4-6 pers. / timp: 35 min.

500 g mălai, 400 g brânză de burduf, 1,5 l apă, zer sau lapte, 2 linguri cu unt, 1 cană cu smântână, 4-6 ouă, 1 lingură cu sare

Faceți o mămăligă din apă (zer sau lapte dulce ori acru), mălai (pus în ploaie când apa începe să fiarbă) și sare. Lăsați să fiarbă 25 de minute, timp în care amestecați cu lingura de lemn sau melestul, pentru a fierbe uniform și a nu face cocoloașe. Așezați pe un fund bucăți mari de mămăligă, apăsați-le cu lingura ca să obțineți pătrate mari și puneți peste ele brânză de burduf sau telemea dată pe răzătoare și bucăți mici de unt. Strângeți mămăliga ca pe o

minge și neteziți-o cu mâna umedă. Așezați bulzurile într-o tavă neunsă, țineți-o pe plită sau în cuptorul cald 15 minute. Faceți ouă ochiuri fierte în apă sau prăjite în unt și aranjați pe farfurie un bulz și un ou ochi. Acoperiți cu smântână. Bulzul se servește fierbinte, cu vin alb.

Mămăligă boierească cu brânză și smântână

4-6 pers. / timp: 30 min.

1 l lapte nefiert, 300 g mălai grișat, 1 cană cu apă rece, 1 lingură rasă cu sare, 2 linguri cu unt pentru mămăligă; 700 g brânză dulce de vaci, 500 ml smântână, 1 linguriță cu sare

Faceți o mămăligă din lapte fierbinte și o cană de apă rece (înainte ca apa să dea în clocot, amestecați-o cu laptele), sare și mălai grișat pus în ploaie. Dacă aveți încredere în metoda țărănească, atunci puneți tot mălaiul în ceaun și împărțiți-l în 4 cu melesteul (făcălețul). Fierbeți la foc potrivit, amestecați cu melesteul până obțineți o pastă fără cocoloașe și lăsați să fiarbă 10-15 minute. Desprindeți mămăliga de pe fundul ceaunului, ca să nu se afume. Mălaiul trebuie să fiarbă 15-20 de minute. Adăugați untul, amestecați repede și stingeți focul. Puneți în farfurii brânza dulce de vaci și mămăliga și acoperiți cu smântână. Sărați brânza și smântâna după gust. Se servește fierbinte.

Mămăligă cu brânză de burduf și ouă ochiuri

6 pers. / timp: 1 oră

300 g mălai, 1 l apă, 1 cană cu lapte, 500 g brânză de oaie frământată sau brânză de burduf, 2 linguri cu unt, 6 ouă, 6 felii de costiță sau slănină afumată, sare

Faceți o mămăligă din apă caldă, sare și mălai turnat în ploaie. Lăsați să fiarbă pe foc mic 15 minute și, dacă mai este nevoie de lichid, adăugați lapte. Mămăliga trebuie să fie moale. Turnați într-o tavă unsă cu unt un strat de mămăligă, presărați brânză frământată sau brânză de burduf și acoperiți cu mămăliga rămasă. Faceți cu lingura cuiburi adânci, în care puneți câte o felie de slănină sau costiță prăjită ușor în tigaie, fără grăsime, și câte un ou crud. Lăsați tava în cuptorul preîncălzit, până se încheagă ouăle. Se servește fierbinte, tăiată în pătrate mari, fiecare având în centru un ou ochi.

Mămăligă cu brânză telemea și ouă ochiuri

4-6 pers. / timp: 1 oră

300 g mălai, 1 l apă, 1 linguriță cu sare, 2 linguri cu unt, 400 g telemea de vacă, 4-6 linguri cu smântână, 4-6 ouă

Faceți o mămăligă moale din apă caldă, mălai proaspăt cernut și o linguriță cu sare. Lăsați să fiarbă la foc mic 20-25 de minute din momentul în care începe să clocotească. Ungeți un vas de sticlă termorezistentă sau o cratiță cu unt, puneți un strat de mămăligă și acoperiți-l cu

brânză telemea dată pe răzătoare. Întindeți un alt strat de mămăligă. În ultimul strat de mămăligă faceți adâncituri cu lingura de lemn și spargeți câte un ou. Puneți vasul în cuptorul preîncălzit, la foc potrivit, până se încheagă albușul. Împărțiți mămăliga în farfurii, fiecare porție având câte un ou ochi în mijloc. Peste mămăligă presărați restul de brânză, bucățele mici de unt și acoperiți cu smântână. Se servește fierbinte.

Mămăligă cu zacuscă de legume și brânză rasă

4-6 pers. / timp: 30 min.

500 g mălai, 1,5 l apă sau zer, sare, 2 linguri cu unt, 500 g zacuscă de legume, 200 g telemea sărată sau cașcaval uscat

Faceți o mămăligă obișnuită, din apă sau zer cu mălai proaspăt cernut și 1 linguriță cu sare. Lăsați să fiarbă la foc mic 20-25 de minute din momentul în care începe să clocotească, amestecând cu lingura de lemn sau cu făcălețul, ca să obțineți o mămăligă cremoasă fără cocoloașe. Adăugați untul și stingeți focul. Luați cu lingura mămăligă fierbinte, așezați-o în strat gros pe farfurii, neteziți-o, acoperiți-o cu zacuscă de legume picantă și radeți deasupra cașcaval uscat sau telemea sărată. Se servește cu vin alb.

