

Mihai Căpăținescu

Dan Manușaride

Călătorii Culinare



Franța • Italia • Spania • Portugalia • Grecia • Turcia
101 rețete în bucătăria dumneavoastră

Gătind povești culinare ● 9

Scurtă călătorie în istoria culinară a Europei ● 10

Gastronomia franceză ■ 14

Entrées/Antreuri ● 16

Croque Madame și Croque Monsieur / Mic dejun parizian ● 18

Soupe à l'oignon / Supă de ceapă ● 20

Ratatouille / Legume la tigaie ● 22

Gratin Dauphinois / Cartofi gratinați ● 24

Quiches Lorraines / Quiches cu bacon și cașcaval ● 26

Sauce Béchamel / Sos alb de unt și făină ● 28

Omelette aux épinards / Omletă cu spanac ● 30

Bœuf bourguignon / Tocană de vită ● 32

Boeuf à la normande / Tocană de vită à la Normandie ● 34

Boeuf à la ficelle / Mușchi de vită à la ficelle ● 36

Cassoulet / Fasole cu carne ● 38

Choucroute / Varză cu carne ● 40

Tartare de boeuf / Biftec tartar ● 42

Filet de porc au lait / Filet de porc fiert în lapte ● 44

Coq au vin / Cocos sau pui la cuptor în sos de vin ● 46

Poulet chasseur / Pui vânătorească ● 48

Poulet Provençal / Pui gătit ca în Provence ● 50

Tajine de poulet aux pruneaux et amandes /

Pui cu prune uscate și migdale ● 52

Agneau à la bière / Pulpă de miel înăbușită în bere ● 54

Bourride Sètoise / Pește alb cu sos de maioneză ● 56

Boudin noir / Sângerete cu legume la cuptor ● 58

Mousse au chocolat / Spumă de ciocolată ● 60

Crème Brûlée / Cremă de zahăr ars ● 62

Tarte Tatin / Tartă cu mere ● 64

Madeleines / Madlene ● 66

Charlotte au chocolat / Șarlotă cu ciocolată ● 68

Sorbet de melon / Sorbet de pepene ● 70

Fiadone Corse / Chec corsican ● 72



Gastronomia italiană ■ 74

- Antipasti / Antreuri italiene ● 76
Tapenata / Pastă de măslina cu fileuri de anșoa ● 78
Uovo in Cocotte / Ouă în caserolă ● 80
Minestrone / Supa italianului ● 82
Ragù / Sos din carne cu roșii ● 84
Polenta / Mămăligă ● 86
Arancine / Găluște de orez cu carne ● 88
Torta Pasqualina / Tortă de Paște cu spanac ● 90
Torta con zucchini e rucola / Tortă cu dovlecei și rucola ● 92
Saltimbocca alla Romana / Felii de vițel cu Prosciutto ● 94
Spaghetti Frittata / Spaghete la cuptor ● 96
Spaghetti alla carbonara / Spaghete carbonara ● 98
Pasta primavera / Paste cu legume de primăvară ● 100
Tagliatelle con ragù / Tagliatelle cu sos ragù ● 102
Penne al tonno / Penne cu ton ● 104
Risotto con funghi / Orez cu ciuperci ● 106
Agnello arrosto con patate e rosmarino /
Pulpa de miel cu cartofi copti și rozmarin ● 108
Agnello in umido con riso e spinaci /
Cuburi de miel cu orez și spanac ● 110
Agnello con vino rosso e polenta /
Pulpa de miel cu mămăliga și sos de vin roșu ● 112
Il peposo / Tocană toscană ● 114
Zuccotto / Tortă cu brânză dulce și stafide ● 116
Cannoli Siciliani / Rulouri dulci siciliene ● 118
Tiramisù / Tiramisu ● 120
Panettone, arancia e cioccolato /
Penettone cu portocală rasă și ciocolată ● 122
Biscotti ripieni di pesche e crema di ricotta /
Biscuiți cu cremă ricotta și piersici ● 124
Torta gianduia / Tort cu ciocolată și alune ● 126