Mămăligă pripită

4-6 pers. / timp: 30 min.

300 g mălai, 1 l apă (sau: zer, jintiță, lapte nefiert), sare

Puneți la fiert în ceaun 1 l de apă, zer sau lapte nefiert. Lăsați să se încălzească la foc iute, până ajunge la punctul de fierbere. Apoi sărați, puneți mălaiul în ploaie și amestecați energic cu o lingură de lemn sau cu melesteul, ca să nu se formeze cocoloașe. Învărțiți lingura dintr-o parte în cealaltă. Când a început să fiarbă, ridicați mămăliga de pe fundul ceaunului de câteva ori și amestecați iar. Lăsați mămăliga să fiarbă la foc potrivit 15 minute, neteziți-o cu lingura umedă și răsturnați-o pe un fund de lemn. Mămăliga pripită se poate servi cu: brânză proaspătă de vaci și smântână sau brânză de oaie, unt și smântână, dar și cu sărmăluțe, tocănițe de orice fel, pastramă sau cârnați de casă.

Mămăliguță cu brânză, unt și ouă la cuptor

4-6 pers. / timp: 1 oră

1,5 l apă, 400 g mălai, sare, 3 linguri cu unt, 300 g brânză telemea dată pe răzătoare sau brânză frământată de oaie, 2 ouă, 3 linguri cu smântână

Faceți o mămăligă obișnuită din apă fierbinte, sare și mălai pus în ploaie. Fierbeți-o la foc mic, amestecând cu o lingură de lemn sau cu făcălețul, pentru a nu se forma cocoloașe. Cu unt cât încapă într-o lingură, ungeți un vas de sticlă termorezistentă sau de teflon, puneți un

strat de mămăligă și presărați peste aceasta brânză (păstrați 2-3 linguri pentru ultimul strat). Peste stratul de brânză puneți alt strat de mămăligă și untul rămas. Peste ultimul strat de mă-
măligă se pun: brânza, ouăle bătute cu smântână și puțină sare. Dați forma la cuptor pentru
20 de minute. Se servește tăiată felii mari.

Soufflé de mălai

4-6 pers. / timp: 45 min.

1 cană cu mălai grișat, 150 g cașcaval, 3 ouă, sare, 1 lingură cu făină albă, 1 lingură cu unt,
2 căni cu apă

Încălziți apa în ceaun, puneți mălaiul în ploaie, amestecați cu lingura de lemn și fierbeți
cu puțină sare timp de 10 minute. Încorporați cașcavalul ras. Luați ceaunul de pe foc, lăsați
să se răcească, încorporați gălbenușurile pe rând și 1 lingură cu făină. Puneți albușurile bă-
tute spumă tare și amestecați, ca să se încorporeze uniform. Ungeți o tavă cu unt, răsturnați
în ea mămăliguța și coaceți-o la cuptor 30 de minute. Se servește cât este fierbinte, ca să nu
cadă sufleul.

Taci și-nghite

4-6 pers. / timp: 1 oră

300 g mălai, 500 ml apă, 1 cană cu lapte, sare, 2 linguri cu unt, 200 g brânză sărată sau
de burduf (sau cașcaval ras), 4-6 ouă

Puneți la fiert în ceaun apa amestecată cu lapte nefiert, zer sau jintiță (un zer mai puțin
limpede, obținut prin strecurarea laptelui, ca să se obțină brânza) și lăsați la foc potrivit până ce
ajunge la punctul de fierbere. Sărați și adăugați mălaiul (proaspăt cernut) în ploaie. Amestecați
tot timpul, folosind un făcăleț sau o lingură de lemn. Lăsați mămăliga să fiarbă 20 de minu-
te, adăugați 1 lingură cu unt și omogenizați repede. Adăugați și brânza și amestecați din nou.
Ungeți cu unt un vas de sticlă termorezistentă, răsturnați mămăliga și faceți cu lingura 4 sau
6 adâncituri în care spargeți ouăle. Dați vasul în cuptorul preîncălzit până când se încheagă
albușurile. Presărați puțină sare și stingeți focul. Mămăliga se servește tăiată felii mari, fieca-
re felie având un ou. Este bună cât este foarte caldă. Se poate adăuga smântână.

Urs ciobănesc (Bulz de mămăligă cu brânză)

4-6 pers. / timp: 1 oră

1 l zer sau jintiță (zer care păstrează bucăți mici de brânză, prin fierberea jintiței se obține urda),
brânză frământată de oaie, 2 linguri cu unt, 350 g mălai, 1 lingură de sare

Faceți o mămăligă vârtoasă din zer cald, 1 lingură cu sare și mălai pus în ploaie. Amestecați
în ceaun cu lingura de lemn până când lichidul începe să clocotească. Lăsați mămăliga să