Gastronomia spaniolă ■ 128

- Tapas / Gustări spaniole • 130
- Gazpacho / Supă rece de vară • 132
- Tortilla Española / Omletă spaniolă • 134
- Pollo con pimientos rojos / Piept de pui cu ardei roșii • 136
- Pisto manchego / Legume sotate • 138
- Fabada Asturiana / Fasole asturiană • 140
- Filetes de pescado en salsa de limon y vino blanco /
Fileuri de pește în sos de lămâie și vin alb • 142
- Gambas al Ajillo / Creveți cu usturoi • 144
- Paella con pollo / Paella cu pui • 146
- Churros / Gogoși • 148
- Coca de Sant Joan / Prăjitură de Sf. Ioan • 150
- Arroz con leche / Orez cu lapte • 152

Gastronomia portugheză ■ 154

- Caldo Verde / Supă verde • 156
- Salmão com feijões verdes / Somon cu fasole verde • 158
- Bolinhos de bacalhau / Chiftele de pește • 160
- Sardinhas Assadas / Sardine la grătar • 162
- Cozido à portuguesa / Tochitură portugheză • 164
- Rabanadas / Pâine prăjită cu zahăr și scorțișoară • 166

Gastronomia grecească ■ 168

- Mézes / Gustări grecești • 170
- Avgolemono / Supă grecească de pui cu lămâie • 172
- Tzatziki / Salată de castraveți cu usturoi și iaurt • 174
- Halloumi tyropitakia / Rulouri cu brânză sau cașcaval maturat • 176
- Feta / Brânză feta marinată • 178



Kolokithakia Tiganita / Dovlecei prăjiți • 180
Spanakopita / Plăcintă cu spanac • 182
Kounoupidi Kapama / Conopidă cu pastă de tomate • 184
Fasolakia / Fasole verde cu sos de brânză feta • 186
Pastitsio / Musaca de macaroane • 188
Keftedakia / Chiftele marinate • 190
Musaakas / Musaca • 192
Garides / Creveți cu ceapă caramelizată • 194
Dorada lemono / Dorada cu sos de lămâie • 196
Arni Souvlakia / Frigărui de miel la pita • 198
Kleftiko / Friptură de miel la cuptor cu lămâie • 200
Kotopolulo sto fourno me halloumi /
Pulpe de pui la cuptor cu cartofi și brânză de capră • 202
Paidakia / Cotlete de miel cu fructe uscate • 204

Gastronomia turcească ■ 206

Kiz güzeli / Sfeclă roșie cu iaurt • 208
Ispanak oturtma / Spanac cu ouă ochiuri • 210
Nohut çorbası / Ciorbă de năut • 212
Yoğurt Çorbası / Ciorbă de iaurt • 214
Pilav / Pilaf turcesc • 216
Peynirli Hangel / Paste de casă cu brânză fermentată • 218
Patlıcan dolması / Vinete umplute cu carne tocată • 220
Köfte / Chiftele • 222
Dolma / Sărmăluțe în foi de viță • 224
Baklava / Baclava • 226
Elmali kurabiye / Plăcintă cu mere și nuci • 228

Gătind povești culinare

Se spune că gătitul are multe lucruri în comun cu scrisul. Sunteți de acord că fiecare ingredient dintr-un fel de mâncare seamănă cu fiecare cuvânt dintr-o povestire? Dacă nu găsești cuvintele potrivite pentru o operă literară este ca și cum ai greși o rețetă culinară. Și la scris și la gătit sunt zile bune și zile proaste. Ne referim aici la zilele când nu ai inspirație sau când ți se prinde mâncarea de fundul cratiței. Nu este cazul nostru; noi suntem extrem de atenți și la cuvinte, și la cum preparăm mâncarea.

Putem învăța a scrie și a găti, dar unii dintre noi ne-am născut cu talentul de a scrie și a găti. Așa cum nu toate cărțile sunt pe placul tuturor, nici mâncărurile nu trebuie să placă oricui. Oameni care scriu și gătesc perfect pentru toată lumea nu există, dar oameni care măcar încearcă lucrurile astea sunt în jurul nostru și trebuie doar să așteptăm momentul în care opera lor va fi săvârșită.

A găti este un dar. Niciun mare șef, cum se numesc acum bucătarii de renume, nu și-a bazat succesul doar pe studiu și experimente. Fără un pic de talent, de îndrăzneală și de improvizație, degeaba pui apa la fiert sau uleiul la încins. Dar a găti mai înseamnă și dragoste. Dacă nu pui acest ingredient în ceea ce prepari, mâncarea ta te va hrăni, dar nu te va desfăta.

Așa că primul și cel mai important ingredient pe care trebuie să îl aveți întotdeauna la îndemână este pasiunea, dragostea de a transforma ingrediente aparent banale, într-o desfătare gastronomică.

Am pornit la a scrie această carte pentru a vă împărtăși câte ceva din experiența noastră de bucătari amatori, fără pretenții de a face artă culinară, ci doar câteva mâncăruri tocmai bune pentru a le găti acasă, pentru noi și prietenii noștri. Și dacă lor, prietenilor, le-a plăcut ce le-am gătit, ne-am gândit că o să vă placă și vouă.

Pentru a ne și plimba un pic, descoperind câteva dintre tradițiile culinare ale Europei, dar și pentru a afla niște ponturi care ne ajută să dăm un gust mai bun mâncării sau un aspect ieșit din comun, vom face un tur al continentului printre legume, cărnuri, arome, culori, gusturi și texturi.

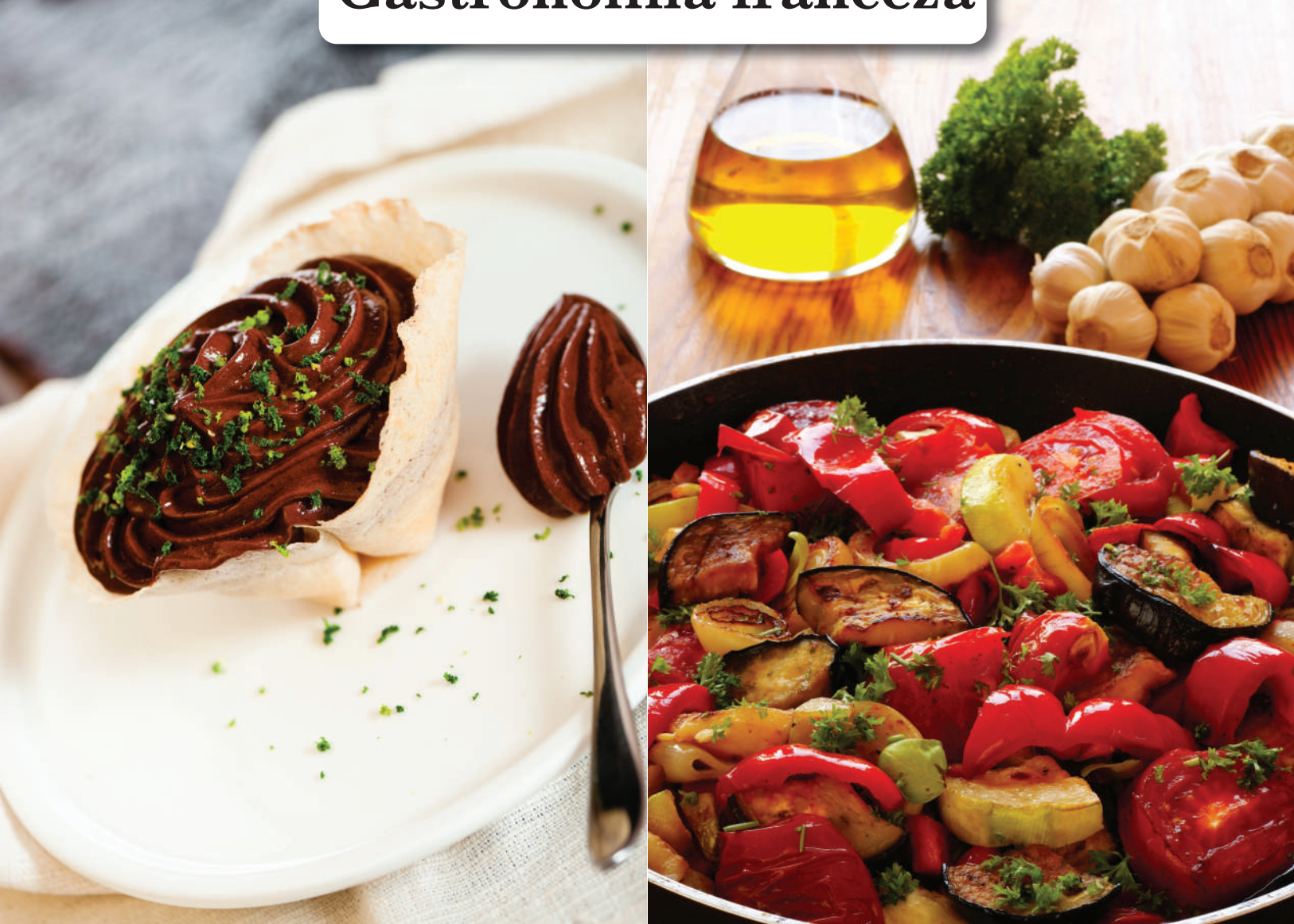
Mulțumim lui Mircea Paraschiv, un tânăr și talentat cineast care ne-a ajutat să realizăm componenta vizuală a acestui proiect, inclusiv imaginile și montajul serialului video pe care l-am produs anul trecut, pentru importantul său sprijin, pentru prietenia și abnegația de care a dat dovadă. El este, pe bună dreptate, membru al echipei noastre.

Vă invităm să ne urmați în periplul nostru culinar.

Autorii



Gastronomia franceză



Gastronomia franceză

Înainte de toate, trebuie să spunem că Franța a fost binecuvântată cu un har geografic unic în lume, cu trei climate distincte (mediteraneean, atlantic și continental), cu o salbă impresionantă de râuri, câmpii întinse și dealuri însoțite, care au transformat-o în cea mai fertilă țară europeană și singura care își produce toate ingredientele gastronomiei sale legendare.

Francezii nu au numai o gastronomie sofisticată și extrem de versatilă, dar au și o teorie a izvoarelor și dezvoltării acestei gastronomii, explicată prin conceptul denumit *Joie de vivre* (bucuria de a trăi), după care mulți francezi își ghidează viața. *Joie de vivre* înseamnă plăcerea unei conversații, bucuria de a face un lucru care îți place, dar și satisfacția unei mese bune, un fel de filozofie de viață în țara lui François Rabelais, autorul memorabilelor nuvele *Viața lui Gargantua și Pantagruel*, în care, ați ghicit, este vorba și despre mâncare!

Cu toate că acest precept funcționează pe tot teritoriul Franței, gastronomia franceză nu face nici ea notă separată față de celelalte gastronomii europene, fiind influențată de tradițiile culinare regionale, astfel încât este greu să vorbim despre ea ca un tot unitar.

Franța de nord-vest se remarcă printr-o influență semnificativă a ingredientelor provenite din apele oceanului. Bibanul de mare, heringul dar și racii și scoicile, gătiți în diverse moduri au devenit specialități ale acestei regiuni. Aici se mai folosesc untul, smântâna, dar și merele, ca în cazul stridiilor umplute cu migdale. Normandia este patria *cidrului de mere*, dar și a *Calvadosului*. În Bretania, hrișca este folosită extrem de mult, mai ales în patiserie.

Bucătăria de pe Valea Loirei este renumită pentru peștele său prăjit în unt. În plus, în această regiune se gătește foarte mult vânat, dar și miel, vițel și carne de pui. Pășunile din Vendée și Poitou sunt pline de capre, astfel încât brânza produsă din laptele acestor animale este aici la mare preț.

În sud-vest găsim una dintre cele mai faimoase regiuni viticole ale Franței, Bordeaux și împrejurimile sale. Aici se mănâncă mai ales brânzeturi din lapte de oaie, iar gastronomia este bogată în carne de vită, precum și carne de păsări crescute în aer liber (pui, curcani, porumbei, găște și rațe). Tocmai de aceea, gastronomia din Gasconia și Perigord este specializată pe producția de *foie gras* (pateu din ficat de gâscă sau rață). Bucătăria bască se apropie mai mult de cea spaniolă, bazată pe folosirea legumelor, în special roșii și ardei. La Toulouse se produc cei mai gustoși cârnați, iar din Cahors vin cel mai bun vin negru și cele mai bune *trufe*.

În Languedoc se produce o șuncă de înaltă calitate, iar în Cévennes se cultivă o mare varietate de ciuperci, castane, fructe de pădure și miere. Din însoțita și agitata Corsica vine cel mai popular și neobișnuit soi de brânză. Se numește *Brocciu* și este o brânză realizată din zer, folosită adeseori la toate cele trei feluri de mâncare, inclusiv la desert. Tot de aici vine și cea mai bună carne de porc mistreț, dar și cele mai interesante produse din carne: *Cupa* (cotlet de porc uscat), *lonzu* (file de porc uscat), *figatellu* (cârnați din ficat), *salsiccia* (cârnați picanți), *figaretu* (ficat uscat și afumat) și *prisuttu* (un soi de șuncă picantă).

Regiunea Provence-Alpes-Côte d'Azur este cea mai mare producătoare de citrice, legume, fructe și ierburi aromatice din Franța. Aici se produc și cele mai mari cantități de măsline. Provence este legendară pentru lavanda sa, folosită nu numai în industria parfumeriei, ci și în gastronomie, alături de cimbru, salvie, busuioc, chimen, maghiran, tarhon, oregano și frunze de dafin.

Bucătăria Burgundiei folosește o mulțime de ulei din nuci și din semințe de rapiță. În Champagne, pe lângă una dintre cele mai fine băuturi din lume, se mai prepară și burtă de porc.

Din câte vă dați seama este aproape imposibil să selectezi anumite feluri de mâncare, atât de diversă și bogată este gastronomia franceză, cunoscută în întreaga lume ca extrem de sofisticată, dar și extrem de apreciată.

Entrées

Antreuri

Franța este țara care își produce toate ingredientele gastronomiei sale. Fie că le spunem antreuri sau aperitive, gustările franțuzești sunt atât de diverse și versatile încât ne-a fost extrem de greu să alegem. Totuși, am adunat pe masă niște ingrediente de bază, care ne vor ajuta să preparăm câteva antreuri franțuzești.

Preparare:

Vom începe cu o pastă de măslină specială! Vom toca măslinile extrem de fin, apoi le vom amesteca cu fileuri de anșoa pe care le vom toca în prealabil. Vom continua să folosim cuțitul pentru a mărunți un cățel de usturoi. Vom scurge bine caperele și le vom toca și pe ele mărunț. Le vom adăuga la combinația de măslină și anșoa. Asezonăm cu pătrunjel tocat și adăugăm un pic de sare, după gust, piper, sucul de la o jumătate de lămâie și ulei de măslină. Vom amesteca foarte bine. Umplem coșulețele *vol-au-vent* din foietaj cu pasta de măslină și le așezăm pe un platou sau pe o farfurie întinsă.

Următorul antreu pe care îl vom prepara folosește unul dintre cele mai populare ingrediente ale gastronomiei franțuzești: pateul de ficat. Vom începe prin a toca foarte mărunț castravecii murați, pe care îi vom amesteca bine cu pateul de ficat sau cu *foie gras*, după gustul fiecăruia. De data aceasta vom folosi bagheta franțuzească pentru a așeza delicioasa noastră pastă. Simplu și extrem de gustos!

La penultimul antreu franțuzesc vom folosi brânză moale de vacă, ceapă tocată, mărar, pe care îl vom toca mărunț, sare, piper și ulei de măslină. Amestecăm foarte bine. Taiem câteva fileuri de somon afumat, pregătim felii de baghetă franțuzească, pe care vom unge brânza moale de vacă și vom așeza bucățile de fileuri de somon afumat.

Suntem la ultimul antreu și vom încheia seria de mâncăruri de începere a mesei cu unul dintre cele mai cunoscute soiuri de brânză franțuzească, cea fermentată cu mușcăiuri. După ce vom mărunți brânza într-un bol vom toca într-un mojar nuci crude, pe care le vom amesteca foarte bine cu brânza. Vom umple coșulețele *vol-au-vent*, pe care le găsim gata făcute în magazinele alimentare și le vom așeza pe platoul nostru cu antreuri franțuzești.

Și pentru că ne-am făcut poftă de mâncare este momentul să trecem la felurile de bază ale gastronomiei franțuzești pe care vi le propunem spre desăvârșire.

PONT

Pentru asezonarea antreurilor, în bucătăria franceză se folosesc cu precădere plante aromatice cum ar fi: busuioc, tarhon, cimbru, rozmarin, oregano etc.

INGREDIENTE:

- măsline negre, fără sâmburi
- fileuri de anșoa sau sardine
- fileuri de somon afumat
- 1 cutie de pate de ficat sau foie gras
- 2-3 castraveci murați
- brânză moale de vacă
- brânză fermentată cu mușegaiuri
- nuci crude, pisate mărunt
- un cățel de usturoi

- capere în saramură, scurse bine
- sucul de la o jumătate de lămâie
- pătrunjel tocat mărunt
- mărar tocat mărunt
- 1 ceapă roșie tocată mărunt
- pâine baghetă
- coșulețe *vol-au-vent*
- ulei de măsline extravirgin
- sare și piper

